

Randagio



IL MAGAZINE DEI RANDONNEURS ITALIANI

N. 17 APRILE 2024



SIRACUSA

Domenica 19 Maggio

RADUNO DELLA NAZIONALE ITALIANA RANDONNEUR

INTRODUZIONE



MINO REPOSSINI

Potete inviare il vostro materiale, le vostre idee, le vostre storie, le vostre foto all'email della redazione.

Il Randagio è il giornale di tutti e saremo ben lieti di pubblicare i vostri elaborati e le vostre immagini nei limiti del possibile e dello spazio a disposizione.

GRAZIE!



Web Magazine

<https://randagiari.wordpress.com/>



E-mail

randagio.redazione@gmail.com



Telefono

338 362 27 08



Il numero 17 del Randagio si presenta in veste trimestrale. In copertina abbiamo dato risalto alla prima edizione della **Flèche National** e al **Raduno di Siracusa**, ormai imminente.

L'editoriale tratta il tema delicato dei rapporti che ARI ha con i vari soggetti interessati al mondo delle rando. Un tema che meriterebbe più spazio e maggiori approfondimenti, ma per adesso mi è sembrato giusto cominciare a intavolare il discorso. Continuiamo con la presentazione dei nostri membri del direttivo, parlando di **Moreno Zorzetto** e **Franco Mazzucchelli**. **Claudia Lavazza** ci parla invece, in modo più approfondito nella rubrica Segni Particolari, di **Luca Bonechi**, che non di solo bici ha da raccontare. E parlando di Luca, non si può non parlare della new entry: la **Francigena Bike Adventure**.

Seguono un pezzo sul Raduno di Siracusa, destinato ad entrare nella storia come il primo evento ARI in terra siciliana e uno sui cambiamenti che stanno interessando il settore delle **Super Randonnée** a cura di Barbara Toscano. Richiamando la copertina, andiamo a trattare della prima **Flèche National**, anche se abbiamo nuovo materiale per tornare in argomento già dal prossimo numero. **Ivan Folli**, con la sua Randofreccia, ci fa tornare indietro negli anni, fino alla nostra prima randonnée, che ovviamente nessuno può scordare.

Cinzia Vecchi presenta nella sua "Cronache di ARI" due racconti: il Muretto di Alassio attraverso le parole di **Santo Crisafulli** e la Randonnée dei Cavalieri per come l'ha vissuta **Gennaro Cera**.

Claudia si è poi addentrata in un vero e proprio campo minato, trattando della **sicurezza stradale**, che meriterebbe un libro invece che un articolo. Lo fa con un'intervista al **Vice Commissario Martini**, che ha accettato di parlarci di questo tema, così delicato.

Si passa poi ad una breve carrellata sulle implementazioni che hanno interessato il portale ARI, sempre in evoluzione. Torna Ivan, introducendo una rubrica dal nome "**Scatti vincenti**" che si cimenta a raccontare il nostro mondo con le immagini.

Franco Mazzucchelli e **Rosanna Idini** si buttano sulle rando di primavera, raccontandole con il loro stile, ma stavolta hanno esagerato e si sono buttati veramente uno dopo l'altra restando entrambi a piedi con le stampelle: questo è vero spirito di abnegazione!!! A proposito di rando sfidanti, ecco un focus sulla new entry della **Rando 5mila**, organizzata dall'ex professionista **Andrea Tonti**.

A seguire il doveroso cenno al compianto **Giuseppe Sabbatini**, grazie al ricordo di **Marina Dionisi**.

Irene d'Ambrosi è entrata nella parte della nostra inviata speciale all'estero, portandoci un bel reportage sulla cerimonia di chiusura della Parigi Brest Parigi dell'anno scorso; **Alessandro Borgonovo** chiude il cerchio francese con il suo punto di vista sulla rando d'oltralpe.

La chiusura del giornale è affidata ad un grande film di ciclismo, che racconta una storia ricca di fascino, talvolta più negativo che positivo; una storia che lascia tanto amaro in bocca e per questo fa molto riflettere.

Benvenuti nel nuovo numero del Randagio!

Buona lettura da tutta la nostra redazione!

Mino

SOMMARIO

05

EDITORIALE

Il Presidente fa chiarezza su alcuni concetti relazionali tra ARI e gli enti EPS, proponendo un confronto con gli Audax internazionali.

07

NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

Prosegue la presentazione dei Consiglieri con un focus su altri due volti del direttivo di ARI, Moreno Zorzetto e Franco Mazzucchelli.

08

SEGNI PARTICOLARI

Luca Bonechi, l'ultimo past President si racconta. Claudia Lavazza dipinge un ritratto del noto randonneur italiano, conosciuto per il grande contributo apportato al movimento.

12

LA VIA FRANCIGENA

Luca Bonechi presenta il nuovo progetto di Bike Rando: la Francigena Bike Adventure.

14

RADUNO NAZIONALE A SIRACUSA

Il 19 Maggio 2024 si terrà il Raduno Azzurro, appuntamento da non perdere, con la partenza dei 250 ciclisti al via della Sicilia No Stop

15

SUPER RANDONNÉE: TEMPO DI CAMBIAMENTI

Grandi novità per quel che riguarda i brevetti extreme del settore, tra percorsi rinnovati, nuove proposte chi, invece, ha deciso di prendersi una pausa di riflessione.

18

LA PRIMA FLECHE NATIONAL ITALIANA

Polisportiva Casellina porta in Italia il primo brevetto Flèche Velocio nella storia di ARI, evento partecipato e ben riuscito grazie all'organizzazione di Donato Agostini & co.

23

RANDOFRECCIA

Ivan pone l'attenzione sulle emozioni che si provano alle prime randonnée e il ruolo che i randagi più scafati hanno verso chi si affaccia per la prima volta al mondo rando.

26

LE CRONACHE DI ARI

Santo Crisafulli ci racconta la sua esperienza alla Randonnée del Muretto di Alasio, tra imprevisti e difficoltà.



SOMMARIO

30

LE CRONACHE DI ARI

Gennaro Cera ci racconta della sua Rando dei Cavalieri, evento ormai da anni consolidato all'interno del calendario ARI.

35

LA SICUREZZA STRADALE

Claudia Lavazza ha intervistato il vice Commissario Martini in tema di sicurezza stradale, un interessante dibattito su quelle che sono le norme che regolano i rapporti tra veicoli e utenti deboli della strada.

40

LE NOVITA' DEL PORTALE ARI

Il portale di ARI è in continuo sviluppo e già dai primi mesi del 2024 sono state apportate implementazioni importanti. Vediamole nello specifico.

41

SCATTI VINCENTI

In questa rubrica raccogliamo le foto più significative raccolte tra le testimonianze dei randonneurs che hanno preso parte alle manifestazioni.

42

RANDONEWS

Franco e Rosanna ci raccontano come di consueto com'è stato l'avvio di stagione prima della parentesi Pasquale.

46

RANDO 5MILA

Una novità in casa di ARI, la rando 5mila extreme si affianca alla già nota Gran Fondo e al percorso Gravel, una chicca Marchigiana con start point la bella Porto Recanati.

47

GIUSEPPE SABBATINI

Marina Dionisi ricorda un caro amico, ennesima vittima di un incidente stradale, una strage senza fine...

48

MEETING AUDAX CLUB PARISIEN

Irene D'Ambrosi è stata all'evento di chiusura francese e ci racconta nello specifico come si è svolto l'incontro di fine anno dell'Audax Club Parisien.

50

LA PBP DI ALESSANDRO BORGONOVO

La Parigi Brest Parigi è ormai un ricordo, ma ancora rieccheggiano le emozioni provate all'evento rando più importante del mondo.

54

CINEMA, MUSICA E CICLISMO

The Program è un film che fa luce sulla vicenda che coinvolse il noto campione Lance Armstrong, un altro esempio di come il ciclismo sia protagonista in campo artistico.



SIAMO FUORI DI TESTA MA DIVERSI DA LORO

A cura di
Mino Repossini

Uso le parole dei Maneskin, perché ben si adattano a descrivere l'unicità di ARI. I Maneskin sono un fenomeno curioso per chi, come me, ama da sempre la musica rock. Faccio parte di quei nostalgici che si struggono all'idea che non nasceranno mai più fenomeni come i Pink Floyd e quando ho visto i Maneskin (fatte le dovute proporzioni) vincere il Festival di Sanremo sono saltato sulla poltrona. Finalmente un gruppo di giovani rockettari, casinisti e irriverenti, conquista l'Ariston! Una soddisfazione per me! Anzi, finalmente giustizia è fatta!!! Ma la cosa curiosa, dicevo, è che non capisco bene il motivo per cui il gruppo di Damiano stia facendo così successo: non rappresentano affatto la musica italiana di oggi. Ascolta la radio, le feste, le discoteche, la televisione, i talent, i social, i cellulari dei ragazzi: nessuno fa quella roba lì... e quindi è proprio vero: "siamo fuori di testa, ma diversi da loro".

E così anche l'ARI è diverso da loro.

Per esempio è diverso dall'ACP. Non fraintendetemi, noi siamo una costola dell'Audax Club Parisien ed esiste un contratto dal nome "Convention de partenariat" in cui si stabilisce che il sig. Mino Repossini è il rappresentante di ACP per l'Italia. Questo tizio, poi, si avvale di un'associazione di diritto privato chiamata ARI per gestire le randonnée nel nostro paese. Quindi il subordinate con la Francia è scritto nero su bianco e non intendo certo smentire questo concetto basilare. Ci tengo, però, a sottolineare che ARI è cresciuta tanto e ha preso una strada diversa, nel bene e nel male. Se si naviga nel sito di ACP o di Les Randonneurs Mondiaux saltano all'occhio due grandi differenze: il loro sito web è indietro quindici anni rispetto al nostro e il loro unico interesse è gestire le omologazioni.

Si tende sempre a pensare che il giardino del vicino sia sempre più verde, ma siamo davvero sicuri di avere qualcosa da invidiare agli altri Audax, in particolare ACP?

Non c'è traccia di tutti i servizi dedicati agli organizzatori: da noi, l'ASD che organizza randonnée trova la possibilità di gestire in autonomia un mini-sito all'interno del portale ARI. In questo spazio, è attivo un servizio per la gestione delle iscrizioni alla singola rando, con relativi sistemi di pagamento; può caricare testi, immagini e link; mettere a disposizione i documenti, come il roadbook e la carta di viaggio; trovare regolamenti e sistemi di assistenza più o meno su tutto ciò che riguarda la propria manifestazione. Persino il fac simile delle lettere da inviare a Comuni e Prefetture.

È come se ARI si ponesse come una specie di tutor per qualunque aspetto del brevetto. ACP non fa nulla di tutto questo. Semplicemente coordina le manifestazioni e gestisce le omologazioni.

In Francia non hanno nulla di paragonabile al nostro Master Audax (ex campionato italiano) e tantomeno un sistema che conteggia i km di ognuno in tempo reale. Hanno altri tipi di premi, come il Randonneur 5000 e il Randonneur 10.000, di sicuro più facili da gestire.

In Francia non hanno nulla di simile all'Italia del Gran Tour, ma questo è comprensibile perché non hanno la moltitudine di bellezze che abbiamo nel Bel Paese.

In Francia si sono inventati una medaglietta per chi fa i brevetti classici (200, 300, 400 e 600 km), mentre in Italia, con lo stesso obiettivo, abbiamo una vera e propria squadra Nazionale azzurra.

I nostri vicini hanno una serie di medaglie che costituiscono un vero e proprio business, al quale l'Italia (grazie a chi ha gestito ARI in passato) non si è mai prestata più di tanto. Vorrebbero venderci medaglie di ogni genere, a partire dal brevetto da 200 km, ma sarebbe assurdo gestire un traffico di spedizioni di questo tipo.

In Francia non esistono i soci ciclisti che, a parte una serie di agevolazioni, sono classificati a tutti gli effetti come soci della nostra Associazione.

Potrei andare avanti in quanto di differenze ce ne sono molte, ma non è questo il punto: all'ACP interessa poco come una società organizza una randonné. A lei interessa solo rilasciare l'omologazione.

Lasciano tantissima autonomia agli organizzatori, ma danno una grande importanza all'omologazione. A quel codicino di poche cifre che fa la differenza tra chi ha concluso il brevetto e chi no.

Su mille altre cose, come vedete, siamo più bravi noi e oggettivamente non mi sogno di invidiarli. Sul valore dell'omologazione, invece, dovremmo impegnarci a fare come loro.

Dobbiamo trovare il modo di valorizzare l'ufficialità del brevetto ACP o BRI.

Per esempio, ARI è diversa dalla stragrande delle associazioni Audax degli altri paesi. Quasi tutti gli Audax sono organizzati in modo spartano come in Francia ed è piuttosto raro vedere iniziative particolarmente strutturate. Chi è andato all'estero può confermare quello che sto scrivendo, compresi coloro che hanno partecipato alla Paris Brest Paris. Difficilmente si vedono nazionali ben organizzate. Il Giappone fa eccezione come noi e come il Regno Unito, dove viene pubblicato un magazine. Ma sono eccezioni. In generale, ARI è ben diversa dallo standard.

Per esempio, è diversa da FCI e dagli EPS. Su questo tema rasentiamo il paradosso. ARI si occupa di randonné da quasi vent'anni e ha imparato a farlo bene. Si è costruita una reputazione solida basata sulla competenza e sull'assistenza agli organizzatori che vogliono cimentarsi in questa disciplina.

La reputazione è diventata autorevolezza e questo dà fastidio a qualcuno. Il calendario ARI è assunto come punto di riferimento del nostro ambiente e questo non sempre viene interpretato con favore. Dobbiamo ricordarci che noi siamo un'Associazione di diritto privato e possiamo gestire il "circuito delle nostre manifestazioni", ma le stesse devono essere approvate ufficialmente da Federazione Ciclistica Italiana o da un Ente di Promozione Sportiva, come ACSI, UISP, CSAIN, CSI eccetera. Solo loro possono ufficializzare una manifestazione o un loro eventuale spostamento, garantendone la copertura assicurativa. Non possiamo arrogarci questo diritto perché non ci spetta. Se cadiamo in questo errore, compromettiamo la nostra reputazione e il nostro ruolo di coordinatori dell'intero settore.

Per esempio, è diverso dal mondo delle Granfondo, dove al suo interno troviamo tutto e il contrario di tutto: da amatori che sembrano professionisti a persone che fanno le gran fondo perché non sanno cosa sono le randonné. O persone che non fanno le randonné perché devono essere a casa per pranzo. Ci sono migliaia di granfondisti che sono in realtà randonneurs, ma non lo sanno ancora... A noi danno fastidio i granfondisti che fanno le randonné per allenarsi perché non rispettano la nostra filosofia, lo spirito rando. Siamo fuori di testa, ma diversi da loro e lo dobbiamo gridare a gran voce, non arrenderci al loro passo.

E ancora: il nostro mondo è diverso da quello di coloro che chiamano randonné manifestazioni che non lo sono, vuoi perché non ne hanno i chilometraggi o vuoi perché hanno parti cronometrate...oppure è diverso dal mondo delle ultra-cycling, con il quale condivide la passione per le ultradistanze e spesso anche i protagonisti, ma di certo non l'intenzione.

Siamo diversi da un sacco di cose e fondamentalmente ci piace così, ma non è facile difendere i confini, specialmente quando i barbari vogliono mettere a ferro e fuoco le nostre insegne.

CONSIGLIO DIRETTIVO

Andiamo avanti a scoprire i volti della squadra che guiderà ARI nel prossimo quadriennio, con l'obiettivo di portare avanti il movimento randonneurs italiano.



MORENO ZORZETTO

Moreno è un esperto randonneur veneto, impegnato in mille cose tra cui ACSI Veneto. Per lui la bellezza delle Rando è sapere di trovare sempre nuove amicizie, oltre che scoprire panorami inediti lungo le strade pedalate.

Aspetta la prossima Rando per poter trascorrere in sella ore di pace e tranquillità

Oltre a pedalare, ama dedicare il suo tempo alle manifestazioni agonistiche amatoriali come giudice di gara e cronometrista.

Gli è rimasta nel cuore la 999 del sud del 2017 per la sua organizzazione impeccabile e perché si pedalava su un percorso dalla bellezza estrema.

È affezionato alla Venezia Dolomitica, randonné organizzato da lui e dal suo team; vedere i numerosi partecipanti arrivare, nonostante la fatica dei 400 km, sorridere e ringraziare lo staff con foto e abbracci è il miglior risultato ottenibile da un organizzatore. Gli resta da soddisfare il desiderio di pedalare nelle isole italiane, che realizzerà in parte già quest'anno partecipando alla Sicilia non stop. La Sardegna potrebbe essere in programma nel 2025, ma non è facile pianificare certi obiettivi se si devono conciliare anche gli impegni con famiglia, squadra e lavoro.

FRANCO MAZZUCHELLI

Franco è stato un randonneur della prima ora, insieme a suo fratello Graziano.

Potremmo sbagliarci, ma probabilmente è nella top five dei randagi italiani con più partecipazioni di sempre alle randonné.

Ama l'unione del lungo percorso da affrontare con il limite di tempo, una condizione che mette alla prova se stessi, un modo per conoscersi a fondo, soprattutto nei momenti di crisi. Se poi si affrontano queste prove insieme alla compagna di vita, come nel suo caso con Rosanna Idini, diventa anche occasione per avere cura di lei ed essere pronto ad aiutarla nelle varie circostanze. "Anche se qualche volta vengo spudoratamente staccato e abbandonato al mio destino ... ahimè; tutto però finisce bene e si pensa già alla prossima volta".

È infastidito dal sempre più diffuso spirito agonistico, soprattutto nei percorsi più corti, dovuto alla presenza sempre più massiccia di granfondisti, che spesso si iscrivono per allenarsi e che in qualche modo influenzano i comportamenti degli altri. Costituiscono, infatti, un pessimo esempio per coloro che, non avendo uno storico di partecipazione, ne


rimangono in qualche modo affascinati creando confusione su cosa sia il vero spirito rando. Il problema poi non è l'andatura in se, ma il rischio di questo comportamento applicato su strade aperte a tutti gli utenti della strada.

A Franco piace fare collezione di fotografie lungo le sue pedalate, randonné o meno che siano.

Ha un ricordo speciale per la sua prima over mille, la Madrid-Gijon-Madrid nel 2009, pedalata col fratello Graziano, anch'egli alla prima esperienza sopra i mille chilometri. Anche una trecento in Maremma del 2014, stavolta con Rosanna, allora ancora neofita nelle randonné. Lei arrivò piuttosto provata, ma forse proprio per quel motivo, germogliò in lei quello spirito del sacrificio che la portò, nel giro di pochi anni, ad essere una grande randonneuse, forse anche più del suo maestro!

Ha ancora molti progetti nel cassetto; ama precorrere i tempi e lasciarsi andare al sottile piacere del desiderio, dell'attesa, dell'avvicinamento lento e graduale alle cose. È il suo modo di godere delle sue esperienze e di sognare.



A close-up portrait of Luca Bonechi, a man with dark, wavy hair, wearing a dark leather jacket over a blue shirt. He is looking slightly to the right with a subtle smile. The background is a bright blue sky and a body of water.

LUCA BONECHI

Dal potere al podere

a cura di
Claudia Lavazza

SEGNI PARTICOLARI

Per questa edizione di Segni Particolari mi è stato suggerito di indagare sul “dietro le quinte” di Luca Bonechi. Ma come, mi sono chiesta, cosa ci sarà mai da sapere oltre a quello che è già di pubblico dominio?

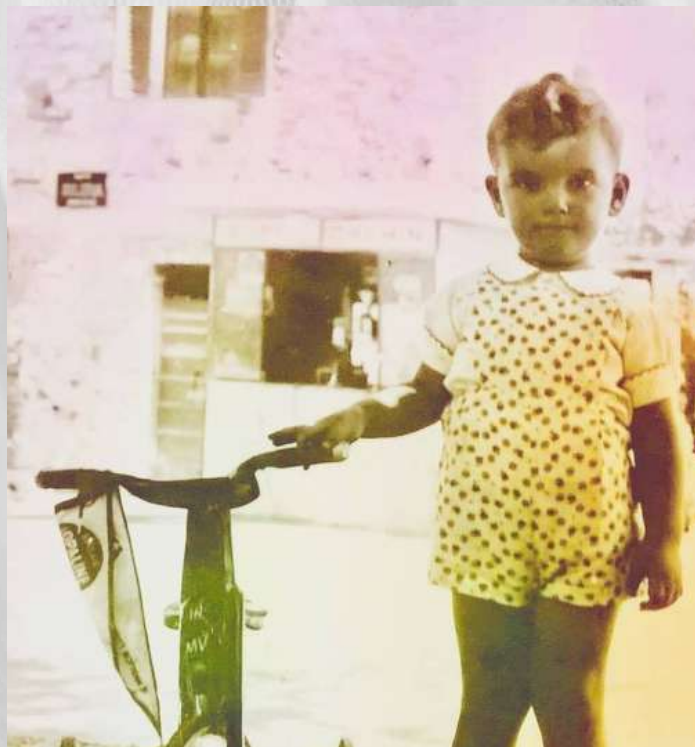
Luca è uno dei padri fondatori di Ari, lo conosciamo praticamente tutti e lo abbiamo visto spesso nella duplice versione ciclista-organizzatore...però, pensandoci bene, chi può dire di sapere chi è Luca senza il caschetto e quali sono i suoi trascorsi lontani dal mondo a due ruote? Così gli ho chiesto di raccontarci quello che non sappiamo di lui. Ecco cosa ha scritto...

COME NASCE UNA VITA

Il babbo, ultimo di 11 figli di una famiglia contadina delle Crete senesi, provò a cambiar mestiere e, dotato di passione e creatività, aprì una sartoria a Castelnuovo Berardenga.

Ogni giorno con la sua bici percorreva 20 chilometri di polverose strade per mettere le mani sul ferro da stiro a vapore tanto da sembrare un soffione di Larderello.

La mamma aveva la fortuna di abitare non lontano dalla sua bottega e aiutava i fratelli all'officina meccanica dove ormai i motori soppiantavano le bici che ancora resistevano con fatica all'impetuoso miracolo economico. Così iniziò una storia ed il caso volle che nacqui e presto, appena conosciuta la parola, fui dotato di un bellissimo triciclo.



LA VITA DEI RAGAZZI DI UN TEMPO

Con gli amici del paese tirar due calci al pallone era d'obbligo ma il problema era che si calpestava sempre la solita erba del campo da gioco. Dotarsi di una bici, anche approssimativa, significava invece prendersi la libertà di conoscere nuove strade e nuovi luoghi, un campo da gioco ben più vasto ed invitante. Sfidarsi al gioco dei tappini con Nencini, Baldini e Anquetil, era un bel passatempo ma non bastava più. Era necessario mettersi nei panni di veri ciclisti; così nacque il “Giro della Berardenga”, una gara a tappe da affrontare con ogni bici disponibile. Fra tutte l'unica bicicletta invidiata era la mia: 2 rapporti ed un manubrio da corsa tanto da sembrare vera. Accadde però che, al termine della prima tappa, i genitori sequestrarono tutte le bici ad eccezione della mia griffata con il marchio Chevron la benzina che vendevano gli zii. Fu così che la seconda tappa a cronometro si svolse ricorrendo all'uso della sola bici rimasta. Purtroppo la grande sfida fu annullata e tornammo a giocare con i tappini lontani dai pericoli della strada.

LA VITA IN BANCA A MILANO E POI A FIRENZE

Milano degli anni dell'impiego in Banca d'Italia grondava di frenetico lavoro ed anche di tentazioni giovanili del tutto estranee al mondo della bici. Su tutto gravava il clima fattosi pesante per le stragi di piazza Fontana, di piazza della Loggia a Brescia e dell'Italicus. Dall'abitazione di Garbagnate Milanese a Milano ci pensavano le Ferrovie Nord a consegnarmi al luogo di lavoro per poi a riportarmi a casa. Di bici neanche l'ombra fino al trasferimento a Firenze dove un bel giorno, in forte crisi di astinenza, invece di prendere il treno per tornarmene alla casa di Pontassieve, acquistai una bella bici da corsa color viola e, vestito di tutto punto con cravatta a fiori, me ne tornai in famiglia destando non poco stupore. Il ghiaccio era rotto ed il Mugello divenne la mia meta preferita nei giorni di libertà dal lavoro.

LA VITA DA SINDACO

Come si può pensare di accettare un impegno da Sindaco avendo un buon lavoro e nessuna intenzione di lasciarlo? Difficile dirlo. L'amore per la politica, che pure in quel tempo aveva una qualche attrazione ed era possibile frequentarla considerandola uno strumento per cambiare il mondo in meglio? Forse, ma ancor di più valse l'affetto per il territorio ritrovato con il trasferimento a Siena e la voglia di mettersi a servizio di una comunità. E sono stati gli anni migliori per la mia formazione e peggiori per la mia accantonata passione per il pedale. Aveva ragione Sandro Pertini quando, in un emozionante incontro, mi ammonì amorevolmente con queste parole: "giovannotto, tu hai da fare molta strada, ma stai attento alle curve". Il doppio impegno non consentiva divagazioni anche per gli impegni istituzionali corredati da continue "pensate" e idee che si trasformavano spesso in progetti. Tra questi la creazione delle "Città del Vino", dei "Comuni dell'Ambiente" che per primi, nel lontano 1982 misero al bando la plastica ed iniziarono la raccolta differenziata. E fu in quel periodo che Toscana e Veneto, Castelnuovo e Cadoneghe, il Chianti ed il Prosecco, si unirono nel comune obiettivo di "far star bene l'ambiente" ma, diciamola tutta, far star bene anche noi stessi con scambi virtuosi delle squisite eccellenze enogastronomiche delle due regioni, tanto diverse quanto simili. E poi, per fortuna, qualcosa si stava muovendo anche nel campo della mobilità dolce con la nascita del "Parco Ciclistico del Chianti" precursore dell'Eroica.



LA DOPPIA VITA TRA I SANTUARI DEL POTERE E LE VIE DI FUGA CON LA BICI

Succede che nella vita ti prenda la voglia di provare il brivido di frequentare i "luoghi che contano", pieni di ipotetica gloria ma anche molto pericolosi.

E così che, prima da filantropo in Fondazione Monte dei Paschi di Siena e poi nelle vesti di "bioco immobiliare" in Sansedoni, provai quanto fosse impegnativo, talvolta gratificante ma anche pericoloso, essere scelto per "comandare" tanto da farmi rimpiangere la quieta Banca d'Italia. Dall'essere omaggiato oltre di ogni reale merito a trovarsi impegnato, talvolta incompreso, a salvare il salvabile è un attimo. Grande però è stata la soddisfazione di esserne uscito a testa alta avendo portato in sicurezza aziende e persone che di quel lavoro vivevano e vivono anche oggi.

Qualche amico mi diceva: "hai voluto la bicicletta? Allora pedala". Ed è stata proprio la bici lo strumento di fuga dalla realtà, il mezzo con il quale poter evadere dai problemi e far prendere un po' di aria alle idee che frullano nella testa. Franco Ballerini e Paolo Bettini erano di casa a Siena e con loro son nate l'Eroica e Strade Bianche, ormai divenuti grandi appuntamenti internazionali. Con loro e con Giancarlo Brocci scoprimmo la salutare fatica delle randonné. Mi ricordo la grande umiltà dell'indimenticato Franco Ballerini che, presente al raduno della Nazionale ARI, ci diceva: "ma come fate a fare i 600 chilometri pedalando giorno e notte. Per me son troppi e per venire con voi bisogna che mi allenino".

La Bergamo-Roma-Bergamo del 2002 fu il mio battesimo, un azzardo di quelli che al termine ti fanno esclamare: "basta non la farò mai più" per poi, passato qualche giorno, contraddirti ed iniziare a pensare alla successiva follia che non poteva che essere la mia prima Paris-Brest-Paris delle sei alle quali ho partecipato. Così sono riuscito a divertirmi pedalando per lunghe distanze e, con uno stratagemma pensato nelle lunghe notti in Normandia, ho dato un diverso valore al tempo ed all'età.

Tempo ed età che per rendersi ancor più interessanti e vari furono riempiti dalla composizione di 10 poemi in ottava rima chiamati "Bruscelli", tra i quali il "Girardengo". Testi scritti e messi in scena in quegli anni quasi a dimostrare che non si vive di sol travaglio lavorativo e neppure di sola bici.

SEGNI PARTICOLARI

COME NELLA VITA SI PUO' INGANNARE L'ETA' CONVENZIONALE

L'età appunto, quello strano numero dato da una convenzione per la quale ogni 365 giorni bisogna festeggiare il compleanno. Ma dove stanno scritte le modalità di calcolo? Forse l'undicesimo comandamento prescrive di "non desiderare l'età di altri e conta la tua ogni 365 giorni?". O forse esiste a riguardo una sconosciuta direttiva della bistrattata Unione Europea? Nel dubbio decisi di contare l'età in quadrienni, proprio ad ogni Paris-Brest-Paris, ed oggi mi ritrovo cinquantasettenne con l'età pensionabile ancora lontana nel tempo. La Madrid Gijon-Madrid, la 1001 Miglia sono solo alcune delle prove fatte per conoscere un mondo e me stesso e poi convincermi di mettermi alla prova anche dalla parte di chi organizza. È così che, come nelle vecchie botteghe artigiane, si impara il mestiere, misurandosi con una disciplina che ti vuol vedere pedalatore ma anche organizzatore, con la dovuta umiltà, mi misi affianco del Gran Maestro che a quel tempo portava il nome di Fermo Rigamonti. Superato l'apprendistato, a Castelfranco Emilia, prima sede di ARI, nacque così una squadra di eccellenti e coese diversità che, per sette anni, mi scelse come Presidente. Ci mancava anche questa. Si può dire che sono stati anni belli e creativi nel corso dei quali il movimento è cresciuto molto gettando le basi per formare l'attuale ottima squadra guidata da Mino Repossini e da Giuseppe Gallina.

Colpito da smisurata presunzione e con l'assillo di non essere ricordato nel bene mai abbastanza (nel male lascio ad ognuno piena libertà) metto, per memoria, la firma ad alcune invenzioni: la Nazionale Italiana, l'Italia del Grand Tour, la 999Miglia, la 6+6 Isole e Ajò, il progetto Sweet Road, la campagna sulla sicurezza "Strade da Vivere" e, per finire, la recente Francigena Bike Adventure.

Anche il termine "Randagio" ed il motto "né forte, né piano ma sempre lontano" sono il frutto di pensate collettive in quel di Castelfranco Emilia. L'amico Fabio Bardelli mi ritiene colpevole anche di molte altre cose sulle quali preferisco sorvolare e non riconoscerle come appartenenti unicamente al mio repertorio.

PROVE DI ESISTENZA IN VITA: DAL POTERE AL PODERE

Capita che alla voglia di evasione dichiarata quotidianamente, la mia numerosa ed articolata famiglia, composta rigorosamente da tutte donne, mi prenda per braccio e mi porti in un meraviglioso bosco e mi dica, con tono amichevole ma molto fermo: "abbiamo deciso di vendere tutto e di trasferirci in questo antico podere. Così starai più a casa, avrai legna da tagliare, funghi da cercare, cinghiali e caprioli da convincere ad andare a votare; avrai, infine, sentieri da esplorare nei quali è impossibile viaggiare con quella pericolosa macchinetta che chiami velomobile e che può essere sostituita tranquillamente con un bel tagliaerba".

Dagli sguardi attorno compresi che non vi erano alternative e fui costretto a pensare agli aspetti positivi di un nuovo inizio, convincendomi che la maggioranza qualche volta può aver ragione. Si volta pagina e la vita cambia ancora, basta aggiungere al nome "Podere Casanova" il termine "SITO UNNESCO". Si proprio la parola Unesco con un "n" rafforzativo ad indicare che da quel luogo sarà difficile uscirne ad eccezione dell'ancora lontano 2027 quando sarò chiamato ad una ennesima prova di esistenza in vita in quel di Parigi. Così è la vita, se vi pare.



FRANCIGENA BIKE ADVENTURE UNA NOVITA' PER I RANDONNEURS CHE AMANO IL CICLOVIAGGIO

L'idea di Bike Rando consiste nel progettare e promuovere quattro grandi eventi internazionali (uno ogni anno a partire dal 2024 fino al 2027) dedicati al cicloturismo ed al ciclo viaggio. Ciò per consentire la valorizzazione e la promozione dei grandi itinerari storici: Francigena, Romea Sanese, Lauretana Toscana e la Via di Francesco in Toscana.

Itinerari che sono già oggetto di importanti eventi dedicati agli escursionisti (Francigena Tuscany Marathon o Francigena Ultra Marathon), ma nulla esiste di simile nel campo ciclistico. Nella dimensione Toscana si è inteso pertanto coprire un vuoto a fronte dell'esperienza maturata in tutta Italia come organizzatori di randonné over 1200.

L'idea è stata accolta con favore dalle istituzioni locali e dal mondo del volontariato tanto che il progetto ha ottenuto il patrocinio del Consiglio Regionale Toscano. Nella dimensione nazionale e, per l'esattezza, nel mondo ARI, il progetto consiste nel tentativo di fornire un contributo ad un settore della nostra associazione ancora rimasto in ombra, la formula Bike Packing.

Il primo dei 4 eventi è stato già progettato e le iscrizioni avviate con successo. Francigena Bike Adventure consentirà di fruire della parte della Francigena che da Pisa e Lucca porta a Siena con un ritorno a nord che permetterà di utilizzare anche parte delle antiche Vie del Sale che dall'interno arrivavano fino al mare. Gli altri percorsi sono allo studio e completeranno il prodotto che potrà costituire a breve un brand importante di promozione territoriale e ci auguriamo per le attività dell'ARI.



L'edizione 2024, così come le successive, si rivolge anzitutto al vasto mondo dei ciclo viaggiatori che, da ogni parte del mondo popolano eventi in modalità Bike Packing conosciuta anche come «unsupported bicycle adventure». Ma vuole attrarre anche il classico mondo randonné e cicloturistico sempre curioso di nuove avventure.

Proprio per questo si è pensato ad una novità assoluta offrendo un percorso unico ma con tre diverse tracce: una adatta alle gravel, una alle MTB ed una alle bici da strada. In questo modo ognuno potrà scegliersi in piena libertà il percorso in base alla propria bici ed a come intende vivere la sua esperienza.



FRANCIGENA BIKE ADVENTURE
Unsupported bicycle experience in Tuscany

La Via Francigena e l'Antica Via del Sale

Un evento per la valorizzazione degli itinerari in bici lungo i grandi Cammini storici della Toscana

Info e iscrizioni:
www.francigenabikeadventure.com

420/440 Km
6.500 m/dis+
Partenze dalla Sterpaia-Parco di San Rossore (Pisa) sabato 7 settembre ore 8-12

Percorso unico multitraccia (strada, gravel, mtb) senza limiti di tempo

BIKE RANDO

Valdelsa Valdicecina | Terre di Siena LAB | REGIONE TOSCANA

Map locations: LUCCA (40 km), ALTOPASCIO (70 km), CASCINA (40/410 km), PISA (0/440 km), FUCECCHIO (90 km), SAN MINIATO (100 km), PECCIOLI (210/230 km), GAMBASSI TERME (130 km), SAN CIMIGNANO (140 km), VOLTERRA (200/340 km), COLLE DI VAL D'ELSA (170 km), MONTERIGIONI (190/200 km), POMARANCO (300 km), RADICONDOLI (270 km), SIENA (210 km).

Al fine di non smarrire l'unitarietà dell'evento, lungo il percorso si sono individuati luoghi nei quali ritrovarsi con chi ha scelto una traccia diversa e poi poter ripartire. Questi punti di interesse sono collocati in località importanti sia dal punto di vista storico che dei servizi; li abbiamo voluti chiamare "Porti di Terra". Le tracce ancora in fase di verifica e messa a punto definitiva registreranno distanze dai 420 ai 450 km con un dislivello dai 6500 ai 7500 metri. L' accoglienza (6 settembre), la partenza (7 settembre) e l'arrivo (senza limiti temporali) sarà dal Parco Regionale Migliarino San Rossore a Pisa. Il Parco, già residenza del Presidente della Repubblica, costituirà un funzionale ed iconico quartier generale della prima edizione. I ciclisti potranno usufruire di un 'App di navigazione (live tracking), di un bel libro di Viaggio e di servizi fotografici e video lungo tutto il percorso. La novità per eventi del genere sarà costituita da un concorso rivolto ai partecipanti i quali potranno prendere parte ad un contest attraverso una foto (Francigena Photo Experience) o un Drabble (breve racconto di 100 parole) al fine di raccontare il senso del proprio viaggio.



La Via Francigena incontra l'Antica Via del Sale 420km 6500 m dsl+ 7 settembre 2024

FRANCIGENA BIKE ADVENTURE
*Una vera e propria avventura, alla
scoperta
della Via Francigena in Toscana.*

*Un master per tutti i cicloamatori
che vogliono diventare
"cicloviaggiatori".*

Il percorso, prima di immettersi nel tracciato della Francigena, consente a tutti i partecipanti di transitare nel Parco di San Rossore per poi sostare in piazza dei Miracoli a Pisa sotto la Torre Pendente.

Da Lucca a Siena, passando per San Miniato, san Gimignano e Monteriggioni, si sono scelte le tracce ufficiali della «Francigena in bici» con delle varianti sullo storico tracciato che lo renderanno ancor più attrattivo e sicuro. La bellezza dei luoghi e delle città proposte è del tutto evidente così come il ritorno a Pisa, attraverso le foreste della Valdelsa-Valdicecina, Volterra, Peccioli e l'utilizzo di tratti delle antiche strade del Sale.

Pur essendo inedito e parzialmente legato a conosciuti percorsi spirituali, l'itinerario è in piena sintonia con quanto deve trasmettere un viaggio che sia capace di connettere chi lo intraprende con il genius loci dei luoghi.

Ogni settimana la news letter del sito www.francigenabikeadventure.com dimostra il carattere e lo spirito che anima un evento che intende aprire una nuova via nel nostro mondo.

Luca Bonechi

SIRACUSA

19 Maggio 2024

RADUNO DELLA NAZIONALE ITALIANA RANDONNEUR

Il Raduno della Nazionale ARI in Sicilia era un atto dovuto, oltre che un piacere.

La Sicilia merita questo tipo di riconoscimento perché è una delle regioni più attive e vivaci del Paese in tema di randonné. Il lavoro fatto da **Totò Giordano** negli ultimi vent'anni è palpabile e i numeri espressi dai brevetti in terra sicula pongono la regione come una vera e propria locomotiva del movimento randonneur.

Il Raduno in Sicilia non è mai stato fatto per ovvi motivi logistici, ma l'idea di far leva sulla Sicilia No Stop potrebbe essere vincente.

Totò ha colto immediatamente la potenzialità dell'iniziativa e abbiamo concordato che la soluzione ottimale sarebbe stata far coincidere il Raduno con il briefing della SNS, in modo da coinvolgere i partecipanti della rando siciliana. Allo stesso tempo, il ritrovo doveva cadere di domenica per permettere la presenza dei soci e sostenitori locali.



Il Raduno si svolgerà presso l'**idroscalo di Siracusa** e sarà concentrato esclusivamente nella giornata di domenica 19 maggio: al mattino è previsto il Consiglio Direttivo per discutere sui temi più attuali, seguirà il pranzo dei randonneurs, come di consueto con menu fisso e **prezzo convenzionato** (intorno ai 25 euro, ma da confermare), nel pomeriggio faremo l'Assemblea dei Soci, con il punto della situazione sulla nostra associazione e l'approvazione del bilancio 2023.

SAVE THE DATE

Subito dopo, il padrone di casa Totò terrà il briefing per la Sicilia No Stop, che prenderà il via alle prime ore del mattino successivo.

Quest'anno la rando ha registrato l'iscrizione di 250 ciclisti, record assoluto, ma più che mai meritato per questa manifestazione. Sono attesi ciclisti stranieri, anche dagli Stati Uniti.

Ci piace pensare che il Raduno di ARI abbia contribuito a questo risultato.

Come sempre, **per prenotare il pranzo del randonneur, scrivi una mail a prenotazioni.audax@gmail.com**

Ulteriori dettagli verranno resi pubblici con una newsletter nei giorni precedenti all'evento.

Non resta che organizzare la trasferta nella splendida Siracusa!

Ci vediamo lì!



SUPER RANDONNÉE: TEMPO DI CAMBIAMENTI

Se ami le salite, sei un super randonneurs. Nel corso degli ultimi anni, in particolar modo durante il periodo Covid19, questa tipologia di brevetto si è sviluppata molto e ARI ha spinto affinché il fascino per la salita e le imprese self-supported in solitaria attecchissero nelle menti dei nostri randagi. Infatti, nel giro di un paio d'anni i percorsi riconosciuti da Audax Club Parisien si sono moltiplicati e l'interesse è cresciuto, sebbene restino ancora imprese per pochi.

La gestione delle SR è in mano alla francese **Sophie Matter**, come molti di voi sapranno, che ormai da qualche anno si è staccata da ACP per continuare a coltivare la sua creatura autonomamente attraverso la sua associazione **Provence Randonneurs** e coordinare tutti i brevetti SR del mondo.

In Italia siamo arrivati ad avere ben 13 brevetti, distribuiti tra il Nord e il Centro Italia e in questo articolo parleremo proprio delle novità che interesseranno questo settore.



La **Super Randonnée Prealpina** di sua maestà "Ciclo Fachiro" Fulvio Gambaro (Randagi Prealpini) viene riconfermata e il percorso resterà invariato. Volete fare un giro sulle Prealpi lombarde? Iscrivetevi e salite sulla giostra! Non ne rimarrete delusi. Va ricordato che Fulvio fu il primo ciclista a cimentarsi su una SR di Sophie Matter e fu il primo organizzatore a proporre una SR (nell'attuale format) in Italia.

La **Cento dei Bersaglieri** di "Musseu" Giorgio Murari (Sport Verona), invece, si prende una pausa e non verrà riproposta per il 2024. Con l'avvento del gravel e tante novità in casa veronese, è tempo di prendere fiato e concedersi un momento di riflessione. Buon per voi: la sua SR è tra le più dure tra le proposte italiane! Le vostre gambe ringrazieranno...

La **Lombardia Extreme** di Mino Repossini (Nervianese 1919), il nostro Presidente ARI, si riconferma con grandi novità: innanzitutto la partenza e l'arrivo saranno ubicati nello stesso punto, contrariamente agli anni passati; non solo, non si partirà più da Parabiago, ma lo start point sarà al Castello di Somma Lombardo (VA). Le salite resteranno le stesse, salvo qualche variazione di percorso al fine di renderlo più agevole. Si salta il saliscendi iniziale in Brianza e si evita di sconfinare in Svizzera. L'ultima asperità sarà sempre il Campo dei Fiori di Varese, ma per l'arrivo si dovrà tornare a Somma Lombardo.



Iniziamo dalle più "vecchiette" ...

La **Super Randonnée delle Dolomiti** di Fabio Albertoni (Audax Club Arco) è un gioiellino che farebbe venire l'acquolina in bocca a chiunque con i suoi 600 chilometri su e giù per le Dolomiti. È stata tra le prime e viene confermata anche per il 2024, ma con percorso leggermente diverso per motivi logistici. Il nuovo assetto è in fase di approvazione e ne sapremo di più nelle prossime settimane.

Sul fronte piemontese si riconfermano **Alpitica** ed **Alpedetz** di Barbara Toscano (Monviso Bike), che conferma per il quarto anno di fila i percorsi di entrambi i brevetti. Le salite mitiche del Tour de France e del Giro d'Italia vi attendono, a cavallo tra Francia e Italia, in due esperienze che vi toglieranno il fiato e vi porteranno sempre sopra i 2000 metri di altitudine.

Viene riconfermata il **Bel Piemonte** di Luciano De Bernardi (Fuori Onda Bike Team) che, invece, da Albiano d'Ivrea vi condurrà sulle Prealpi Biellesi, il Santuario di Oropa e la Panoramica Zegna. Si punterà poi alle Langhe, il Roero ed il Monferrato tenendovi sempre ad altezze modeste, ma facendovi assaggiare gli aspri sali scendi di queste splendide zone viticole, famose per il buon vino e le prelibatezze culinarie; un percorso che si presta ad essere praticato tutto l'anno proprio per le sue caratteristiche.

Luciano, non contento, ha deciso di proporre un percorso nuovo dando vita alla **Stra Piemonte** che, sempre da Albiano d'Ivrea, vi porterà invece a percorrere le strade piemontesi in senso antiorario, toccando le zone del Bel Piemonte, ma su strade tutte diverse. La filosofia resta la stessa: creare un percorso difficile, ma non estremo, fruibile tutto l'anno e ricco di paesaggi mozzafiato. Chi ha fatto il Bel Piemonte (e non sono pochi), non può non fare la Stra Piemonte!

Dalla Riviera Ligure, Maurizio Bruschi (Cianin' Cianin') tornerà a farvi scoprire scorci e paesaggi dell'entroterra di questa splendida regione. Da **Levante** a **Ponente**, con due super randonnée dure e selvagge, partirete da Genova per un'intensa degustazione delle Alpi Liguri. Le devastazioni stradali dovute a frane e alluvioni hanno obbligato Maurizio a ripensare completamente il percorso della SR di Levante, mentre a Ponente resta invariato.



La **Super Randonnée di Romagna** di Graziano Foschi (San Zaccaria Bike) si presenta nel 2024 con un nuovo look; ricorderete la grave situazione romagnola dello scorso anno a causa della tremenda alluvione che ha colpito quest'area d'Italia. Molti punti del percorso sono stati interrotti da frane e smottamenti e le strade non sono ancora state ripristinate. Graziano è stato costretto e rivedere tutto il percorso e disegnare una traccia con tante novità. Il progetto definitivo è ancora allo studio e ci aspettiamo di vedere i dettagli molto presto.



Torna l'**Alpentraum** di Alessandro Mian (I Draghi), un tracciato montano esigente a cavallo tra tre nazioni, tre regioni alpine differenti e lungo tre ciclabili incastonate tra montagne, valli e popoli diversi. Da Cervignano del Friuli, quasi sulle sponde dell'Adriatico, le montagne sono solo un profilo in lontananza che si trasformerà in una splendida avventura "no limits".

La **Stelvio-Eretica** di Paolo Cucchi (Talamona Sport) non ha bisogno di tante spiegazioni: torna nel 2024 riproponendo un viaggio meraviglioso sulle Alpi Retiche, con la scalata leggendaria del Passo dello Stelvio, con i suoi 48 tornanti di infinita bellezza. Le montagne della Valtellina fanno da cornice a questo splendido percorso, che prevede un ampio sconfinamento in Svizzera. Un piede nella leggenda.

E per ultima, ma non meno importante e di altrettanta pregiata bellezza, torna nel 2024 la **Transorobica** di Luca Colonetti (G.C. Seriate) che vi farà apprezzare cime note e ricorrenti del Giro di Lombardia e del Giro d'Italia, tra le province di Bergamo e Brescia, lambendo il lago d'Iseo e il lago di Garda, dislocandosi tra valli e monti delle Alpi Orobie. L'anno scorso questa SR è stata letteralmente presa d'assalto e gli organizzatori si augurano una stagione altrettanto fortunata.

Notizia dell'ultim'ora: Luca ha rilevato da Enrico Peretti la gestione della **Super Randonnée Tour Blanc Rando**, che verrà sottoposta a breve a Sophie Matter per l'approvazione, entrando di diritto tra le SR italiane di prestigio.

Che dire, nonostante tutto, sono ancora molti i percorsi a disposizione dei randagi più temerari.

Potete trovare tutti i dettagli sui brevetti Super Randonnée nella sezione dedicata sul sito ARI.



**POLISPORTIVA
CASELLINA**
SEZIONE CICLISMO



UISP
sportpertutti



24
ORE

FLÈCHE NATIONAL LA FLORENCE

ORE:
06.00

ORE:
10.00



Firenze

29 MARZO

CORSA A SQUADRE DA 3 A 5 CICLISTI DI 24 ORE
PEDALATE CON UN MINIMO DI 360 KM.

PARTENZE DALLE ORE 6.00 ALLE ORE
10,00 DI VENERDI 29 MARZO,
DA QUALSIASI PAESE ITALIANO CON
ARRIVO A PIAZZALE MICHELANGELO A
FIRENZE .

QUOTA INDIVIDUALE EURO 25,00

ALL'ARRIVO PRANZO E DOCCE, CIRCOLO ARCI
CASELLINA - PIAZZA G. VITTORIO - SCANDICCI.

ULTERIORI INFO SU : GRUPPO FACEBOOK LA
FLÈCHE - LA FLORENCE

PER ISCRIZIONI SOLOSUL SITO A.R.I.

WWW.AUDAXITALIA.IT

DONATO +39 393 96.22.302 - polisportivacasellinaciclisti@gmail.com

www.casellinaciclismo.org

LA PRIMA FLÈCHE NATIONAL ITALIANA

Le Flèches National sono eventi annuali che si tengono, tipicamente nel week end di Pasqua, in svariati paesi. Sono tutte figlie della più nota Flèche Vélocio, antica manifestazione francese datata 1947 nella quale le squadre dei ciclisti si ritrovano al consueto raduno in Provenza.

In Italia non avevamo mai avuto una Flèche National ufficiale. C'erano state diverse iniziative simili, alcune in occasione dei raduni, ma erano sempre rimaste "nei confini nazionali".

Come avrete notato ho usato il tempo al passato perché, nel 2024, la **Polisportiva Casellina** capeggiata da **Donato Agostini** ha deciso di proporre la Prima Flèche National Italiana, ufficialmente riconosciuta da ACP (Audax Club Parisien) fissando l'arrivo nel magnifico Piazzale Michelangelo a Firenze.

In cosa consiste la manifestazione?

Semplificando: bisogna formare una squadra (da sottolineare anche la creatività dei nomi scelti) che vada dai 3 ai 5 ciclisti con un capitano designato, stabilire un percorso di almeno 360KM che parta da un punto qualsiasi dello stivale e arrivi a Firenze.

Il percorso, verificato e validato dagli organizzatori, non può ripetere più volte una medesima strada né essere circolare. Sullo stesso, verranno stabiliti dei punti di controllo per attestare il proprio passaggio.

Completata la "fase burocratica" non restava altro da fare, nella mattinata di venerdì 29 marzo, che montare in sella e partire. Le condizioni meteo proibitive al centro nord Italia, hanno messo a dura prova i partecipanti, ma nessuno si è dato per vinto.

Le squadre, agganciato lo scarpino al pedale, sono state chiamate a pedalare per 24 ore ininterrottamente, affrontando una fresca notte di marzo. Il regolamento prevede infatti che le singole soste non possano superare le 2 ore.

La mattina di sabato 30 marzo, ad attendere le squadre dei ciclisti che sono giunte alla spicciolata a Firenze, c'erano gli organizzatori della Polisportiva Casellina e il presidente ARI **Mino Repossini** che ha personalmente voluto sottolineare così l'evento:



"Ancora un passo avanti nella crescita del movimento randonneur italiano, grazie alla prima edizione in Italia della Flèche National patrocinata da ARI.

L'ottima organizzazione di Donato Agostini e della sua Polisportiva Casellina ha permesso a questa nuova manifestazione di riscuotere un grande successo!!

Da ogni parte d'Italia (e con ogni tempo atmosferico) i ciclisti sono partiti per raggiungere in 24 ore la città di Firenze. È stato bellissimo assistere agli arrivi, sapendo che le squadre provenivano dai luoghi più disparati.

Ed è stato curioso constatare che chi arrivava da sud avesse trovato un vento a favore, amico e compagno, mentre chi veniva da nord avesse fatto i conti con la pioggia e un vento infido e maligno. Le facce testimoniavano queste diverse condizioni!

Il commento però è stato unanime: bellissima esperienza, da rifare!! E infatti già qualcosa bolle in pentola per il 2025!

Grazie a Donato e a tutti coloro che hanno partecipato: avete contribuito a fare un pezzo di storia di ARI!"

Vi starete ora chiedendo quale squadra ha percorso più chilometri e come l'hanno vissuta i veri e vari protagonisti. Come nei migliori film thriller che prevedono un seguito, vi lasceremo con il dubbio fino al prossimo numero di Randagio!

LE SQUADRE

1 TRIO MONNEZZA

Ercolani G.
Rezio E.
Loggetto
START: Roma

2 CAMPANIA FELIX

Laudando G.
Rago M.
Seguino R.
De Stefano
Rodontini
START: Santa Marinella

3 DESPERADOS

Nese M.
Loffredo P.
Impellizzeri D.
D'Ambrosi I.
START: Santa Marinella

4 TEAM NA.RO.BA

Milano A.
Rulli C.
De Gennaro L.
Marchetti
START: Roma

5 BG MOLA MIA

Colonetti L.
Quadri A.
Tomasi S.
START: Seriate

6 BATMAN

Tassinari A.
Zannoni C.
Gasperoni M.
Getti L.
Borghetti
START: San Mauro Pascoli

7 CICLISTI VENETI

Populin A.
Sgarbossa N.
Sartori C.
Lago C.
START: San Marino Lupari

8 UOMO RAGNO 2

Boschetti M.
Zandonà
Ravagli G.
Pasini G.
Sini F.
START: San Mauro Pascoli

9 LE LEONESSE VENETE

Marchesini A.
Pavan L.
Tramarin C.
Brunelli
Giordano
START: Montegrotto Terme

10 SAV 95

Palladini
Bonina
Fasolo
Salonia
Ormella
START: Nerviano

11 BRONTOLO BIKE

Parmeggiani
Maggiolini
Garavagli
START: Castellazzo de Barbi

12 RANDAGI ALLA RICERCA DI UN BAR

Di Marzo L.
Scalco A.
Colombara
Meneguzzo
START: Monselice

13 BARGNOCLA

Ferri M.
Bricoli
Chiesa
Gaiani
START: Parma

14 SANDRONE

Colla
Subazzoli
Locaputo
START: Colecchio

15 RANDAGI PERSI

Dionisi M.
Pennacchietti M.
Persi F.
Marucci
Alboini G.
START: Capena

16 SCOMBINATI LOMBARDI

Pizzato E.
Pegoraro
Lezzi G.
Modesti
START: Varese

17 LES FLECHES PADOUANE

Agostini F.
Spadetto
Stecca F.
START: Vigonza

18 VENETIS SAGGITIS

Colognesi
Agostini G.
Cervi A.
START: Padova

19 DO.NI.OR

Casolin
Vaccaroni
Tonizzo
START: Portogruaro

20 PASSIONE H24

Grobberio
Busellato
Aruffo
Parolari
START: Montebello

21 I LUNGI + UN NANO

Mondino A.
Ruto A.
Berardo
Cagno
START: Torino

22 SE.MI.VA.LA GAMBA

Ciocan C.
Suozzo
Cataran R.
Sisti S.
Ioli
START: Sesto San Giovanni

23 PAPILLON

Brunello
Brau S.
Rabissoni R.
Begnisi
START: Monza

24 OPOSSUM DELL'ADRIATICO

Boffi G.
Leone G.
Mazacova J.
Fisher C.
Sertori
START: Rimini

25 RANDAGI SOLITARI

Golfarini M.
Bianchini P.
Fontanini C.
Pisaturo F.
Cantini T.
START: Pisa

PRODOTTI ACQUISTABILI ONLINE

➔ WWW.BICYCLE-LINE.COM ➔



**MAGLIA TECNICA
MANICA CORTA**



**MERCHANDISING UFFICIALE
NAZIONALE RANDONNEUR ITALIA
QUADRIENNIO 2023-2026**



**SALOPETTE
ESTIVA CON FONDELLO
ENDURANCE**



PRODOTTI ACQUISTABILI ONLINE

WWW.BICYCLE-LINE.COM



**GILET SMANICATO
ANTIVENTO**



**MERCHANDISING UFFICIALE
NAZIONALE RANDONNEUR ITALIA
QUADRIENNIO 2023-2026**



**POLO
RAPPRESENTANZA
IN TESSUTO TECNICO
MANICA CORTA**



RANDOFRECCIA

LA PRIMA

RANDO NON SI

SCORDA MAI

a cura di Ivan Folli

**“ ... Ci sono tre parole in fondo al cuore
le randonné, la mamma e il primo amore
le randonné passan, la mamma muore
rimani come un pirla col primo amore ... ”**



Con le parole di Porta Romana del compianto Nanni Svampa, liberamente riadattate per l'occasione, apriamo questa nuova stagione di RandoFreccia. Al microfono c'è sempre Ivan che vi terrà compagnia anche quest'anno.

A proposito di stagione: molti di voi avranno già iniziato a pedalare ottenendo le prime omologazioni dell'anno. Capita spesso, nelle prime manifestazioni, soprattutto quelle con poco dislivello, di imbatterci in qualche temerario ciclista alla sua prima randonné. Quando mi accade, mi viene sempre da sorridere nel percepire i mille dubbi che lo attanagliano e non mi sorprendono perché in fondo erano gli stessi che avevo io quando mi sono trovato al suo posto.

Di solito sono ragazzi piuttosto giovani, in prestito magari dalle granfondo, desiderosi di misurarsi su distanze impegnative, o più semplicemente di sfidare sé stessi, essenza di ogni randonné.

In quei casi “noi veterani” in poche pedalate ci tramutiamo in barbuti saggi, asceti del sellino, vecchie volpi della pedivella. Snocchiamo consigli quasi fossimo su un palco a tenere un master sulla scissione dell'atomo. Di contro, il malcapitato, sente moltiplicare i dubbi che aveva nello stomaco come lavoratori nell'ora di punta sul Grande Raccordo Anulare.

In tutta questa lezione sulle lunghe distanze, non manca l'occasione per snocchiare tutte le proprie imprese, neanche fossimo una vecchia rock band che propone il suo best of. Nel bailamme di aneddoti, racconti e leggende più o meno reali, ci sentiamo in dovere di accogliere l'aspirante randonneur sotto la nostra ala protettrice:

“Vieni con me, che all'arrivo ti ci porto io”.

Il ragazzo, convinto di essersi imbattuto nel “Abebe Bikila delle rando”, si veste subito da fido scudiero o, peggio, umile vassallo, prendendo per oro colato ogni qualsivoglia consiglio, non necessariamente legato alla bici. Giunti al traguardo, succede poi di accaparrarsi anche il merito del suo successo, neanche la randonné l'avessimo percorsa con il saio in soccorso delle anime pie.

Credo ognuno di noi ricordi con un sorriso la sua prima randonné. Forse proviamo quasi tenerezza nel guardarci alle spalle e ripensando a quanto fossimo inesperti.

RANDOFRECCIA

Io me lo ricordo bene, ma allo stesso modo non dimentico anche la profonda soddisfazione quando ho tagliato il traguardo. Non dovremmo mai dimenticarlo, anziché dare tutto per scontato.

Le randonné hanno bisogno di forze fresche, di nuove leve e se riuscissimo a trasmettere le nostre emozioni, a esaltare l'impresa di un aspirante randonneur anziché intimorirlo, avremo più possibilità che un nuovo volto si affacci alla finestra di questo strano mondo. Così ho deciso di scrivere una lettera a me stesso, qualche anno più giovane, alla mia prima randonné. Mi piace pensare che possa rimanere come traccia verso chi si troverà presto in questa situazione, o verso chi ci è appena passato, o verso chi, forse, se lo è un po' dimenticato...

“Caro ragazzo, eccoti alla partenza. Lo so: ti senti un pesce fuor d'acqua. Non hai il coraggio di incrociare lo sguardo con gli altri partecipanti perché temi possano leggere tutta la tua inesperienza. Hai messo quegli occhiali da sole anche per non far trasparire che ieri notte, preso da mille pensieri, non hai dormito molto. Attorno a te, tutti sembrano così spensierati e rilassati, mentre tu senti le budella arrovellarsi. Pensi di non essere in grado. Temi che arrivato a un certo punto le tue energie verranno meno. È normale, ma l'unico modo per saperlo è provarci. Ricordati che quella distanza l'hai già percorsa per gli affari tuoi e che ti sei preparato meglio che potevi. Ascolta con attenzione il tuo corpo, perché ancora non vi conoscete bene.

Quello che posso consigliarti è di prendere il tuo passo. Fregatene se uno dopo l'altro gruppi più o meno numerosi ti supereranno a velocità doppia. Lasciali andare: molti li ritroverai più avanti.

Speri che dopo qualche chilometro la tensione si scioglia, ma sappi che non sarà così.

Verso metà strada ti capiterà di bucare. Non perdere la calma, sistema la bici e riparti. Non preoccuparti se non vedi più nessuno all'orizzonte e non senti più nessuno arrivare alle tue spalle: non sei l'ultimo e se anche lo fossi, saresti comunque perfettamente nei tempi. La solitudine non è mai stata un problema.

Negli ultimi 30Km ti renderai conto di avere ancora energie e allora potrai aumentare il passo. Scoprirai che i ciclisti che non vedevi più all'orizzonte e quelli che avevi visto sfrecciare la mattina, in fondo non erano così distanti.

Quando arriverai al traguardo, ti commuoverai e sarai orgoglioso di quello che hai fatto. Goditela, perché hai portato a casa una grande impresa e non te la dimenticherai mai. Ti ritroverai a guardare per giorni la strada percorsa e faticherai a crederci per parecchio tempo.

Mentre divori il tuo strameritato piatto di pasta, ascolti gli altri e non ti sembrano così soddisfatti come te. Non preoccuparti, sappi che se ora sono seduti al tuo fianco è proprio perché, tanti anni fa, hanno vissuto queste tue stesse emozioni. Solo che se lo sono dimenticati.

Presto scoprirai che questa prima randonné è solo il punto di partenza...

Buona strada ragazzo”.

**“Lasciali dire che al mondo
Quelli come te perderanno sempre
Perché hai già vinto, lo giuro
E non ti possono fare più niente ...”
(R. Vecchioni)**

| KM parziale | KM totale | DIREZIONE | LOCALITA' | INDICAZIONI |
|-------------|-----------|-----------|------------|--------------------------------|
| 0 | 0 | | LEGNANO | via Ebolewa, 13 |
| 0,6 | 0,6 | → | LEGNANO | via B. melzi - dir. Rescaldina |
| 0,1 | 0,7 | ↻ | LEGNANO | dir. Rescaldina |
| 1,3 | 2 | ↻ | RESCALDINA | SP Saronnese - dir. Saronno |
| 2 | 4 | ↻ | RESCALDINA | |
| 0,6 | 4,6 | ↻ | RESCALDINA | dir. Gerenzano - cavalcavia |
| 3,7 | 8,3 | ↑ | GERENZANO | dir. Varese |
| 0,5 | 8,8 | ← | GERENZANO | SP Varese - dir. Varese |
| 0,7 | 9,5 | → | TURATE | dir. Como - Lomazzo |
| 2,8 | 12,3 | → | TURATE | dir. Lomazzo |



SANTO

CRISAFULLI

Muretto di Alassio

Questa cronaca di ARI ci arriva da Santo Crisafulli che, il 21 gennaio, ha partecipato alla Randonnée del Muretto di Alassio.

Santo si appassiona alle randonné leggendo il blog e i resoconti di due randonneurs di lungo corso: Silvia Negri e Salvo Bonfiglio. E così esordisce nel mondo delle randonné nel 2012, partecipando alla Sicilia No Stop. Da allora ha preso parte ad innumerevoli randonné ed ha conquistato la maglia della nazionale.

Nel 2019 ha portato a termine la Paris Brest Paris ed ha trasfuso questa esperienza nel libro "Sognando la Paris Brest Paris" pubblicato nel 2023. Il libro, che vi consiglio caldamente di leggere, lo trovate sulla piattaforma Amazon.

Nel 2024 Santo ha in programma di partecipare alla Sicilia No Stop considerato che il tracciato di questa edizione contempla l'ascesa all'Etna, e, poi, la partecipazione alla Mount Ventoux organizzata dalla squadra cui è tesserato, la Susa Bike.

A noi non resta che fare un in bocca al lupo a Santo per i programmi di quest'anno e di proseguire nella sua carriera di scrittore, magari raccontandoci la Sicilia No Stop.

Ma lasciamo la parola a Santo che ci racconta della sua Randonnée del Muretto di Alassio.

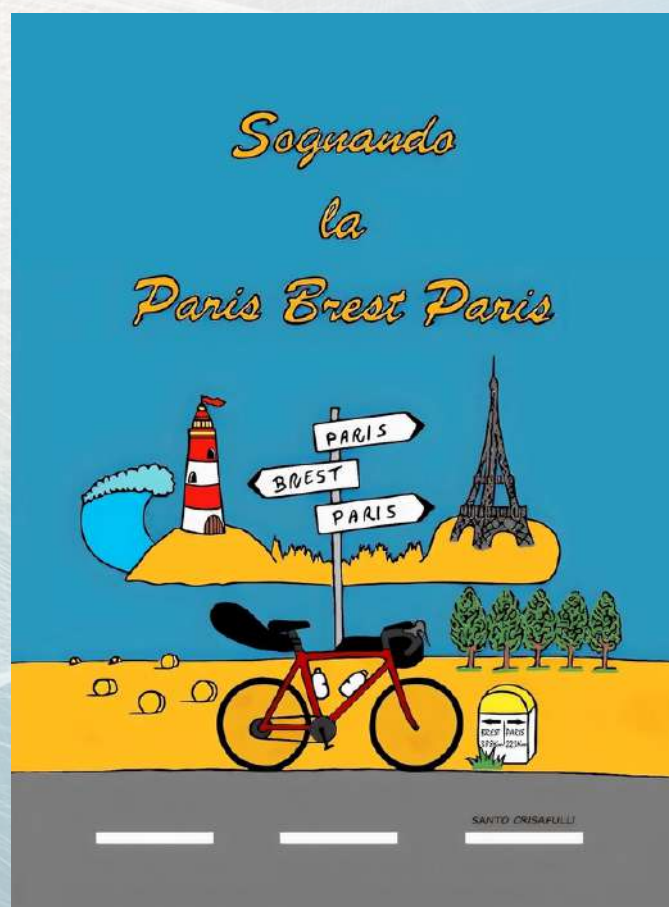
a cura di
Cinzia Vecchi

L'idea di svernare per un giorno in Liguria prende forma a dicembre, in concomitanza della pubblicazione del calendario ARI, quando dando un'occhiata alle date prendo una penna e ne cerchio in rosso alcune, il 21 gennaio è la prima.

Messe da parte le feste e le abbuffate, ho macinato qualche chilometro fra freddo polare ed aria gelida; certo, la forma a gennaio è quella che è, ma è importante mettersi alla prova da subito e porre i primi mattoncini in vista degli eventi importanti di questo 2024: la Mount Ventoux e la Sicilia No Stop fra tutti.

Sveglia alle 4:30, carichiamo le bici in auto e partiamo verso Alassio con gli amici Mauro, compagno di allenamento, e Roberto. Arrivati ad Alassio veniamo accolti da una bellissima alba che sembra un tramonto, un cielo blu scuro che va via via a sfumare fino a diventare arancio intenso sulla superficie del mare.

Alla partenza incontro Daniele, amico reduce dalla North Cape 4000, e ricevo la telefonata di Giandonato che è partito prima di noi e ci aspetterà alla Cipressa, una delle salite simbolo della Milano-Sanremo. Siamo un po' in ritardo rispetto alla tabella di marcia e di conseguenza partiamo fra gli ultimi, ma non rincorriamo nessuno, non è una gran fondo e i gruppi si formeranno in autonomia lungo la strada. Nonostante la vicinanza al mare si gela ma in giornata la temperatura dovrebbe salire fino a 12 °C; soffrire il freddo la mattina per poi stare meglio nelle ore centrali o stare più coperti adesso sudando verso mezzogiorno? Questo è il dilemma. Io opto per la seconda...



LE CRONACHE DI ARI

Si pedala di buona lena lungo l'Aurelia, il traffico è assente e l'aria è frizzantina!

Ripeto come una filastrocca i tre capi che dovremo affrontare: Capo Mele, Mimosa e Berta.

Forse, dopo anni che vengo in Liguria, è la volta buona che imparo a riconoscerli.

A Porto San Maurizio imbocchiamo la bellissima pista ciclabile che segue l'ex tracciato ferroviario del Ponente Ligure; sicuramente più monotona di una bella salita e Mauro, salitomane come me, è un po' insofferente.

Ma vuoi mettere la magnifica vista sul mare, l'odore di salsedine, l'asfalto impeccabile, la galleria della "Classicissima" (una galleria dedicata alla Milano-Sanremo con segnaletica orizzontale rosa, frasi e pannelli raffiguranti i campioni che hanno reso questa gara celebre in tutto il mondo) e ultimo, ma non per importanza, il fatto di non dover rischiare la vita in mezzo alle auto? Per me tutto questo è impagabile.

A un certo punto vediamo dei ciclisti di un team di Parma, con i quali avevo condiviso un tratto di strada, fermi e intenzionati svoltare sull'Aurelia; mentre noi continuiamo per un tratto sulla ciclabile dico agli altri: "Ma sì, tanto se proseguiamo di qua arriveremo comunque a Ventimiglia, non c'è da sbagliarsi!"

Chiedo a Mauro info per la Cipressa, dato che per me è una salita inedita, lui mi dice che si trova più avanti, ma a me sorge un dubbio: "Non è che invece l'attacco alla salita è proprio nelle vicinanze e proseguendo dritto ce lo perdiamo?" Bingo! È proprio così.

In salita ognuno prosegue con il proprio passo, in cima un veloce ristoro, un saluto a Giandonato e si scende assieme fino al murales; facciamo qualche foto ricordo da postare sui social e ripartiamo in direzione Ventimiglia. Discesa in picchiata in mezzo agli ulivi con vista mare, poi negli attraversamenti dei vari paesini perdo i miei compagni che si avvantaggiano.

Mentre siamo fermi ad un semaforo un veloce saluto all'ex capitano Giuseppe Leone, mentre Mauro e Roberto vedendomi passare si sbracciano da un bar per chiedermi se volessi fare una sosta.

Gli dico che sono a posto e proseguo col gruppo, ho appena mangiato una banana e il ristoro è vicino.

Al controllo riprendo Giandonato ma mentre mi chiede di ripartire con lui mi telefona Mauro dicendomi che si son persi; non mi resta che mandargli la posizione e aspettarli. La Francia è ad un palmo di mano; col pensiero alla spiaggia dei Balzi Rossi e ai giardini Hanbury inforchiamo le nostre specialissime e invertiamo la rotta, sospinti da un leggero vento a favore.



LE CRONACHE DI ARI

Al ritorno pedaliamo sostanzialmente lungo lo stesso percorso dell'andata, ma senza la Cipressa.

Rispetto ai miei compagni in salita ne ho di meno ma non vado alla deriva, anzi, conservo le energie per sprigionarle nell'ultimo tratto, dal controllo di Finale Ligure verso l'arrivo di Alassio. Si salirà un po' nell'entroterra verso Finalborgo e poi ci sarà l'ultimo capo verso Alassio, gli ultimi duecento metri di dislivello e per il resto tutta pianura. Il grosso è fatto.

Dopo Alassio perdo completamente di vista i miei compagni di avventura che in salita spingono di più. Appena uscito da Albenga foro; cambio camera d'aria, mando un messaggio a Mauro dicendogli che li raggiungerò al controllo e riparto. Percorro qualche chilometro attraversando Ceriale e foro una seconda volta all'uscita di Loano.

Il problema è che avevo una sola camera d'aria di riserva, che ho già utilizzato. Di domenica dubito che troverò un meccanico aperto, essendo fra gli ultimi da dietro non arriva più nessuno e non ho voglia di chiamare Mauro per farlo tornare indietro.

Prendo mestamente la mia bici e mi dirigo verso la stazione. Mi resta un po' l'amaro in bocca perché ne avevo ancora e l'arrivo era a due passi. Purtroppo, se un evento è altamente improbabile non è detto che non si verifichi. Mi servirà da insegnamento per le prossime volte.

Mi resta comunque il ricordo di una bellissima giornata di sole dove ho rivisto parecchi amici pedalando sotto un cielo terso e con un mare cristallino a far da contorno. Dopotutto è stato anche un buon allenamento, quest'anno ci sarà da divertirsi! Che dire... quasi buona la prima!





GENNARO CERA

Randonnée dei Cavalieri

LE CRONACHE DI ARI

Questa cronaca di ARI ci arriva da Gennaro Cera, tesserato del Normanni Team, e, ormai, ospite fisso su questa rubrica (nel 2022 ci raccontò la sua Rando Sannita).

Accogliamo sempre con piacere i racconti di Gennaro perché ci porta a pedalare nella storia dei luoghi attraversati dalla randonnée e ci fa incontrare i personaggi che quella storia hanno fatto.

Ma lasciamo la parola a Gennaro che ci racconta della V Randonnée dei Cavalieri.

Le ombre lunghe sull'asfalto, i colori caldi del crepuscolo, un gruppetto di ciclisti che risale il canale Agnena e il sole alle loro spalle che tramonta nel mare. Il fruscio delle catene, qualche parola con il compagno che ti affianca.

Siamo ormai prossimi alla fine di una splendida giornata trascorsa pedalando tra l'agro aversano e le propaggini dei monti Aurunci quando sfociamo e ci disperdiamo nel bello e inaspettato carnevale di Villa Literno.

Sembra siano passati giorni da quando, poche ore prima, eravamo partiti da Carinaro.

È l'alba quando centinaia di ciclisti affollano la sacrestia e il sagrato della bella chiesa di Sant'Eufemia a Carinaro. Nell'aria c'è un allegro vociare, intorno c'è gente che fa capannello, c'è un gradevole mescolarsi di accenti e dialetti.

Nell'aria si sente forte l'emozione del ritrovarsi, per la Campania è la prima randonnée dell'anno, sembra di rivivere l'atmosfera del rientro dalle vacanze, l'emozione del primo giorno di scuola.

Si parte. Intorno c'è una nebbia fitta. Il mare di maglie colorate e le centinaia di biciclette luccicanti colorano la bruma dell'alba della campagna Aversana creando uno splendido contrasto.

Si sono formati vari gruppetti. Io, Roberto e Peppe ci siamo aggregati alla allegra combriccola dei "Napoli Pedala". Noto una splendida Giubilato in acciaio Columbus con un gruppo Campagnolo del Cinquantenario, roba fina.



Tra la nebbia compare la reggia di Carditello. Nella fitta foschia sembra di intravedere i Borbone cavalcare i loro splendidi cavalli Persano lungo le alberate di Asprinio che un tempo abbellivano la campagna aversana. Ricordo che quando ero piccolo la campagna tra Aversa e Napoli ne era piena. Viti alte dieci metri, festoni di viti che correvano da un albero all'altro, campagne abbellite da queste spettacolari pareti verdi con grossi grappoli d'uva. Tempo fa mi hanno raccontato una vecchia storia, probabilmente inventata. Sembra che questo vitigno sia stato portato a Napoli durante la dominazione francese. Lo scopo era quello di produrre champagne e questo vitigno si prestava particolarmente. Poi, come tutte le cose, la dominazione francese finì e i contadini si trovarono le campagne piene di questi vitigni. A loro lo champagne non era mai piaciuto per niente e ripresero a fare il vino come lo avevano sempre fatto facendo così nascere l'Asprinio.

Si inizia a salire un po'. L'ascesa verso Cascano ci fa risalire a mezza costa il monte Massico. Campi coltivati a Falerno a perdita d'occhio, in lontananza il vulcano spento di Roccamonfina.

Arrivati a Cascano ci si dirige in discesa nuovamente verso il mare costeggiando il versante opposto del Massico e puntando poi dritti verso il basso Lazio.

Al controllo di Itri vedo Nello e Lello travolti dalla ressa dei randonneurs intenti a distribuire panini e a timbrare carte di viaggio.

Sono particolarmente legato a Lello Russo. Fu lui cinque anni fa, a convincermi ad iscrivermi alla mia prima Randonnée dei Cavalieri.

Non che non avessi mai percorso 200 km in vita mia però la prima Randonnée dei Cavalieri di cinque anni fa fu il mio primo approccio al mondo Ari.

Pensavo a questo mentre mi riposavo e mangiavo il panino al prosciutto al ristoro di Itri con il panorama mozzafiato della splendida Sperlonga sotto di me.

Superiamo Sperlonga, ci dirigiamo verso sud pedalando sulla via Flacca, strada il cui tracciato, manco a dirlo, è di origine romana. Ci lasciamo alle spalle il borgo medioevale di Gaeta dirigendoci verso Aversa.

Senza saperlo ripercorriamo probabilmente il cammino che fece, circa 1000 anni fa, il normanno Rainulfo Drengot.



Immagino Drengot cavalcare attraverso queste campagne verso quella che sarebbe stata la sua nuova casa. Sicuramente era molto soddisfatto di aver ottenuto la borgata di Aversa dopo aver liberato dall'esilio di Gaeta il duca di Napoli Sergio IV.

Infatti, il duca di Napoli era stato sconfitto dal signore di Capua Pandolfo IV ed era stato costretto all'esilio a Gaeta.

Al duca Di Napoli, l'idea di farsi aiutare da quel gruppo di Normanni a riconquistare Napoli e farsi liberare dall'esilio parve da subito una idea brillante. Ma era soprattutto sollevato dal fatto di avere messo tra lui e il signore di Capua questi nuovi alleati.

In fondo questo gruppo di sfigati giovanotti Normanni mandati a cercare fortuna in Italia erano capitati al momento giusto.

Il povero duca di Napoli Sergio IV non immaginava neanche lontanamente che i Normanni avrebbero fortificato la piccola borgata di Aversa rendendola il centro da cui sarebbe partita la conquista dell'intero sud della penisola italiana.

Pedalo mentre penso a queste cose intanto la giornata scorre serena, il tempo è stato clemente e nel pomeriggio è apparso anche un tiepido sole mentre attraversavamo quel che resta della splendida pineta di Baia Domizia.

LE CRONACHE DI ARI

Al ristoro e controllo ci accolgono la simpatica Anna, Alfredo e Sebastiano.

Il ristoro e controllo è letteralmente sulla spiaggia. Il mare che ci accompagna da Sperlonga ora è proprio lì, a due passi.

Ultime decine di chilometri, lasciamo la costa, puntando verso l'interno. Pedaliamo con il mare alle spalle con il sole che lentamente tramonta dando luogo ad uno splendido tramonto. Io e Roberto abbiamo incontrato di nuovo i simpatici "Napoli Pedala" e pedaliamo con loro accompagnati dalle nostre ombre che si allungano sempre di più sull'asfalto. Intorno a noi la campagna della Terra di Lavoro.

Mi torna in mente l'incipit di una vecchia poesia di Pasolini

***Ormai è vicina la Terra di Lavoro,
qualche branco di bufale, qualche
mucchio di case tra piante di pomodoro,
edere e povere palanche.***

***Ogni tanto un fiumicello, a pelo
del terreno, appare tra le branche
degli olmi carichi di viti, nero
come uno scolo.***



Siamo riusciti ad attraversare il carnevale di Villa Literno ed ora stiamo passando sotto la leggendaria "porta di Aversa". Carinaro è a due passi, la chiesa di sant'Eufemia con le sue scalinate a forma di abbraccio è lì ad attenderci

Termina una giornata iniziata alle quattro di mattina.

Si, la partenza era alle 7,30 ma molti di noi erano lì da molto prima dell'alba.

Farcire più di duecento panini, imbustarli e distribuirli nelle auto che poi si dirigeranno ai ristori, ritirare le duecento sfogliatelle, andare a prendere duecento piccoli casatielli e accompagnarli fino al ristoro di Baia Domizia non è stato uno scherzo.

Avremmo potuto preparare tutto il giorno prima ma abbiamo preferito offrire il meglio ai nostri amici, soprattutto a chi si muove da fuori regione per farci visita.

E questa è solo una minima parte de lavoro fatto per creare l'evento. Nei giorni precedenti ho visto compagni di squadra mettersi sulle proprie spalle un lavoro immenso.

È importante dare valore al lavoro e all'impegno di tutte le asd di ARI. Senza il lavoro dei volontari tante domeniche, per molti di noi, sarebbero delle domeniche qualsiasi.





ARI è partner di
Treesport, il negozio di
sport che comprende la
tua passione per le
lunghe distanze e il
contatto con la natura.

Che cosa significa per te?

Scrivi immediatamente a
marketing@treesport.eu per aderire
gratuitamente al progetto.

Riceverai il tuo Codice Associato Unico
che ti garantirà uno sconto del 15% su
tutti i prodotti e servizi Treesport.

Cosa offre Treesport Fidelity agli
amanti della Randonnée:

- 15% di Sconto su Prodotti e Servizi
Treesport: Risparmia su zaini,
abbigliamento e accessori adatti alle
tue avventure.
- Offerte Personalizzate per Lunghe
Distanze: Ricevi offerte esclusive
basate sulle tue preferenze e necessità
specifiche per le lunghe escursioni.
- Contenuti Outdoor Premium: Accesso
a contenuti premium su escursionismo,
itinerari e consigli per esplorare al
meglio la natura.
- Eventi Speciali Outdoor: Partecipa a
sessioni interattive e eventi speciali
pensati per gli amanti della
randonnée.
- Community di Randonneurs:
Connettiti con altri appassionati di
randonnée, condividi le tue avventure e
trova nuove destinazioni da esplorare.



SICUREZZA STRADALE

Cosa dice la legge

a cura di Claudia Lavazza

Il tema della sicurezza stradale è quantomai attuale e ci coinvolge particolarmente in quanto utenti deboli. Abbiamo pianto troppi amici ciclisti, ci siamo preoccupati per i troppi “collegi” infortunati a causa di incidenti occorsi mentre pedalavano coltivando la propria passione, e ogni volta ci chiediamo: **perché?**

Perché succedono queste cose, com'è possibile che non si arrivi mai ad una svolta positiva che metta i ciclisti e i pedoni al centro del pensare comune al posto dell'automobile?

Ho pensato, così, di chiedere un parere esperto a chi si trova spesso sul luogo di qualche incidente per dare aiuto e disciplinare il traffico e che può aiutarci a conoscere e comprendere anche l'aspetto normativo / giuridico che regola la convivenza sulle strade.

Si tratta del **Vice Commissario Martini**, in servizio in provincia di Varese; toscano doc, gentile e disponibile, ha accettato di buon grado la proposta di fornirmi il suo punto di vista che si basa prevalentemente sui dettami del Codice della strada.

Lo ringrazio sentitamente insieme al **Comandante Angotti** che ha dato il suo benestare.

Presentazione

Ho iniziato questa professione nel 2016 in Toscana, presso l'Unione dei Comuni della Garfagnana in qualità di Agente, mi sono poi spostato a Livorno sul finire del 2017 e nel 2018 ho vinto il concorso indetto dal comune di Corbetta, trasferendomi in Lombardia. A fine 2019, sempre dopo concorso, mi sono spostato nel comune di Turbigo. Infine da dicembre 2023, a seguito di procedura concorsuale, sono in servizio presso il comune di Samarate con il ruolo di Vice Commissario.

Quali sono le norme del codice della strada che regolamentano la convivenza tra gli utenti con diversi mezzi di locomozione?

“Il tema delle due ruote è sicuramente non solo interessante, ma molto attuale. Nella mia esperienza, purtroppo, ho rilevato molti sinistri stradali in cui erano coinvolti ciclisti. Fortunatamente nessuno di essi ha avuto conseguenze letali, ma in alcuni casi i danni fisici sono stati seri.

La semplice fisica ci porta a considerare che in caso di urto con un altro veicolo, il ciclista probabilmente avrà i danni maggiori dal punto di vista naturalmente fisico. Il Codice della Strada all'articolo 1 enuncia quelli che sono i cosiddetti principi ispiratori, ovvero il fine che lo Stato si pone nel regolare la materia: “La sicurezza e la tutela della salute delle persone nonché la tutela dell'ambiente, nella circolazione stradale, rientrano tra le finalità primarie di ordine sociale ed economico perseguite dallo Stato”.

Al successivo secondo comma si legge che “La circolazione dei pedoni, dei veicoli e degli animali sulle strade è regolata dalle norme del presente codice” ragione per cui anche ai velocipedi si applica, ovviamente, la disciplina del Cds.

Un espresso richiamo al mondo delle due ruote si trova nel terzo comma, là dove si scrive che fra i molti obiettivi che lo Stato si pone, vi è anche quello di: “promuovere l'uso dei velocipedi”. Da un punto di vista giuridico, l'art. 46 del CdS pone la bicicletta (il velocipede nella terminologia del Codice) tra i veicoli. I vari utenti della strada rispondono alla medesima disciplina (fatte salve le norme specifiche per alcuni veicoli in tema di documenti, limiti particolari di peso, sagoma o di velocità) ed anche in questo caso esiste un principio generale che è espresso dall'art. 140 del Cds. E il principio espresso dal brocardo latino “Neminem laedere”, non offendere alcuno e non danneggiare alcuno: “Gli utenti della strada devono comportarsi in modo da non costituire pericolo o intralcio per la circolazione ed in modo che sia in ogni caso salvaguardata la sicurezza stradale”.

*E' un principio di portata generale che vale per tutti. Conseguentemente, la coesistenza tra diversi mezzi di trasporto ed i pedoni deve partire da questo presupposto. **I veicoli a motore sono tenuti a rispettare le aree di transito dei velocipedi e dei pedoni.** Pertanto non è possibile sostare né sui marciapiedi (salvo diversa indicazione) né sulle piste ciclabili, né tanto meno sulle aree maggiormente sensibili come gli attraversamenti siano essi pedonali che ciclabili.*

Il CdS vieta inoltre la sosta ai veicoli a motore, in quelle aree ritenute pericolose, poiché potrebbero pregiudicare una corretta visibilità, favorendo al contempo il rischio di collisioni: curve, intersezioni, gallerie, dossi, segnali stradali e semaforici occultandone la visibilità. Divieti che hanno un senso pratico di facile intuito, a tutela di tutti gli utenti della strada evidentemente. Un altro aspetto da tenere in considerazione è quello relativo alle caratteristiche che devono avere i veicoli ed i relativi dispositivi. In tema di due ruote i cardini sono negli articoli 68 e 69.

Quali consigli puoi darci tenendo conto che le manifestazioni alle quali partecipiamo spesso prevedono di pedalare di notte?

“Qui si apre un tema interessante. Sulle due ruote viaggiano milioni di persone, molte delle quali si muovono con mezzi adeguati, hanno adeguate protezioni, e soprattutto sono consapevoli dei rischi inerenti alla circolazione, anche nelle zone più a rischio. Vi sono però anche altri utilizzatori delle due ruote che per vari motivi non hanno purtroppo queste caratteristiche, mettendo a repentaglio non solo la sicurezza stradale ma soprattutto loro stessi. Sulle strade cittadine questo capita, purtroppo, costantemente. Una maggiore consapevolezza di chi utilizza la bicicletta, sicuramente potrebbe rendere più esiguo il numero dei problemi. Penso ad esempio banalmente al rispetto di una norma basilare del CdS, quale l'art. 41 che assieme all'art. 146 disciplina i semafori. Solo per fare un esempio, nel mese di agosto 2022 il comune di Brindisi installò su due incroci ritenuti pericolosi, i cosiddetti photored ovvero le apparecchiature che rilevano i passaggi col semaforo rosso.

Dal 1 al 30 agosto furono registrati 2.200 passaggi, ovvero 73 al giorno, circa tre all'ora. Numeri raccapriccianti, se si pensa che stando al rapporto che annualmente fornisce l'Istat, nel 2022 il mancato rispetto di precedenza o semaforo ha causato circa trentamila sinistri (29.840) che incidono per il 13,7% del totale. Una percentuale da non sottovalutare. E' una violazione che viene compiuta a 360 gradi, praticamente da tutti gli utenti della strada. Un fenomeno purtroppo che non accenna a calare. Naturalmente questo è solo un aspetto che spiega come la violazione delle regole comporti danni spesso gravi. Il primo passo è quindi necessariamente il rispetto di tali regole, anche se naturalmente non si può pensare di esser immuni dalle violazioni altrui. Si può però quanto meno, utilizzare alcune accortezze che potrebbero essere fondamentali. Penso ad esempio all'utilizzo del casco. Ad oggi è obbligatorio solamente per la guida di ciclomotori e motocicli, e per i monopattini se alla guida ci sono minorenni che abbiano compiuto i 14 anni (anche se questa norma in realtà è prevista dalla Legge 160/2019). Vi era stato un tentativo di estenderlo anche alle biciclette ma non è mai andato in porto, pertanto è semplicemente consigliato. Un disegno di Legge approvato dal Governo (ma non ancora diventato legge dello Stato) estende anche ai maggiorenni l'obbligo del casco sui monopattini, ma di velocipedi ancora non se ne parla. Occorre quindi far riferimento alla norma non scritta che è il buon senso. Indossare il casco aumenta la sicurezza, può salvare la vita ed è uno di quegli accessori che non dovrebbero mai mancare.

Se poi si viaggia col buio è non solo consigliabile, ma obbligatorio essere dotati di luci e giubbotto riflettente”.



Ti posso confermare che nelle nostre manifestazioni il casco è sempre obbligatorio, e casco e luci lo sono nelle randonné nocturne o nei percorsi che prevedono tratti scarsamente illuminati anche di giorno.

Avrebbe senso una normativa che vada a tutelare maggiormente le utenze più deboli della strada? Oppure le Leggi in vigore sono adeguate?

“Si fa molta confusione su norme che per sentito dire sarebbero in vigore, ma che in realtà non lo sono.

Un tema molto sentito nel mondo delle due ruote è quello della distanza di 1,5 metri nei sorpassi.

Ad oggi tale norma non è disciplinata dal CdS.

Il disegno di Legge approvato nei mesi scorsi dal Governo, la introduce ma con criteri che debbono essere applicati di volta in volta, non a caso il testo del novellato Art. 148 del Cds (non ancora modificato) prevede “fermo restando, ove le condizioni della strada lo consentano, di mantenere la distanza di sicurezza di almeno metri 1,5”.

*Una novità che esiste da alcuni anni, ma è sconosciuta ai più, è quella prevista dal nuovo comma nove ter dell’Art. 182, ovvero la cosiddetta “**casa avanzata**”. Norma inserita dal “Decreto Rilancio” nel 2020, consiste nella possibilità di creare una linea di arresto per le biciclette in posizione avanzata rispetto alla linea di arresto degli altri veicoli. Può essere realizzata lungo le strade con velocità non superiore a 50 km/h, anche con più corsie per senso di marcia.*

Ed è posta ad una distanza pari almeno a tre metri rispetto alla linea di arresto stabilita per il flusso veicolare. L’area delimitata è accessibile attraverso una corsia di lunghezza pari almeno a cinque metri riservata alle biciclette, situata sul lato destro in prossimità dell’intersezione.



Questo consente alle biciclette di posizionarsi avanti agli altri veicoli durante il rosso, con conseguente precedenza quando scatta il verde.

E’ una decisione che viene presa tramite ordinanza e soprattutto dopo una verifica dei flussi veicolari e degli eventuali rischi connessi”.

Cosa ne pensi dell’introduzione delle zone 30/h, adottate in qualche città italiana e diverse europee?

“L’altra tematica molto dibattuta è quella dei trenta chilometri orari nei centri urbani. Se ne è molto parlato sugli organi di stampa, prendendo spunto dalle decisioni adottate in alcune città. Altri ne hanno parlato, spesso senza conoscere la normativa, dimenticando che ogni decisione relativa ad un abbassamento dei limiti di velocità è già previsto dal CdS. Quindi è ad esso (che giova ricordarlo è una Legge dello Stato) che ci si deve attenere, ed anche le direttive dei Ministeri interessati



vanno in tal senso e non potrebbe essere altrimenti. Il CdS al comma 1 dell'Art. 142 stabilisce che la velocità massima nei centri abitati sia di 50 chilometri orari. Tuttavia stabilisce al successivo comma 2 che tale limite può essere modificato seguendo le direttive che saranno impartite dal Ministro delle infrastrutture e dei trasporti. Quindi il CdS disciplina la materia da un punto di vista organico, salvo poi lasciare ai tecnici la predisposizione di norme più specifiche. Il tipico esempio sono le circolari ministeriali.

La capostipite in materia è senza dubbio la numero 1200 del 14 giugno 1979, la quale prevedeva testualmente che: "I limiti di velocità che si possono imporre in corrispondenza di punti singolari delle strade, quali ad esempio: tratti tortuosi, zone industriali con uscite frequenti da stabilimenti, luoghi frequentati da bambini o persone anziane, tronchi suburbani interessati da intensa circolazione di biciclette e ciclomotori, punti stradali in genere che nascondano insidie non facilmente rilevabili a colpo d'occhio, ecc".

Pur essendo datata, tale circolare è ritenuta dal Ministero confacente alla ratio dell'art. 142. Partendo quindi da questo principio, l'ultima circolare emessa dal Ministero delle infrastrutture e dei Trasporti, la numero 4620 del giorno 1 febbraio 2024 ribadisce i principi già sopra menzionati. Si fa infatti riferimento "All'assenza di marciapiedi e/o movimento pedonale intenso; ad attraversamenti non semaforizzati, in strade ad alta frequentazione di pedoni e ciclisti; ad anomali restringimenti delle sezioni stradali; a pendenze elevate; ad andamenti planimetrici tortuosi tipici di nuclei storici e di vecchi centri abitati, nonché a reticoli stradali con frequenti intersezioni; a frequenza di ingressi e uscite carrabili (e non), da fabbriche, stabilimenti, asili, scuole, campi sportivi, parchi di gioco, luoghi di culto, ospedali, musei; a pavimentazioni sdruciolevoli o curve in vario modo pericolose".

Tutte situazioni ampiamente previste e prevedibili un po' ovunque. Questo è il punto di vista tecnico naturalmente, che ci dice come la norma sia attuabile non in modo astratto, ma concreto e preciso seguendo i criteri di logicità che le direttive ministeriali da tempo legano alla previsione più generica del Cds".



Concludo, dando alcuni consigli già accennati ma che è bene ribadire. Sono norme non solo dettate dal CdS ma dal buon senso ed è evidente che il solo rispetto di queste norme eviterebbe tanti dei problemi che si creano sulle strade.

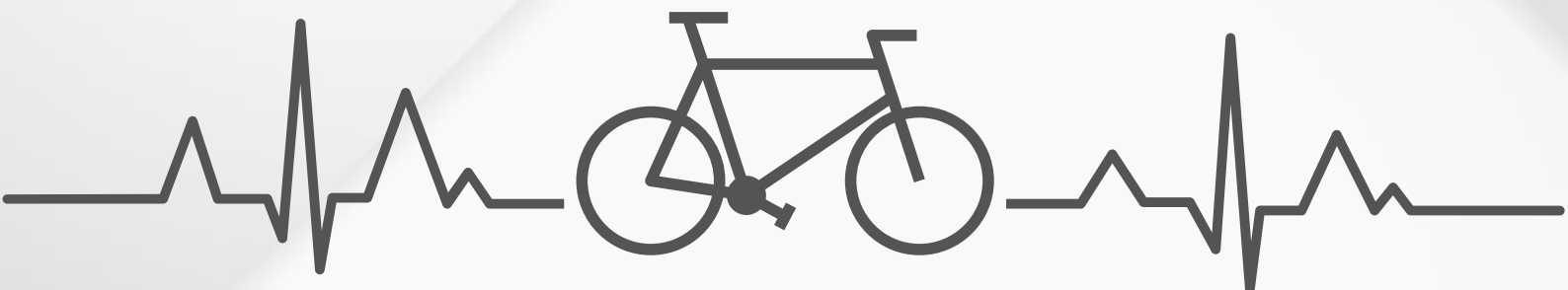
Il casco innanzitutto, il mezzo in completa efficienza quindi con freni, pneumatici, organi trasmissione in perfetta efficienza.

Piena efficienza anche per le luci e giubbotto riflettente sempre a disposizione, da indossare all'occorrenza.

Il legislatore, infine, ha un ruolo importante, nel creare norme che vadano a tutelare la collettività qualora ne ravvisi l'esigenza. Si tenga conto che la prima norma che disciplinava la circolazione stradale, fu la "Lex Iulia Municipalis" promulgata da Giulio Cesare 45 anni prima della nascita di Cristo. Faceva riferimento all'accesso ed alla conduzione dei carri in città.

In tempi più moderni, il Regno d'Italia fu il primo a disciplinare la circolazione stradale, con la Legge 22478 del 20 marzo del 1865 che stabiliva alcune regole sulla velocità e il corretto comportamento per i conducenti dei veicoli a trazione animale. Soltanto nel 1903 una norma simile fu introdotta negli Stati Uniti per disciplinare i primi autoveicoli.

L'Italia c'era già arrivata con il Regio Decreto 416 del 28 luglio del 1901.



LE NOVITA' DEL PORTALE ARI

Il portale di ARI è fulcro di tutto il movimento randonneur in Italia e, con un lavoro attento e costante, i nostri tecnici cercano di renderlo più funzionale e accattivante ogni giorno di più. Vediamo le novità...

Uno dei primi lavori che abbiamo messo all'ordine del giorno del nuovo Consiglio Direttivo è l'implementazione del nostro sito web, che ha assunto una posizione sempre più centrale nella vita della nostra comunità.

Gli interventi di miglioramento si dividono in due parti: quelli di sistema e quelli funzionali.

I primi sono fondamentali affinché il "motore" del portale lavori nel modo corretto e si notano solo quando non funziona qualcosa. Sono i meno evidenti, ma sono assai importanti affinché la macchina faccia il suo dovere. Di questi non entro nei dettagli perché non ne ho le competenze.

Gli interventi funzionali permettono di rendere evidente la qualità del sito e dei suoi contenuti.

UN NUOVO MOTORE DI RICERCA...

Nella sezione del calendario, siamo passati definitivamente alla logica delle manifestazioni: il motore di ricerca è stato spostato dall'elenco brevetti al calendario manifestazioni, che risulta essere più ordinato, completo e di facile lettura.

La presenza del motore di ricerca in questo settore permette di applicare dei filtri sui singoli brevetti.

Abbiamo creato una nuova sezione per la Flèche National, che non può essere inserita come una rando tradizionale.

LIBERTA' ALLE ISCRIZIONI

È stato rimosso il blocco delle iscrizioni, che ora sono possibili anche il giorno prima della manifestazione; ovviamente l'organizzatore ha la facoltà di scegliere in che data chiuderle ed eventualmente permettere di accettarle anche il giorno del brevetto.

DIVENTARE SOCIO E' PIU' FACILE...

Il sistema di sottoscrizione dell'Ariscard per i nuovi soci è stato reso interamente automatico e più snello, salvo verifica dei documenti richiesti a posteriori e comunque prima di essere ammessi nella compagine dei soci di ARI, che avviene durante il primo Consiglio Direttivo utile.

PRIVATIZZAZIONE DELL'ATLANTE PRIVATO

L'Atlante dei Percorsi è diventato visibile solo ai soci ARI.

UN HOMEPAGE PIU' RICCA...

L'home page è stata arricchita con i contenuti del magazine Randagio, in modo da renderla più vivace e interessante.

Nella parte dedicata alle prossime rando, ora è visibile il nome della manifestazione e non solo i km e la provincia.

IL MENU' BLU DIVENTA UN HELPDESK

Il menu blu sulla sinistra è stato praticamente rifatto con maggiore razionalizzazione e ulteriori informazioni. Sono state eliminate le pagine ridondanti, che finivano per non essere aggiornate tempestivamente.

MASTER AUDAX E RANDO PLAN

È stata ridisegnata la struttura del Campionato, con la logica del Master Audax. I partecipanti sono tutti in ordine alfabetico.

Il Rando Plan costituisce una novità assoluta, che permette al ciclista di pianificare la propria stagione personalizzandola nel profilo personale. Ognuno può crearsi un programma stagionale personalizzato e il contatore automatico evidenzia quanti km si possono ottenere con quel planning.

NOVITA' PER LE SUPER RANDONNÉE

La sezione delle Super Randonnée è stata rifatta completamente, rendendo queste manifestazioni fruibili come le rando normali, con grande vantaggio da parte di tutti, ciclisti e organizzatori.

UN NUOVO MODULO DI PREISCRIZIONI

Nelle schede delle singole randonné, ora è attivabile la funzione delle preiscrizioni, che permette di gestire la prima fase di iscrizione anche a molti mesi di distanza dall'evento.

A questo elenco, potrei aggiungere altre decine di dettagli, ma si entrerebbe troppo nel tecnico.

Spero di essere riuscito a dare una panoramica su alcuni lavori che sono stati fatti e a sottolineare che dietro ad ogni piccola modifica c'è un impegno che troppo spesso viene sottovalutato.

SCATTI VINCENTI

A volte le immagini parlano più di mille parole. Racchiudono ricordi, emozioni, sensazioni vissute. Spesso riportano alla memoria il fatto di essere stati lì anche noi e di aver assaporato quel momento. Ho così deciso di provare a raccontare con le foto più caratteristiche, condivise da voi tramite i social, il nostro strano e curioso mondo con la rubrica **SCATTI VINCENTI.**

UN CARTELLINO FONDAMENTALE

Nel mondo dello sport in generale il cartellino è spesso associato all'ammonizione, all'espulsione. Qualcosa volto a punire un comportamento scorretto. Nella randonné, invece, è quello che sancisce la regolare partecipazione alla manifestazione e l'omologazione della stessa. Negli ultimi anni sono andati un po' in disuso e non nego il personale rammarico. Giustamente i tempi si evolvono, ma quel pezzo di carta è spesso l'unico cimelio che i randonneurs conservano con soddisfazione. (Foto dalla Rando dei Cavalieri)



LA PROVA DEL LIMBO

Capita a volte che, oltre a dover pedalare, ci si trovi a dover anche affrontare la prova del limbo, senza alcun sottofondo di musica caraibica ovviamente. (Foto da La Giora Freida Gravel)



VERSO CIELI MINACCIOSI

In questi primi mesi del 2024, soprattutto nel nord Italia, le manifestazioni sono state spesso funestate da condizioni meteo avverse che hanno creato non pochi grattacapi a organizzatori e ciclisti. Speriamo l'orizzonte si rassereni! (Foto dalla Rando San Valentino)



CONTROLLO MUNICIPALE

I controlli o check point, sono quei punti dove i ciclisti devono transitare e attestare il proprio passaggio al fine comprovare di aver seguito il percorso della manifestazione. Sono spesso posti in bar, pasticcerie, esercizi... Ma capita anche che siano posti in Municipio! (Foto dalla Randonnée Arcobaleno)



LA LUCE, ENERGIA PER IL CORPO E SOPRATTUTTO PER LO SPIRITO...

a cura di
Franco Mazzucchelli
e Rosanna Idini

Lasciato il buio della stagione invernale, ci accingiamo a vivere giornate piene di luce; la luce è ossigeno per l'anima, fa scattare nuovi stimoli, ci scrolla di dosso il torpore dei ritmi più lenti e del clima freddo anche se non possiamo proprio affermare che gli ultimi inverni lo siano stati.

Le giornate luminose ci fanno stare bene, anche solo starsene a bivaccare al sole di primavera ci fa sentire meglio ed anche nel nostro piccolo mondo di ciclo assidui gli stimoli e le occasioni offerte per darsi una mossa sono più frequenti e, se vogliamo, più accattivanti.

Non tutti però, hanno fatto del "letargo" invernale la propria ragione di vita, tanti hanno mantenuto una sorta di ciclicità, pur diminuendone quantità e qualità, per non dimenticare come si fa a pedalare e soprattutto per non mettersi addosso quel chiletto di troppo che poi a primavera ti smorza il respiro e frena i garroni.

Considerando poi che oramai non vi è più, o quasi, soluzione di continuità nelle programmazioni in calendario poter trovare qua e là un motivo per darsi maggiore giustificazione ad uscire non è poi così difficile.

Infatti, anche noi qualche motivo per non starcene dietro le finestre lo abbiamo avuto e cercato.

Una prima occasione è stata quella di iniziare l'anno dei brevetti con la **Rando Be-Fun** in quell'angolo di territorio che spazia dal litorale ai colli romagnoli.

Ed ancor prima però, a capodanno, la nostra sveglia è suonata presto, quando la maggior parte delle persone invece si coricava, per andare incontro ad un buon inizio, abbiamo deciso di dedicarci ad un brevetto permanente; ci siamo così cimentati nell'ennesima "nostra" edizione del "Perfect Tour", un percorso prossimo ai 200 Km ben equilibrato e senza grosse salite che parte nei pressi del nostro paese e che, come tradizione da una decina d'anni a questa parte, lo mettiamo nel bottino dei brevetti; questa volta lo abbiamo messo in saccoccia al primo di gennaio cercando di trasformarlo in un buon auspicio per una stagione nuova e che speriamo sarà ricca di emozioni.



Tornando al tema delle randonné, l'incipit è stato il brevetto di San Zaccaria con un meteo che non prometteva nulla di buono ... titubanti un po' sul da farsi ma consapevoli che in un periodo tale non è poi così improbabile trovarsi in giornate sfavorevoli dal punto di vista climatico, l'indecisione è durata ben poco.

L'acqua era data per certo, il nevischio forse no, ma comunque un po' per voglia, un po' per esperienza e con un po' di abitudine, correati della pazienza del randonneur, eravamo pronti ad affrontare l'evento.

Col senno del poi possiamo però affermare che è stato un bel week end, iniziato con il viaggio per raggiungere il paese già dal sabato precedente, soluzione per evitare la levataccia dell'indomani, ed una partenza inizialmente bagnata ma che ha lasciato poi spazio a tanti momenti di tregua fino anche ad un accenno di sole sui colli del Pesarese.

Organizzazione ottima, di quelle che ti senti sempre al sicuro pur in giornate così difficili, ai ristori sempre la presenza del personale che Grazianone, l'organizzatore, aveva predisposto, come ad esempio il ricco tavolo imbandito a base di focacce, formaggi e salumi nella bellissima cornice del borgo di Coriano. Un bel momento di recupero prima di avviarci di nuovo per altre colline, mai difficili, selezionate con cura per ben abbinarle alla stagione.

Un po' di pioggia ancora a Pesaro ma giusto il tempo di fare la foto-controllo dinanzi all'opera di Pomodoro con lo scenario del mare e di nuovo ecco che salendo le ultime colline appare un pallidissimo sole. Ultime salite, poi solo tanta pianura per rientrare lungo il tratto di litoranea risalendo verso Cesenatico e Cervia ma non prima di esserci rifocillati all'ultimo controllo dove, udite udite, troviamo la piadina con porchetta, bella calda e profumata, un carburante tale che gli ultimi colpi di pedale sono scivolati via senza pensieri.

Gennaio però non si è concluso prima della trasferta in terra ligure; sul finire del mese è andata in scena la **"Randonnée del muretto di Alassio"**.

Viceversa, qui giornata splendida, solare, e senza nemmeno il vento classico della costa ligure che soprattutto in primavera si diverte a farci soffrire.

Un percorso ancor più facile di quello romagnolo, che dalla cittadina del muretto raggiungeva il confine di Ventimiglia dopo aver affrontato, oltre ai classici capi, la famosa Cipressa, con la sua salita in mezzo agli ulivi e con bei scorci sul mare. Poi il ritorno lungo la medesima strada, l'Aurelia, che in riviera lascia poche scelte

alternative, con un allungo a Finalborgo, località sede dell'ultimo controllo, per poi di nuovo giungere ad Alassio al termine del percorso.

Una giornata comunque piacevole, un buon modo per saggiare in anteprima la primavera, per noi che viviamo tra le fredde terre di mezzo, terre di riso ed acque, fra il riso ed il Rosa dove al massimo nei nostri inverni possiamo spingerci sui laghi per poterci crogiolare un poco al tepore del sole che riverbera sulle superfici di essi.

Un inizio d'anno che, a parte qualche giornata uggiosa, ha però dato ampio margine alle belle giornate, almeno fino a carnevale dove anche qui il meteo ha fatto riaprire gli ombrelli.

Eh già, proprio una mattina fredda e umida anche questa di metà febbraio, la location al centro sportivo "Marazzini" in quel di Parabiago nel milanese, più noto come stadio del rugby, luogo che ha visto lo scorso anno andare in scena il nostro raduno della Nazionale e che quest'anno sarà la base logistica per la "1001 miglia reverse" .

Il percorso è stato caratterizzato da parecchi chilometri di pianura fino a raggiungere le colline del Monferrato, piatto forte della giornata, per poi di nuovo rientrare con una lunga pedalata a grandi rapporti, alla base.

Sono quei percorsi che a questo inizio di stagione permettono di riprendere una certa confidenza con il fondo, specie per coloro che durante l'inverno tirano un po' i remi in barca concedendosi solo brevi escursioni e magari nemmeno sempre, spaventati forse dalle temperature che rendono ancora più incerta la voglia di uscire.



Nel nostro caso, se proprio il clima non è impossibile con quelle feroci giornate all'insegna della pioggia, facciamo della continuità il nostro motto. Se poi, come spesso è avvenuto quest'anno, le giornate di sole hanno la meglio, non ci si lascia sfuggire occasione per godersi solitarie e rilassanti pedalate fra i campi di riso e le appena accennate ondulazioni delle vigne, sempre molto poetiche ed affascinanti in ogni stagione.

La luce, giornate che si rivestono di buona luce, che fanno sentire meno la fatica, che accendono la voglia di spingersi qualche chilometro più in là.

Si sa che gli "anziani" sono rombiballe...!

E quella giornata sulle colline del Monferrato, non è stata certo di quelle luminose e limpide ma pur sempre meglio di quanto era previsto. Questo, infatti, è stato anche il motivo per cui gran parte degli iscritti ha deciso di starsene a casa, ed è questo un fenomeno che negli ultimi anni sta prendendo sempre più spazio fra i nuovi arrivi in questa disciplina.

Rimangono di certo i "vecchi" randagi, quelli che hanno più anni di strade sulle spalle, quelli che un tempo avevano poche altre occasioni per dare sfogo alla propria passione di randagio e non perdevano occasione per iscriversi e presentarsi alla partenza incuranti del clima.

Ma se vogliamo è anche un sentimento differente nel vivere i brevetti, rispetto a molti nuovi adepti che ricercano maggiormente il lato organizzativo e si ispirano più ad un concetto di competizione pur sapendo che non vi è classifica e premio alcuno; non è raro osservare, specie nei percorsi brevi, molti partecipanti affrontare fin dalle prime battute andature da gran fondo, comportamento che in se non avrebbe nulla di cui recriminare purché ci si attenga comunque al buon senso ed al rispetto del codice stradale.

Il fatto è che vediamo a volte certi comportamenti inopportuni; prendersi gioco del rispetto delle regole può portare a conseguenze gravi, per sé e per gli altri e fra questi altri ci mettiamo soprattutto le società organizzatrici che, ricordiamolo sempre, pur di farci divertire si fanno carico di lavoro e responsabilità. Ciò che non ci stanchiamo mai di dire, anche a volte sembrando dei petulanti scassa balle, e di comportarci sempre con buon senso, cercare di dare il buon esempio, pensiamo sia questo il metodo migliore per cercare di mitigare queste scalmanate situazioni.

È un discorso che vale soprattutto per chi di noi esercita le randonné in un contesto di viabilità pubblica aperta a tutti.

Per imitare i corridori pensiamo sia più opportuno frequentare le gare, lì di certo la sicurezza è o dovrebbe essere garantita da un servizio apposito.



Godiamoci serenamente le nostre randonné e la libertà che esse offrono e teniamo sempre ben presente quello che è il vero spirito randagio: metterci alla prova equilibrandoci fra sforzo fisico e appagamento psicologico, cercando di cogliere i lati interessanti del percorso, perché si è vincitori quando si arriva alla fine avendo vissuto una piacevole giornata ed avendo portato a casa un bel ricordo di ciò che abbiamo visto.

Se poi per ricordarlo meglio abbiamo dovuto fermarci a scattare una bella fotografia o a contemplare un panorama al tramonto al canto dell'usignolo vuol dire che siamo stati ancor più degli eccellenti randonneurs.

Non è sempre "domenica" ...

Il mese di febbraio, con giornate via via più lunghe, ci ha consentito di fare le nostre pedalate rientrando con ancora un buon margine di luce naturale; in scena per noi la "Randonné dei navigli", con partenza dal centro di Milano, salotto della città.



È infatti in zona darsena che il mattino presto ci ha visto insieme ad un notevole gruppo di randagi pronti ad affrontare un piacevole e tranquillo percorso immerso nei silenzi delle cascine e dei campi, rotto solamente qua e là dai canali e canaletti che portano acqua alle risaie ancora spoglie e in attesa di aratura.

Stavolta è stata la nebbia a caratterizzare le prime ore della giornata, appena usciti dal dedalo di edifici cittadini ecco apparire ai nostri occhi un'atmosfera lattiginosa che quasi disorienta, per fortuna oggi possiamo disporre delle tracce sul gps, un tempo coi cartacei sarebbe stato più complicato districarsi, anche se di certo più avventuroso.

Si perché Milano ha di bello anche questo, in un attimo passi dai grattacieli di City Life, ove tutto è dannatamente connesso, alla vastità delle campagne ove le cascine hanno ancora la propria piccola cappella votiva e addirittura una torre campanaria che un tempo serviva anche per comunicare; Milano, città sempre volta al futuro ed al progresso che ricorda e rispetta il suo passato di gente operosa e cerca di preservare quel patrimonio culturale che risiede anche nel suo territorio circostante; speriamo non vada tutto perso.

Coi chilometri che scorrono sotto le nostre ruote, attraversiamo campagne, canali, cascine e l'asta del fiume Ticino, incrociando di tanto in tanto anche coloro che hanno optato per la traccia gravel.

L'assaggio di un piatto di risotto, tipico della zona del Pavese, costituisce il ristoro in un paesino della Lomellina chiamato Zerbolò; un po' di energia ben più gradevole dei soliti snack per affrontare la parte conclusiva sempre principalmente lungo comode ciclabili protette dal traffico che, intorno ai centri maggiori come in questo caso, anche di domenica, risulta assai cospicuo.

Sul mese di marzo invece non c'è molto da dire, "non è sempre domenica" come si suol dire e di tanto in tanto abbiamo a che vedere ed a far di conto con gli imprevisti del "mestiere".

I classici imprevisti di questo sport, sport duro, qualcuno azzarda a dire sport di "emme" ... non senza un pizzico di orgoglio intrepido, che forma fisico e mente, proprio per tutto ciò ci mette a volte a dura prova fisica e ... morale.

Avvenne che in una mattina uggiosa di inizio mese una banale caduta costringe Rosanna ad un periodo forzato di riposo e, per una forma di solidarietà imposta il destino rimanda pure me, qualche giorno dopo, a far compagnia alla moglie, a seguito di un altrettanto atterraggio piuttosto hard sul terreno.

Un fermo obbligato per entrambi, fermo sportivo ma soprattutto anche per l'attività professionale, situazione che rende ancora più complicato il contesto.

Sfuma così l'esperienza di partecipare ad una delle novità che quest'anno erano state messe in cantiere ed alla quale avevamo con cura preparato il viaggio e tutti i suoi particolari: stiamo parlando della "**fleche nationale**" che si svolgerà o, meglio, s'è svolta per voi che state leggendo questo numero del magazine, nei due giorni antecedenti la Pasqua.

Novità assoluta per il nostro movimento italiano dei randonneurs se si fa eccezione a qualche test fatto alcuni anni fa in occasione del raduno nazionale di San Gimignano, in quel frangente però fu messa in atto una formula piuttosto naif della manifestazione senza una vera e propria regolamentazione, come invece si addice a questo genere di brevetto.

Una formula particolare, diversa dai classici brevetti randonné; piuttosto, una sorta di raduno collettivo in un luogo prefissato ove ciascun gruppo, che può variare da tre a cinque elementi, lo raggiunge percorrendo un tracciato da loro stessi pianificato e validato dall'organizzatore, ovviamente soggetto a poche ma precise regole. Siamo proprio curiosi di vedere, pur da fuori contesto, come andranno le cose e capiremo se anche per i randonneurs italiani questa particolare manifestazione otterrà i presupposti per mantenerla negli anni a venire.

Al momento possiamo già dire che la risposta del pubblico è stata lusinghiera a giudicare dal numero delle iscrizioni.

Sicuramente ci ritroveremo a raccontarne le gesta e gli aneddoti nel prossimo numero, quando la stagione sarà al suo apice, ed intanto qui attendiamo che passi la parentesi Pasquale allorché ci auguriamo essere di nuovo immersi, soprattutto noi a questo punto, nel programma stagionale.



RANDO 5MILA Extreme

Una bella novità in casa ARI

Sfide epiche, pedalate in sicurezza e tanta festa: tutto questo è 5Mila, il cuore pulsante del ciclismo nelle meravigliose Marche, l'evento che si appresta a trasformare **Porto Recanati** nel palcoscenico di un'avventura senza pari dal 20 al 22 settembre 2024.

La **5Mila Extreme** è la prova regina che, con i suoi oltre 5000 metri di dislivello, dà il nome all'evento: percorso arduo quanto emozionante, è uno dei più impegnativi d'Italia e tra i più duri d'Europa. Proprio per questo sarà prova ufficiale Ari Audax Italia: chi la porterà a termine otterrà il brevetto da 300km.

Sarà un viaggio epico di 278 km alla scoperta delle località più caratteristiche delle **Marche**: le spiagge incantevoli della Riviera del Conero, le colline ondulate e le vette maestose dei Monti Sibillini in un unico percorso che sfida non solo il fisico, ma anche lo spirito. Il punto di forza della sfida è la partenza e l'arrivo a Porto Recanati: iniziare e terminare le prove vista mare non ha rivali. Immane saranno anche i ristori di prodotti tipici lungo il percorso, che ogni anno fanno innamorare i partecipanti.



Non solo Extreme: la **Granfondo 5Mila**, parte del prestigioso Cicloturismo Prestigio 2024 e unica tappa italiana del Granfondo World Tour, offre una sfida più accessibile ma altrettanto coinvolgente, mentre la **5Mila Gravel** si addentra nelle affascinanti Terre D'Oltre, attraversando le vie storiche di Recanati e la sacra città di Loreto.

5Mila non si limita alla sfida sportiva: è una festa, un'occasione per festeggiare l'estate che volge al termine con allegria e compagnia. Unisciti a 5Mila, le iscrizioni sono aperte!



in memoria di...

GIUSEPPE SABBATINI

l'ennesima vittima di incidente stradale...

E con profonda tristezza con la seconda uscita del nostro randagio 2024 e a distanza di poco più di un mese dal randagio Loredano Comastri, ricordato nel nostro numero precedente, un altro randagio strappato alla vita in sella alla sua/nostra amata bicicletta, anche lui vittima di un automobilista a pochi passi da casa: Giuseppe Sabbatini, che ricordo per la sua gentilezza, correttezza sui pedali, altruismo e riservatezza, qualità questa ultima rispettata fino al suo ultimo saluto in chiesa, in una celebrazione di profonda compostezza. Riservatezza che non mi sento di sovrastare, che mi limita ad un breve ricordo, che non me ne voglia.

È il classico lunedì mattina quando lo storico randagio Tony mi manda il link dell'accaduto, leggo e rileggo non so per quante volte l'articolo, sguardo fisso sulla foto di quella macchina capovolta, benché ci sia ben in evidenza nome, cognome, età, stesso luogo dove vive, ma nulla mi convince che stiano parlando di lui, fatico ad accettare quello che sto leggendo e come potrei visto che so perfettamente che pedala sempre con la massima prudenza che non si sposta di un centimetro senza averlo segnalato? Non può essere così!!!! Contatto tutti gli amici in comune, nulla, nessuno è informato dell'accaduto e continuo così a sperare fino a tarda sera che non sia il "nostro Giuseppe" compagno di viaggio di diverse randonné, soprattutto ai miei inizi. Infine, con la mia cara amica Cinzia in tarda serata ci facciamo coraggio e prendiamo atto della triste realtà che ancora oggi, a distanza di qualche giorno, fatichiamo entrambe a realizzare.

Benché non vedessi Giuseppe dalla lontana PBP 2019, avverto tanta sofferenza e rabbia per come ci ha lasciato. Vederlo a Parigi fu una delle più belle sorprese di quella edizione, non avendolo visto in nessun brevetto di qualificazione in Italia, mai mi sarei aspettata di poterlo trovare lì, dopo la gradita sorpresa mi confermò di averli dovuti fare tutti in Francia e seppur con poco allenamento voleva esserci. Lo rividi verso gli ultimi 200 km, lui ancora nel limite dei cancelli e gli proposi di continuare insieme nella speranza di portarlo all'arrivo entro il tempo massimo, ma rifiutò poiché non amava correre. Giunse all'arrivo seppur oltre il tempo previsto, felice comunque di averla portata a termine.

Gli ultimi anni e fino a pochi giorni da quel maledetto incidente il suo altruismo e generosità lo avevano portato a fare da guida a persone non vedenti, non limitandosi alla sola guida in tandem ma anche a tutto il contorno che richiede il nostro sport: quale lavoro di meccanica del mezzo, preparazione del mezzo, ecc..., e poi camminate e cosa che sono venuta a sapere in questi giorni dalla cara Cinzia, anche lettore, cosa che mi ha emozionata molto. Vivo di piccole cose!!!!

Nel suo palmares sicuramente i suoi viaggi, nel vero spirito randagio: almeno un paio di edizioni di PBP, LEL, questa ultima partendo da casa passando per la Francia, 1001 miglia e tour del Monte Bianco con la sottoscritta, Sicilia no stop e tutti gli altri brevetti ARI nel nostro bel Paese, randonné in Scandinavia. Non ultimo il suo viaggio a Capo nord in totale solitaria, partendo dalla porta di casa.

Ciao Giuseppe, stai al nostro fianco...

a cura di Marina Dionisi



CERIMONIA DI CHIUSURA PARIGI-BREST-PARIGI 2023

LA NOSTRA RANDAGIA IRENE D'AMBROSI È STATA AL RADUNO DI FINE STAGIONE DELL'AUDAX CLUB PARISIEN CHE, UN PO' COME PER IL MEETING D'AUTUNNO DI ARI, RISULTA ESSERE UN'OCCASIONE PER RITROVARSI, SALUTARSI E PREMIARE CHI SI È DISTINTO NELLA STAGIONE APPENA CONCLUSA. QUEST'ANNO SI È ANCHE CHIUSA LA PBP 2023

a cura di
Irene D'Ambrosi

La cerimonia è cominciata con una breve introduzione del presidente dell'Audax Club Parisien, Luc COPPIN, il quale ha elencato i punti dell'ordine del giorno. Qui di seguito i punti discussi:

Premiazioni

Premiazione della **Flèche velocio** 2023, 11 équipes si sono iscritte e tutte e 11 sono state omologate, c'era un'équipe di sole donne e due équipes spagnole.

Si è fatto un breve accenno alle flèches internazionali che stanno prendendo piede e alle fléchettes velocio (sono pensate per giovani dai 14 ai 20 anni, un'équipe dev'essere formata da 4 giovani e un adulto, con una percorrenza da 150 a 250 km da fare in 12 ore) che per alcuni anni sono state sospese per mancanza di aderenti ma che quest'anno saranno organizzate di nuovo.

Premiazione delle **Flèches de France**, che sono brevetti permanenti con partenza o arrivo a Parigi che si possono fare in tre formule, oro (velocisti), argento (200 km al giorno), bronzo (cicloturisti, 80 km al giorno). Ci saranno delle modifiche alle flèches de France riguardanti la distanza e il dislivello e l'iscrizione potrà farsi online.

Si è parlato anche del **Tour de Corse** che è anch'esso un brevetto permanente.

Sono stati premiati anche i **Club** che hanno avuto la percentuale più alta di omologati, i Club che hanno avuto il maggior numero di omologati, i più giovani e i più anziani, quello che ha partecipato a più PBP.



BRM Internazionali

Da gennaio 2024 ci sono tre modifiche alla regolamentazione delle BRM:

1) Il libretto di carta sarà facoltativo per i partecipanti, che però possono farne richiesta, in quanto la maggior parte degli organizzatori preferiscono il controllo digitale attraverso lo smartphone.

2) Gli orari di apertura e di chiusura dei punti di controllo saranno orari indicativi e non vincolanti. Per semplificare gli orari dei punti di controllo saranno facoltativi, se si arriva prima o dopo e il personale che deve verificare non c'è, basta entrare in un negozio o fare una foto; è il tempo finale che conta.

3) Il punto 3 riguarda gli organizzatori delle BRM. In passato il costo dei libretti cartacei e delle omologazioni era un costo unico. Da gennaio 2024, il costo del libretto cartaceo sarà fatturato subito e quello dell'omologazione a fine anno.

Statistiche generali.

PBP 5115 arrivati, 21 squalificati perché non passati a un punto di controllo segreto, 225 fuori orario, 4869 omologati.

Nel 2023 sono state organizzate BRM in 60 paesi (nel 2022 erano 64). Nel 2024 ci saranno nuovi paesi organizzatori, Argentina, Mongolia (da un Coreano che si trasferisce), Makao. Ci sono stati 124000 omologati e 38000000 di km percorsi, 681 organizzatori nel mondo.

Randonneurs 10000, ci sono stati 101 premiati di 19 nazionalità di cui 6 donne.

Randonneurs 5000, ci sono stati 191 premiati di 18 nazionalità.



Paris-Brest-Paris

Riepilogo delle decisioni in merito al fatto di accettare 8000 iscrizioni, di riservare 2500 posti per i francesi e di fare uno sconto di 20 euro per i membri della Federazione. La Federazione ha deciso di organizzare l'evento nella città di Rambouillet. C'è stata un'ottima collaborazione col Comune, col Sindaco e con la Prefettura di Rambouillet. Si sono riproposti due obiettivi, da una parte il lato turistico e dall'altro il lato della sicurezza. Si sono sviluppati i contatti con i Comuni, comitati di commercio etc. Ci sono stati 2500 volontari.

Ringraziamenti. Ci sono stati i ringraziamenti per tutti i servizi nazionali, polizia, pompieri, pronto soccorso, impiegati municipali, volontari per il lavoro svolto e anche i ciclisti per il rispetto dei luoghi e delle persone.

Paris-Brest-Paris edizione 2027 – data dal 22 al 26 agosto 2027, luogo di partenza e arrivo, Rambouillet, nuovo percorso con l'idea di farlo passare nei pressi di Mont Saint Michel.

La cerimonia si è conclusa con un buffet ricco di "amuse-bouches" (antipasti) e bibite compreso lo champagne.



A photograph of cyclist Alessandro Borgonovo in a blue Italian national team jersey, celebrating on a road bike. He is wearing a helmet and sunglasses, and has his right arm raised in a 'thumbs up' gesture. The background shows a paved road, green trees, and a building with a clock tower.

ALESSANDRO BORGONOVO

Il lato oscuro della Parigi-Brest-Parigi

...e con l'arrivo dell'atteso tagliandino dell'omologazione, si chiude definitivamente la parentesi della

o, sono un randonneur da almeno 15 anni, eppure per me, l'edizione 2023 della PBP è stata la mia prima partecipazione.

Inutile dire, che è stata un'esperienza unica, meravigliosa, ma nello stesso tempo stressante e dolorosa.

Da qualunque lato, la si guardi, per portarla a termine bisogna dare il massimo di sé: il massimo dello sforzo, il massimo della determinazione e il massimo delle nostre capacità mentali.

Fin dalle mie prime randonnée avevo sentito parlare di questa manifestazione, ma ho sempre avuto un timore reverenziale nel parteciparvi, dicendomi che "era troppo per me"; superava la mia linea di confine tra fatica/appagamento e sofferenza/divertimento.

Mi ero sempre detto che la mia distanza ideale era quella dei brevetti da 600km.

Se non fosse stato per i miei amici, nonché compagni di viaggio, Antonio e Catalina, anche quest'anno sarei rimasto convinto della mia idea, invece, eccomi qui a raccontare, non la mia PBP, ma i suoi lati oscuri e intimi che ne fanno una delle manifestazioni più amate nel mondo randonnée.

È già risaputo che i randonneurs, quelli che percorrono distanze più lunghe di 600km, non sono ciclisti "normali" (e forse neanche "persone normali", in senso buono ovviamente), ma diventano così, proprio a causa di questi eventi.

La PBP è la regina delle Randonnée, detta anche l'Olimpiade per i suoi 4 anni tra un'edizione e l'altra. Per me ha rappresentato la lode dopo il conseguimento della laurea e dopo aver dato tutti gli esami, sacrificando per anni, tempo alla famiglia e facendo lo slalom tra lavoro e allenamenti.

Per prepararsi a queste manifestazioni non basta allenare il fisico e la mente, ma è necessario riprogrammare il proprio tempo e il proprio stile di vita, pianificando tutti gli impegni e gli eventuali imprevisti.

E se la preparazione diventa una "malattia", il dopo PBP, crea un'astinenza con effetti a lungo termine. Se prima ci si prepara al top per affrontarla, dopo si fa molta fatica a dimenticare i ricordi di quelle 90 ore trascorse sul percorso. Anzi, nonostante la fatica e i dolori post-gara, pensi già alla prossima.

Perché quelle 90 ore, non sono 90 ore normali, sono tutte vissute intensamente, minuto per minuto, secondo per secondo, un carpe diem lunghissimo che ti avvolge e ti stringe e fai fatica a lasciarlo andare.





L'adrenalina inizia a scatenarsi, appena si entra in macchina dall'ingresso del Castello di RAMBOUILLET il giorno della partenza; il giorno più lungo che non finisce mai; la foto insieme a tutti i membri della Nazionale (momento stupendo) e poi la lunga attesa per l'ingresso nella propria griglia, salutano gli amici che stanno per partire e quelli che partiranno dopo, con tutti i pensieri e l'ansia da prestazione da domare.

Solo dopo la partenza, tutte l'emozioni si trasformeranno in concentrazione e determinazione, e fino alla fine, muoveranno il corpo km dopo km.

I primi chilometri servono per placare l'entusiasmo, scaldare la gamba ed entrare nella modalità "rando" (non ancora "spirito randagio"), due chiacchiere con i propri compagni di viaggio e uno sguardo verso il paesaggio sconosciuto, in attesa di affrontare la prima notte e arrivare al primo checkpoint.

Come tutti sanno e come si può intuire anche dal nome dell'evento, quando si arriva a Brest si è solo a meta del brevetto, ma è qui che tutto cambia: quando si raggiunge Brest, inizia la vera PBP, il lato oscuro della PBP, quello dove ogni randonneur deve tirar fuori il suo "spirito randagio" per affrontare il percorso di ritorno, dove le notti non passano mai, il giorno si confonde con la notte, il fisico inizia ad andare in protezione e anche i gesti più semplici richiedono uno sforzo enorme.

Sulle strade s'intravedono sempre meno gruppi di ciclisti, divisi in tante piccole coppie che in silenzio procedono al proprio passo con il miraggio di vedere il prossimo checkpoint.



Nonostante l'arrivo a Brest sia stato una medicina contro la stanchezza e la mancanza di sonno, l'entusiasmo dura veramente poco, giusto la foto sul ponte pedonale, con lo sfondo sugli stralli del ponte di Brest e della sua baia.

Dai numerosi racconti letti sui social e sul numero speciale del Randagio, tutti i partecipanti della PBP, ricordano in modo particolare la propria sofferenza e gli sguardi stanchi dei propri compagni e le migliaia di persone stese a dormire nei luoghi più disparati, dai marciapiedi lungo le strade, agli incroci in mezzo alle rotonde, dalle panchine dei giardini alle fermate degli autobus, dai gradoni delle scalinate delle chiese, all'interno dei checkpoint e poi nei luoghi privati messi a disposizione dalle famiglie francesi.



L'accoglienza e il calore delle famiglie, lungo il percorso è stata l'energia che mi ha caricato maggiormente.

Dare il cinque con la mano ai ragazzini bordo strada, oltre ad essere un bel gesto è stato prima di tutto una ricarica veloce di energia, come se in quel contatto ci passassero la loro.

Erano lì, solo per noi, come se fossimo i loro idoli per quel giorno.

Durante il ritorno, nei lunghi momenti di silenzio pensavo al motto: "spirito randagio: né forte, né piano, ma sempre lontano", e qui ho scoperto l'essenza di questa frase e cosa c'è dietro alle prime due parole. Lo "spirito randagio" non è solo un modo di andare in bici, ma è una filosofia di vita, di come affrontare le avversità, gli imprevisti, come raccogliere da ogni singolo gesto il massimo vantaggio, come ascoltare il nostro corpo e guardare oltre agli ostacoli, scoprendo lati inediti del nostro carattere e assaporare ogni istante del nostro viaggio.

Quando rivedi il cartello stradale di RAMBOUILLET, non sai se essere più felice per essere arrivato o più triste perché il viaggio sta per finire. Senza quello, le parole successive non avrebbero più senso.

Ora che il tagliandino con l'orario e l'omologazione è stato attaccato sulla mia "medaglia" consegnatami all'arrivo della PBP, una lacrima di nostalgia scende dai miei occhi a chiudere quel cerchio della mia vita che per due anni mi ha fatto sentire non solo un ciclista migliore, ma anche una persona migliore.

Ora l'unica medicina per guarire da questa situazione è quella di pensare ad un altro grande giro per il 2024, perché quando s'inizia una bella storia, non vorresti mai che finisca.



Alessandro



THE PROGRAM

Come ormai d'abitudine, chiudiamo il giornale con una proposta artistica sul tema ciclistico. Vi invito a guardare il film **THE PROGRAM** di Stephen Frears, che racconta la storia di **Lance Armstrong**, dalla lotta al tumore alle vittorie al Tour de France e infine alla caduta del mito.

A mio giudizio una delle opere meglio riuscite in campo cinematografico sul mondo dei pedali. Forse perché non pretende di parlare di ciclismo, ma di una storia di uomini, di forza e di infinita debolezza.

Frears non ha potuto giocare sulla suspense perché la storia di Armstrong appartiene ad un'intera generazione e chi ama la bicicletta la conosce molto bene. Una storia che ha poi raggiunto milioni di persone con la confessione pubblica alla giornalista Oprah Winfrey nel 2013.

Il film è stato girato poco dopo e fatto uscire nelle sale cinematografiche nel 2015. Quindi nessuno si aspettava che il colpevole fosse il maggiordomo.

Il regista ha descritto una grande storia di sport, che ha portato il protagonista a risultati mai riusciti a nessuno. Ma contrariamente a Rocky, quella di Armstrong non è una storia pulita e non prevede il lieto fine. Anzi, è una storia piena di bugie, piccole e grandi, e infarcita da ipocrisie, che ancora oggi perdurano. Anche se ci fa male ammetterlo, è la storia del ciclismo di quegli anni, che non ha salvato quasi nessuno.

La cronaca ci insegna che l'UCI ha tolto le sette vittorie del Tour de France a Lance Armstrong, ma forse non tutti sanno che quelle edizioni della grand boucle non sono state assegnate a coloro che sono arrivati secondi.

Alcune scene di questo film hanno una forza straordinaria: il medico **Michele Ferrari** interviene ad un convegno con l'intuizione che un dosaggio maggiore, benché artificiale, di ossigeno nel sangue potrebbe incrementare di gran lunga la prestazione di un atleta sano.

Oppure quando Lance bussa al camper di Ferrari chiedendo di entrare a far parte del suo "programma". O quando i ciclisti della US Postal sono tutti attaccati alle flebo, prima e dopo la gara. O quando Armstrong fa valere la sua legge dispotica all'interno del gruppo ai danni del povero Simeoni, la cui unica colpa era quella di voler raccontare la verità.



Mi è piaciuto molto che venisse ben rappresentata la dinamica dell'assicurazione sui premi degli sponsor. Mi spiego: la dirigenza della US Postal aveva promesso a Lance un premio extra in denaro (svariati milioni di dollari) se avesse vinto un tot numero di Tour de France. Per ammorbidire tale esborso di denaro, la squadra stipulò una polizza con una compagnia assicurativa che, di fatto, si fece carico del rischio a fronte di un premio certo.

Il titolare di questa compagnia è interpretato da un certo Dustin Hoffman e scusa se è poco. Inutile dire che Lance vinse i Tour, la US Postal pagò e l'assicurazione risarcì. Salvo poi scoprire che le vittorie furono revocate, il corridore non risultò vincitore di un piffero e quindi il maltolto doveva essere restituito. E sappiamo che le assicurazioni hanno i mezzi legali per far valere i propri diritti.



Anche l'interpretazione di **Ben Foster** è degna di nota, a cominciare dal fatto che l'attore si muove abbastanza bene anche in bicicletta, cosa assai rara nei film di questo genere. Dicono che per entrare nella parte perse quasi venti chili. Non sono un esperto, ma ho apprezzato tantissimo lo sforzo di Foster di interpretare un grande ciclista che ha recitato una parte per almeno quindici anni. Foster fa finta di essere Armstrong, che fa finta di essere onesto. Mica male.

E poi c'è una chicca: in una scena, Foster fa le prove di bugie davanti allo specchio, per essere credibile davanti ai giornalisti. A me ha ricordato tantissimo Robert De Niro in *Taxi Driver* quando, davanti all'identico specchio del bagno faceva, le prove da bullo.

Il film è tratto dal libro **Seven Deadly Sins: My Pursuit of Lance Armstrong** di David Walsh, che consiglio vivamente di leggere.





aru

AUDAX

RANDONNEUR

ITALIA