

Randagio



IL MAGAZINE DEI RANDONNEURS ITALIANI

N°04 - DICEMBRE 2021

IL RANDAGIO SI VESTE DI EXTREME

GRANDE SUCCESSO PER
IL MEETING D'AUTUNNO

SI È CONCLUSO
IL CAMPIONATO ITALIANO



Buone Feste da ARU

Foto M. Bruschi

Sommario

- 03 INTRO & EDITORIALE**
Il sogno (quasi) proibito dell'Extreme
- 06 POSTA E RISPOSTA**
E c'è chi si lamenta...sempre!
- LE SUPER RANDONNÉE**
- 10** Super Randonnée, queste sconosciute
- 19** Le origini dell'Extreme
- 22 RANDOFRECCIA**
Libertà estrema
- 28 I SUPER RANDONNEURS D'ÉLITE**
- ATTUALITÀ**
- 33** Gran successo per il meeting d'autunno
- 37** A Bergamo col cuore
- CAMPIONATO ITALIANO**
- 40** I vincitori 2021
- RANDONEWS**
- 42** La prima al Solstizio d'inverno
- 44** Rando BeFano che tutte le feste porta lontano
- 46** Pedalare d'inverno
- 52** Incontro con i Randagi Siciliani a Palermo
- PEDALANDO VERSO SUD**
- 54** Il fascino discreto del risultato
- SEGNI PARTICOLARI**
- 57** Marco Scardovi – Correre verso un sogno
- BIKEPACKING**
- 63** Il Sale sulle Ruote di Maurizio Bruschi
- 67 FOTO D'AUTORE**
- LE CRONACHE DI ARI**
- 69** ➤ La 1001 miglia di Maurizio Nese
- 75** ➤ Giandonato Bava e la North Cape 4000



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 quarto numero del **Randagio** ha una piccola novità. Per la prima volta, e forse l'unica, ho suggerito agli articolisti un tema specifico intorno al quale orientare i loro pezzi. Ho voluto, così, aprire un focus sul tema dell'extreme, da sempre molto discusso, apprezzato da molti e bistrattato da altri.*

E nonostante ci siamo messi di impegno, ci sarebbero ancora mille cose da scrivere...

I percorsi stanno diventando troppo duri? Alcune randonné sono impossibili...eppure il fascino della montagna non tramonta mai, neanche quando si affrontano le cime a tramonto passato.

*Insomma, c'è sempre qualcosa di cui lamentarsi...e proprio di questo parlerà **Barbara Toscano** nel suo articolo di "Posta e risPosta": il suo è uno sfogo assai lucido e tagliente...politically correct: non pervenuto!*

*Barbara dipinge anche il ritratto di **Marco Scardovi**, atleta estremo sia sui pedali che con le scarpe da corsa.*

***Cinzia Vecchi** gioca dei jolly di spessore nelle sue Cronache di Ari: **Maurizio Nese** alla 1001 Miglia e **Giandonato Bava** alla North Cape.*

***Ivan Folli** richiama la voce dei **Pearl Jam** per parlarci della "Libertà estrema" che si respira nel mondo delle Super Randonnée, manifestazioni riservate a pochi, ma che trasudano spirito rando a ogni chilometro. Sempre sua la carrellata sui risultati del nostro Campionato Italiano, appena concluso. I fatti di cronaca ci parlano del Meeting di Autunno di Albano Sant'Alessandro e della riunione a Palermo per il Gran Brevetto dei Normanni.*

*Rando News di **Franco e Rosanna** sarà concentrato sull'inverno randagio con i brevetti dalle temperature siberiane (speriamo di no!).*

***Concetta Mauriello** (Napoletana doc...e non di Caserta come scritto erroneamente nell'ultimo numero) e **Gabriella Concilio** accendono la luce sul tema di competizione ed extreme da un diverso punto di vista, che trova nella "sfida" il motore che ha fatto crescere il sud Italia in modo esponenziale.*

***Maurizio Bruschi** ci presenta un ulteriore modo di intendere l'extreme, con il suo Bikepacking "Il sale sulle ruote", capace di ritagliarsi uno spazio importante nel nostro ambiente...spazio destinato a crescere molto.*

In questa uscita daremo spazio alle Super Randonnée italiane, al prestigioso premio "Super Randonneurs d'Élite" e a chi l'ha conquistato nell'ultimo biennio.

Punteremo il dito su alcuni personaggi irresponsabili, che all'inizio degli anni 2000 hanno introdotto il fascino dell'extreme nel nostro Bel Paese. Non conoscevano i danni che avrebbero arrecato, ma avevano intuito che i randonneurs amano fare fatica e più li fai sudare, più sono contenti...

Buona lettura!

IL SOGNO (QUASI) PROIBITO DELL'EXTREME

A cura di
Mino Repossini

Vi racconto una cosa curiosa. Tempo fa ho conosciuto un tizio in palestra, un certo Piero, di mezza età, con un po' di pancetta e nessuna esperienza sportiva alle spalle.

Lo conobbi facendo spinning e scambiammo due parole mentre asciugavamo le bike dal nostro sudore.

Diceva che gli piaceva pedalare e che forse avrebbe perso un paio di chili.

Ci vedevamo a spinning con una certa regolarità e poco tempo dopo lui era migliorato parecchio. Mi disse che aveva comprato una bicicletta da corsa e che sarebbe andato a fare lo Stelvio.

La cosa mi parve un po' strana, anzi azzardata.

Che senso aveva fare un monumento del ciclismo con zero esperienza? Come faceva a non capire che prima di tentare una scalata del genere avrebbe dovuto prendere confidenza sulle colline, affrontando i saliscendi con diversi rapporti per capire cosa significasse pedalare duro o pedalare agile.

Il sapore di una salita superata, un colle conquistato, la montagna ed i suoi panorami, la discesa che ripaga la fatica e la soddisfazione di poter dire: "lo ce l'ho fatta".

Cerchiamo l'estremo, perché l'adrenalina che ci regala tutto questo diventa spesso una droga a cui non si riesce a dire basta.

Avrebbe dovuto raggiungere uno stato di forma che gli consentisse di fare dei cambi di ritmo in salita; avrebbe dovuto trovare il suo ritmo su una salita facile di qualche chilometro; e poi su di una salita un po' più tosta, con lunghezza e pendenze più impegnative. Avrebbe dovuto macinare un bel po' di chilometri col vento in faccia, sperimentare i diversi climi che si possono trovare oltre i 2.000 metri di altitudine. Insomma, avrebbe dovuto fare esperienza prima di mettere le sue ruote su Sua Maestà lo Stelvio, il teatro per eccellenza di tutti gli scalatori.

Invece no, prese la sua pancetta, solo poco inferiore di quando era partito, e passò direttamente dallo spinning in palestra ai 2.700 metri del Passo dello Stelvio.

E ce la fece, portò a casa la vetta più ambita; non so come e non so con quante bestemmie, ma tornò in palestra con lo stesso sguardo con cui Juri Gagarin tornava sulla terra dopo essere diventato il primo cosmonauta di questo pianeta.

In questo episodio c'è tutta l'essenza del ciclismo e delle prove extreme in particolare.

La chiave di lettura si chiama "sogno".

Piero sognava lo Stelvio e fece l'impossibile per raggiungerlo. Piero non sognava le colline o i cambi di ritmo; non sognava la salitella vicino a casa. Lui voleva lo Stelvio.

Perché il fascino dell'alta montagna è impareggiabile e la soddisfazione di appoggiare la bici al cartello del Passo è l'unica forza che ti spinge a sfidare i tuoi limiti.

A distanza di tempo, ho ritrovato l'amico Piero: è diventato un maniaco della preparazione. Ora segue le tabelle di allenamento e fa le SFR (salita di forza resistenza); si allena progressivamente e fa una meticolosa preparazione invernale, perché si ricorda le mie parole, quando gli raccontai che i miei vecchi preparatori dicevano che: "le gare si vincono d'inverno".

È diventato un buon ciclista e si allena con cosciente prudenza. Ma tutto è iniziato da un sogno, da una follia, e dentro di lui continua a sognare nuove salite e nuovi obiettivi.

Il motivo che porta molti ciclisti e molti organizzatori a cimentarsi nelle prove extreme sta tutto in quel sogno.

Nella magica emozione di raggiungere il punto della montagna in cui non si può salire oltre; ti metti la mantellina perché sai che da lì in poi è tutta discesa. È il punto in cui l'aria è fresca e pulita e tu ti senti un gigante guardando tutti quelli che sono arrivati fin lì con mezzi a motore.

Le prove extreme incarnano quel sogno e si pongono l'obiettivo di stimolare i ciclisti a superare i propri timori. Perché, diciamo, un ciclista che arriva fresco al traguardo non è un ciclista; e tantomeno un randonneur.

I randagi, naturalmente sono andati oltre, come amano fare. Hanno trovato l'extreme anche dove non c'è. È bastato aggiungere uno zero ai classici 100 chilometri percorsi da un ciclista tradizionale la domenica mattina. Fare un viaggio di mille chilometri è molto extreme anche senza scavalcare le montagne.

E non ha meno fascino. Per fare un viaggio del genere ti devi procurare alcune cose indispensabili, che se vuoi ti elenco di seguito.

Devi procurarti innanzitutto lo stesso tipo di sogno che aveva Piero: senza quello non uscire neanche di casa. Devi portarti dietro la volontà di adattarti a quello che troverai; il desiderio di stupirti davanti a un tramonto; la voglia di non avere voglia di tornare a casa. La curiosità delle sensazioni che solo una notte sui pedali è in grado di darti.

Conosci qualcosa di più estremo?



E C'È CHI SI LAMENTA...SEMPRE!

A cura di
Barbara Toscano

Le mode vanno e vengono, si sa. Non importa se una moda fosse in voga vent'anni fa, sappiamo con certezza che, dopo qualche decennio di latitanza, ritornerà. Evoluta, in parte trasformata, riadattata, ma pur sempre aggrappata profondamente alle sue peculiarità.

La moda va e viene, chi si lamenta, però, ci sarà sempre.

Non se ne va e non è necessario ritorni. È in mezzo a noi, intorno, sopra e sotto. Tra le righe di un giornale, in un post su Facebook, tra le chiacchiere da osteria. Non importa cosa fai, non importa dove vai, il tizio che si lamenta lo si incontra continuamente sulle nostre strade, che tu sia in bici, a piedi, in auto, o in pausa pranzo con i colleghi, lui c'è.

A volte è sufficiente aprire un social network qualsiasi ed è lì, davanti ai tuoi occhi:

LA POLEMICA.

Polemizzare è diventata una moda. Un individuo beneficia dell'interesse del pubblico limitatamente al momento in cui elargisce polemiche a 360 gradi. La tastiera non ha filtri ed esprimere il proprio dissenso dietro uno schermo è fin troppo



facile, ogni pretesto è buono. Sputare nel piatto in cui si mangia è troppo facile. Criticare il lavoro altrui, senza proporre soluzioni valide ed alternative, è troppo facile. Sputare sentenze sconclusionate e velenose, è troppo facile. È l'atteggiamento tipico italiano che tentiamo di rinnegare, ma è talmente parte del nostro DNA che non ci riesce in alcun modo.

Sono stanca di leggere che non va mai bene niente, di sentire la cattiveria della gente.

Pedalo da poco, dal 2018, e il Campionato Italiano è stato come gettare benzina sul fuoco per me. Mi sono innamorata delle rando istantaneamente e l'esistenza di una classifica e della nomina di Campione Italiano, mi aveva gasata a tal

Punto che ogni domenica ero in giro per l'Italia a farne una. L'ho trovato l'incentivo giusto per iniziare, uno stimolo eccezionale, ha alimentato un fuoco che è divampato in pochi secondi.

Quando uno si affaccia al mondo randagio ha fame, è assetato di emozioni, di percorsi nuovi, di sfide. Ha voglia di mettersi in gioco ed è questo che porta a fare un campionato di questo tipo: un'indigestione costosa di viaggi, di amicizie e d'incontri, di esperienze, di albe e di tramonti. Ebbene sì, lo fai per un punteggio, per portarti su in classifica, e vince chi ha più tempo e soldi per farlo, ma questo non è uno dei segreti di Fatima, è meramente un dato di fatto. Uno scavezzacollo che decide di intraprendere la strada del Campionato lo sa, dovrebbe saperlo, che a fine anno il suo

conto e le sue energie saranno in riserva.

Questo dovrebbe essere il Campionato più bello dell'universo: qui l'agonismo non esiste, nonostante continuo a sentir affermare il contrario.

Dov'è l'agonismo in una manifestazione in cui il tempo impiegato è pressoché irrilevante?

Dov'è l'agonismo in una manifestazione in cui normalmente si pedala in totale armonia proprio con quei randagi che con te si contendono il podio?

Spiegate mi dov'è l'agonismo, perché io proprio non lo vedo. E se continuate a vederlo, non avete capito con che spirito si affronta un campionato di questo tipo.

L'agonismo lo vedo, nella sua forma più negativa, quando vengono infangati nomi e lanciate accuse il più delle volte infondate e non comprovate. Lo vedo quando si gioca sporco, cercando continuamente un modo per mettere il bastone tra le ruote al proprio avversario.

Lo vedo quando si arriva a mettere in piedi un'indagine individuale pur di compromettere l'altro. Ma quel che è peggio è accusare chi cerca ogni anno di intrattenerci, di creare percorsi, di dare servizi, di fare comunità, di portare avanti un movimento come il nostro senza avere un soldo in cambio. Questa, penso, sia la cosa peggiore.

È come sparare sulla Croce Rossa.

E quando, in piena pandemia, c'era chi si lamentava che le rando erano state tutte cancellate?

E quelli che "piangevano", perché non potevano uscire con le loro biciclette e pedalare con gli amichetti?

Tutti a cantare sui balconi e appendere cartelloni con su scritto "Andrà tutto bene" e poi?

ARI si inventa un sistema nuovo di fare randonné allineandosi alle circostanze avverse e permettendo di pedalare a chi singhiozzava di non poter uscire in bici e stare con gli amichetti e cosa succede?

Si piange, perché "questo sistema deturpa lo spirito del randagio vero e viene meno la convivialità ed il pedalare in amicizia".

Ci si lamenta, perché qualcuno fa il furbo, estremizzando il concetto di competizione e pensando di aggirare il sistema, pedalando due rando in un solo weekend e magari alle estremità opposte dell'Italia.

Non ci sono limiti alla fantasia di randagi invasati che hanno perso di vista il punto focale:

POTER PEDALARE,

DIVERTENDOSI. E pretendere che ARI prevedesse ogni perversa interpretazione ed applicazione

del metodo Random, che riuscisse a mettere in piedi una Commissione Disciplinare tanto efficiente e capillare da andare a fare le pulci in tasca ad ogni singolo organizzatore, mi pare utopico.





Vedete, a far fede sul buon senso comune, dove si finisce? Si razzola nel fango, calpestati da polemizzatori che sparano su tutto.

Ma insomma...! Quando non si poteva pedalare, non andava bene, quando poi si è potuto pedalare non andava bene comunque. Polemiche su polemiche, attacchi ad ARI ed agli organizzatori.

Ma cosa siamo diventati? Ci siamo forse dimenticati che pedaliamo per il piacere di farlo? Ci siamo forse dimenticati che **NESSUNO È OBBLIGATO** a partecipare se le regole non sono di suo gradimento?

In quel momento il mondo randagio si è spaccato a metà: quelli che, intelligentemente e rispettosamente, hanno taciuto e hanno smesso temporaneamente di fare rando attendendo tempi migliori e quelli che, pur di trovare sempre il lato negativo di ogni cosa, si sono messi a polemizzare.

Forse non è ben chiaro a qualcuno che il **SISTEMA PERFETTO NON ESISTE.**

Forse non è nemmeno chiaro l'enorme sforzo che gli uomini e le donne di ARI devono portare avanti giorno dopo giorno per poterci regalare la soddisfazione di aver completato un brevetto. Siamo un paese libero e per andare in bici non è necessario partecipare a manifestazioni o battersi nei campionati.

Volete pedalare senza pensieri? E allora, HAKUNA MATATA! Andate e pedalate per i fatti vostri, alle vostre condizioni, alle vostre regole, sul percorso che più vi compiace, portate il vostro credo e indottrinate gli infedeli che incontrate sulle vostre strade!

Certo, perché il polemizzatore non votante ha qualcosa da dire anche sui percorsi.

“Cavolo, diventano sempre più duri. Troppe salite. Le Super Randonnée sono una follia. Tutto quel dislivello...!”

Gli organizzatori sono usciti fuori di senno e non offrono percorsi alla portata di tutti.”

Bravo, vedo che hai centrato il punto: le Super Randonnée o i percorsi con un dislivello estremo, NON SONO ALLA

PORTATA DI TUTTI E NON SONO NATI CON IL FINE DI ESSERLO.

Sono esattamente l'opposto. Sono nati per chi ha voglia di cimentarsi in qualcosa di diverso, di estremamente duro ed impegnativo, adatto perlopiù a ciclisti esperti e preparati. Se uno vuole fare la scampagnata della domenica su e giù per la pianura padana, non si iscrive ad una Super Randonnée. Sebbene una non escluda l'altra.

Ma di cosa stiamo parlando? Adesso un organizzatore deve prima fare un referendum per stabilire che caratteristiche dovrà avere il proprio percorso?

Come al solito, caro polemizzatore, hai perso di vista IL PUNTO.

L'offerta dev'essere eterogenea e deve proporre un catalogo di prodotti che possano accontentare tutti. Dal percorso piatto, a quello misto a quello di montagna. Non sta scritto da nessuna parte che tu debba scegliere brevetti con ventimila metri di dislivello, così come nessuno ti vieta di pedalare solo su percorsi in pianura.

Sai cosa ti dico? La tua polemica è priva di senso proprio per questo motivo, proprio perché nessuno ti fa salire a forza sulla tua bicicletta e tanto meno ti obbliga a fare salite di quaranta chilometri.

Ti ricordo che sei tu a farlo, di tua spontanea volontà, e quindi, spiegami per quale assurdo motivo, caro polemizzatore, tu ti debba sentire in dovere di screditare i brevetti Extreme o sminuire i percorsi più leggeri, di criticare chi li organizza, ma di idolatrare chi poi li affronta e li conclude con successo?

Ti faccio un esempio. Quando vai a mangiare fuori, il ristoratore ti offre un menù ricco e variegato.

Antipasti, primi, secondi, dolci, carne, pesce, verdura. Eppure, non ordini tutto il menù. Scegli quello che più ti piace, quello che riesci a permetterti economicamente, quello che ti incuriosisce, magari escludi quello a cui sei intollerante, oppure assaggi il dolce più per gola che per saziarti. Il ristorante non ti obbliga a fare ingordigia dei suoi piatti, non ti impone un minimo o un massimo, è a tua completa discrezione. Sei tu che decidi, sei libero di ordinare quello che vuoi.

Sono fatti tuoi se il conto sarà troppo salato o se alla fine della cena non sarai abbastanza soddisfatto. E se un piatto non ti è piaciuto, puoi dirlo, ma vige una regola fondamentale del buon costume: **USARE RISPETTO**, specie per chi fa del suo meglio per accontentare ogni tuo capriccio.

Ma io ho capito chi sei, impavido polemizzatore. Tu sei il classico tipo che si siede al tavolo del ristorante e vuole ordinare un piatto che non c'è nel menù. Sei quello che tratta male il cameriere, che tenta invano di essere gentile offrendoti un servizio al meglio delle sue possibilità. Sei il tipico commensale che sta al telefono e non si gode quel che di buono ha di fronte, in quel piatto, troppo distratto da futili dettagli. Sei quello che non lascerà mai una mancia, anzi, che alla presentazione del conto, si lamenterà dicendo che è troppo caro. Questo sei. Quello che poi lascia la recensione negativa su TripAdvisor, a prescindere, perché magari ha trovato una macchietta microscopica sulla tovaglia.

Non so proprio come siamo arrivati a questo punto. Non so proprio come alcuni individui possano essere così superficiali, così inetti, così velenosi, specialmente quando si parla di sport, di stare insieme, di

divertimento. Non so proprio come possa definirsi RANDONNEUR chi trova sempre e solo la nota stonata in un mondo così armonico, in una sinfonia di libertà e spensieratezza.

Caro polemizzatore, sei diventato la moda del momento, ma spero che tu abbia letto queste parole. Spero che tu ti sia anche vergognato un pochino. Spero che tu possa redimerti dai tuoi peccati e che tu possa trovare nuove vie per l'assoluzione. Spero che ti torni alla mente il motivo per cui hai iniziato a pedalare. Spero che tu ritrovi la retta via e che le rando tornino ad essere niente di più di un piacevole passatempo domenicale, ma soprattutto spero che tu perda il viziaccio maledetto di nasconderti dietro ad uno schermo e di screditare chi si sta facendo in quattro per offrirti tante possibilità di divertirti. Spero che se vorrai, entrerai nella nostra squadra per cercare di fare meglio, questa volta con i fatti, però, e non solo con le parole.





Super Randonnée

...QUESTE SCONOSCIUTE...



UNA SFIDA CON SÉ STESSI SULLE SALITE PIÙ BELLE D'ITALIA

Un nome, una controversia.
Ma una realtà crescente, che attira
l'attenzione dei ciclisti più intraprendenti.

Non si sente spesso parlare di Super Randonnée. Anzi, fino a due anni fa in Italia quasi non si sapeva che cosa fossero. Eppure, non è stata una novità venuta fuori a causa della pandemia Covid19, non è stato un escamotage per poter pedalare in un momento in cui ogni evento è stato annullato o rinviato. Le Super Randonnée c'erano, esistevano da più di un decennio, un gigante assopito che attendeva d'essere risvegliato, d'essere nutrito, d'essere capito e razionalizzato. Erano lì, alla portata esclusivamente di un occhio attento e selettivo, nascoste in mezzo ad una miriade di manifestazioni, le più disparate.

Possiamo dire che la pandemia abbia risvegliato questo gigante sornione. Possiamo dire che gli abbia dato lo slancio di cui aveva effettivamente bisogno per essere realmente preso in considerazione. In un momento in cui pedalare in compagnia è stato proibito, sono balzati agli occhi di ciclisti particolarmente stacanovisti, i brevetti permanenti, tra cui svettano proprio le Super Randonnée.

Un nome, una controversia. Quando parli di "Super Randonnée" ti riferisci ad una categoria ben nota e definita; eppure, molti ciclisti ancora ne ignorano il vero significato, si limitano a pensare che si tratti di qualcosa di "grosso", di una rando particolarmente LUNGA, forse, DURA, anche, ma in realtà c'è molto di più in questo termine. C'è un intero ramo del mondo randagio, un'istituzione ufficialmente regolata dall'Audax Club Parisien, una tipologia di

brevetti esclusiva, a sé stante, che raccoglie un target di amanti della salita, della fatica, della montagna, della solitudine, del viaggiare in totale autonomia.

Questo non è chiaro ai più, ed è un peccato, perché è come lasciare in disparte una creatura dal fascino e dalle potenzialità infinite.



Le Super Randonnée esistono in tutto il mondo.

C'è un catalogo piuttosto vasto ed in continua evoluzione e, tra i paesi che hanno avuto una crescita esponenziale in questi termini, c'è l'Italia. Ci siamo noi. Come non esserci in questo elenco con le nostre meravigliose Alpi, Prealpi, le nostre Dolomiti e i nostri Appennini?

Ci siamo da parecchi anni, eravamo seduti al tavolo del mondo con solamente due proposte, ma c'eravamo anche noi. La Super Randonnée Prealpina di **Fulvio Gambaro** e la Super Randonnée delle Dolomiti di **Fabio Albertoni** sono state pioniere del settore, le prime riconosciute dalla Francia.

La terza proposta, la Super Randonnée dei Cento Bersaglieri di **Giorgio Murari** si aggiunge al binomio, sebbene fino al 2020 non fosse riconosciuta da ACP per mancanza di requisiti. Il movimento esisteva, dunque, anche l'idea di promuovere percorsi extreme.

Poco prima che esplodesse la pandemia, qualcosa aveva già iniziato a muoversi.

Nell'autunno 2019 presero forma la SR Lombardia Extreme di **Mino Repossini**, allora non ancora presidente ARI, ma artefice di rilievo di un grande

lavoro di promozione del settore, e in Piemonte la SR Alpitica di **Barbara Toscano**. A seguito di una gestazione invernale, in Liguria, **Maurizio Bruschi** diede vita alla SR dei Monti Liguri di Ponente e di Levante, mentre in Emilia, nacque la SR di Romagna di **Graziano Foschi**.

Nel giro di poco si sono raddoppiate, triplicate, moltiplicate e l'interesse verso questo genere di percorsi è aumentato, si è diffuso, sebbene non siano randonnée propriamente alla portata di tutti. Se prima vi partecipavano quattro o cinque ciclisti all'anno, nel 2020 si sono registrati dai quindici ai trenta partecipanti per manifestazione. Un incremento notevole rispetto al decennio precedente.

Ma come fare per incentivarne ulteriormente la partecipazione e promuovere l'aggregazione in una categoria di ciclisti intrepidi e forse un po' salitmani se non quella di creare un riconoscimento per coloro che concludono con successo almeno cinque Super Randonnée italiane?

E allora nasce l'idea di proclamare i Super Randonneurs d'Élite, un po' seguendo le orme di ACP che, invece, consegna un premio al raggiungimento di dieci SR. Il 2021 confermerà, poi, l'interesse e la tendenza con l'arrivo di tre nuovi percorsi: in Piemonte la SR Alpedetz, sorellina dell'Alpitica, e la SR Bel Piemonte di **Luciano Debernardi**, mentre in Lombardia **Paolo Cucchi** disegna la SR E-Retica.

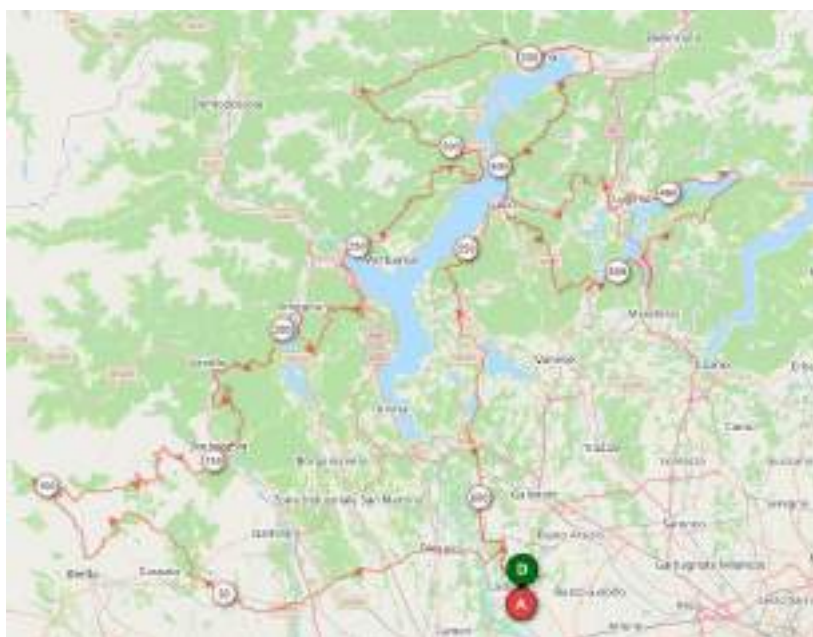
Tante novità in un settore in crescita, brevetti permanenti ognuno speciale e caratteristico per le sue peculiarità, con l'unico fine di promuovere le bellezze "estreme" e l'estrema bellezza del nostro territorio.



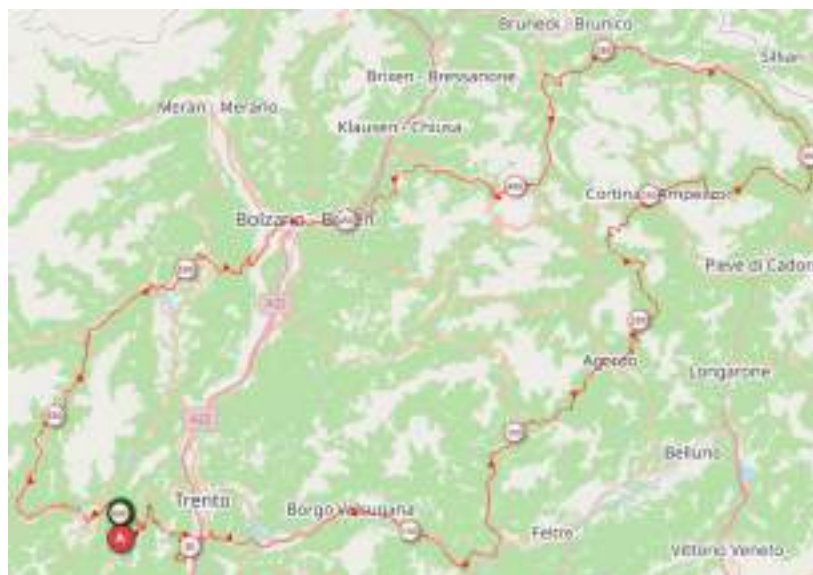
La montagna più alta

rimane sempre

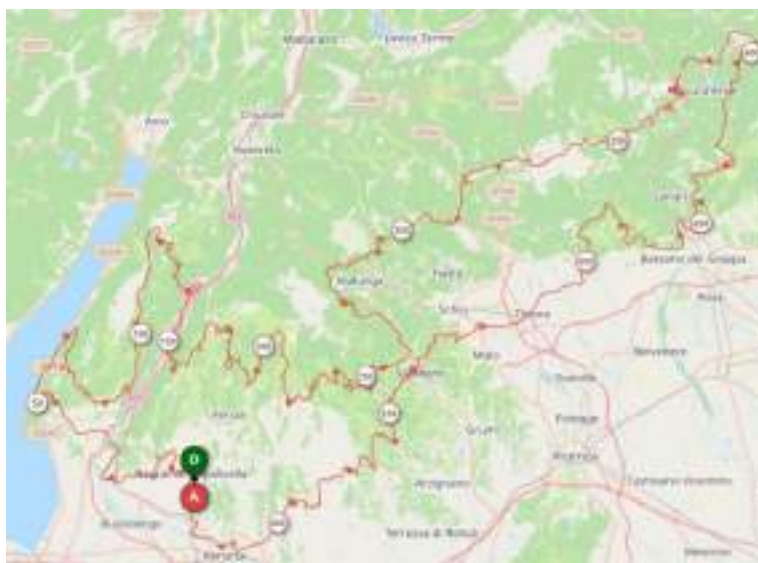
dentro di noi



LUOGO DI PARTENZA	LUNGHEZZA PERCORSO	DISLIVELLO POSITIVO	ORGANIZZATORE	SITO WEB
CASTANO PRIMO (MI)	618	12148 m	Fulvio Gambaro	https://sites.google.com/site/ciclofachiro2/
CONTROLLI	Sella Banchette – Bocchetto Sessera – Alpe di Noveis – San Bernardo – Passo della Colma – Mottarone – Pian Cavallo – Pian dei Sali – Alpe di Neggia – Cademario – Lanzo d'Intelvi – Alpe Tedesco – Sette Termini - Cuvignone			



LUOGO DI PARTENZA	LUNGHEZZA PERCORSO	DISLIVELLO POSITIVO	ORGANIZZATORE	SITO WEB
PIETRAMURATA (TN)	604	12836 m	Fabio Albertoni	https://randonneuredintorni.wordpress.com/
CONTROLLI	Monte Bondone – Vigolo Vattaro – Cereda – Forcella Aurine – Passo Duran – Passo Staulanza – Passo Giau – Passo Tre Croci – Passo S. Antonio – Monte Croce Comelico – Passo Furcia – Passo Gardena – Passo Pinei – Passo Mendola – Campo Carlo Magno - Stenico			



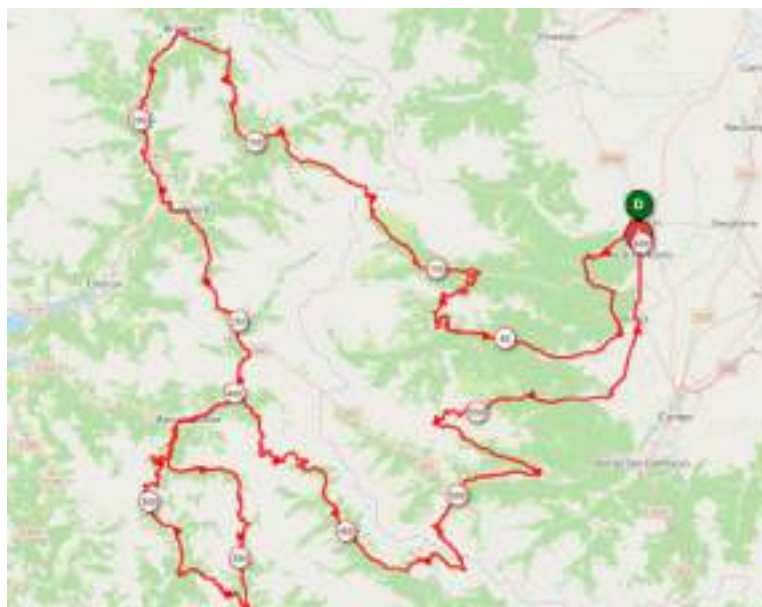
LUOGO DI PARTENZA	LUNGHEZZA PERCORSO	DISLIVELLO POSITIVO	ORGANIZZATORE	SITO WEB
NEGRAR (VR)	627	14397 m	Giorgio Murari	https://www.sportverona.it/
CONTROLLI	Marano di Valpolicella – Loc. Gaium – Torri del Benaco – Loc. Lumini – Loc. Platano – Rifugio Graziani – Malga Lessinia – Malga San Giorgio – Campofontana – Loc. Marana – Passo Campogrosso – Rotzo – Monte Grappa – Bocchetta Galgi – Finetti – Castel S. Pietro			



LUOGO DI PARTENZA	LUNGHEZZA PERCORSO	DISLIVELLO POSITIVO	ORGANIZZATORE	SITO WEB
PARABIAGO (MI)	600	14237 m	Mino Repossini	https://sites.google.com/view/lombardiaextreme/
CONTROLLI	Colle Brianza – Valcava – Berbenno – Passo Zambla – Passo della Presolana – Passo del Vivione – Passo di Aprica – Teglio – Passo San Marco – Culmine di San Pietro – Madonna del Ghisallo – Muro di Sormano – San Fermo della Battaglia – Ardena e Marzio – Campo dei Fiori			



LUOGO DI PARTENZA	LUNGHEZZA PERCORSO	DISLIVELLO POSITIVO	ORGANIZZATORE	SITO WEB
CUMIANA (TO)	616	14031 m	Barbara Toscano	https://sites.google.com/view/alpitica/home
CONTROLLI	Colletta di Cumiana – Colle delle Finestre – Sestriere – Novalesa – Moncenisio – Col de l'Iseran – Col de la Madeleine – Col du Télégraphe – Col du Galibier – Col du Lautaret – Col d'Izoard – Colle dell'Agnello – Colletta di Isasca – Muro di Pinerolo - Costagrande			



LUOGO DI PARTENZA	LUNGHEZZA PERCORSO	DISLIVELLO POSITIVO	ORGANIZZATORE	SITO WEB
SALUZZO (CN)	605	15449 m	Barbara Toscano	https://sites.google.com/view/alpedetz/home
CONTROLLI	Colletta di Brondello – Colle di Sampeyre – Colle dell'Agnello – Col d'Izoard – Col de Vars – Col de la Cayolle – Col des Champs – Col d'Allos – Col de la Bonette – Col de la Lombarde - Fauniera			



LUOGO DI PARTENZA	LUNGHEZZA PERCORSO	DISLIVELLO POSITIVO	ORGANIZZATORE	SITO WEB
GENOVA	600	13530 m	Maurizio Bruschi	https://sites.google.com/view/superrandonneedeimontiliguri/percorso-levante
CONTROLLI	Passo del Portello – Valico di San Fermo – Passo delle Capanne di Carrega – Barbagelata – Carasco – Passo del Fregarolo – Ottone – Passo del Chiodo – Passo del Bocco – Passo Centocroci – Albareto – Valico della Mola – Galleria Cinque Terre – Passo del Bracco - Boccadasse			



LUOGO DI PARTENZA	LUNGHEZZA PERCORSO	DISLIVELLO POSITIVO	ORGANIZZATORE	SITO WEB
GENOVA	617	13450 m	Maurizio Bruschi	https://sites.google.com/view/superrandonneedeimontiliguri/percorso-ponente
CONTROLLI	Colla di Praglia – Passo del Faiallo – Monte Beigua – Cippo Napoleonico – Passo Melogno – Giogo di Toirano – Colle Cesio – Colle d'Oggia – Passo Ghimbegna – Perinaldo – Ventimiglia – Passo Teglia – Colle Quazzo – Ceresola – Passo della Bocchetta			



LUOGO DI PARTENZA	LUNGHEZZA PERCORSO	DISLIVELLO POSITIVO	ORGANIZZATORE	SITO WEB
SAN ZACCARIA (RA)	612	13868 m	Graziano Foschi	https://sites.google.com/view/super-randonnee-romagna/home
CONTROLLI	Collinello – Rocca delle Caminate – Strada San Zeno – Monte Trebbio – Monte Albano – Coniale – Passo della Sambuca – Passo Eremo – Corniolo – Eremo di Camaldoli – Monte Fumaiolo – Cippo Monte Carpegna – San Leo – San Marino – San Giovanni in Galilea – Botticella – Monte Finocchio – Monte Vecchio – Madonna del Monte			



LUOGO DI PARTENZA	LUNGHEZZA PERCORSO	DISLIVELLO POSITIVO	ORGANIZZATORE	SITO WEB
TALAMONA (SO)	610	12813 m	Paolo Cucchi	https://stelvio-e-retica.wixsite.com/website
CONTROLLI	Forcola – Foscagno – Gavia – Palade – Stelvio – Passo del Forno - Passo Fluella – Passo dell'Albula			



LUOGO DI PARTENZA	LUNGHEZZA PERCORSO	DISLIVELLO POSITIVO	ORGANIZZATORE	SITO WEB
ALBIANO D'IVREA (TO)	618	10000 m	Luciano Debernardi	http://www.teamfuoriondabike.it/
CONTROLLI	Traversella – Grosso – Colle San Carlo – Colle della Colma – Bocchetto Sessera – Verrua Savoia – Moransengo – Cocconato – Albugnano – Viale – San Martino Alfieri – Manera – Colletta di Rossana – Colletta d'Isasca – Colletta di Paesana – Prarostino – Pramartino – Costagrande – Colle Braida – Fiano - Strambino			



EXTREME: LE ORIGINI

Da Vinai a Peretti, da Concin a Zangrando, da Gambaro a Barbolini. Sono molteplici i promotori dei brevetti extreme in Italia, radicati nella storia dell'universo rando ed in continua evoluzione.

Che le randonné siano atterrate in Italia nel 1999 con un volo proveniente da Parigi ormai lo sappiamo tutti e non lo stiamo a ripetere.

Che poi ci sia stata un'evoluzione quasi esponenziale fino ad arrivare a contare quasi 300 manifestazioni è altra cosa nota. Quello che non è del tutto nitido è quando i randonneurs siano diventati più masochisti di un martire, adottando percorsi di alta montagna su distanze da capogiro.

Pare che la prima sfacchinata di questo tipo sia da ricondurre alla cosiddetta Randonnée 8000, organizzata dal piemontese Ivano Vinai nell'anno del Signore 2004. Ivano faceva parte dello staff organizzatore della blasonata Gran Fondo Fausto Coppi di Cuneo, quando gli venne l'idea di affiancare alla prova tradizionale una randonné dal chilometraggio superiore ai 400 km, su e giù per le montagne del profilo francese.

Ivano spiega che "8000" è un numero ben conosciuto dai cultori dell'alta montagna, un po' perché ricorda le più alte vette presenti su questo pianeta e un po' perché è considerata "l'altitudine della morte".



IVANO VINAI

Randonneur di Cuneo, fu il primo a pensare ad un percorso con un dislivello elevato, la sua Super Randonnée di Cuneo ispirò molti altri organizzatori.

Il percorso si snodava sulle montagne della zona come Lombarda, Bonette, Vars, Agnello, Fauniera ecc. insomma, non proprio una passeggiata.

E infatti la sfida era doppia: da un lato quella che avrebbero affrontato i coraggiosi partecipanti e dall'altro la sfida degli organizzatori che non si aspettavano una cospicua quota di iscritti.

Ma le sfide furono vinte entrambe, tanto che ben 124 ciclisti incoscienti si presentarono ai nastri di partenza, snobbando la luccicante granfondo a latere e cimentandosi in un'avventura

lunga e polverosa come la Rando 8000.

Due anni dopo venne rinnovata la prova più o meno alle stesse condizioni, mentre dopo un ulteriore biennio l'evento si trasformò nella "Super Randonnée 2008", sempre formalmente legata alla granfondo Fausto Coppi, ma sempre più in cerca di una dimensione tutta sua, diversa e ben distante dalla filosofia dei gran fondisti.

Ivano gettò una pietra miliare nella gestazione delle "Super Randonnée", che furono poco dopo codificate dai francesi di ACP, assumendo le



caratteristiche che perdurano ancora oggi.

Di lì a qualche tempo, nella stessa regione nacque il **Tour Blanc Rando** con base a Biella, una lunghezza da 600 km e un percorso costruito sulle pendici del Monte Bianco, il massiccio più alto d'Europa. L'artefice fu Enrico Peretti, figura di primo piano ancora oggi nella compagine di Ari.

La rando di Biella si svolge ancora oggi con cadenza biennale e ci fu anche il tentativo di trasformarla in un brevetto da 1.000 km. L'esperimento del 2014 non ebbe fortuna in quanto

**Super Rando 8000,
Tour Blanc Rando, Tour
d'Ortles, Valtellina
Extreme e
Randolomitics: l'estremo
fascino delle montagne
è grande fonte
d'ispirazione per gli
organizzatori**

quell'edizione fu funestata da un meteo avverso e ben pochi riuscirono a concluderla.

Il Tour Blanc Rando, tuttavia, mantiene intatto il suo fascino e risulta essere una delle randonné più ambite dagli amanti della montagna.

Furono gli anni in cui nacquero anche il **Tour d'Ortles** e la **Valtellina Extreme**. Il primo a Merano fu concepito dal compianto Giancarlo Concin, mentre il secondo prese corpo a Bormio da un'idea di Mario Zangrando. Entrambi celebrano il rito dello Stelvio e del Gavia, anche se su distanze e modalità



diverse. Negli anni appena successivi al 2010, il movimento rando ebbe una notevole crescita e parallelamente si moltiplicò anche l'interesse per l'extreme.

È difficile citare tutte le iniziative che sorsero in quel periodo.

La **Valcamonica Extreme** di Fulvio Gambaro ebbe una bella risonanza, così come la Rando dei Frontalieri. E sempre il buon Fulvio ebbe l'intuizione nel 2013 di organizzare la prima "Super Randonnée" italiana, con le caratteristiche che oggi vengono attribuite a questo tipo di prova. Stiamo parlando della Prealpina, con base di partenza a Castano Primo e forma di "brevetto permanente", che prevede piena libertà del partecipante a scegliere la data in cui correrla.

In quel periodo cominció ad affermarsi anche la formula dell'ultracycling, che con le randonnée condivide la lunghezza (e la durezza) dei percorsi, ma poco altro. Essa prende origine dalla regina della categoria, la **Race Across America** e viene applicata



anche a distanze meno folli. Alcuni temerari italiani parteciparono alle ultra-straniere come la RATA (benché il percorso fosse quasi interamente italiano) o l'italiana Ultracycling Dolomitica, in memoria dell'ex professionista Vito Favero.

Ispirata a quest'ultima prese vita anche la **Randolomitics** di Maurizio Barbolini, oggi ribattezzata Dolomitics, nello spettacolare scenario delle montagne da cui prende il nome. E sempre in tema di Dolomiti, non possiamo non ricordare la Super Randonnée delle Dolomiti.



di Pietramurata, organizzata da Fabio Albertoni, che ha affiancato la Prealpina nei primi anni di sviluppo di queste prove, seguita a breve distanza dalla Super Randonnée dei Cento Bersaglieri di Giorgio Musseu Murari.

In Italia non è difficile trovare le montagne, come non è difficile trovare gente che si diverte a scalarle.

Non è necessario che una randonnée debba essere per forza estrema, ma che piaccia o no, la categoria "extreme" in Italia è di casa.



LIBERTÀ ESTREMA



UN VIAGGIO SELVAGGIO, ESTREMO,

A cura di
Ivan Folli

INTROSPETTIVO

*"Oh, it's a mystery to me
We have a greed, with which we have agreed
And you think you have to want more than you need
Until you have it all you won't be free.
Society, you're crazy breed
I hope you are not lonely without me..."*

Buonasera da Ivan e ben ritrovati per l'ultimo appuntamento del 2021 sulle frequenze di RandoFreccia. Vi do il benvenuto accompagnati dalla malinconica chitarra e dalla calda voce di **Eddie Vedder**, che con la sua "**Society**", colonna sonora del film "**Into the wild**", introduce l'argomento di questa puntata. Il pezzo non è scelto a caso perché questa sera parleremo di Super Randonnée e l'idea che queste prove mi hanno sempre trasmesso, è quella di

abbandonare per un paio di giorni il mondo che ci circonda per inoltrarsi in un viaggio selvaggio, estremo e introspettivo nel quale ogni certezza viene meno e dove dovremo ricorrere a ogni goccia di energia, fisica e mentale, per arrivare in fondo. Una via d'uscita, una via d'entrata, una via di fuga, sicuramente non facile da percorrere.

Parliamo di prove da 600 chilometri, che già di per sé richiedono un certo impegno, ai

quali però dobbiamo aggiungere almeno 10.000 metri di dislivello positivo. Il che vuol dire salite, montagne, una dopo l'altra.

Spesso, il profilo altimetrico del percorso è una specie di sega dentellata che cerca di tagliarci le gambe e lo spirito. A rendere ancora più singolari queste prove, è il fatto di non avere alcuna assistenza o ristoro lungo il percorso, ma di essere in completa autosufficienza. Anche le condizioni climatiche hanno il loro peso perché, trattandosi di

*"Oh, è un mistero per me
Abbiamo un'avidità, con la quale andiamo d'accordo
E pensi di dover volere più del necessario
E finché non avrai tutto non sarai libero.
Società, sei razza pazza
Spero che non sarai sola senza di me"*

percorsi di alta montagna, si può ben immaginare quanto il meteo possa essere imprevedibile e avverso in caso di pioggia e freddo.

Basta così? Neanche per idea, perché capita anche che lo squinternato di turno decida di cimentarsi in queste prove in completa solitudine. Direte voi 'Va beh, ma il premio poi se uno ce la fa...'.
 Mi spiace deludervi amici all'ascolto, ma in linea con lo spirito rando, il più delle volte non ci sono onori o allori, al limite una foto di una faccia scavata dalla fatica con gli occhi luccicanti di gioia.

Allora la domanda vien da sé:



IL FASCINO DELL'ALTA MONTAGNA. Un colpo di pedale dopo l'altro, la scalata porta fin sopra le nuvole, alle prime luci dell'alba o alle ultime del tramonto.

perché lanciarsi in queste mattane?

Lo chiediamo a **Giuseppe Boffi**, nella foto in basso, ospite questa sera negli studi di RandoFreccia.

Giuseppe è stato premiato al recente Meeting d'Autunno ARI, per aver portato a termine ben cinque Super Randonnée nella sua giovane carriera randagia.

Ciao Giuseppe e grazie per aver accettato l'invito. Dunque, vorrei provare a capire con il tuo aiuto cosa può spingere una persona a misurarsi in una prova di questo tipo. Ti giro subito la domanda dunque: perché?

Ciao Ivan, io sono nuovo di questo mondo Rando.

Pedalo da pochi anni, la mia prima bici, di seconda mano, è di marzo 2017, ma sono stato subito folgorato dai 'giri lunghi'. Intere giornate passate in sella nell'Appennino

Tosco/Romagnolo.

Ad ogni passo in più un signore mi diceva: 'Beppe tu sei da Randonnée Così ho iniziato a dare un n' occhiata al sito ARI: c'era l'imbarazzo della scelta, ma due cose mi hanno indirizzato verso le SR. Prima di tutto l'elevato dislivello.



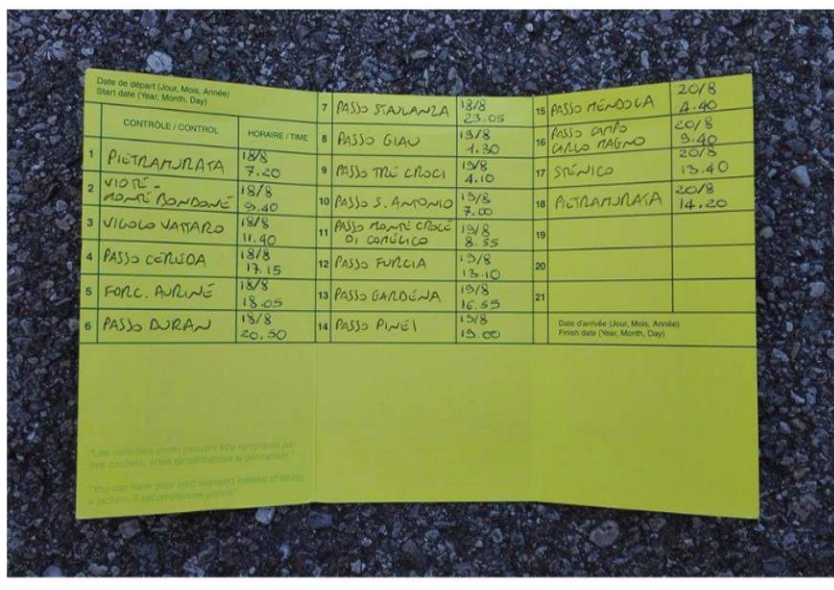
Non sono mai stato un cavallo di razza ma più un mulo da montagna. Alla mancanza di classe cristallina rispondo con una resistenza elevata su tutto: fame, sete, fatica, sonno ecc.. Il secondo aspetto è più pratico: la maggior parte delle Randonnée si svolgono nel weekend, che per me sono normali giorni lavorativi, mentre le SR le posso gestire a mio piacimento, tempo atmosferico permettendo.

Alla base di tutto credo ci sia una gran voglia di mettersi alla prova.... Con sé stessi. Non hai rivali o concorrenti, ci sei solo tu con le salite. Mentre pedalo la testa vaga letteralmente dove vuole: spesso penso a mia figlia e a mia moglie, alla natura in tutta la sua forza, ai sacrifici che ho fatto, ad amici o, in generale, sempre a cose positive. La natura offre dei paesaggi che hanno sempre un posto nei miei pensieri”.

Sfida con sé stessi, libertà assoluta e legame con l'ambiente che ci circonda.

Credo siano questi i tre elementi principali che emergono dalle tue parole e da queste prove estreme.

Sulla sfida con sé stessi potremmo dedicare una puntata di RandoFreccia in futuro, ma ora vorrei soffermarmi sulla sensazione di libertà, difficoltà e legame con la natura che si viene a creare durante una Super Randonnée.



Per quanto fossi incerta mentre spingevo avanti, mi sentivo bene nello spingere, come se lo sforzo stesso significasse qualcosa. Il fatto che forse trovarmi in mezzo alla bellezza non dissacrata della natura selvaggia significava che anch'io potevo essere non dissacrata, indipendentemente dalle cose deplorevoli che avevo fatto agli altri o a me stessa o dalle cose spiacevoli che mi erano state fatte. Di tutte le cose su cui ero scettica, non mi sentivo scettica su questo: la natura selvaggia aveva una chiarezza che includeva me.

(Wild – Cheryl Strayed)

Giuseppe ti va di raccontarci qualche aneddoto in questo senso? Sono certo ne avrai più di uno...

D'istinto me ne vengono in mente due: prima SR della mia vita, della Romagna, nella notte poco prima dell'Eremo di Camaldoli, in salita, in pieno bosco, un cervo è rimasto appaiato a me per una decina di metri. La paura iniziale ha lasciato presto il posto allo stupore, poi divenuta gioia e riconoscenza per quell'incontro.

L'altro episodio è stato all'inizio della SR Alpatica: in piena notte fare il Colle delle Finestre, ad una settimana da una fortissima perturbazione che aveva devastato la strada, distrutta già di suo, è un'esperienza al limite della sicurezza.

Troppe le volte che ho rischiato di cadere, ma ho stretto i denti e sono arrivato lassù.

E poi, dopo una salita, c'è sempre una discesa ad attenderci. Emozioni forti e insidie da superare quindi: si sa che la natura può essere tanto appagante, quanto metterci in difficoltà, o in questo caso meglio dire il bastone tra le ruote. Un ruolo fondamentale lo gioca la testa in queste situazioni, anche se non dovremmo mai dimenticare che madre natura è più grande e più forte di noi. Per questo va sempre rispettata. Dunque, provate a immaginare ora una persona, completamente sola, nel buio più tetro, a fare una fatica bestiale su e giù per le montagne. Viene logico pensare che ci siano momenti di difficoltà, attimi nei quali la tua testa ti dice 'Adesso basta'.

Andava piano piano, a piccole tappe, buttandosi sull'orlo quand'era stanco...e gli pareva di essere sempre vissuto così, sull'orlo di una strada metà percorsa e metà da percorrere.

(Grazia Deledda)



Ce ne vuoi parlare Giuseppe?

Non c'è stato, almeno fino ad oggi, un momento in cui ho pensato: 'ok, mollo, basta!'. Ma momenti di sconforto sì, diversi e uno lo ricordo bene: SR Alpitica, ero partito prima della mezzanotte di venerdì e pedalato fino alla sera successiva. Ero stanchissimo, non dormivo da una quarantina d'ore. Ai piedi del Col de la

Madeleine mi fermai per dormire. Alle 2.00, orario della sveglia, diluviava.

Lì veramente mi era preso lo sconforto. Consultai il meteo e non dava più pioggia. Mi riaddormentai per un'oretta, poi risalii in bici. Nel bosco, degli alberi cadevano goccioloni ma almeno non pioveva più. Ricordo che non osavo guardare in alto per vedere se c'erano le stelle...

Per dovere di cronaca va detto che Giuseppe riuscì a superare le difficoltà e portare a termine nei tempi stabiliti, quell'impresa personale. Finalmente uscì a riveder le stelle.

Un viaggio primordiale nel mondo attorno a noi e in quello che abbiamo dentro, forse le Super Randonnée sono un po' entrambe le cose: il fisico viene messo alla berlina dalle continue salite, l'animo dal logorio della solitudine, della fame, della mancanza di sonno.

Ma paradossalmente è proprio quello cerchiamo: non per gloria, non per onore, non per denaro, non per essere migliori di qualcuno, ma per dimostrare qualcosa a noi stessi, per trovarci nel bel mezzo di un immenso nulla, lasciarselo alle spalle e fare orgogliosamente ritorno a casa.

*"Col sangue sulle mani
scalerò tutte le vette*

*Voglio arrivare dove l'occhio
umano s'interrompe*

*Per imparare a perdonare
tutte le mie colpe*

Perché anche gli angeli, a volte, han paura della morte

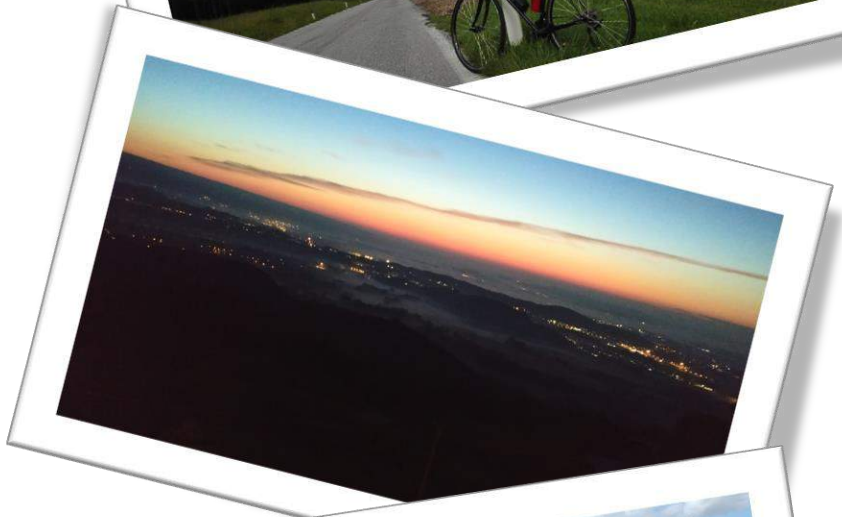
Che mi è rimasto un foglio in mano e mezza sigaretta

Corriamo via da chi c'ha troppa sete di vendetta

Da questa terra ferma, perché ormai la sento stretta

Ieri ero quiete perché oggi sarò tempesta

(Torna a casa - Maneskin)



SUPER RANDONNEURS D'ÉLITE

I MAGNIFICI NOVE

**Cinque Super Randonnée per raggiungere l'obiettivo.
Sono nove i randagi che hanno conquistato il titolo.**

È necessario amare la montagna e la fatica per raggiungere un grande risultato.

Concludere con successo cinque Super Randonnée non è un'impresa semplice, eppure, ci sono ciclisti che sono riusciti a centrare l'obiettivo in un'unica stagione!

Sono nove i randagi insigniti del titolo di Super Randonneurs d'Élite.

Si doveva trovare un modo per "stimolarli" e l'abbiamo trovato, tanto da far sembrare una passeggiata riuscire a terminare cinque tra gli undici percorsi proposti da ARI.

C'è chi ha già "fame" di nuove sfide e sta già pensando alle montagne da scalare il prossimo anno, chi invece desidera che ne nasca qualcuna di nuova, perché le ha già messe nel sacco tutte.

Sono loro i protagonisti di queste pagine, tutti amici e compagni di pedalate. Molti di loro hanno condiviso la strada durante le loro imprese più stupefacenti e continuano ad essere fedeli amici di viaggio e di sella.





ANDREA SCALCO

Non si tratta solamente di una sfida con sé stessi, perché le Super Randonnée se affrontate in compagnia creano legami unici, amicizie inossidabili e ricordi meravigliosi.

La condivisione della fatica non è facile, ma è un modo per stringersi l'un l'altro, aiutarsi, sostenersi, motivarsi.

È bellissimo!

Ho iniziato con la Cento dei Bersaglieri, qui vicino casa, quando ancora non era riconosciuta da ACP e via scorrendo tutte le altre, ormai le metto in calendario sistematicamente.

ELENA GROBBERIO

È un'attrazione a cui non so resistere quella delle SR.

Una lotta contro il tempo lungo percorsi da fiaba proposti da chi ci vuol far conoscere il proprio territorio.

Datemi una traccia studiata ad hoc, un tempo da rispettare (se ne avrò voglia) e la libertà di interpretare il percorso a modo mio e son certa che, ne uscirà un capolavoro.

La trepidazione inizia durante la pianificazione del viaggio per raggiungere l'apice al minuto zero.

Da lì sarà un crescendo di emozioni e fatiche dove il corpo sarà messo a dura prova ma, l'indescrivibile esaltazione per i panorami mozzafiato raggiunti percorrendo salite talvolta impossibili, mi manderà in estasi.

Due cartellini gialli ancora immacolati troneggiano nella mia scrivania, pronti per esser timbrati nei punti controllo.

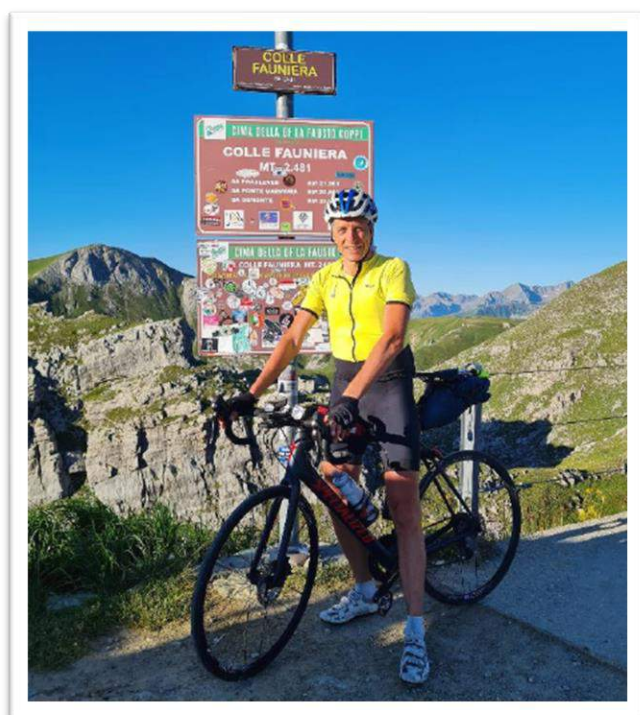
Ora fremo di entusiasmo per partire e soddisfare appieno questa mia sete di avventura.

Randagi Veneti

IL TRIO BERGAMASCO

Luca, Matteo e Luigi festeggiano insieme il risultato raggiunto. Un trio affiatato e unito che ha collezionato grandi avventure a pedali. Luca ha superato le dieci Super Randonnée e, quindi, ha ricevuto inoltre l'onorificenza da ACP. Luigi e Matteo sono ad un passo dal loro inarrestabile amico.

LUCA COLONETTI



LUIGI BURINI

MATTEO RECANATI



GIOVANNI VENEZIALE



MARCO ANTONANGELI

Due amici di bicicletta che ad un certo punto hanno deciso di cimentarsi in qualcosa di più impegnativo e, soprattutto, avventuroso rispetto ad una gran fondo con migliaia di partecipanti. La prima nelle Dolomiti nel 2018 ha fatto scattare la scintilla nonostante qualche disavventura.

Due randonneurs piuttosto diversi, ma molto affiatati: a Marco piacciono le salite corte e dure, mentre Giovanni preferisce quelle lunghe con pendenze medie, a Marco piace il freddo mentre a Giovanni piace il caldo e per questo Marco beve un litro di acqua ogni due ore, Giovanni ogni dieci!

Il loro obiettivo è terminare il percorso entro le 60 ore, ma con due soste notturne, una doccia, una cena e un tetto sopra la testa.

SILVANO TOMASI

Anche Silvano è bergamasco e fa parte della combriccola dei randonneurs della gloriosa GLD Seriate, ma ama particolarmente pedalare da solo. Fa randonné dal 2014 e ha già messo nel sacco due Parigi-Brest. Con le Super Randonnée ha trovato la sua dimensione del randagio doc e il suo motto "comunque vada, sarà un successo!" lo rappresenta in pieno.

**GIUSEPPE BOFFI****STEFANO BARAGA**

Nell'anno del Covid, Stefano è stato uno dei primissimi ad accorgersi che le Super Randonnée offrivano una formula più sicura per pedalare in libertà. Ha iniziato a fare rando nel 2016 e ha collezionato un palmares di tutto rispetto tra le prove più extreme. Ama pedalare sia su strada che off road. È stato il primo ad entrare nei Super Randonneurs d'Élite e gli manca molto poco per raggiungere anche la 10x internazionale gestita da ACP.



MEETING D'AUTUNNO



UN GRANDE SUCCESSO

Un raduno che sa di ritorno alla normalità: tanti gli amici randonneurs che si sono finalmente potuti riabbracciare dopo un biennio funestato dalla pandemia

Mai come in questo caso, il Meeting di Autunno ha riscosso successo. E non poteva essere diversamente, visto il profondo significato che ha avuto il suo svolgimento a Bergamo, città simbolo della lotta al covid.

I soci Ari hanno contribuito alla realizzazione dell'Ospedale degli Alpini per fare fronte all'emergenza. **Luigi Barcella**, responsabile infermieristico Ospedale da Campo Ana e appassionato ciclista, ci ha spiegato che inizialmente avrebbe dovuto essere un "ospedale da campo", ma la buona volontà, l'esigenza e le risorse bergamasche hanno portato ad avere un vero e proprio centro ospedaliero. Egli è stato premiato da Ari per il suo impegno e per l'ottimo lavoro effettuato; insieme a lui sono stati riconosciuti come Campioni Italiani 2020 tutti i nostri soci che hanno lavorato nel campo della sanità nel periodo della pandemia.



Ari riconosce a loro il merito di essersi sobbarcati il grande lavoro per arginare gli effetti dell'epidemia.

Se moltissime persone sono tornate in salute e ad una vita normale, è grazie a queste persone e Ari è orgogliosa di averle tra i propri soci.

Per questo riconoscimento sono stati premiati (in ordine alfabetico) **Maria Altimare, Damiano Bertocci, Damiano Capaccio, Candida Chiecca, Marco Ciccarone, Edoardo Crainz, Cosimo Cuomo, Joe Faro, Giuseppe Mazzucca, Francesco Migliorino, Aurora Pasti, Francesca Persi, Andrea Perugini, Fausto Righetti, Giuseppe Siino, Barbara Toscano e Salvatore Urso.**

Sono seguite le premiazioni locali per il Trofeo delle Aquile, la challenge lombarda dedicata agli scalatori, che consiste nel conquistare le vette più significative della regione Lombardia nell'arco della stagione.

Barbara Toscano ha approfittato dell'occasione per consegnare dei premi per le sue Super Randonnée Alpitica ed Alpedetz, introducendo il nuovo importante premio dedicato ai SUPER RANDONNEURS D'ELITE (nella foto in alto), conseguibile concludendo cinque super randonnée italiane. Hanno ricevuto questa ambita medaglia (in ordine alfabetico) **Marco Antonangeli, Stefano Baraga, Giuseppe Boffi, Luigi Burini, Andrea Scalco, Silvano Tomasi e Giovanni Veneziale**. Una speciale menzione deve essere rivolta a **Luca Colonetti**, che con le sue 12 super randonnée ha conquistato anche l'analogo premio internazionale istituito da Audax Club Parisien (ACP) riservato a chi conclude con successo almeno 10 SR. Appositamente per lui, **Sophie Matter** di Acp ci ha spedito uno speciale premio. Altra menzione speciale per **Elena Grobberio**, prima donna ad entrare nei Super Randonneurs d'Elite. Sono stati consegnati riconoscimenti a **Cecilio Testa** per essere stato il primo Capitano della Nazionale (nonché il padrone di casa che ha organizzato e ospitato la nostra festa nella sua Albano Sant'Alessandro); **Andrea Perugini** e **Fulvio Gambaro** in quanto fondatori di Ari e premiati



Super Randonneurs d'Elite



Cecilio Testa



Fulvio Gambaro



in occasione del centenario della prima rando da 200 km ACP (come già si era fatto a San Gimignano); Marino **Gasperoni** per aver concluso l'Italia del Gran Tour.

Per la prima volta, quest'anno, Ari ha voluto riconoscere l'importanza delle Challenge Locali e ha istituito un premio per i più meritevoli di ogni zona. In ordine di categoria (uomini, donne e team) sono stati assegnati premi per il Gran Brevetto dei Normanni a **Bartolomeo Marmoreo, Luigia Capriglione e Nuova Ortigia di Siracusa**; per il Rando Tour della Magna Grecia e per il Rando Tour Campania **Salvatore D'Aiello e Imma Mezza**; per la categoria team **Randagi Campani e Iron Bikers**; per il Giorando del Nord Est **Fabio Capraro, Ornella Mortagna e società I Draghi di Cervignano del Friuli**.



A BERGAMO COL CUORE

A cura di
Franco Mazzucchelli e
Rosanna Idini

*Un grazie di cuore
ai ciclisti dal grande cuore*

Abbiamo tanto atteso, sperando che giungessero tempi migliori, che un giorno si potesse dire un "grazie" a tutti coloro che, accomunati dalla nostra stessa passione per la bicicletta, hanno tanto contribuito all'assistenza sanitaria in questi due lunghi anni di crisi pandemica e finalmente vi è stata l'occasione per farlo, nel modo nostro, nel luogo in cui maggiore è stato il dramma di questa crisi: Bergamo.

L'occasione è stata quella del "meeting d'autunno" della nostra associazione che quest'anno si è tenuto a Bergamo, più precisamente ad Albano Sant'Alessandro, grazie al Team Testa ed in primis alla persona di Cecilio, ex Capitano della Nazionale Randonneurs nonché grande ciclista viaggiatore: numerosi sono le sue avventure in sella, basta citare la Coast-to-Coast-USA, la North Kapp, la Perth-Sydney, il cammino di Santiago e tante altre avventure; Grazie a Lui e al suo Team il meeting d'Autunno ARI è stato ancora una volta un successo, con una nutrita partecipazione di ASD e ciclisti provenienti anche dal profondo sud-Italia, Sicilia compresa; il meeting chiude tradizionalmente la stagione dei



ARI onora i suoi randonneurs impegnati nella lotta contro il Covid in questi anni di pandemia, nominandoli Campioni Italiani 2020

brevetti randonné, esso è occasione per ritrovarsi e fare il bilancio dell'annata appena trascorsa, discutere delle iniziative future, ma anche e soprattutto presentare una prima bozza del calendario e delle novità che l'associazione stessa tiene in serbo per la nuova stagione e fare gli onori a tutti quei ciclisti che nella stagione si sono distinti nelle varie Challenge in giro per l'Italia e non solo, fra tutte la premiazione del Campionato Nazionale.

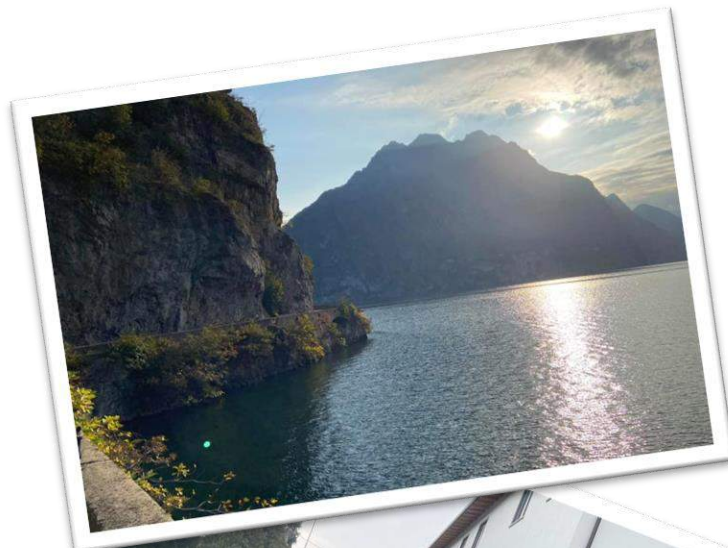
Questa edizione ha avuto un ulteriore pregio ospitando coloro che di professione, o volontariamente, hanno operato ed operano in ambiente sanitario e contemporaneamente fanno parte della nostra associazione dilettandosi a pedalare, chi più chi meno, i vari brevetti. Solitamente l'evento si conclude nella maniera a noi più familiare: pedalando per l'appunto. E come farlo se non attraverso un brevetto pensato, voluto e tanto atteso come la Randonnée del Cuore.



Un bel percorso diviso in due anelli, il primo a circumnavigare il lago d'Iseo ed il secondo tra le dolci vallate della Val Seriana, passando per Clusone e la verdissima Val Cavallina.

Potevamo noi mancare all'appuntamento? Certo che no, anche perché l'idea di tornare a vedere le randonnée nelle sue forme più tradizionali e ricche di partecipazione era da tempo desiderata e sperata.

Vi raccontiamo brevemente come è andata: al mattino della partenza, accanto al santuario della Madonna delle Rose, lo spazio non è molto, i ciclisti occupavano ogni metro quadrato della piccola piazzetta, macchie multicolori, vocianti e desiderose di gustarsi gli scenari del lago, come noi, che non siamo soliti frequentarlo, un po' fuori mano come si suol dire e chissà che questa presenza non sia occasione per stimolare la nostra curiosità in futuro di tornare a scoprire valli e vallette nascoste quando la bella stagione tornerà.



Il cielo grigio della partenza lasciò via via il posto ad un orizzonte più "gentile", tanto da rimanere assai affascinati lungo la sponda alta, dopo Tavernola Bergamasca, ove la strada ruba spazio alla roccia e le suggestive gallerie, per fortuna a quell'ora poco battute dal traffico motorizzato, creavano una sorta di sipario a scenografie maestose, tesori della natura che i nostri laghi Lombardi sanno regalare.

Stupenda anche la bella ciclabile sulla sponda Bresciana, un paradiso per i ciclisti, almeno in un periodo e in un orario come quello, diversamente passare in quei luoghi nel bel mezzo di una domenica estiva avremmo trovato più folla che ad un suk arabo. Il ristoro offerto al termine del primo giro è quanto di meglio abbiamo potuto trovare per riprendere un po' le forze prima di avvicinarci sul secondo anello, denominato "giro del Filù".

Cosa sia il Filu' me lo sono spesso chiesto finché un giorno la mia curiosità è stata soddisfatta, leggendo i racconti del buon Cecilio; il Filu', una parola in dialetto locale che significa spina dorsale, e a guardare infatti il profilo del percorso è proprio così, un susseguirsi di saliscendi dolci che ricordano per l'appunto una dorsale; questo secondo anello ripercorreva le strade che negli anni 40/50 venivano percorse più volte nelle tappe del giro d'Italia. Il famoso Filù dove Coppi e Bartali si davano battaglia è ancora oggi un percorso dove ogni domenica tantissimi ciclamatori e Randonneurs misurano le loro forze. Il primo tratto sale per la Valle Seriana a raggiungere Clusone, poi lascia la valle che prosegue in salita verso la Presolana e svolta a destra dando modo ai randonneurs di scendere la verdissima Val Cavallina fino a Sovere dove di nuovo si possono ammirare le luccicanti acque del Sebino; gli ultimi chilometri ci hanno visto risalirne le sponde, con il sole che via via andava ad adagiarsi dietro i monti ma che ancora ci regalava il piacere di scaldarci i volti: un godimento per il corpo e soprattutto per lo spirito, beh forse il corpo ha meglio goduto successivamente al pasta party finale, dove, ritrovati alcuni amici che si erano avvantaggiati lungo il tragitto, è stato possibile dare il giusto finale a questa bella giornata, a questo piacevole week-end ed a questa stagione di brevetti.



RANDONNEE del CUORE

Con il Meeting di Autunno ARI, tenutosi ad Albano Sant'Alessandro a fine ottobre, è calato il sipario sul Campionato Italiano 2021

A cura di
Ivan Folli

Portare a termine la manifestazione non è stato semplice. Vuoi per le svariate prove annullate, causa pandemia, soprattutto nella prima parte di stagione. Vuoi per l'introduzione della modalità "random" che, se da un lato ha permesso di svolgere in sicurezza le prove, dall'altro ha creato qualche incomprensione tra le ASD organizzatrici e tra i randonneurs.

Penso sia prevedibile, quando si introduce qualcosa di nuovo che richiede l'ausilio della tecnologia, mettere in conto che non tutto possa essere perfetto da subito. Le cose vanno provate sul campo, o in questo caso sulla strada e alcuni accorgimenti o problemi si incontrano, per l'appunto, strada facendo.

Nonostante tutto, credo vada apprezzato lo sforzo profuso per portare a termine la manifestazione dopo l'annullamento della scorsa edizione; così come vadano applauditi indistintamente tutti i partecipanti, i veri protagonisti, che hanno reso i Campionati avvincenti ed emozionanti fino a pochi metri dal traguardo.

Come consuetudine, partiamo con la nostra carrellata dai "caschetti rosa" dove ad imporsi, per la quarta volta, è stata **Rosanna Idini** (UNIONE SPORTIVA BORMIESE). "La Cannibale" (facendo un parallelismo col campione Eddie Merckx) ha superato la concorrenza, nonostante il brutto infortunio che l'ha costretta ai box nei mesi estivi. Un titolo che, per questo motivo, rende ancora più speciale e meritata la maglia tricolore. Alle sue spalle, la prima delle mortali potremmo dire, si è

classificata **Claudia Lavazza** (UA' CYCLING TEAM) che, collezionando senza sosta una serie di brevetti nella parte centrale dell'anno, è riuscita a scalare posizioni su posizioni fino a raggiungere la piazza d'argento.

Un'arrampicata forsennata degna del miglior Mauro Corona. Terzo gradino del podio per **Arianna Marchesini** (DELTA CYCLING CLUB) che ha parato in extremis l'ultimo attacco della tenacissima **Luigia Capriglione** (POLIZIA DI STATO).



Tra i caschi blu, non quelli delle Nazioni Unite, ma ci riferiamo al campo maschile, a trionfare è stato **Gennaro Laudando** (VELOCLUB VENTOCOTRARIO) che, dopo il vantaggio guadagnato a suon di chilometri nei mesi estivi, non ha lesinato energie negli ultimi appuntamenti dell'anno, onorando fino all'ultima goccia di sudore la maglia tricolore che indosserà meritatamente nel 2022.

Alle sue spalle si è classificato **Donato Agostini** (POLISPORTIVA CASELLINA) che, saltando come un grillo da una randonné all'altra, si è incatenato al secondo gradino del podio come un manifestante incallito.

Rispetto a quanto accaduto tra il gentil sesso per quel che riguarda la medaglia di bronzo, **Salvatore D'Aiello** (ASD VELOCLUB VENTOCOTRARIO) supera in volata al fotofinish **Luigi Cirillo** (S.C. GENOVA 1913) che per buona parte dell'anno aveva occupato le posizioni di vertice.



Bello e avvincente il Campionato Italiano per Società che, a fine stagione, ha visto trionfare i **Randagi Campani** con 44450Km pedalati.

Seguono in scia gli **Iron Bikers** con 39100Km e i **Normanni Team** con 35300Km.

Tre squadre del Centro-Sud Italia nei primi 3 posti, anzi a voler essere precisi: 5 squadre nei primi 5 posti (**AsdVeloclubVentocontrario** 4° e **Nuova Ortigia** 5°) a

testimonianza di quanto il movimento sia in espansione nelle regioni centro-meridionali. Per il 2022, con la speranza di poter tornare alle Randonné nella loro più classica e forse primordiale versione, ci auguriamo di poter vivere un Campionato avvincente come quello appena trascorso, magari con meno controversie da risolvere alla scrivania e più serenità da assaporare pedalando verso l'infinito.



LA PRIMA AL SOLSTIZIO D'INVERNO

A cura di
Franco Mazzucchelli e
Rosanna Idini

Le melodie Natalizie, l'aroma del vin brûlé che si diffonde nell'aria e poi il silenzio delle fredde strade notturne...

Se parlando di stagione, la conclusione è segnata dal meeting autunnale, gli appuntamenti non sono in realtà conclusi per quest'anno;

Prima di spacchettare i doni sotto l'albero vi è l'occasione di partecipare alla randonné del "solstizio d'inverno": un brevetto ideato e portato al successo da Fabio Albertoni, che ebbe la geniale idea di chiamare a raccolta, già nel lontano 2012, i ciclisti più coraggiosi e forse un po' pazzi che volessero affrontare le gelide strade notturne attorno al lago di Garda e la Valle del Sarca Trentino nel week end prossimo al solstizio invernale. Da quel giorno, anzi da quella notte, vi fu un crescendo di partecipanti, difficile a crederci.

Un'atmosfera affascinante quella che si vive nel sabato sera della partenza, a partire dal raduno antecedente il via, nella piazzetta di Arco, ancora animata dagli avventori dei caratteristici mercatini di Natale; le melodie natalizie diffuse attraverso gli altoparlanti fissi ai muri delle case, ove si rincorrono immagini multicolori a tema, l'aroma dei dolci caramellati e del vin brûlé, le luci



RANDO DEL SOLSTIZIO D'INVERNO. Per la prima volta in formula Random, si avrà l'opportunità di scegliere se affrontarla di notte o sfruttare le ore diurne.

calde delle casette di legno contrastano con quelle fredde e azzurrognole montate sulle biciclette; i ciclisti sono lì pronti a salire in sella appena ricevuto il timbro sul foglio di viaggio, c'è chi più estroso s'è addobbato la bicicletta come un albero di natale, chi invece lo ha fatto sul casco attornandolo di lucine multicolori ed intermittenti, ci si guarda attorno e si scorgono sotto i buffi volti più o meno sorridenti, qualcuno si dà degli scrolloni per cercare di togliersi di dosso la sensazione del freddo, ma ben sa che appena partito sarà tutta un'altra

melodia e non vede l'ora di salire in sella e iniziare a muovere i pedali; una cosa è certa: quest'aria gelida viene mitigata dal calore umano della gente, curiosa e un po' sorpresa, nel vedere questi matti avviarsi nella notte.



...e poi si va, le melodie, le luci a festa, l'aria profumata lasciano improvvisamente il posto al silenzio e all'oscurità delle strade notturne, descriverlo è difficile, è difficile trovare le parole per rendere bene l'idea di quel che è, di quel che si prova quando dapprima la sensazione del freddo ti assale alle braccia ed alle gambe, sensazione comunque che dura poco, fino cioè alle prime rampe della strada che porta a Dro, verso il lago di Cavedine, nella sua insolita veste notturna, li infatti si riesce a ritrovare un po' di calore addosso, dato dallo sforzo della salita.

Ogni piccolo paese che si attraversa è addobbato di luci e immagini natalizie, si pensa a coloro che in quell'istante sono nel tepore casalingo, e per un istante scorre dentro di noi una sana sensazione di invidia che però lascia ben presto il posto a quella forse un po' presuntuosa dell'eroismo personale e della voglia di godere di uno scenario



La magica notte del solstizio d'inverno...

raro, anche per noi che siamo soliti a vederne in sella alle nostre due ruote.

Il percorso non starò a descriverlo per non rovinarvi la curiosità e, soprattutto, la sorpresa nel caso deciderete di parteciparvi! Dico solo che a seguito di un primo anello nella valle del Sarca, il brevetto prosegue circumnavigando il lago di Garda ove la magia del Natale è ancora più presente tra i paesi attraversati.

Purtroppo, perché un purtroppo c'è sempre, anche nelle migliori occasioni, il brevetto quest'anno sarà svolto in modalità "Random" che già molti di voi conoscono, vuol dire che la partenza sarà dilatata e non vi sarà alcun raduno in piazzetta ad Arco, a meno che ciascuno si organizzi da sé.

Al posto dei timbri vi saranno dei...freddi (pure questi) QR-Code da fotografare attraverso una app scaricabile gratuitamente sul proprio smartphone e si potrà, chi lo desidera, partire da ciascuno dei punti di controllo lungo il percorso. Quello che di certo rimarrà è la magia delle strade e dei borghi visitati in sella alla nostra bicicletta nella speranza che si torni il prossimo anno nella veste tradizionale dell'evento.

Seguite quindi la pagina degli eventi sul portale ARI per avere maggiori informazioni, è un'occasione che "caldamente" vi consigliamo.



...per borghi e angoli nascosti come folletti nella notte

RANDO BeFANO

...CHE TUTTE LE FESTE PORTA LONTANO



A cura di
Franco Mazzucchelli e
Rosanna Idini

Viva la parità di genere: finalmente
possiamo festeggiare anche il BeFano!

Se le feste Natalizie sono per tradizione occasione di ritrovo tra amici e parenti, forse oggi un po' meno enfattizzate, siamo infatti socialmente sempre più "isolati" o meglio sempre più "virtualmente" uniti, rimane in noi randonneurs quella voglia di essere un po' meno tradizionalisti, sarà per il fatto che avvertiamo sempre più questa sensazione in ciò che ci sta attorno, dell'apparire più che dell'essere, del fare festa più per obbligo che per sentimento.

Insomma, noi pensiamo che è Natale se non vi è costrizione, quella del regalo consumistico da cercare a tutti i costi, e crediamo che noi randonneur, vuoi per la nostra accesa passione, vuoi per sfuggire un po' dall'omologazione, abbiamo questa gran fortuna di stare bene senza troppo stress da festeggiamenti; ci basta un giro

lontano dalle strade più trafficate, distanti dalle direttrici degli affollatissimi centri commerciali e siamo felici; magari capita che, incrociandosi e riconoscendosi, ci si fermi a fare un brindisi benaugurante lasciandosi poi con la mitica frase "*Tanti auguri a Te e famiglia!*".

Ed a proposito di mitiche frasi, chi di voi, non ha mai una volta anche solo pensato e voluto far sua una frase altrettanto mitica, presa questa dal film Vacanze di Natale, ove l'avvocato Giovanni Covelli, magistralmente interpretato dall'indimenticato Riccardo Garrone, ad un certo punto del convivio pronuncia queste parole: "*E anche questo Natale...se lo semo levato dalle palle!*".

"*Levamoselo!*" avrete pensato e pensiamo ai giorni liberi di fare



ciò che ci piace, pensiamo soprattutto al nuovo anno, e chi ben inizia...mi vien da dire... Potrebbe iniziare con la "RandoBe-Fano", a casa del nostro attuale capitano nazionale **Giuseppe Leone**. Egli, infatti, organizza proprio nel dì dell'epifania, che ogni festa vorrebbe portar via, tranne che a noi randagi per cui ogni pedalata

è di per sé una festa, un brevetto con partenza ed arrivo a Fano, cittadina famosa per il suo carnevale, tra i più antichi d'Italia, e famosa anche per essere stata uno dei più importanti centri dell'epoca gloriosa dell'Impero Romano; ne fanno testimonianza le sue mura e soprattutto l'arco di Augusto, uno dei quattro tutt'ora presenti sul nostro territorio.



FANO. Lo splendido Arco di Augusto, una porta aperta su di una cittadina incantevole e punto di partenza della prima rando del 2022

La partenza di questo brevetto è proprio dinanzi l'arco di Augusto, ove lasciato il loco ci si spingerà verso l'entroterra collinare marchigiano, senza soluzione di continuità, scoprendo paesi e borghi assai suggestivi.

Per gli appassionati delle due ruote, quelle però motorizzate, basti pensare che si raggiungerà Tavullia, paese natale di "The Doctor", alias Valentino Rossi, e

proprio lì troverete uno dei punti di controllo, probabilmente proprio nel bar del suo fan club. Poi ancora Corinaldo, Senigallia, passando dinanzi alla famosa "rotonda sul mare"

cantata dal caro Fred, Pesaro, Gabicce Monte con la salita della Panoramica, dolce e tranquilla salita ove ogni domenica si danno battaglia i ciclisti locali, insomma se volete trovare un clima favorevole al bel pedalare, nel bel mezzo dell'inverno, venite a Fano a festeggiare quel gran Befano del capitano...

e la parità di genere finalmente è stabilita!

Un'occasione per scrollarsi di dosso il freddo delle più nebbiose pianure invernali: venite a pedalare in riviera la rando Befano, per ben cominciare l'anno nuovo.

**APPUNTAMENTO IL
PROSSIMO 6 GENNAIO
A FANO**





**PEDALARE
D'INVERNO**

RESISTERE AL FREDDO

A cura di
 Franco Mazzucchelli e
 Rosanna Idini

In inverno tutto è ovattato, tranne la fatica del ciclista, quella è sempre uguale.

Per pedalare in inverno, diciamolo subito, occorre una preparazione più mentale che fisica. Ci vuole convinzione ma spesso la realtà non è così come l'avevamo immaginata, è peggio! No, non mi fraintendete, può essere peggio perché poi ci si abitua e si scopre che in effetti ci si sta pure a proprio agio, seguendo alcune accortezze che via via si imparano con l'esperienza.

Non so voi, ma io provo una forte emozione, ad esempio, a pedalare per le strade sgomberate dalla neve, la cui neve ancora accumulata ai bordi si scioglie in mille rivoli d'acqua e se capita in una limpida giornata di sole mi piace godere degli accecanti riflessi che questi rivoli colpiscono il mio

volto mentre pedalo; ecco, questa è la scena che a volte sogno di notte, magari quelle notti che precedono i nostri giri domenicali in inverno.

Mi piace scorgere l'odore dei camini accesi passando tra le case di borghi sperduti nella campagna che "dorme" o, di contro, l'aroma ancora più acceso che si avverte entrando in un caffè per concedersi cinque minuti di ristoro, non di più per evitare di raffreddarsi troppo.

Mi piace, ancora, quell'istante in cui, passando da un tratto assolato ad uno in ombra, avverto improvvisamente la variazione di temperatura sul proprio viso e sulle braccia, così da puntare lo sguardo in avanti a scorgere il momento in cui mi

potrò immergere nuovamente nel tepore della piena luce solare; è una stagione in cui bastano uscite di poche ore, le quali allo stesso tempo sono molto redditizie e forgiano il corpo alla resistenza oltre che allenare la mente alla convinzione del potercela fare, purché si abbia "rispetto" della natura e la si asseconi attraverso comportamenti di buon senso.

Equilibrio, questo concetto ritengo sia sempre valido in ogni occasione e circostanza, lasciamo gli estremismi a coloro che fanno questo per mestiere, per lavoro, noi siamo semplici appassionati e forse proprio per questo abbiamo il privilegio di vivere questo sport nella migliore delle sue forme



Oramai ciclisti lungo le strade in pieno inverno è solito incontrarne, qualcuno invece necessita di una motivazione, un obiettivo per spronarsi dalla pigrizia, perché è importante avere un pretesto per decidere di metter mano all'olio e dare una ripassata alla catena, vestirsi ed aprire quella porta del garage ove abbiamo riposto la nostra "amata"; uno di questi motivi potrebbe essere il "Rapha Festive 500", un evento "virtuale" nella sua concezione ma reale nel suo prenderne forma: ogni anno infatti, migliaia di ciclisti da ogni parte del mondo aderisce a questa sfida che è sfida prima di tutto con se stessi, una lotta contro la propria pigrizia, poi, ma solo poi è anche eventualmente e virtualmente sfida con gli altri; si tratta di pedalare nei giorni che vanno dalla vigilia di Natale al giorno di San Silvestro per almeno 500 Km, da farsi come e dove si vuole dando testimonianza attraverso l'invio delle tracce del percorso effettuato.

Molti la superano bellamente e non si pongono limite di sorta, altri arrivano alla soglia stabilita



È nella stagione silenziosa come l'inverno, sulle strade quasi dimenticate dai più, che la bicicletta ti fa "ascoltare" il canto della natura

nell'ultimo giorno utile o addirittura nelle ultime ore; qualcuno lo ha fatto girando in tondo per le stesse strade, altri pedalando per brevi percorsi ma più volte al giorno, insomma ciascuno fa quel che più gli aggrada, ma tutti alla fine han portato a casa la loro "vittoria" e anche quelli che non arrivano a conclusione han comunque vinto la pigrizia.

Se volete saperne di più cercate in rete il "Rapha festive 500" e ne scoprirete delle belle.

Come comportarsi e come attrezzarsi per uscire in questa stagione?

Ciascuno di noi ha prima o poi sperimentato le sensazioni del pedalare in inverno e si sarà documentato su come attrezzarsi in maniera idonea per affrontare le basse temperature ed avrà spesso sentito parlare del principio del vestirsi a strati, o a "cipolla"; e non starò certo a ribadirvi io questo sistema, che ben conoscete, anche perché a pensarci bene è una modalità che ci viene in automatico. Ritengo invece assai importante scegliere bene le taglie del proprio abbigliamento, assolutamente importante usare capi molto aderenti, che impediscano ogni rischio di far penetrare aria nelle aperture, nei



polsini, nel collo, sotto la vita, ciò è quanto di più deleterio per la salute, ed ovviamente preferire quei tessuti antivento che oramai le più disparate case offrono sul mercato. Da qualche anno si son diffuse le offerte di capi in lana merinos, personalmente pur ritenendolo un ottimo materiale trovo che recentemente sia diventato più una moda e, come tale, occasione per gonfiare i prezzi alle vendite. Una buona calzamaglia in un buon tessuto morbido e soprattutto molto elastico è ideale per stare in sella anche diverse ore, viceversa salopette in tessuti antivento, costituiti da fibre molto dense, rendono meno agevoli i movimenti e, anche se inizialmente indossati potrebbero dare un'ottima sensazione di protezione, dopo alcuni chilometri, potreste trovarvi a pedalare con fastidiosi dolori alle ginocchia. Anni fa volli provare ad indossare una calzamaglia leggera sotto il pantalone, mai

OGNI CICLISTA HA IL SUO OUTFIT, DETTATO DALL'ESPERIENZA.

situazione fu più fastidiosa: l'intimo durante la pedalata si sposta e forma delle pieghe che possono creare abrasioni molto spiacevoli. Ma le parti che peggio sopportano il freddo nelle nostre uscite invernali, quasi scontato dirlo, sono mani e piedi.

Purtroppo, qui nessuno vi può dare buoni ma soprattutto efficaci consigli, mai come in questo caso il discorso è molto soggettivo: vi sono persone che non hanno il benché minimo problema ed altri che ricorrono a metodi più tecnologici, come gli scaldini chimici o addirittura quelli elettrici a batteria, per tenere al caldo le estremità del corpo.

Ciò che incide maggiormente è ovviamente l'aria a cui sono esposte queste parti e se per le mani ciò è anche possibile, ricorrendo per esempio a delle protezioni stile muffole, un po' estrose e appariscenti ma

ma sicuramente funzionali, per i piedi non c'è molto da sfogliare... posso assolutamente consigliare, in quanto personalmente testato, una buona scarpa invernale, credetemi vale più di ogni altra cosa, più di svariate scelte di calze, soprascarpe o quant'altro; può essere anche molto efficace massaggiare i piedi prima di infilarvi calze e scarpe, con della crema riscaldante, mai troppo intensa però, andrebbe benissimo anche della semplice vaselina.

Questo accorgimento lo consiglio in generale anche per il resto del corpo, soprattutto le zone delle spalle e del collo, provare per credere.

In definitiva c'è un segreto (di Pulcinella) che è importante sapere, ed è questo: se alle prime pedalate si sta già bene è probabile che con il passare dei chilometri si avrà caldo ed è una cosa da evitare nel modo più



assoluto, il rischio di pericolose sudate è dietro l'angolo; mettete in conto, nei primi minuti, di avere freddo e date il tempo al corpo di produrre calore aiutato da buoni indumenti tecnici; e semmai vi trovaste a pedalare in salita aprite quel tanto che basta la zip della giacca per creare quel che si chiama "effetto camino" e permettere l'uscita del calore in eccesso che il vostro corpo crea sotto sforzo, per poi prontamente richiuderla alla successiva discesa, eviterete di arrivare ad un eccesso di sudorazione sempre piuttosto deleterio in inverno.

Un bel capo vistoso è l'ideale per farsi notare nelle grigie e a volte nebbiose giornate d'inverno, il giallo fluo, l'arancione, e in qualche modo pure il rosso sono ottime soluzioni per la nostra sicurezza, e ovviamente non elemosinate sui dispositivi luminosi, oramai ve ne sono di svariati prezzi e soluzioni: io preferisco per le uscite di poche ore quelli ricaricabili.

Non lasciamoci affascinare da quelle lucine presentate come efficaci e potenti ed al tempo stesso minute e poco ingombranti, l'energia non si inventa, da qualche parte va stoccata e se vogliamo la sicurezza di avere una luce funzionante per l'intera giornata, ammesso che siate proprio amanti del freddo, è opportuno ricadere su dispositivi di una certa dimensione e, ahimè, anche di prezzo.

VESTIRSI A STRATI, MA NON COPRIRSI TROPPO

USARE CAPI VISTOSI E COLORATI

EVITARE MANOVRE BRUSCHE

AVERE UN BUON IMPIANTO D'ILLUMINAZIONE

C'è però una delle prove che ogni ciclista deve superare in bicicletta e farlo nella stagione invernale è assai impegnativo: la pioggia! In bicicletta sappiate che ci si bagna e bagnarsi in inverno è diverso che farlo in estate.

Dopo questa informazione vi chiedo cortesemente di non abbandonare la lettura pur concedendovi la libertà di mandarmi a quel paese...

Di materiali impermeabili o resistenti all'acqua ve ne sono diversi, sappiate però, per fortuna o sfortuna, che il "materiale" in assoluto più valido è uno solo ed è la vostra pelle! il resto è solo un vano tentativo di assomigliarle.

Nelle nostre uscite piovose o

che comunque minacciano acqua preferiamo mantenere il medesimo abbigliamento che utilizziamo nelle giornate più asciutte coprendoci ulteriormente con una mantella leggera in tessuto composto da "nano fibre" che impediscono il passaggio della molecola dell'acqua ed al tempo stesso riescono ad essere traspiranti, così da non creare troppo vapore acqueo sotto di esse.

Personalmente evitiamo giacconi pesanti idro-repellenti che impediscono i movimenti e in caso che spiova costringono a tenerseli addosso con il rischio di sudare troppo, mentre una mantellina leggera, si toglie, si ripone nella tasca o nella borsina e ci si sente più liberi.





Semplici, ma esaltanti "conquiste" che ripagano e fanno scordare la fatica di essersi messi alla prova...

Un bel parafango posteriore poi, è davvero importante e valido, io lo uso spesso anche se ha da poco smesso di piovere e le strade sono ancora allagate, ve ne sono di vari modelli, alcuni molto veloci e pratici da applicare e da togliere.

Facciamo poi attenzione alle segnaletiche stradali orizzontali, quali strisce pedonali per esempio, oppure i sigilli dei tombini, che costituiscono un pericolo quando bagnati dalla pioggia, cerchiamo di essere più dolci e "rotondi" nei gesti e nel condurre il proprio mezzo, preoccupiamoci di frenare in anticipo e in linea retta oltre che evitare di stare troppo a ridosso delle ruote altrui, nel caso uscissimo in compagnia, ci consentirà di avere più tempo per reagire all'imprevisto oltre che evitare di inzaccherarci dello sporco sollevato dal nostro compagno.



Infine, anche il ritmo di pedalata è importante, meglio mulinare un po' di più, usando rapporti più corti (ma non troppo) e al tempo stesso mantenere una certa velocità (ma non troppo) e godiamoci questa stagione che può sembrare noiosa e poco stimolante; eppure, capace di donare giornate cristalline e sincere.

INCONTRO CON I RANDAGI SICILIANI

A Palermo il Presidente ARI e gli organizzatori siciliani si confrontano sulle ultime novità per l'anno venturo.



Sabato 13 novembre si è tenuta a Villa Niscemi, sede ufficiale del Sindaco di Palermo, la riunione tra gli organizzatori di randonnée in Sicilia. Un'occasione per ritrovarsi e confrontarsi sull'anno appena trascorso e per impostare la stagione alle porte.

Salvatore Giordano, responsabile di area, ha diretto l'incontro ponendo al centro della discussione il calendario delle manifestazioni isolane, al fine di confermare l'equilibrio tra i brevetti proposti dalle ASD e l'evento clou del 2022: la Sicilia NoStop, storica mille chilometri che dalla prossima edizione farà parte dell'Italia del Gran Tour.

Il presidente Mino Repossini e il "past-president" Luca Bonechi hanno risposto a dubbi e domande inerenti alle novità proposte da ARI per l'anno 2022.

Molti i temi trattati: dalle nuove disposizioni sul Campionato Italiano, all'applicazione del metodo random, alla modifica dei tempi massimi per le randonnée extreme non riconosciute da ACP.

È stato ribadito l'intento di ARI di dare risalto alle challenge locali, in questo caso il Gran Brevetto dei Normanni, consegnando un riconoscimento ad ogni categoria, uomini, donne e team.

Nell'anno appena trascorso si è registrata una maggiore partecipazione al campionato italiano da parte dei randonneurs siciliani, chiaro segno che il movimento è in costante crescita.

Dopo l'incontro sono seguite le premiazioni del brevetto dei normanni, un'occasione per godersi un bel momento di festa e convivialità tra compagni di avventure.



PREMIAZIONI



GRAN BREVETTO DEI NORMANNI

IL FASCINO DISCRETO DEL RISULTATO

A cura di
Concetta Mauriello

I Randonneurs han fatto della rinuncia alla competizione il proprio mantra, sovvertendo l'idea che non esista atleta senza una gara. **Gabriella Concilio** riaffronta questo tema, delicato e controverso.

Quando è stato proposto da Mino il tema di questo numero de Il Randagio - **Extreme e dintorni** - non ho avuto dubbi su chi potesse trattarlo! **Gabriella Concilio**, ciclista lenta (*ma non troppo*) e vicepresidente della nostra piccola ASD, eletta simpaticamente come "la donna dei segmenti" (Strava!).

Come me e i nostri amici, non ha alcuna velleità ciclistica *extreme* (almeno per ora!), ma ha un'anima competitiva e non si lascia mai scappare le sfide. Spesso ci siamo ritrovate a riflettere e a chiacchierare su temi come la **motivazione** che spinge un cicloamatore oltre i propri limiti, la **performance** a tutti i costi, la **competizione** che comporta sforzi fisici impegnativi, la **fascinazione** che crea il risultato nel randonneur.

Vi lascio alle sue personali divagazioni sull'argomento: buona lettura!



In una vita che ci chiede "il risultato" ad ogni costo, che ci chiede di essere performanti pure al saggio di quinta elementare, una "frangia" di sportivi rivoluzionari, tenaci e dediti alla sofferenza, i Randonneurs, ha fatto della rinuncia alla competizione il proprio mantra, sovvertendo (forse!) l'idea che non esista atleta senza una gara.

È proprio in quel "forse" che si cela la vexata quaestio che ha incuriosito qualche Randonneur della domenica (come chi scrive) e dato da pensare a chi ha contribuito alla nascita e

crescita del movimento qui al Sud.

Chiunque voglia dare una definizione di Randonnée userebbe frasi di questo tipo "NON È UNA COMPETIZIONE" o "E' UNA PROVA SENZA CLASSIFICA" ...e allora questo Randonneur è una specie di cicloturista ma molto più allenato che ha l'unico obiettivo di arrivare in fondo all'evento godendo di paesaggi e gastronomia o, in fondo, è un agonista che corre per la prestazione e per il trofeo?

È chiaro che non può esserci una risposta valida per tutti.

Non so quanti atleti da testa bassa e occhio al cronometro ci siano nel nostro circuito, io ne ho incontrati pochissimi (forse perché solitamente navigo nelle retrovie!) al contrario seguo le gesta di molte ASD e atleti impegnati a confrontarsi per la conquista di diversi trofei. In fin dei conti quindi coloro che costituiscono la base solida del movimento gareggiano, eccome.

L'idea stessa di **Mariano Russo** di dar vita al Rando Tour Campania nasceva dal voler incanalare in un circuito di eventi due elementi fondamentali: la voglia dei ciclisti di essere parte di un viaggio e, non da ultima, la voglia di primeggiare.

E così nel 2016 è scoccata una scintilla che si è propagata attraverso tante gambe, su mille strade e in infiniti racconti diventando un vero movimento. Sì, perché prima del RTC, come ci ricorda Mariano, pilastro del mondo Rando dai suoi esordi in Italia, gli eventi organizzati si contavano sulle dita di una mano e vedevano la partecipazione di poche decine di ciclisti.

Parla del RTC come della sua creatura Mariano, mi dice che "l'idea era di coinvolgere le ASD già iscritte ad ARI e di mettere in palio la maglia di vincitore regionale sia a squadre che per singoli" (donne e uomini).

Così facendo si stimolavano le ASD ad organizzare le proprie manifestazioni incrementando il numero di Randonnée e di conseguenza la partecipazione complessiva di atleti.



RANDOTOUR CAMPANIA

Quello che è successo dopo è stata un'escalation che ha portato non solo ad un fitto calendario di eventi in Campania, ma anche, per tornare alla domanda che ci eravamo posti, ad una serrata competizione per le maglie regionali prima e nazionali ai giorni nostri.

A questo punto, sento la necessità di ascoltare **Giuseppe Gallina**, il grande stratega di questa crescita. Raccolto il testimone da Mariano ha continuato a lavorare seguendo il suo personalissimo credo, il

racconto del territorio. È questo che sono per lui le Randonnée, un viaggio di valorizzazione del territorio e di promozione del cicloturismo.

Per Giuseppe la sola presenza di un circuito, anziché di singoli eventi è un fattore di crescita del movimento perché "aggrega un insieme di individui che si indentificano in un unico obiettivo e perché in questo modo il successo, la crescita di ogni singolo evento, come la Randonnée Reale, diventa crescita dell'intero movimento".



R
T
M
RANDO
TOUR
MAGNA
GRÆCIA

“Ma è indubbio”, continua Giuseppe, “che la presenza di un campionato ha stimolato uno spirito agonistico, sia delle ASD che dei singoli, che ha sicuramente amplificato la partecipazione degli atleti” e anzi, aggiungo io, oggi sono le ASD stesse a stimolare la trasformazione di molti “Randonneur per caso” in “Randonneur per un obiettivo”!

Il fatto è che saremo pure un po' lenti, ma per andare lontano servono cuore, gambe e la costante spinta della motivazione, qualcosa che il Randonneur cerca e trova il più delle volte dentro se', misurandosi con i propri confini, ma il gusto della competizione, il voler emergere dalla folla dei partecipanti sono sentimenti istintivi per uno sportivo e forse per l'uomo in generale, mettiamoci poi che oggi ognuno ha a disposizione il vasto pubblico dei social a cui mostrare le proprie imprese ed ecco che gli stanchi ciclisti solitari delle prime Randonnée si sono trasformati in folti gruppi alla conquista del risultato.

In foto, alcuni momenti salienti delle premiazioni del Rando Tour Campania 2019.





100 KM

DEL PASSATORE



**MARCO
SCARDOVI**

CORRERE VERSO UN SOGNO

IL "RASTA-MAN" DELLE RANDO ALLA 100KM DEL PASSATORE

Il concetto di "extreme" non esiste solamente in bicicletta. Marco, nel 2018, affronta una delle corse più ambite e celebrate tra i runners, conciliando esperienza e resilienza delle ultra-distanze su due ruote e podistiche.

A cura di
Barbara Toscani

"Se puoi sognarlo, puoi farlo!", diceva così Walt Disney negli anni Ottanta, una frase senza tempo, un leitmotiv per ognuno di noi.

Noi, che di sogni ci nutriamo e ne coltiviamo di sempre nuovi e sempre diversi, oltre ogni limite. Probabilmente l'inventore di Topolino sapeva che sarebbero arrivati randagi come noi, viandanti erranti che trasformano i propri sogni in realtà, un'emozione tangibile, un ricordo palpabile, un'immagine indelebile.

Marco Scardovi, classe '87, vive a Longastrino, ad una manciata di chilometri dalle Valli di Comacchio, la "piccola Venezia" Ferrarese. Ama le ultra-distanze in bicicletta, i viaggi in moto e la pesca. Le lunghe distanze a piedi lo hanno traghettato verso il suo sogno: percorrere la 100km del Passatore.

Randonneur audace, nel 2021 ha conquistato il Gran Brevetto dell'Italia del Gran Tour, avendo partecipato con successo ai quattro brevetti del ciclo (1001miglia, 999 miglia del Sud, Alpi4000 e 6+6 Isole).



Marco sognava di correre la "100km del Passatore", un'ultramaratona podistica che si snoda tra Firenze a Faenza, tra colli e falsipiani. Randonneur abile e navigato, da anni seguiva la corsa in bici, scorrendo un corridore alla volta, lungo tutto il percorso, immaginando di essere lì tra di loro un giorno, tra quei runners extreme che possono dire di aver portato a termine una delle manifestazioni più affascinanti del panorama podistico.

Una battuta, una risata, due amici che si promettono di fare una "cazzata" insieme: lui e Moreno Zorzetto decidono di iniziare a correre a piedi e di iscriversi insieme al Passatore l'anno successivo.

Marco non aspettava altro che questo, Marco cercava un pretesto. Marco voleva correre, perché se poteva sognarlo, poteva farlo.

Non aveva mai corso a piedi. Se le lunghe distanze in bici erano all'ordine del giorno, le corse a piedi erano ben lontane dalle sue abitudini, ma se poteva sognarlo, poteva anche dimenticarsi per un momento che correre per lui e la sua schiena malandata sarebbe stato deleterio.



I CENTO CHILOMETRI DEL PASSATORE

La gara podistica è intitolata al Passatore, famosa figura del folclore romagnolo, ovvero Stefano Pelloni, un brigante vissuto nell'Ottocento definito il Robin Hood di Romagna.

Si svolge tutti gli anni nell'ultimo weekend di maggio ormai dal 1973. È un evento unico, che si discosta dalle altre ultramaratone podistiche, per il clima più simile al viaggio che alla competizione.

Si parte da Firenze e si giunge a Faenza, due sono le salite che i runners devono affrontare: la Vetta le Croci, sopra Fiesole ed il passo della Colla. Tempo massimo, 20 ore.

Non avrebbe dovuto, non avrebbe potuto, sarebbe stato meglio se non l'avesse fatto. Quanti condizionali! Contava un'unica condizione: tagliare il traguardo del Passatore.

È ottobre. Cadono le foglie. Marco inizia a correre i suoi primi chilometri, giusto una manciata due o tre volte a settimana, alternando la corsa con la bici. Il fiato c'è, ma le gambe si ammaccano, si lamentano, fanno male, urlano di dolore. La schiena, non parliamone. Un brusco risveglio per ogni muscolo del suo corpo.

"Non fa male! Non fa male!". Marco è come Rocky Balboa e se il primo giorno ha fatto male, piano piano non lo farà più.

Passa poco più di un mese e corre la sua prima mezza maratona, ventuno chilometri Signore e Signori. Ci avete mai provato? Dopo cinque settimane, Marco riesce a stare sotto i cinque minuti al chilometro ed è gasatissimo per l'ottimo risultato ottenuto in così poco tempo.



La strada è quella giusta e non deve mollare.

La maratona lo aspetta, la maratona è l'antipasto, è il ponte che lo porta dall'altro lato del podismo, quello serio, quello duro, quello che non perdona nessuna tappa bruciata, quello che se corri male lo senti, eccome, sotto i piedi, nei talloni, sulle spalle. I dolori si inerpicano su per la schiena per rimembrarti che, forse, avresti dovuto andarci piano, forse avresti dovuto fare le cose con cognizione di causa, per gradi, con qualcuno capace di dirti quando stavi esagerando, quando avresti dovuto allentare la presa e mollare il passo.

La sua prima maratona salta. Troppi infortuni, uno dietro l'altro. Marco si ferma, si cura, concede alle sue membra uno stop forzato, ma non demorde. Stringe un osso troppo succulento per lasciarlo ad altri e, in bocca, ha l'acquolina di chi non vede l'ora di gustarsi un pasto prelibato. La bramosia, l'avidità, l'ossessione.

Quindici giorni dopo, la Maratona di Crevalcore sarà la sua prima e la porterà a casa sontuosamente restando sotto le quattro ore. Gennaio è il momento per allenarsi sulle colline e alla Maratona di Salsomaggiore taglia il traguardo ben venti minuti prima del suo personal best.

I mesi dedicati alla corsa Marco può contarli sulle dita di una mano e ha già all'attivo due maratone.



Sapevate che un podista "normale" prepara una maratona in un anno? Marco invece no, ha la Cento del Passatore negli occhi e nel cuore. La vuole correre, la vuole raccontare, vuole farla sua. Continua a correre, continua ad allenarsi, tra disagi e dolori. Si iscrive al trittico di Romagna, di cui la Cento è la ciliegina su di una torta di sacrifici e soddisfazioni. Mancano un paio di mesi al giorno tanto atteso e Marco è preoccupato, deve fermarsi per quindici giorni. Un'altra battuta d'arresto, ma la Maratona del Lamone la chiude in tre ore e quaranta e la 50km di Romagna la appende al medagliere in cinque ore e dieci minuti. Il Passatore è in fondo al tunnel. Sette mesi, tre maratone e un ultra-running, mille chilometri corsi e percorsi. Manca il dessert e fine maggio arriva presto. Fine maggio è l'aut aut.

E Marco è "dentro", ci è cascato con le calze e con le scarpe e non vede l'ora di partire.

Un passo dopo l'altro percorre le strade del suo sogno. Moreno decide che sarebbe stato più interessante partecipare alle Repubbliche Marinare del Ciclofachiro e accantona il progetto. Marco corre da solo ed è una grande festa: il papà lo segue in bici, Graziano Foschi lo sostiene durante il percorso; *"Ecco, vedi? La Parigi-Brest-Parigi è più meno così, ma per le biciclette"*. Sì, perché la 100km del Passatore non è una gara come le altre.

È più un grande viaggio, una randonnée podistica, ne è la prova anche il tempo massimo aumentato a venti ore.

I ristori sono tanti, ce n'è uno ogni cinque chilometri ed è una grande festa.



La gente si fa trovare a bordo strada, urla, fa il tifo, è lì solo per loro, i grandi eroi di questa impresa massacrante. Siamo a Firenze, ma è come essere a Parigi. È questo clima eccezionale che rende speciale questa corsa, c'è una classifica, è vero, ma la mentalità con cui si affronta il Passatore è più vicina al mondo randagio che a quello agonistico. L'organizzazione è impeccabile, a metà percorso c'è il bag drop, ti puoi cambiare e recuperare qualche energia. C'è chi corre, chi cammina. Ognuno può interpretarla come vuole. I grandi mostri del podismo la percorrono in meno di sette ore.

C'è un tizio, un certo Giorgio Calcaterra, che l'ha vinta per dodici anni di fila. Dal 2006 al 2017, il gradino più alto del podio ha avuto inciso il suo nome. Così come un altro signore, conosciuto come Valter di Verona, che ha corso tutte le edizioni, dal '74 ad oggi, l'ultima superati i novant'anni. Sono tanti i wonder man e le wonder woman che scelgono di fare questa esperienza e Marco se la cava bene, chiudendola sotto le dodici ore. Ha un grande vantaggio: essere un randonneur ti prepara psicologicamente e mentalmente alla sopportazione della fatica, del sonno e della

fame. La volontà di ferro che si batte a suon di colpi di martello, rando dopo rando, è il grande valore aggiunto ad una preparazione dura e dolorosa. Una maratona la prepari per correrla tutta, ma questa no. Spesso è questo che ti frega e la testa salta. E se salta la testa, anche le gambe cedono e poi tutto il resto. La grande forza sta nel darsi traguardi intermedi. *"Dai, ancora cinque chilometri"*. E poi altri cinque, e altri cinque ancora, che poi diventano cento. Il trucco sta nel distrarsi dai propri turbamenti, dalle proprie preoccupazioni. *"Non fa male! Non fa male! Solo altri cinque chilometri"*.

Un consiglio per chi vuole intraprendere questa avventura?

Prepararsi accuratamente, magari seguiti da un preparatore atletico. È fondamentale sapersi gestire e non lasciarsi prendere dallo sconforto, abituarsi alla noia e alla monotonia. Se poi si è esili, con una buona schiena e delle buone ginocchia, tanto meglio. Correre non è per tutti, a quel punto meglio camminare. È troppo facile incappare in infortuni da errori di postura e sovrallenamento.

Marco questo lo sa bene. Ha corso tanto, troppo, in poco tempo, ma la sua cento chilometri è andata bene. I primi trenta sono filati lisci, poi i primi acciacchi, la stanchezza. Non c'è tempo per riprendersi o di fare qualche microsonno. Le lancette scorrono. I ristori sono un buon modo per rifocillarsi, ma preferisce non fermarsi, prende qualcosa da mangiare e si reintegra camminando.

Non si ferma mai. Il passo della Colla è stato duro, è subentrata la crisi, inasprita dal gran caldo. Marco decide di affrontarla tutta camminando. In cima, il papà e Graziano ad aspettarlo e questo fa tanto, il morale si rialza e si attrezza per il freddo, la notte si avvicina. Correre di notte è magico, tante piccole lucette ciondolanti nella notte. Ricorda Parigi, ancora. Marco sembra sentirsi meglio, ma poi la stanchezza si abbatte ancora su di lui.

Dicono che dal chilometro sessantacinque inizi veramente il Passatore. Marco è stanco, ma non molla.

Ogni strappo in salita tenta di riposare camminando. Gli ultimi venti chilometri sono stati un calvario. Una brutta vescica si insinua tra le dita del piede destro causandogli un dolore insopportabile, ma correndo il dolore morde meno che camminando. Non importa, la sua testa è là, al traguardo, con la voglia pazzesca di arrivare e di gioire. È questa la sua grande forza, la forza di un randagio, allenato ad adattarsi, a stringere i denti, a non arrendersi mai, a convivere con il dolore e la fatica.

Marco ha raggiunto il suo obiettivo, ha realizzato il suo sogno e lo rifarebbe altre cento volte. È la sfida contro sé stessi, portarsi al proprio limite e superarlo. È questo che ci spinge verso imprese estreme, che sia a piedi o in bici, poco importa.

È la conquista dell'impossibile, che improvvisamente diventa possibile e, infine, una bellissima e avvincente storia da raccontare.

Nella foto in basso, il momento dell'arrivo al traguardo.



BIKEPACKING: IL SALE SULLE RUOTE

Maurizio Bruschi ci parla della sua creatura, "Il Sale Sulle Ruote", presentandoci un altro ramo del mondo randagio: il **bikepacking**.



Randagio amante delle sfide "wild" a contatto con la natura e di pura sussistenza, predilige questo tipo di viaggi senza alcun tipo di supporto, dormendo dove capita immerso nella natura e caricando la sua bici di tutto il necessario alla sopravvivenza.

Organizzatore di ben due Super Randonnée in Liguria, la SR dei Monti Liguri di Levante e la SR dei Monti Liguri di Ponente, Maurizio propone il Sale sulle Ruote come evento solidale, a dimostrazione che la bici non fa soltanto bene al singolo individuo, ma può anche dare un contributo positivo ad un'intera comunità.

Che cos'è esattamente il "Sale sulle Ruote"? di cosa si tratta?

Il Sale sulle Ruote è un evento di bikepacking "solidale", ovvero una manifestazione ciclistica non competitiva di lunga distanza senza supporto e limite di tempo che si svolge su strada.

Il percorso della prima edizione abbracciava l'intera regione Ligure, attraversandone le riviere, gli Appennini e le Alpi. Solidale perché ha una finalità prettamente benefica.



Che cos'è un bikepacking?

La parola anglosassone bikepacking si riferisce a chi viaggia in bicicletta senza utilizzare i portapacchi necessari per trasportare le grandi borse da cicloturismo. Nel bikepacking le borse vengono direttamente "appese alla bicicletta" e generalmente comprendono la borsa a manubrio, da sottosella, da telaio (posta all'interno del triangolo anteriore del telaio) e in alcuni casi nei viaggi più lunghi, le borse legate alla forcella e/o ai foderi posteriori.

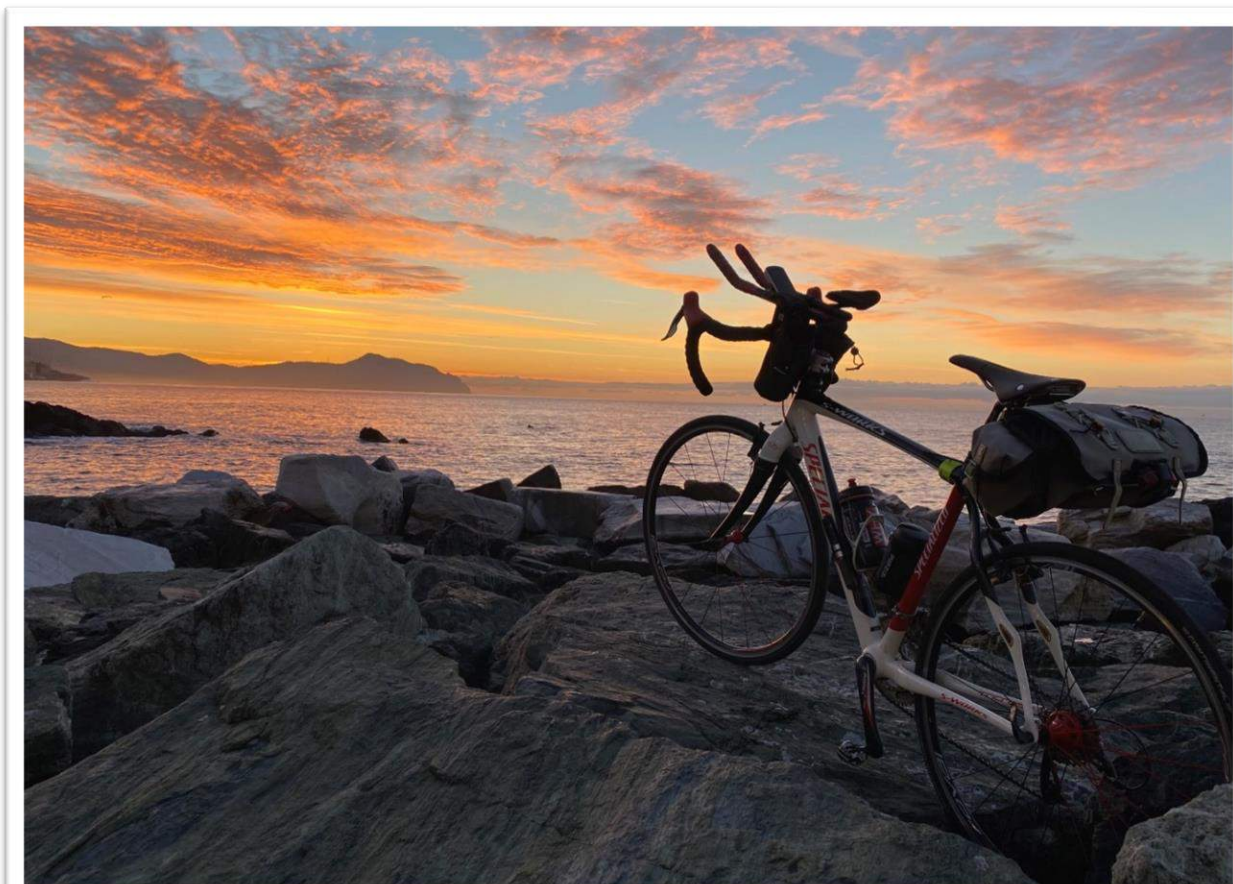
Essendo i bagagli vincolati saldamente alla bicicletta e per così dire "interni della sua sagoma" questo tipo di assetto è particolarmente adatto per percorrere percorsi fuoristrada e/o lunghe distanze in tempi brevi. Chiaramente il volume massimo dei bagagli a disposizione è piuttosto limitato per cui bisogna viaggiare leggeri con lo stretto indispensabile. Nell'ambito delle manifestazioni ciclistiche si utilizza questo termine per indicare genericamente tutti quegli eventi senza supporto di lunga distanza sia che si svolgano su strada o fuori strada.

Altra peculiarità comune di queste manifestazioni è generalmente l'assenza di limiti di tempo. Ogni partecipante viaggia al suo ritmo scegliendo quando e dove rifornirsi e riposarsi.

In Italia è ben poco sviluppato: ci si può aspettare uno sviluppo?

Sono fermamente convinto che a breve in Italia il bikepacking esploderà come nei vari paesi europei ed extra-europei.

D'altra parte, al nostro paese non mancano di certo gli straordinari territori dove svolgerli, senza contare a tutto ciò che vi gravita attorno come ad esempio la cultura del buon cibo e della bellezza. Infatti, ogni anno, soprattutto per percorsi fuori strada, nascono nuovi eventi di bikepacking piccole realtà fortemente legate al territorio in cui si svolgono che poco hanno ad invidiare alle più note manifestazioni che si svolgono da tempo oltre gli Italici confini.



Come ti è venuta l'idea del Sale sulle Ruote? E perché lo definisci un evento "solidale"?

Nell'ultimo periodo, purtroppo, abbiamo compreso sulla nostra pelle quanto sia importante fare ricerca in ambito sanitario. Da anni lavoro come ricercatore per La Fondazione Malattie Renali del Bambino ONLUS (FMRB) presso il laboratorio di Nefrologia Molecolare dell'ospedale pediatrico Giannina Gaslini. L'FMRB è stata fondata nel 2004 dalla Professoressa Rosanna Gusmano ed ha come scopo il promuovere e sviluppare la ricerca scientifica nel settore delle malattie renali del bambino. Ahimè fare ricerca ha costi notevoli ed ottenere finanziamenti per farla è sempre più difficile.

Da anni avevo "puntato" uno strumento all'avanguardia nella realizzazione di svariati saggi biochimico-clinici utili non solo per la ricerca, ma anche la diagnosi precoce e il continuo monitoraggio clinico dei pazienti pediatrici affetti da malattie renali croniche. La peculiarità di questo strumento, il FREEDOM EVO della TECAN, è quella di essere un robot facilmente programmabile per compiere svariate routine in contemporanea e di essere in grado di integrarsi con molteplici altri strumenti. Inoltre, essendo un sistema robotico è estremamente preciso, veloce e può lavorare H24 consentendo così ai vari operatori di dedicarsi ad altre mansioni.

Dato il notevole costo di questa piattaforma robotica avevo presentato diverse richieste di finanziamenti nazionali ed europei, ma ancora non riuscivo ad avere l'intera cifra. Così ho proposto al Presidente di FMRB (Dr Enrico Verrina) di realizzare una manifestazione ciclistica che avesse questo scopo. Ad essere sincero, dopo aver realizzato le due Super Randonnée dei Monti Liguri, era un po' che desideravo fare una manifestazione ciclistica su strada per far conoscere il territorio Ligure adatta ad un ampio pubblico senza supporto e limiti di tempo, ma la parte organizzativa mi spaventava un po'.

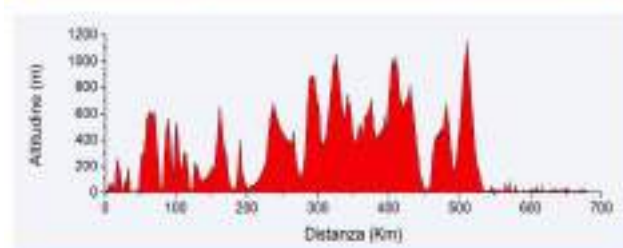
Ora con questo nobile obiettivo non potevo tirarmi indietro.

Qual è l'identikit del ciclista che partecipa?

Tutti i ciclisti che partecipano ad un evento di bikepacking hanno in comune quell'insana e travolgente passione per la fatica che li porta ad esplorare luoghi sconosciuti e non dall'alto della sella della propria bicicletta portando con sé un bagaglio a dir poco minimale.

Naturalmente, un'altra caratteristica comune, è quella di voler fare tutto ciò sfruttando l'arte dell'arrangiarsi o per dirlo in termini "moderni" del self-powered o unsupported...ogni volta rimango sorpreso dai problemi che ho visto risolvere nei più diversi eventi di bikepacking su strada e fuoristrada con del nastro telato ed una manciata di fascette di plastica.

Per il resto ogni partecipante è diverso dall'altro. C'è chi nonostante l'assenza di limiti di tempo e classifiche cerca di percorrere il percorso nel minor tempo possibile. Cercando di realizzare una vera e propria sfida sportiva contro i propri limiti, dormendo il meno possibile, riposandosi su panchine o ai margini della strada e pedalando giorno e notte. Altri invece voglio utilizzare tutto il tempo che si possono permettere, pedalando esclusivamente di giorno in modo da gustarsi pienamente il territorio che stanno attraversando e che non vogliono rinunciare al piacere di mangiare in tranquillità con le gambe sotto un tavolo e del dormire in un comodo e pulito letto.





BRINDISI.

Maurizio festeggia
insieme ai
finishers della
prima edizione de
"Il sale sulle
ruote"

Che cosa si aspetta il partecipante?

Ai partecipanti de il Sale sulle Ruote cerco di offrire quello che mi aspetto io da un qualsiasi evento di bikepacking. Pochissime regole, un'iscrizione dal costo contenuto (che in questo caso è andato in beneficenza) e soprattutto un tracciato che attraversa panorami affascinanti, a volte poco noti, il più possibile a basso traffico veicolare e niente altro. D'altra parte, sono eventi senza supporto, sapersi arrangiare e risolvere i vari problemi che si possono incontrare lungo il percorso fa parte del gioco.

Quali sono i principali commenti di coloro che hanno partecipato all'edizione zero?

Devo dire che tutti i partecipanti sono rimasti affascinati dal tratto del percorso che attraversava il parco Nazionale delle Cinque Terre. Una sottile striscia di asfalto a picco sul mare che taglia i terrazzamenti delle vigne dell'estremo Levante Ligure. Quando poi hanno saputo che la terra di quelle terrazze e di riporto ne sono rimasti letteralmente sbalorditi. Infatti, in molti non sanno che quelle terrazze sorgono sulla nuda scogliera. Nel corso dei secoli il duro lavoro dell'uomo ha eretto i vari chilometri di muretti a secco che venivano riempiti di terra portata dal vicino entroterra in modo da avere una porzione di territorio coltivabile con un'ottima esposizione. Altro commento positivo riguardava invece l'entroterra in generale.

Quella parte di Liguria generalmente sconosciuta, poco frequentata fatta di paesini arroccati come nidi d'aquile e dove puoi percorrere molte decine di chilometri senza incontrare un'anima. Dove si ha l'opportunità di vedere l'arco Alpino e il mar Ligure, e se si strizzano un po' gli occhi anche la Corsica, il tutto nel solo volgere il capo da destra a sinistra e viceversa.

Hai avuto degli aiuti nell'organizzare questo evento? E quali sono stati i risultati della beneficenza?

Per mia fortuna, nella realizzazione de il Sale sulle Ruote sono stato affiancato da Chiara, Barbara e Gaby rispettivamente segretarie ed addetta alle manifestazioni FMRB. In particolare, Gaby ha fatto un grande lavoro di marketing, che io non sarei mai stato in grado di fare, riuscendo a recuperare la cifra che mancava per l'acquisto del FREEDOM EVO della TECAN (circa cinquemila euro), dei gadget da dare ai partecipanti ed infine di portare la presentazione de il Sale sulle Ruote alla conferenza stampa dell'82° Giro dell'Appennino organizzato dall'Unione Sportiva Pontedecimo Ciclismo.

Dato il successo del connubio tra evento ciclistico e beneficenza insieme a FMRB siamo lieti fin da ora ad invitarvi alla seconda edizione de il Sale sulle Ruote manifestazione di bikepacking solidale a supporto della ricerca scientifica nel settore delle malattie renali in età pediatrica.

FOTO D'AUTORE



Quante volte ci è successo, quante volte abbiamo fatto lo stesso percorso e non ci siamo accorti del paesaggio di una casa o del fiume che scorreva al fianco della strada.

C'è sempre un però: il ciclista davanti a noi non sfugge mai alla nostra vista, è lì, infingardo, acerrimo concorrente di un tour della nostra fantasia.

Allora lo vogliamo superare o almeno raggiungerlo per confrontarci o solo per dirgli: *"Anche tu in bici oggi..."* o un semplice *"Ciao!"*.

Allora raggiungiamoli, quei due puntini lì in fondo...andiamo a dir loro:" Anche io in bici. Ciao! Dove vai?"

E quando li raggiungi scopri che, anche loro neofiti della bici ti insegnano una cosa fondamentale che dobbiamo sempre tenere a mente.

La bicicletta da loro **LIBERTÁ**, quella stessa libertà che a volte dimentichiamo e che dovremmo ricordare ogni volta che saliamo in sella.

*A cura di
Fabio Coppi*



LA 1001 MIGLIA DI MAURIZIO NESE

A cura di
Cinzia Vecchi



Questa “Cronaca di ARI” ci arriva da Maurizio Nese. È un racconto piuttosto corposo, e non poteva essere altrimenti, avendo ad oggetto una randonnee “monumento” come la 1001 Miglia Green Reverse.

Maurizio pratica le randonné dal 2016, fa parte della ASD Randagi Campani e macina migliaia di km all’anno come sta a testimoniare il suo palmarès: campione del Randotour Campania nel 2019, terzo classificato nel Campionato Italiano ARI nel 2020, Campione del Rando Tour Campania e Magna Grecia nel 2021.

Le over 1000 sono sicuramente la sua passione: finisher alla Parigi Brest Parigi nel 2019, alla 999 nel 2017, alla Sicilia No Stop e ad Alpi 4000 nel 2018, alla 6+6 nel 2019 e infine alla 1001 Miglia nel 2021. Con la partecipazione a tutte le over 1000 italiane ha, così, portato a termine il Gran Brevetto ARI.

Racconto a mente fredda di una grande avventura su due ruote.

Di solito, dopo pochi giorni dalla fine di un evento simile, scrivo di getto tutte le sensazioni che ho vissuto durante il viaggio, ma questa volta non l’ho fatto, è stata un’esperienza molto più intensa, per mettere ordine tra i miei pensieri c’è voluto parecchio tempo.

La 1001 Miglia non è una Randonnée come le altre, puoi avere tutta l’esperienza che vuoi ma quando la affronti ti accorgi

subito che c’è qualcosa di diverso, anche se sulla carta sembra gestibile, con un po’ di esperienza sulle lunghe distanze, poi ti rendi conto che le difficoltà da affrontare sono tantissime e messe tutte assieme trasformano quello che sembra una semplice Randonnée in un’impresa colossale.

Pochi giorni prima della partenza ero preso come sempre dall’assetto della bici e dalle borse da portarmi dietro, il meteo prometteva bene e

potevo osare con un equipaggiamento “minimale” decido di portarmi solo l’indispensabile, uno smanicato rifrangente per le notturne e il Goretex per affrontare un’eventuale pioggia, non si può mai dire, conviene sempre averlo dietro, un completino di ricambio e gli infradito fondamentali per le docce. Alla fine, solo una borsetta anteriore e una posteriore erano sufficienti per tutto, kit medico, kit per igiene personale e kit meccanico inclusi.

Arriva il momento della partenza, abbiamo tutti orari diversi, si parte con orari scaglionati ad intervalli di 15 minuti, a me tocca alle 15:45, sono nella prima griglia insieme a Giosuè Picone, so già che non riuscirò a tenere il suo passo a lungo, ma cercherò di farcela per almeno per i primi 200 km.

Neanche il tempo di fare una foto e siamo già partiti, stare nella prima fila non è facile, corrono tutti come matti, cerco di tenere la ruota, in fondo sono fresco e mi sento bene, dobbiamo arrivare a Castellania in provincia di Alessandria, praticamente il regno di Fausto Coppi.

Per le Vie del paese di Castellania spiccano suggestive gigantografie che ritraggono momenti di sport e di vita del grande campione Fausto Coppi. Andare forte mi ha consentito di arrivare nel paese ancora con le luci del giorno, la foto sotto la statua del Campionissimo è d'obbligo.

Il tempo di caricare le borracce e siamo già per strada di nuovo a correre come matti a 35 km/h, mi chiedevo, perché andare così forte ma la gamba girava bene e il gruppetto con Giosuè era molto compatto; quindi, stringo i denti e vado avanti così.

Ma era tutto troppo bello, non poteva durare, dopo l'uscita da una curva a gomito, mentre cerco di rilanciare la bici sento un rumore secco e il ciclista dietro di me gridare "oddio si è rotto il cambio", per fortuna la ruota non si blocca, e la ruota continua a girare, consentendomi di accostare in

sicurezza. La scena che mi si presenta davanti è da incubo, il forcellino spezzato in due, il cambio incastrato sotto la ruota, la catena aggrovigliata tra i raggi i raggi deformati, per fortuna non rotti e la ruota storta.

Era già buio, le 22:00 e mi trovavo in una zona poco illuminata, poche case e tanta campagna.

Pensavo sommessamente di ritirarmi, ma allo stesso tempo mi chiedevo "e mo' che faccio tutto questo tempo, la gara è appena cominciata, ho fatto solo 160 km e me ne mancano altri 1440".

Mi faccio coraggio, prendo la bici in spalla e a piedi raggiungo la casa più vicina, dove trovo un lampione che mi sarà utile per smontare la bici, al buio con una

lucina led in testa non è il massimo. Ma un cane comincia ad abbaiare e non la smette più, come dargli torto, forse si chiedeva "che ci fa un umano a quest'ora davanti casa mia? "; esce fuori una signora che mi chiede se va tutto bene, io la tranquillizzo dicendole che si tratta solamente di un guasto meccanico e che prendevo in prestito il suo lampione per tentare di riparare la bici. La signora rientra in casa e pure il cane che prima abbaiava di continuo si tranquillizza, adesso abbaia solo una volta ogni tanto.

Mi ricordo che nella borsa degli attrezzi porto sempre un forcellino di ricambio, per questo devo ringraziare Mario Rago, era lui a raccomandarmi di portarlo sempre con me, perché





il forcellino è un componente progettato proprio per disintegrarsi in caso di urto, per proteggere il cambio stesso e il telaio. Ma prima devo smontare tutto, la situazione non è delle migliori, ancora non so se riuscirò nell'impresa di sistemare la bici almeno per raggiungere il prossimo punto di controllo a Casella Ligure, a una ventina di km da me.

Comincio a ribaltare la bici per poi smontare la ruota togliendo delicatamente la catena, faccio un rapido check dei danni, i raggi non sono rotti e questo è un bene, il cambio è bloccato, la catena è deformata in quattro punti ed il forcellino è spezzato. Adesso ho solo una possibilità, recuperare la catena togliendo le maglie deformate,

bloccare il cambio su un rapporto e rimontare tutto. Me la cavo con 4 maglie, avendo la gabbia lunga il cambio regge bene sul pignone da 24 denti, dopo aver messo il forcellino nuovo e rimontato tutto riesco a rimettermi in marcia. Oltre al forcellino mi ha salvato anche lo smaglia catena, che porto sempre con me.

Due ore per rimettermi in marcia, ero in testa ma adesso mi avevano superato quasi tutti, va bene, non importa, avevo molto tempo per recuperare e speravo di trovare un meccanico a Casella Ligure. Con un solo pignone la bici rispondeva bene ma ero molto più lento di prima, dovevo abbassare il passo e questo comportava dei grossi ritardi sulla mia tabella di marcia.

Ero preoccupato non poco, perché significava dormire molto di meno per finire la Rando in 132 ore.

Arrivo al controllo di Casella Ligure, trovo Lauro Naclerio in difficoltà, mi dice che anche lui ha problemi meccanici, ha spezzato il binario della sella e non c'è nemmeno l'ombra di un meccanico, per fortuna c'è Mario Rago che ci aiuta a sistemare i guasti.

Lauro risolve con un pezzo di legno e blocca la sella in modo da non spezzare anche il secondo binario, Mario per fortuna porta dietro di tutto e mi regala un cavo per il cambio, ma non abbiamo attrezzi per tagliare il cavo vecchio, perdo molto tempo per smontare il cavo del cambio, per il

passaggio dei cavi all'interno del telaio, che in questi momenti diventa una cosa diabolica, bello da vedere esteticamente ma quando lo devi smontare è un incubo, e poi per tagliare il cavo vecchio sfilacciato, che non passa più nelle guaine. La fortuna vuole che una ragazza di un altro gruppo ha un coltellino svizzero, e con quello riesco a tagliare il cavo e a sostituirlo con uno nuovo.

Dopo altre 2 ore la bici è sistemata, ma il cambio può solo salire tirando il cavo, la molla di richiamo è stirata quindi non scende quando allento il cavo, in pratica potevo alleggerire i rapporti ma poi per mettere le marce lunghe dovevo fermarmi e metterle a mano.

Meglio feriti che morti, ripartiamo, abbiamo perso un sacco di tempo, ma siamo di nuovo sulla strada per portare a termine la nostra missione, arrivare all'arrivo in meno di 132 ore. Non c'è tempo per dormire e si va avanti alla prossima tappa.



Adesso si è riformato il gruppo di amici della partenza, con noi anche il Capitano Leone, pedaliamo tra le cinque terre con le prime luci dell'alba, il panorama sulla costa ligure è stupendo e ci aiuta a dimenticare una notte da incubo.

La bici si assesta, la ruota è ancora un po' storta ma avendo

i freni a disco la cosa non mi crea grossi problemi a parte le vibrazioni che sono sopportabili, se avessi avuto i freni tradizionali la ruota si sarebbe bloccata costringendomi a procedere senza freno posteriore, cosa molto pericolosa. Per le lunghe distanze ci vogliono i freni a disco.

Andiamo avanti a microsogni, 60 o 90 minuti massimo per recuperare le forze e si riparte, i ristori sono buoni, troviamo sempre frutta, pasta e qualche crostatina, per ricaricarci va bene, sapevamo che la 1001 miglia è molto spartana, il bello è anche questo, pochi comfort e tante ore in sella. I posti che attraversiamo sono bellissimi, tutta la zona delle Crete Senesi, le strade bianche, i cipressi e i paesaggi incantati della Toscana, finalmente ci rilassiamo e facciamo un po' di foto, al ristoro di Castelnuovo



Berardenga ci accoglie il grande Luca Bonechi Presidente uscente dell'ARI che ci fa sentire veramente come a casa, è stato piacevole scambiare due chiacchiere e bere una birra, dopo siamo ripartiti con lo spirito giusto, anche se un po' in ritardo siamo riusciti tutti a restare nei tempi dei cancelli, ma la strada era ancora lunga.

La notte prendeva il posto del crepuscolo ed affrontare le strade sterrate non era il caso, noi prendiamo l'opzione della strada asfaltata e proseguiamo per tutta la notte, solo il solito microsonno a S. Quirico D'Orcia ci doveva bastare per recuperare le forze.

Ripartiamo con il buio e arriviamo alle prime luci dell'alba sul lago di Bolsena, bellissimo sembrava quasi di stare al mare, dopo una breve sosta a Bolsena ripartiamo e cerchiamo di recuperare un po' di tempo, siamo tutti molto stanchi e poco lucidi, anche orientarsi diventa difficile nonostante il GPS. L'altimetria è davvero tanta, c'è tutto l'appennino dell'Italia centrale da scavalcare, e la cosa ci mette un po' in ansia. Il passo non è veloce, avanziamo con medie di 20 km/h sui tratti pianeggianti, in salita io con il cambio rotto potevo usare solo 2 o 3 rapporti.

Ci dividiamo in due gruppi, io e Salvatore proseguiamo per la statale, Lauro e Mario che erano più avanti sbagliano percorso e prendono una strada interpodereale che li porta nelle campagne di Orvieto. La cosa più assurda che mi è mai capitata è stata incontrarli di

nuovo a un incrocio 100 km più avanti anche se avevamo fatto due strade diverse, ci siamo ritrovati allo stesso istante e nello stesso punto, incredibile era un segno del destino, dovevamo andare avanti assieme. L'appennino ce lo lasciamo alle spalle finalmente, ma resta da fare tutta la Pianura Padana, in buona parte sulla ciclabile del fiume Po.



Dopo tante ore in sella, la lucidità viene meno è facile commettere degli errori, le ciclabili sono strette, il manto stradale è pessimo, e ai lati ci sono dei grossi fossati, inoltre bisogna stare sempre concentrati sulla strada, può sempre sbucare qualcuno, un runner o un altro ciclista all'improvviso. Inoltre, stare in un gruppetto richiede ancora più concentrazione perché devi vedere anche cosa fanno gli altri. Ebbene, è bastato un attimo di distrazione per guardare il contachilometri e mi sono trovato Luigi Pagliuca fermo davanti a me per svoltare

a destra, io lo vedo all'ultimo momento e per non finirgli addosso devo buttarmi nel fossato. Naturalmente faccio un volo di diversi metri, e mi ribalto finendo lungo a terra.

Finalmente un ristoro degno di questo nome, un pasto abbondante, faccio il bis di pasta, e una brandina per dormire, dopo tanti giorni passati a dormire come capita sembrava un miracolo.

Ma il tempo era davvero poco e i km da fare ancora tanti. Nemmeno il tempo di poggiarsi e già dovevamo ripartire. Alcuni dicevano che c'erano altre 4 ore e che il brevetto passava a 136 ore altri dicevano che l'omologazione valeva solo per 132 ore.

Insomma, nel dubbio decidiamo di affrontare gli ultimi km senza dormire.

Scelta che si rivelerà poco saggia, partiamo poco prima della mezzanotte, io e Claudio ci mettiamo in testa al gruppo a tirare, stavo bene, anche Claudio andava forte, abbiamo tenuto un buon ritmo fino a Pavia, dopodiché dietro di me il deserto, solo un gruppetto di tedeschi e Claudio, il resto del gruppo si era fermato da qualche parte a dormire. Il mio rammarico era per quella brandina al castello, ma oramai non c'era scelta, mi fermo per un po' anche io per farmi una mezzoretta di sonno, Claudio prosegue.

Dormire sotto un ponte al freddo dopo aver lasciato una brandina in un castello non è il massimo, ma non c'è tempo per

recriminare, riparto da solo per affrontare gli ultimi 80 km sulle ciclabili dei Navigli di notte e con poca autonomia sul GPS, non ho avuto nemmeno modo di ricaricare il powerbank al Castello di Fombio.

Non faccio nemmeno 50 km e mi trovo senza GPS e senza Cellulare, posso affidarmi solo al mio senso dell'orientamento, che è pessimo.

In fondo sulla ciclabile non dovrei perdermi, basta seguire le frecce che per fortuna erano messe bene e nei punti giusti.

Fisicamente stavo bene, quelle poche ore di sonno erano bastate. Viaggiare da solo mi consente di mantenere i miei ritmi e di recuperare meglio; quindi, l'ultima parte l'ho affrontata serenamente anche con tutte le difficoltà che mi si sono presentate durante il percorso.

Alla fine, riesco a raggiungere il traguardo in 133 ore 15 minuti e 31 secondi. Meno male che l'organizzatore aveva aumentato i tempi a 136 per l'omologazione. La 1001 Miglia o la ami o la odi, non c'è via di mezzo, chi si aspetta una passeggiata resterà deluso e la



odierà, chi vuole un'esperienza da vero randagio la amerà per sempre.

Ringrazio Fermo Rigamonti per avermi regalato quest'avventura, è stata molto bella la chiacchierata che ci siamo fatti all'arrivo, uno scambio di opinioni sulla 1001 Miglia dopo averla appena fatta, 1600 km di pedalate per poi trovarmi di fronte a chi ha pensato e creato tutto questo è stato emozionante.

Apprezzo la purezza della 1001 Miglia, rispecchia in pieno la

storia del movimento Randagio dalle origini.

A caldo avrei preferito dei cancelli più larghi per dormire un po' di più e delle strade meno sconnesse, ma ripensandoci ora devo ammettere che la rifarei anche domani.

Chi ama lo spirito randagio deve necessariamente passare per la 1001 Miglia.

Adesso ho una bella storia da raccontare a chi si avvicina a questo mondo.



GIANDONATO BAVA E LA NORTH CAPE 4000

A cura di
Cinzia Vecchi



Giandonato approda alle randonné nel 2017, partecipando alla sua prima 400 km. Da quella prima randonné ha preso parte a diverse over 1000 km, tra le quali la Parigi Brest Parigi, la Sicilia No stop e Alpi4000. Si è, inoltre, cimentato sui percorsi di alcune tra le più impegnative Super Randonné. Insomma, Giandonato non si lascia certamente spaventare dai lunghi kilometraggi sui quali, anzi, si trova decisamente a proprio agio.

Non poteva, pertanto, lasciarsi sfuggire una straordinaria avventura come la North Cape 4000. Questo il racconto di 4.500 km a pedali attraverso l'Europa sino a giungere al punto più a nord del nostro continente.

GIANDONATO BAVA. Firma del tabellone dei partecipanti al via di una manifestazione epica.

Sono un Randonneur di non vecchissima data: ho pedalato la mia prima 400 Km nel 2017 e, da allora, ho partecipato, divertendomi, a tanti eventi. La mia diversamente giovane età mi ha complicato le cose e, lo scorso anno, per superati limiti, non ho potuto iscrivermi alla 1001 Miglia. Che fare? Rinunciare a qualche bella avventura, diventare un pantofolaio? Certo che no!

Ho scoperto la bellezza delle Super Randonné: 600 Km con oltre 10.000 metri di dislivello da percorrere in autonomia, turisticamente o con il tempo limite di sessanta ore. L'aver scoperto tale bella opportunità, con la Prealpina dell'amico Fulvio Gambaro, la 3 Nazioni (Tour Mont Blanc) Biella- Biella, fatta con Silvano Tomasi, e la Monti Liguri di Levante pedalata, in parte, con Daniele Bonvicini, mi ha anche spinto a organizzare il percorso della SR Bel Piemonte, percorribile in tutte le stagioni e che attraversa i più bei posti del Piemonte.

Succede anche che, parlando con Aris Quadri, mi annuncia che festeggerà i suoi 50 anni partecipando alla North Cape 4000. Che fare? Voglio anch'io festeggiare i miei...anta! Ed eccomi iscritto.

La North Cape 4000 è una gara Ultra Cycling, senza supporto e in assoluta autonomia, di 4.500 chilometri e 32.000 di dislivello che attraversa il continente Europeo, 11 nazioni, partendo da Rovereto per giungere, infine, a Capo Nord.

Ho preso la decisione dopo l'analisi del percorso, del tempo massimo, 22 giorni, che dovrebbe essere alla mia portata, e con la volontà di concorrere nel più vero spirito Rando: fare una nuova esperienza, con un viaggio impegnativo ma avvincente, di una lunghezza e durata, per me, inusitate, ma senza alcuna ansia da prestazione godendo in pieno l'avventura.

Il Virus ha poi complicato il tutto, facendo annullare la partenza prevista lo scorso anno e tenendo nell'incertezza, fino a giugno, la possibilità dello svolgimento quest'anno.

Fin da inizio stagione ho tenuto presente che avevo un impegno su lunga distanza in luglio, ma, alla fine, ho percorso il mio normale kilometraggio e fatto nulla di particolare.

Anche il mezzo che ho utilizzato rientra nella più completa normalità: avevo fatto approntare un nuovo telaio, che avrebbe dovuto essere più confortevole, equipaggiato con i freni a disco, un gruppo più moderno e rapporti leggermente più agili ma, alla fine, ho scelto di utilizzare la vecchia e fida bici da strada in carbonio con il solido e datato gruppo SRAM Apex, Compact 50/34 a 10 rapporti 11/32, cerchi in alluminio Deda Elementi Zero 2, copertoncini da 25 Vittoria Zaffiro, freni tradizionali.



Insomma, quanto di più normale, basico e ultra-collaudato, per un peso di circa 8 Kg a nudo. Il tutto verificato e messo a punto, in modo impeccabile, dal fido Paolo Capella. Una scelta che mi ha dato sicurezza e tranquillità.

Per quanto riguarda il bagaglio ho scelto di utilizzare un borsone sottosella, una borsa al manubrio, una al tubo orizzontale e una borsetta sopra il tubo orizzontale. Questo allestimento ha fatto lievitare il peso a circa 16 Kg. Gran parte dell'abbigliamento che avevo portato è rimasto inutilizzato: infatti ho sempre utilizzato, con gli opportuni lavaggi, gli stessi pantaloni e maglie; hanno funzionato benissimo il giacchino tecnico, il copri pantalone e le galosce copri scarpe per la pioggia (che non è mancata ed è stata talora importante).

La partenza è avvenuta da Rovereto (TN) il 24 luglio per 198 concorrenti, il tempo limite era fissato in 22 giorni e questi gli Stati da attraversare: Slovenia, Croazia, Slovacchia, Ungheria, Polonia, Lituania, Lettonia, Estonia, Finlandia e Norvegia.

ASSETTO ESSENZIALE. Il trucco è non caricarsi troppo e di accessori inutili. In un viaggio lungo occorre essere muniti del minimo indispensabile.



Quattro i passaggi con obbligo di firma:

- G1 – **Lago Balaton** (Hungary)
- G2 – **Cracovia** (Poland)
- G3 – **Riga** (Latvia)
- G4 – **Rovaniemi** (Finland)

Termineremo l'impresa in 110 ed io, di 77 anni, il meno giovane alla partenza e il meno giovane tra gli arrivati, senza fare nulla di particolare, arriverò prima del centesimo in 506 ore di tempo totale, di cui 286 in bici e 226 effettivamente pedalate, alla media di 20,7 Km/h, con un giorno d'anticipo sul tempo consentito. È stata una bella soddisfazione ed un'esperienza diversa da PBP, 999, Alpi 4000 o le Super Randonnée di cui avevo già esperienza. La prospettiva della lunga durata dell'impegno induce ad un più attento utilizzo delle energie disponibili; la mancanza di supporti, il territorio completamente nuovo ed estraneo, il problema delle lingue e dell'alimentazione introducono ulteriori problematiche da gestire, il tutto, però, gratificato da paesaggi, città, scoperte e novità che sono un premio alla fatica del pedalare.



La prima settimana l'ho vissuta con grande intensità sia per il gran caldo, che per gli importanti dislivelli (circa 16.000 metri su 1.500 Km, entità paragonabili alla 1001 Miglia) e perché fatti ai ritmi dettati dai giovani compagni di gruppetto: Massimo Perassi, Daniele Bonvicini, Marco Casadio e Gianluca Gallegati.

La saggezza mi ha imposto, successivamente, di affrontare secondo le mie esigenze e la mia esperienza, quello che mi restava davanti e cioè circa 3.300 Km e lasciare che i quattro amici continuassero ai loro ritmi: infatti sono arrivati a Capo Nord ben tre giorni prima di me.

Ho anticipato le partenze alle ore più fresche, ridotto le velocità ed allungato i tempi in bici per cui, aiutato anche da una riduzione del caldo, tranquillamente e senza grossi imprevisti, ho fatto quanto mi mancava alla conclusione, percorrendo oltre 2.000 Km in solitudine assoluta.

Certo, problemi ci sono stati: errori di percorso con deviazioni anche abbastanza lunghe, crisi di fame e di sonno, incomprensioni con il personale del traghetto tra Tallinn e Helsinki, per cui mi hanno tolto sei ore di sonno, ma tutti eventi che, cercando di non perdere la calma ed il controllo, ho superato ed hanno dato un pizzico di "suspense" all'avventura.



RENNE E ALCI. Attraversando i paesi del Nord d'Europa è piuttosto facile imbattersi in esemplari di questi eleganti e silenziosi animali. Uno spettacolo per ogni ciclista.

Quello che più mi ha colpito sono stati la civiltà, l'educazione ed il rispetto per il ciclista in tutti gli stati attraversati: niente clacson, sorpassi solo dove consentito e con abbondante rispetto delle distanze di sicurezza, ampie piste ciclabili con diritto di precedenza, inoltre, niente muri imbrattati, strade, salvo rare eccezioni, perfettamente tenute e senza buche.

Restano nel ricordo le pianure coltivate di Ungheria e Polonia, i loro vecchi villaggi di casette in legno perfettamente conservate, i boschi, i laghi, le grandi distanze quasi spopolate di Finlandia e Norvegia; le numerose renne ai bordi delle strade, le cicogne, sempre in coppia, dall'Ungheria fino all'Estonia, il severo ambiente della tundra, le ondulate coste dei fiordi e la terrificante galleria che porta dalla terraferma all'isola di Magerøya, dove è situato Capo Nord.

Le capitali e le grandi città attraversate: Cracovia, Budapest, Riga, Helsinki, con i loro centri storici pulsanti di turismo e le periferie piuttosto uniformi e che, talora, sono state un problema per seguire correttamente il percorso prefissato; la grande cura, ovunque, degli spazi verdi pubblici e privati. L'evolvere del parco automobilistico da Slovenia e Ungheria, piuttosto datato, al lusso ed elettrico della Norvegia. Il fluire del turismo nei tanti campeggi della regione dei laghi in Finlandia.



I colori e le luci del cielo, talora plumbeo o nuvoloso, che si riflette nell'acqua dei laghi, la lunghezza delle giornate che ha fatto sì non fosse necessario usare le luci.

Ma più di tutto è stata sorprendente la capacità del mio fisico di adattarsi allo sforzo ed all'impegno richiesto: progressivamente i problemi di dolorini e affaticamento sono quasi scomparsi in un progressivo adattamento di ritmi e modalità alle energie ancora disponibili e mai ho dovuto superare il sottile limite tra fatica e sofferenza.

Gli ultimi 1.100 Km li ho percorsi in compagnia di un nuovo amico: Giuseppe Favero di Conegliano Veneto. Le nostre strade si sono incrociate in un albergo ad Alojas e, dopo tempistiche diverse, ci siamo fatti compagnia e dato reciproco sostegno da metà Finlandia sino all'arrivo e anche dopo, nelle varie operazioni di imballaggio bici e trasferimento all'aeroporto di Alta.

Un aiuto importantissimo ed una tranquillità nel viaggiare ci sono venuti da Silvia, Andrea e Stefano che, da casa, ci seguivano grazie al GPSR, verificavano che continuassimo ad esistere e ci hanno trovato le varie sistemazioni a fine giornata: un di più indispensabile!!

Un'esperienza ed un bel viaggio, aldilà dell'aspetto competizione insito nella North Cape 4000, che mi fanno riflettere sulla potenzialità di percorsi, anche su lunghissime distanze, che potrebbero essere Ultra Super Rando permanenti, nuove sfide e nuove avventure in bici.



Buone Feste

