

# Randagio



IL MAGAZINE DEI RANDONNEURS ITALIANI

N. 18 LUGLIO 2024

The advertisement features a blue background with a white banner at the top that reads "no STOP" with a red circle and a white "STOP" sign. To the left is a white flag with a red cyclist logo and the word "Sicilia". The main text on the banner includes the ARU logo, "LIBERTAS", and "USIP LEGA CICLISTICO". The central text reads: "RADUNO NAZIONALE ITALIANA RANDONNEURS", "Audax Randonneur Italia", "DOMENICA 19 MAGGIO 2024", "Siracusa", and "Idroscalo Arnaldo De Filippis". At the bottom, it says "Via Marina 23 - 96100 Siracusa (SR)".

**RADUNO NAZIONALE ITALIANA RANDONNEUR**  
Per le prima volta in Sicilia

**1001 MIGLIA 2024**  
Si parte ad agosto...

**RISTORI ABUSIVI**  
Caccia ai malviventi

**RANDONNEUR 5000**  
Come richiederlo...

**4 nuovi  
racconti di  
randonnée!**



# INTRODUZIONE



MINO REPOSSINI

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

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

GRAZIE!



Web Magazine

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



E-mail

[randagio.redazione@gmail.com](mailto:randagio.redazione@gmail.com)



Telefono

338 362 27 08



*Il numero 18 del Randagio ha una grande responsabilità: è il giornale dell'estate! Qualcuno lo stamperà, pagina per pagina, e se lo leggerà comodamente sdraiato in spiaggia, tra Vanity Fair e la Settimana Enigmistica.*

*Nell'editoriale ho voluto esprimere la mia idea personale non tanto sui vari temi trattati, quanto sull'impostazione che ho adottato quando si tratta di dover prendere una decisione sui temi. Ogni cosa è correggibile e migliorabile, ma mi sembrava opportuno far capire alcune delle mie convinzioni di base.*

***Claudia Lavazza** ci racconta qualche retroscena di **Nadia Sgarbossa**, rappresentante dei ciclisti nel Consiglio ARI e campionessa del mondo gravel. Non possiamo non parlare del Raduno Nazionale che per la prima volta si è svolto in Sicilia e della Sicilia No Stop, che ha ospitato proprio il nostro incontro. Allo stesso modo, trattiamo della 1001 Miglia, la cui conferenza stampa ha avuto luogo a inizio di giugno.*

***Ivan Folli** con Randofreccia ci porta nelle taglienti considerazioni su certi percorsi delle nostre rando, con il consueto garbo e spirito critico.*

*A **Cinzia Vecchi** viene dato un ruolo primario a questo giro, visto che ci propone molte storie da leggere e gustare: *La Flèche delle Leonesse Venete*, scritta da **Carla Tramarin**; *L'assenza del superfluo*, sempre in tema di Flèche, ma stavolta l'autore è **Emanuele Pizzato**; il viaggio africano di **Daniele Permeggiari** e il viaggio siciliano di **Domenico Romano**.*

*Segue una carrellata di immagini da ricordare con la rubrica "Scatti Vincenti" a cura di Ivan Folli.*

***Franco e Rosanna** ci porteranno a sorvolare sugli eventi più significativi a detta della coppia più randagia d'Italia.*

*Si parlerà dei ristori abusivi, che di recente hanno fatto capolino in diverse manifestazioni.*

*Non mancherà un comunicato sul premio francese del Randonneur 5000, stante l'interesse che questa onorificenza ha suscitato nel recente passato.*

*Chiuderemo infine le pagine del giornale con un articolo su una canzone di **Paolo Conte: Bartali**, che ci dà la possibilità di parlare di un grandissimo campione italiano.*

*La foto di copertina è stata scattata da **Francesco Agostini**, durante l'Assemblea dei Soci di Siracusa. Grazie mille per la foto!*

*Buona lettura da tutta la nostra redazione!*

*Mino Repossini*

# SOMMARIO

## 05

### EDITORIALE

*Il Presidente riflette sui temi oggetto di discussione su cui continuamente i vertici di ARI sono chiamati a porre delle linee guida uguali per tutti.*

## 07

### SEGNI PARTICOLARI

*Claudia Lavazza ci presenta Nadia Sgarbossa, randagia veneta Campionessa del Mondo Gravel*

## 10

### RADUNO NAZIONALE E SNS12

*Ivan Folli, inviato speciale, ci racconta com'è andato il raduno azzurro e l'esperienza alla SNS 12.*

## 14

### 1001 MIGLIA: CONFERENZA STAMPA

*E' stata presentata l'edizione che andrà in scena il prossimo 16 agosto. Il viaggio dell'Italia del Gran Tour continua....*

## 16

### RANDOFRECCIA LE SALITE INUTILI

*Ivan riflette su quante volte, in sella la nostra bicicletta, ci siamo chiesti "ma perché?" pensando all'estrema fatica che le randonnéé comportano.*

## 22

### LE CRONACHE DI ARI LA FLÈCHE DELLE LEONESSE

*Carla Tramarin racconta l'avventura delle cinque leonesse venete alla loro prima esperienza alla Flèche fiorentina.*

## 28

### LE CRONACHE DI ARI LA FLÈCHE DI EMANUELE PIZZATO

*Un'altra testimonianza sul primo brevetto Flèche della storia di ARI, tra diluvio universale e tantissimo sonno...*



# SOMMARIO

## 33

### DANIELE PARMEGGIANI VIAGGIO IN MAROCCO

*Esplorare connessioni culturali e rafforzare legami di fratellanza. attraverso la passione per la bici in un grande viaggio nel continente africano.*

## 37

### LE CRONACHE DI ARI DOMENICO ROMANO E LA SICILIA SUD-EST

*Il racconto di Domenico Romano della sua 400 km Siracusana.*

## 40

### SCATTI VINCENTI

*Le immagini valgono più di mille parole. Una serie di scatti curiosi "rubati" durante le nostre pedalate...*

## 45

### RANDONEWS

*Franco e Rosanna ci raccontano come quest'estate sia iniziata tra piogge incessanti e grandi appuntamenti, passati e futuri.*

## 48

### I RISTORI ABUSIVI

*Chi sono costoro? Per chi lavorano? Il Randagio apre un'inchiesta su di un fenomeno in forte espansione...*

## 50

### RANDONNEUR 5000

*Il premio francese che stuzzica gli italiani: come fare per richiederlo.*

## 51

### CINEMA, MUSICA E CICLISMO BARTALI

*Una riflessione sul Tour de France dedicato ai grandi del ciclismo italiano ci porta alle parole di Paolo Conte nella canzone "Bartali".*



# LAISSER FAIRE...

**Il Consiglio Direttivo di ARI si trova continuamente di fronte a questioni da risolvere. Mettere d'accordo tutti non è semplice e, a volte, nemmeno dare delle regole imprescindibili.**

A cura di  
Mino Repossini

*Negli ultimi mesi ho assistito a discussioni anche animate su diversi temi, che hanno diviso e appassionato le persone coinvolte. Non vi nascondo che dalla mia posizione mi sono appassionato molto e, se me lo concedete, divertito a seguire le argomentazioni dell'una o dell'altra parte. Le diatribe più coinvolgenti, tuttavia, non sono quelle in cui è palese dove sia il giusto, ma quelle in cui le ragioni di una parte sono valide quanto quelle dell'altra.*

*Con una cadenza piuttosto regolare, per esempio, si ripresenta l'annosa questione della durezza dei percorsi. Da una parte quelli che sostengono che le rando da 200 km devono avere una funzione promozionale e non è opportuno siano eccessivamente dure. In questo modo aumenterebbe il numero degli iscritti a beneficio del mondo randonneur. Hanno ragione. Secondo coloro che sostengono il contrario, l'essenza della randonné è anche la salita e non si può prescindere da questa; del resto, nessun neofita si innamorerebbe di una randonné troppo facile. Hanno ragione anche loro!*

*Un altro tema ricorrente è la data di chiusura delle iscrizioni. Gli organizzatori meritano più rispetto e chiedono che le iscrizioni vengano chiuse una settimana prima o almeno qualche giorno prima della manifestazione. È assurdo arrivare il giorno dell'evento e non sapere se dovrai gestire iscrizioni, ristori, pasta party e magari gadget per dieci, cento o trecento persone.*

*Del resto, alle Granfondo ci si iscrive mesi prima, perché non si può anticipare le iscrizioni di una rando di una manciata di giorni? Hanno ragione.*

*Dall'altra parte ci sono i ciclisti che si sono appassionati ai brevetti proprio per l'estrema libertà che questi garantiscono.*

*Poco formalismo, poco preavviso, poche pretese: va dove ti porta il cuore. Hanno ragione anche loro.*

*Una discussione molto calda che ha imperversato negli ultimi tempi tra gli scranni del Consiglio di ARI riguarda se mantenere una certa rigidità sugli spostamenti delle randonné oppure adottare una linea più morbida andando incontro a chi chiede di far slittare la propria manifestazione. C'è chi sostiene che dobbiamo essere rigidi perché, se tutti gli organizzatori si sentissero legittimati a spostare la rando solo perché hanno pochi iscritti o perché piove, o fa freddo, o fa caldo, o c'è vento o c'è la partita dell'Inter o perché il cane ha pisciato storto, diventerebbe impossibile coordinare un calendario con oltre 150 eventi. Accidenti, hanno ragione.*

*D'altro canto, tuttavia, non possiamo obbligare il presidente di una asd ad assumersi la responsabilità di decine o centinaia di ciclisti, che non vuole prendersi. Inoltre, dobbiamo anche presupporre che gli organizzatori siano persone serie e non spostino le rando con tanta leggerezza. Pure loro hanno ragione.*

*Discorso simile, ma con diverse implicazioni, quando si parla di accettare nuove asd come socie ARI in corso di stagione, ossia a calendario già avviato. È sacrosanto che non possano inserirsi nella programmazione al pari di coloro che hanno rispettato i tempi dell'ACP e del Master Audax: sarebbe un danno per tutti. Dovranno aspettare la nuova stagione.*

*Hanno ragione. Ma è pur vero che rifiutare nuovi soci va contro alla nostra filosofia, da sempre inclusiva e mirata a far crescere il movimento.*

*I nuovi organizzatori sono nuove opportunità da cogliere, non da rigettare. Hanno ragione anche questi.*

Secondo alcune persone, ARI dovrebbe intervenire per disciplinare il prezzo delle randonné. ARI coordina il movimento italiano ed è suo compito dare delle direttive su quanto possa costare al ciclista una manifestazione, in funzione della lunghezza, dei servizi offerti e dei benefit che gli organizzatori mettono a disposizione. In questo modo si calmerebbero certi costi eccessivi. Hanno ragione. Altri però sostengono che non compete ad ARI entrare nel merito dei costi di un organizzatore, non avendo contezza delle spese che i singoli devono sostenere per le loro manifestazioni. La asd che organizza una rando deve essere libera di scegliere quanto far pagare la partecipazione senza vincoli rivenienti dall'alto. Eh sì, hanno ragione.

E perché, dicono taluni, i percorsi delle randonné dovrebbero essere visibili a chiunque naviga nel web? Non sarebbe più corretto che la traccia fosse visibile solo a coloro che si sono iscritti e hanno pagato la quota di partecipazione? In fondo, il percorso è frutto di un grande lavoro dell'organizzatore e dovrebbe essere valorizzato rendendolo fruibile solo a chi parteciperà. Hanno indubbiamente ragione. Tuttavia, la visibilità del percorso è il miglior manifesto per la stessa rando. Il randonneur difficilmente si iscrive a scatola chiusa: vuole esaminare per bene il tragitto che dovrà percorrere per scegliere con cognizione di causa se iscriversi o no. Del resto, va tutto a vantaggio dell'organizzatore promuovere la propria manifestazione e mostrare il percorso è un'ottima pubblicità. Mi spiace ripeterlo, ma hanno ragione anche loro.

Di queste discussioni ne sento in continuazione e vi garantisco che queste sono solo alcune di esse. Potrei riempire pagine di altri esempi simili a questi.

Sentire le ragioni delle varie parti è mio dovere e soppesare le argomentazioni degli uni o degli altri non è facile. Altrettanto difficile è decidere se adottare una linea oppure un'altra. Si discute sempre in Consiglio di queste cose, anche se non mancano diatribe in interminabili telefonate.

Il Consiglio è sovrano nelle Associazioni come la nostra ed esso decide su tutto, ma è innegabile che il parere del Presidente ha un certo peso. Per questo motivo, ho adottato un approccio riconducibile alla mia formazione scolastica e alle mie profonde convinzioni. Lungi da me l'intenzione di fare politica o filosofia, vorrei solo ricordare il pensiero classico di Adam Smith, che nel diciottesimo secolo pose le basi del pensiero liberale.

Un insieme di concetti che con una certa superficialità si può riassumere in una frase: laissez faire. Lasciate fare.

Nella sua accezione più completa, significa che chi governa deve porre dei paletti oltre i quali non si può andare, ma all'interno dei quali gli attori possono muoversi con una certa libertà, assumendosi le responsabilità delle proprie scelte.

**Perché imporre agli organizzatori se fare un percorso duro o facile? Facciano quello che vogliono in funzione delle loro aspettative o dei loro obiettivi.**

Se vuoi avere tanti iscritti, farai un percorso abbordabile a tutti; se vuoi che la tua rando sia una sfida epica, ci metterai dentro tutte le salite umanamente possibili.

**Perché imporre un giorno di chiusura delle iscrizioni? L'organizzatore è abbastanza grande da decidere se è in grado di gestire le iscrizioni anche all'ultimo minuto oppure no.**

**Perché imporre un prezzo? L'organizzatore sa che se farà pagare un prezzo molto alto, tanti ciclisti non verranno e quelli che verranno pretenderanno servizi adeguati al prezzo che hanno pagato.**

E così via su tutti gli argomenti su cui possiamo divertirci a fare discussioni.

Ci sono solo due cose da cui non posso prescindere.

La prima è che le regole siano uguali per tutti. Quando non è così, significa che io e ARI abbiamo fallito.

La seconda è che qualunque sia la scelta dell'organizzatore sui diversi temi, deve essere chiara per tutti. Per me, l'organizzatore può scegliere su quasi tutto ed è libero di organizzare come meglio crede il suo evento; può decidere il tipo di percorso, la data delle iscrizioni, il numero dei controlli e quante banane mettere nei ristori, ma le sue scelte devono essere chiare a tutti fin dall'inizio. Altrimenti, è lui che ha fallito.

M.R.



# NADIA SGARBOSSA

La moglie ha sempre ragione

a cura di  
Claudia Lavazza

# SEGNI PARTICOLARI

Inizia da questa riflessione, scontata, il nuovo articolo della rubrica “Segni particolari” dedicato a Nadia Sgarbossa. Molti di noi la conoscono o l’hanno quantomeno sentita nominare: grande ciclista e instancabile randonnéuse, dietro quel volto sempre sorridente e sereno si nascondono forza e determinazione che l’hanno portata a raggiungere numerosi risultati e riconoscimenti prestigiosi.

**Ma perché, in veste di moglie, ha sempre ragione?**

*Me lo confessa lei, ricordando i suoi esordi in bicicletta accanto al marito, ciclista esperto, che prevedeva una sua débâcle in breve tempo quando iniziò a pedalare con lui...il risultato è noto a tutti: non solo non ha mollato, ma, strada facendo, ha conquistato traguardi importanti e continua a pedalare con gioia ed entusiasmo, a riprova che aveva ragione lei e non il marito.*

*E pensare che il primo approccio con la bicicletta non è stato dei migliori...il suo papà gliene regalò una quando compì dodici anni, ma lei ben presto la mise da parte in favore di giochi e passatempi meno faticosi, riscoprendola poi già adulta sotto la spinta di Livio che l’ha introdotta alle medio fondo.*

*L’incontro con il mondo randagio è stato fortuito, infatti, un giorno sentendo parlare della Parigi-Brest-Parigi, ne rimane incuriosita e si iscrive come riserva, senza avere i brevetti necessari. Completa il percorso nel tempo massimo e capisce di aver scoperto una dimensione affascinante e che le calza a pennello con il valore aggiunto di permetterle di visitare luoghi mai visti prima.*

*Nadia però, è sempre alla ricerca di nuove avventure e nel 2018 ha iniziato a frequentare il mondo gravel, quando ancora era agli albori, facendosi prestare una bicicletta adatta. È stato amore a prima vista, e, nonostante non vada particolarmente d’accordo con i sassi, questa nuova passione l’ha spinta ad acquistare la sua prima bicicletta gravel. Da lì ha iniziato ad alternare le due discipline e l’anno scorso, sulla spinta della sua amica Cinzia Sartori (che ringraziamo per averla spronata) ha deciso di provare a partecipare al campionato del mondo gravel che si teneva a Pieve di Soligo, in provincia di Treviso. Per potersi iscrivere si è qualificata e ha anche vinto il campionato italiano gravel. Beh, quale migliore preparazione in vista del mondiale?*

*Le prove competitive, però, stridono con la filosofia randagia che si basa sul gustarsi il paesaggio senza l’assillo di essere primi. Per questo motivo Nadia non era particolarmente entusiasta di partecipare ad una prova dove conta solo la velocità. Nonostante ciò, ha onorato al meglio la maglia tricolore conquistando quella iridata di categoria...*

*Mi racconta che è stato un risultato inaspettato, un’emozione enorme e una gratificazione per tutte le ore trascorse in sella durante la preparazione all’evento. Anche se ha raggiunto l’apice nella sua categoria in una competizione a livello mondiale, preferisce comunque le andature meno sostenute, come dovrebbero essere le manifestazioni gravel.*

*Ho chiesto a Nadia quanto le randonné su strada l’hanno aiutata poi nel gravel e mi conferma che le manifestazioni su asfalto le hanno insegnato molto, dandole maggiore consapevolezza e sicurezza nella gestione dell’alimentazione, del riposo e nell’imparare ad arrangiarsi davanti ai piccoli/grandi problemi che possono capitare durante le manifestazioni di lunga distanza.*



# SEGNI PARTICOLARI



*Allo stesso tempo, però, pedalare in gravel le ha fatto sviluppare più forza fisica, proprio per contrastare il terreno sterrato e sassoso e questo l'ha favorita nella disciplina su strada.*

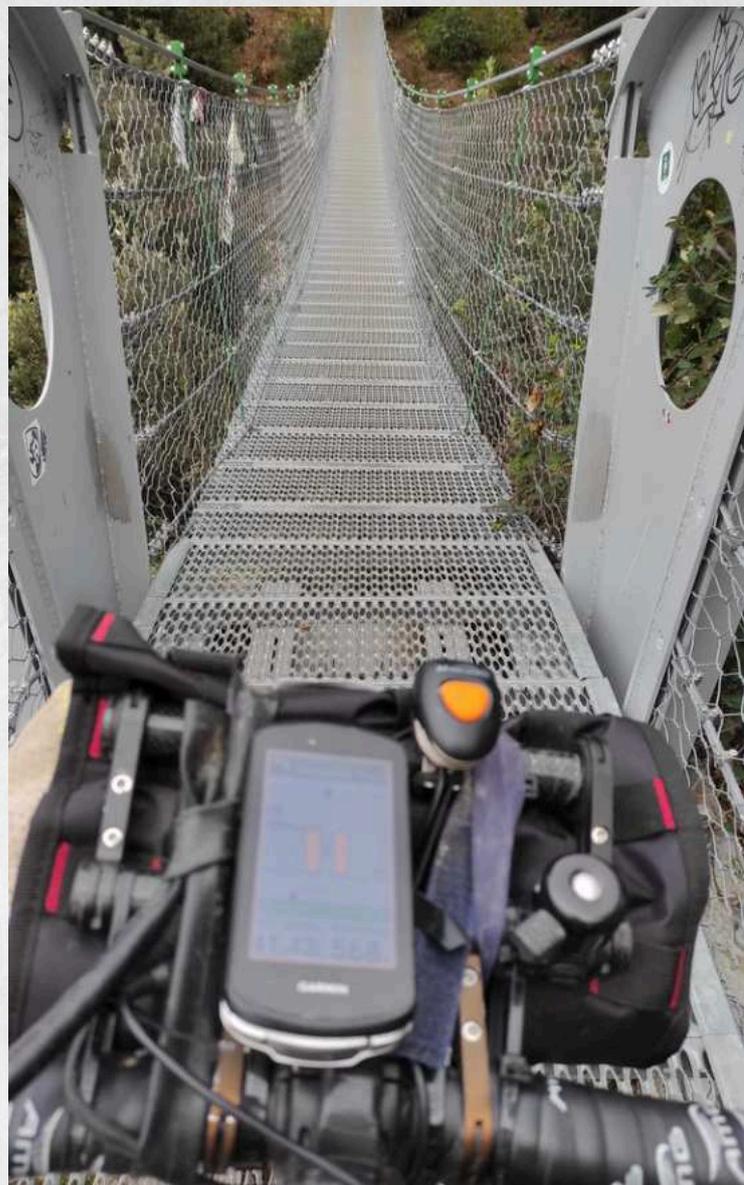
*Insomma, gravel e strada non sono antagoniste o nemiche ma risultano complementari e complici nel renderci più performanti a livello fisico e mentale.*

*La nostra chiacchierata è proseguita parlando del calendario ARI riservato alle prove gravel. Come sappiamo, da quest'anno, Nadia è membro del Consiglio Ari e si dedica proprio al settore fuori strada.*

*Mi sottolinea che in calendario ci sono parecchie manifestazioni di questo segmento, che tuttavia, risulta conosciuto a pochi perché la maggior parte dei randonneurs si dedica ad una sola disciplina, cioè la strada.*

*Lo scopo della Commissione Gravel di Ari (della quale Nadia fa parte insieme a Ivan Folli e Claudio Fraire) è quello di intraprendere un percorso volto alla diffusione della disciplina, che potrebbe dare parecchie soddisfazioni in termini di partecipanti e manifestazioni, ma servono regole più precise e una maggiore apertura verso tutti i ciclisti. Il gravel non deve rappresentare un mondo parallelo alle prove su strada o una disciplina per pochi, ma si punta a farlo diventare parte della cultura randaglia.*

*In fin dei conti, mi dico, il randagio è colui che pedala a oltranza, giorno e notte, al freddo o con il caldo, magari senza fare una doccia per giorni (senza il magari...), spesso dormendo dove capita. Il tutto in un contesto urbano e su strade asfaltate. Gli manca solamente il tocco selvatico che lo sterrato, la polvere, le pozzanghere e il fango dei sentieri gravel possono regalargli.*



## RADUNO ARI E SICILIA NO STOP

### COM'È ANDATA...

Strano ambiente la redazione di Randagio: per mesi regna il silenzio assoluto come in un monastero Tibetano. Collegi che lavorano da casa in remoto, inviati sulle strade delle rando per i loro reportage, telefoni che non squillano tanto da pensare che ci abbiano staccato la linea.

Poi, a poche manciate di giorni dall'uscita del nuovo numero, ecco che si trasforma. Improvvisamente sembra di essere a Oxford Street a Londra nell'ora di punta. Gente che va e che viene, collegi incollati al telefono in cerca di scoop, reporter che entrano in ufficio con il caschetto in testa, scarpe di camoscio con le tacchette e vestiti madidi da 600km.

La mia scrivania è sommersa dalle scartoffie: sto cercando di riordinare tutto il materiale che ho raccolto sulla Flèche di Firenze. Un'impresa. Sia quella dei partecipanti che la mia.

Ecco che entra il capo redattore: camicia fuori dalle braghe, fronte perlata di sudore e ciuffo ribelle da fare invidia a Elvis. Mi punta con passo deciso e il mio tentativo di nascondermi dietro le risme di carta fallisce mestamente.

*"Allora Ivan cosa sono tutti questi fogli?"*

*"E' il materiale che ho raccolto sulla Flèche, si ricorda... L'arti..."*

*"No no, ma che flèche, abbiamo già tre articoli sulla flèche, quello teniamolo per il futuro"*

*"Oh bene! Quindi posso andare capo?"*

*Mi fulmina con lo sguardo.*

*"Credo di non aver capito. Non vai da nessuna parte! Mi serve un articolo sulla Sicilia. Il raduno, la mille.... Non ti avevo mandato sul posto?"*



*"Si capo, ma stavo pedalando"*

*"Meglio! Così l'hai vissuta da 'infiltrato'. Avrai più cose da scrivere. Voglio il pezzo sulla mia scrivania per domani mattina"*

*"Ma veramente stasera avrei programmato un giro romantico con mia moglie"*

*"In battello?"*

*"No in bici, capo"*

*"Niente scuse. In bici andrete domenica. Iscrivetevi a qualche rando. Voglio quel maledetto pezzo entro domani. Siamo già in ritardo".*



Ed eccomi qui allora. L'ufficio è di nuovo deserto. Sono tutti già a casa. Le scartoffie della Flèche le ho riposte nell'armadio in attesa di tempi migliori. Un'asettica luce oca illumina la scrivania. Fuori il sole sta tramontando.

Ho scritto un messaggio a mia moglie: 'ho bucato, anzi ho squarciato il copertone. Un rider me ne porta uno cinese da 15€ per le 22. Niente giro insieme purtroppo. Non aspettarmi per il ristoro.... Hem... Volevo dire cena'. Pare l'abbia bevuta.

Dunque, la Sicilia... È passato più di un mese ormai eppure sempre ieri...

Il **20 maggio** era il giorno prefissato per il via della 12<sup>a</sup> edizione della Sicilia No Stop. L'edizione dei record con i suoi **258 iscritti**. È stata anche l'occasione per il **primo raduno ARI sull'isola**, un evento più che dovuto vista la crescita esponenziale che il movimento ha avuto in questa terra.

Per buona parte dei 258 partecipanti, la "spedizione Sicula" è iniziata molto prima. Mesi addirittura.

L'organizzazione del viaggio, il trasporto delle bici, la ricerca dell'alloggio. Penso che ognuno potrebbe raccontare un'avventura del proprio viaggio e forse basterebbe già quella.

I più lesti hanno approfittato per far coincidere la randonnée con le ferie in famiglia, prolungando o anticipando il proprio soggiorno. Soluzione geniale per circuire la moglie e farsi dare il benessere per iscriversi alla rando.

Per il resto dei randagi le soluzioni sono state le più variegiate. Sarebbe bello assegnare un premio al viaggio più scapestrato. Da far rabbrivire il rag. Filini.

Aereo, auto, treno, nave, pullman e ovviamente bici. Mischiate abbastanza casualmente questi "ingredienti" e ne otterrete una storia da ascoltare.

Qualcuno ha fatto una prima rando in macchina, sobbarcandosi centinaia e centinaia di chilometri. Pare comunque abbia timbrato regolarmente il cartellino giallo in 27 autogrill diversi, spendendo la modica cifra di 367€ in rustichelle, camogli, bufalino, 43 caffè e un'insalata caprese (un giorno voleva stare leggero).

Qualcuno ha optato per il treno. Pare sia partito il 18 gennaio e sia arrivato mezz'ora prima della partenza.

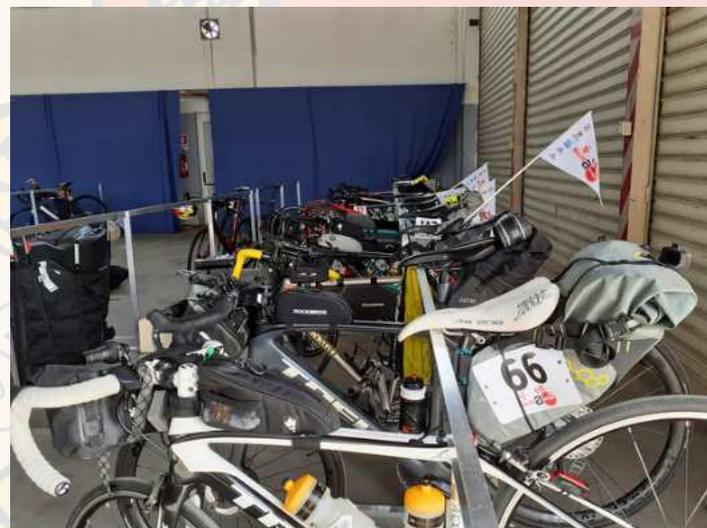
Qualcuno ha scelto il pullman. Arrivato puntuale dopo 1056 fermate del 12 barrato. È tornato poi a casa con lo stesso mezzo. Arriverà per Natale. Forse.

Qualcuno è salpato via mare. È stato avvistato al largo dell'idroscalo di Siracusa su un pedalò il 18 maggio verso le 3 di notte. Dopo un primo momento di titubanza la Marina Militare ha dato l'ok ad attraccare sentendo il grido "*Né forte, né piano, ma qui affoghiamo*".

La bicicletta è stata utilizzata come collegamento tra i diversi mezzi.

Lunedì mattina, ore 6 in punto, tutti presenti ai nastri di partenza. Alla presenza delle autorità militari e delle "autorità" di ARI, viene dato il via alla randonnée. Inevitabilmente, 250 ciclisti che solcano le strade di Ortigia destano l'attenzione e nessuno lesina sorrisi e incoraggiamenti.

Il tracciato prevede di percorrere il periplo dell'isola in senso antiorario, tenendo sempre il mare a destra come precisa qualcuno, per un totale di **1025 chilometri da percorrere entro il tempo limite delle 75 ore**. Al fine di farci godere appieno la bellezza unica di Ortigia, il tempo viene fatto partire da piazza Duomo, così che tutti possano apprezzare il tratto di trasferimento senza l'assillo del tempo.



Insomma, in un modo o nell'altro, domenica 19 maggio, eravamo tutti presenti per il raduno.

L'Idroscalo De Filippis di Siracusa si è rivelata una location semplicemente perfetta per l'evento con un luogo dedicato per i preparativi (montare e allestire le bici, ritirare e riempire le borse dei due bagdrop, ritirare i documenti di viaggio), una sala per il consiglio e per il meeting, una zona dove pranzare e la possibilità di pernottare direttamente all'interno della base militare. La cosa più curiosa è farsi raccontare dal diretto interessato come lo ha trovato.

Ogni volta è comunque emozionante ritrovare in una sola volta tanti "colleghi di pedale". Vieni investito da una serie infinita di ricordi, di aneddoti vissuti insieme.

Formalizzate le iscrizioni, si è lasciato spazio a una ciclopedalata per scaldare le gambe, al consiglio, al pranzo, per proseguire poi con il raduno ARI dove si è fatto il punto della situazione e, a conclusione dell'intensa giornata, il briefing sulla manifestazione.

La prima parte di percorso risulta abbastanza anonima, passando una zona prettamente industriale verso Augusta. L'attraversamento di Catania e Messina richiede la massima attenzione per via del traffico e forse non ci permette di godere appieno delle bellezze dei luoghi. In mezzo tra le due città c'è però l'Etna con la sua infinita ascesa che ci accompagna fino ai quasi 2000 metri del Rifugio Sapienza. Per tantissimi dei partecipanti, vuoi per il caldo o per qualcos'altro, risulta autenticamente una montagna infernale.

In molti vanno in difficoltà, stringono i denti per arrivare lassù, ma la cosa più difficile è poi riprendersi in fretta visto che mancano "solo" 875Km!

Ognuno ha la sua strategia: chi dorme poche ore, chi qualcuna in più, chi decide di tirare dritto nel buio. Fate il vostro gioco, come direbbe un beffardo croupier.

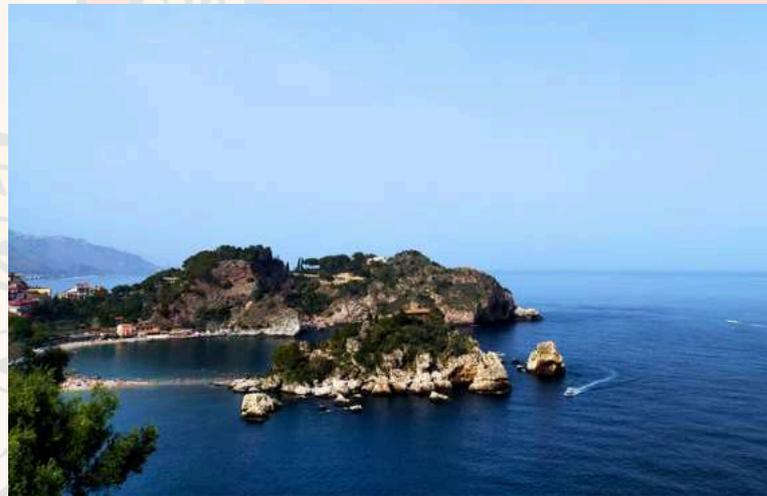


Il secondo giorno è il più lungo chilometricamente e, dopo aver superato la caratteristica strada costiera di Capo d'Orlando, ci si avvicina a Palermo. Altra città altro caos, anche se la traccia prova a farci fare la strada migliore.

Il percorso prosegue dritto verso ovest. Un brivido percorre la schiena di tutti i partecipanti al passaggio da Capaci.

Lasciata Trapani alle spalle, si percorre la strada delle saline, fino a raggiungere Selinunte, dove è posto il secondo hotel-dormitorio. Circa 700Km sono ormai alle spalle e l'arrivo non sembra poi così lontano.

Il mare di Sciacca, Agrigento, Licata è da cartolina, ma purtroppo si scontra con l'altra faccia della medaglia: l'incuria dell'ambiente circostante e le strade ad alto scorrimento dove i mezzi pesanti sfrecciano come saette. Contrapposizioni di un'isola, difficili da accettare.



Un ringraziamento va fatto sicuramente alla **Asd Nuova Tyndaris** che ha organizzato la manifestazione. Forse non tutto è filato nel modo migliore, ma su 1025 chilometri credo si possa mettere in conto.

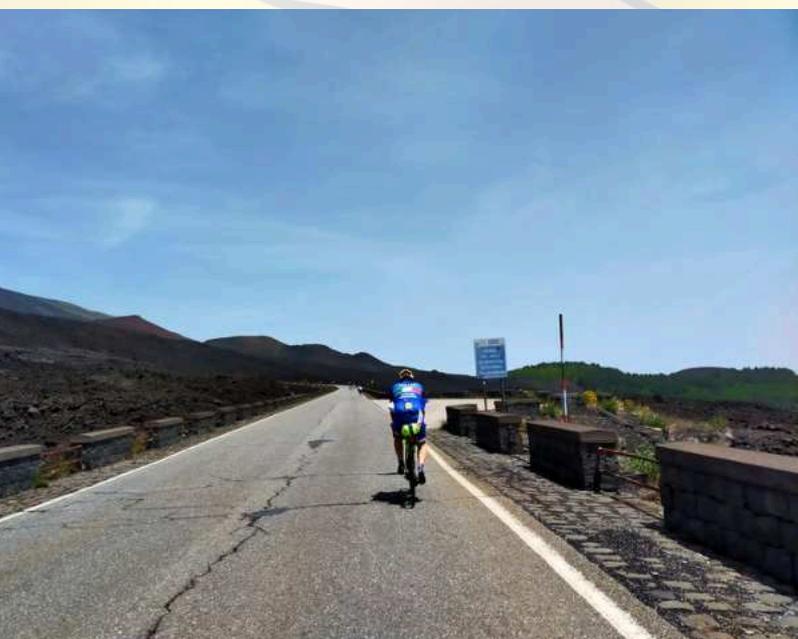
Dulcis in fundo, una menzione speciale va fatta per **Totò Giordano e i suoi 12 fratelli gemelli**. Non sarebbe diversamente spiegabile il fatto di averlo visto contemporaneamente in 5 punti di controllo diversi, sul furgone con le borse del bag drop, all'arrivo, a rifare i letti della caserma e a fare da guida ai turisti nella Valle dei Templi. **GRAZIE**.

Fuori è ormai buio. Lascio il pezzo sulla scrivania del capo e mi chiudo la porta alle spalle.

Apro la porta di casa che ormai tardi. Per prevenire ogni discussione ho sporcato di grasso di catena il colletto della camicia.

Trovo un biglietto sul tavolo "Le barrette da scaldare sono già in forno. C'è una borraccia fresca in frigo. Io sono uscita da sola in bici, ma sappi che sono al Culmine.... Di San Pietro".

**Ivan Folli**



# 1001 MIGLIA 2024

Presentata l'edizione che partirà il prossimo 16 agosto da Parabiago



Nei primi giorni di giugno, nella sala consiliare del Comune di Parabiago, si è svolta la Conferenza Stampa per la 1001 Miglia.

Erano presenti il sindaco **Raffaele Cucchi**, il fondatore della manifestazione **Fermo Rigamonti**, il giornalista e ciclista **Alberto Ferraris**, il vice presidente del comitato regionale della Federazione Ciclistica Italiana **Flavio Mocchetti**, il Presidente di ARI **Mino Repossini**.

Come ospite d'eccezione e madrina della manifestazione è intervenuta la campionessa del mondo **Martina Alzini**, nata e cresciuta a Parabiago.

La 1001 Miglia è una delle più importanti randonnée ciclistiche del Continente con i suoi 1.610 chilometri divisi in 18 tappe. Dalla prima edizione del 2006, è diventata una delle manifestazioni più attese nel suo genere, arrivando ad avere iscritti da tutto il mondo, tanto da richiamare quest'anno ciclisti da ben 47 Nazioni: e se i giovani sono ancora pochi, aumentano le quote rosa, che quest'anno saranno 28. Per la randonnée sono stati creati 18 comitati di tappa, che coinvolgeranno in tutto 450 volontari.

Il percorso valorizza "strade verdi" evitando l'attraversamento di città e strade statali. Il 95% del tracciato si svolge su strade in assenza di autovetture.

«Questo evento ci dà la possibilità di far conoscere il nostro territorio ai ciclisti di tutto il mondo – ha sottolineato il sindaco -. È un motore sportivo, economico e culturale». Cucchi ha inoltre ricordato il centenario della vittoria iridata di Libero Ferrario celebrato lo scorso anno e ha consegnato alla madrina della giornata Martina Alzini la stella iridata, nuova onorificenza sportiva istituita l'anno scorso. Insieme alla stella, Alzini ha ricevuto anche la medaglia da Fermo Rigamonti.

## L'itinerario 2024

La sesta 1001 Miglia partirà il 16 agosto dal centro sportivo comunale "Venegoni-Marazzini" di Parabiago, città che ha dato i natali a ben tre campioni del Mondo di ciclismo: Libero Ferrario, Giuseppe Saronni e Martina Alzini.

I randonneurs percorreranno le strade di Coppi a Castellania e scenderanno verso il Mar Ligure godendo degli scenari mozzafiato delle Cinque Terre. Poi affronteranno le Alpi Apuane dei marmi di Michelangelo e incontreranno sul loro percorso le Torri di San Gimignano, la Fortezza di Monteriggioni, Siena e le Crete Senesi per poi giungere nel Lazio fino all'apogeo del Lago di Bolsena.

Risaliranno poi l'Umbria e costeggeranno il lago Trasimeno, passeranno nuovamente dalla Toscana dove incontreranno Cortona, la Foresta di Vallombrosa e l'autodromo del Mugello. Poi toccherà le strade dell'Emilia Romagna, dove i randonneurs incontreranno Lugo e costeggeranno il fiume Po, risalendo poi lungo la Pianura Padana per tornare a Parabiago il 22 agosto.

Il percorso toccherà 13 tra i borghi più suggestivi d'Italia, tra cui Peccioli in Toscana, il borgo più bello d'Italia 2024. I randonneurs avranno quindi l'opportunità di immergersi in un viaggio senza tempo attraverso luoghi intrisi di cultura, tradizione e fascino architettonico. Attraversando stradine e sentieri, i partecipanti saranno accolti dalle calde sfumature del sole italiano che illuminano paesaggi mozzafiato e scorci pittoreschi.

Le tappe con difficoltà altimetriche sono poste nei primi 1000 chilometri lasciando un percorso più dolce verso l'arrivo. Gli ultimi 400 chilometri sono infatti totalmente pianeggianti e accompagnati dal fresco scorrere delle acque del fiume più lungo d'Italia. Il punto più difficile, come spiega Rigamonti, sarà Bolsena: «Se si supera quel punto, si arriva alla fine».

## Le conclusioni

Alberto Ferraris, storico randonneur, ha citato i nomi dei primi randagi che negli anni 90 fecero da apripista al nostro movimento.

Fermo ha ricordato alcuni aneddoti degli anni passati, tra cui l'edizione 2012 funestata dalla perturbazione africana "Lucifero" che impose temperature oltre i 40 gradi e obbligò gli organizzatori a concedere un extra time sul tempo limite. Per la cronaca, nessuno dei partecipanti, utilizzò effettivamente tale deroga.

Il Presidente Repossini, omologato in quella edizione, ha sottolineato l'importanza della 1001 Miglia in ambito internazionale, a partire dal circuito BRM.

Interrogata sul mondo delle rando, Martina Alzini ha raccontato un episodio molto curioso, che vale la pena narrare: anche lei, insieme al suo compagno Benjamin Thomas, ciclista professionista in forza alla Cofidis, ha sperimentato il viaggio in bicicletta, partendo dalla Lombardia e arrivando in centro Italia. Fecero tappa a Lucca, sapendo che di lì a qualche mese lui avrebbe percorso quelle strade durante il Giro d'Italia.

Non sappiamo quanto questa avventura randagia abbia influito sul morale di Benjamin, ma sappiamo che vinse proprio la tappa di Lucca, generando un bellissimo ricordo nella mente dei due ciclisti.

Martina non si è sbilanciata e non ha promesso nulla, ma di fronte alla proposta di essere presente alla partenza della 1001 Miglia ha detto che farà il possibile. Sarebbe molto bello se fosse lei ad abbassare la bandiera a scacchi della partenza.

*Questo testo è stato liberamente ispirato ad un articolo apparso sulla rivista digitale LegnanoNews*



1001 Miglia<sup>®</sup>  
ITALIA

**RANDOFRECCIA**

**QUANDO RANDONNÉE  
FA RIMA CON PERCHÉ**

**a cura di Ivan Folli**



**...Corri più veloce del vento  
il vento non ti prenderà mai  
corri ancora adesso lo sento  
sta soffiando sopra gli anni tuoi...” .  
(L'ultima salita – I Nomadi)**



Ben ritrovati sulle frequenze di RandoFreccia, al microfono come al solito c'è Ivan e in questa nuova puntata vorrei affrontare, a mio rischio e pericolo, uno degli argomenti più spinosi e controversi, una delle domande che spesso ci attanagliano nel bel mezzo di una rando e che, almeno per quanto mi riguarda, cadono nel vuoto senza risposta.

Misteri irrisolti al pari di “Ma perché le persone vanno in palestra in macchina e poi si mettono a correre sul tapis roulant davanti al vetro?” o “Perché se fissi l'acqua delle pasta per due ore, non bolle e se ti giri un attimo straborda dalla pentola?”.

Siete pronti? Allacciamo il caschetto e partiamo.

Di “perché” che ci colgono durante una randonnée, ce ne sono diversi, infiniti. Il più classico è quello che uno pone a sé stesso, chiedendosi chi glielo ha fatto fare. Ma non è quello che tratterò oggi.

Sempre più frequentemente, mi capita di pedalare seguendo il percorso di una manifestazione e, d'improvviso, trovarmi di fronte a una deprimente rampa di garage che in pochi metri manda gambe e fiato in tilt. Anche quelle randonnée dove gli organizzatori sembrano avere un occhio di riguardo nella scelta del percorso, a un certo punto cedono alla tentazione della rampa spaccagambe. Perché? Eccola la mia domanda. Me la pongo sempre più spesso e non so rispondermi.

Faccio un po' di chiarezza: non voglio assolutamente demonizzare le salite, anzi, sono il più delle volte l'essenza di un percorso, ma voglio provare a suddividere le varie situazioni.

Se una randonnée prevede un percorso montano, magari extreme, non si scappa. Si sa già che il tracciato sarà duro. Le montagne, oltretutto, sono lì da ben prima delle rando e non possiamo spostarle o smussarle a nostro piacimento. Se decido di partecipare a una manifestazione di questo tipo, metto già in conto di dover fare una bella faticaccia e che non sempre la salita sarà moderata.

Ci sono poi altre salite, magari non necessariamente vette oltre i 2000m, che hanno una storia ciclistica importante, mi viene in mente per esempio il Mortirolo, lo Zoncolan e altri incubi simili. Chiaramente se voglio partecipare a una manifestazione che tocchi questi luoghi “ciclisticamente sacri”, mi sembrerebbe fuori luogo dire “Eh ma quelle salite sono troppo dure”. Parliamo di vette leggendarie, che trasudano storia e che si sa già in partenza essere diventati tali a causa e per merito delle loro pendenze.

# RANDOFRECCIA

C'è poi un'altra categoria di salite, che magari non hanno il pedigree delle grandi imprese ciclistiche, ma che ci conducono per mano in luoghi paradisiaci o storicamente importanti. Penso per esempio al colle del Nivolet o, che so, al poco noto Bugiallo, l'Alpe Neggia, il Grappa. Salite dure, spesso in doppia cifra, magari non famose nel mondo a due ruote, ma la vista che offrono salendo o quando si giunge in vetta, sono la ricompensa per la fatica versata sull'asfalto. Anche in questi casi, capisco che l'intento dell'organizzatore è quello di condividere quei luoghi unici e di farli apprezzare ai partecipanti. Ci sto.



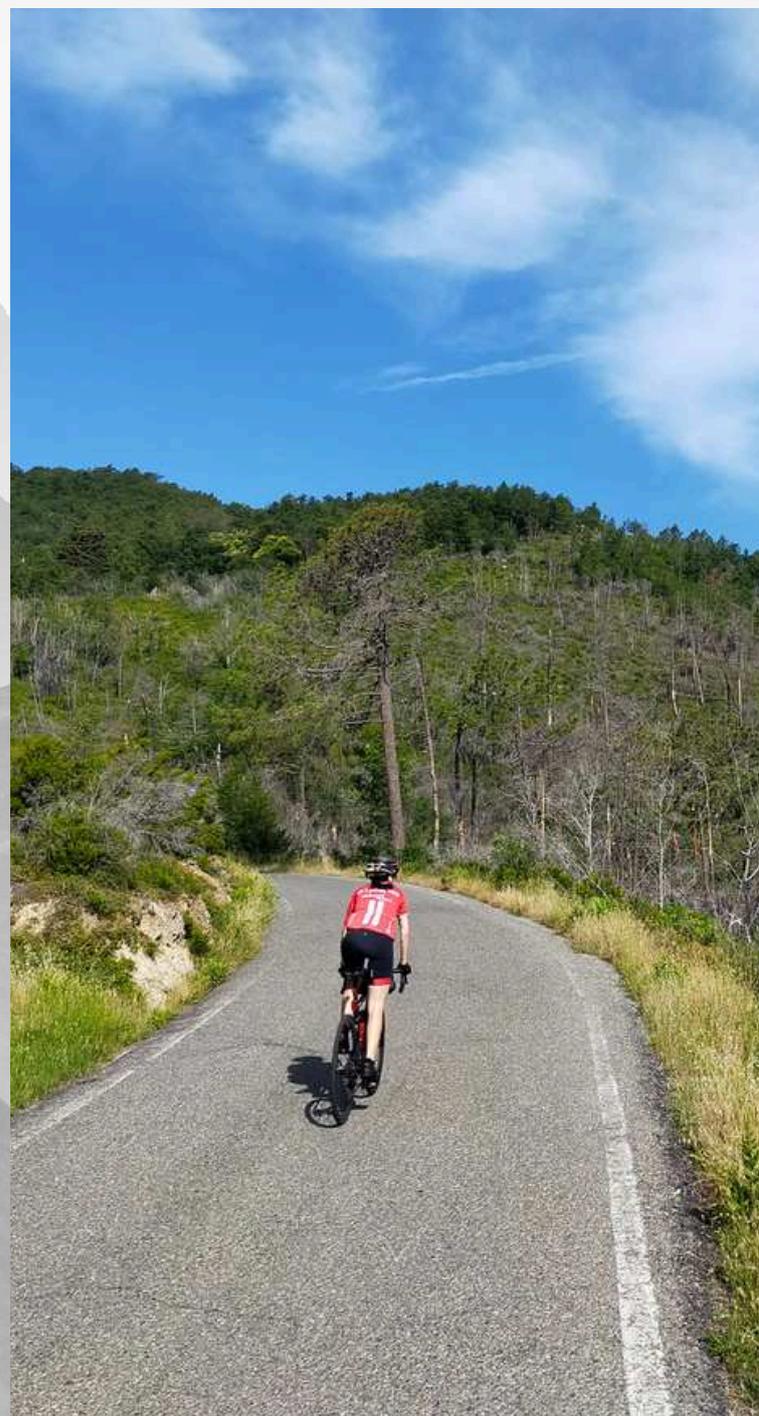
Quello che veramente fatico invece a capire e che scatenano l'agognato "perché?" (oltre a svariate imprecazioni) sono quelle rampe gratuite senza senso, senza viste, senza uno straccio di paesaggio, sulle quali ti ritrovi a sputare l'anima. La beffa è poi che, il più delle volte, si ricongiungono con la strada principale che sale parallela più sinuosamente. Ecco sono queste che fatico a comprendere.

Anche qui ne percepisco due categorie diverse: quelle che capitano nel percorso per disattenzione e negligenza, e le si incontra soprattutto quando il tracciato non viene provato a dovere, ma disegnato davanti al pc senza prestare troppa attenzione ai dettagli.

E quelle che invece vengono inserite per chissà quale perverso e sadico risvolto dell'animo dell'organizzatore. Tenuto conto che le randonné sono già logoranti e impegnative di loro, quale soddisfazione si prova nel vedere arrancare delle persone già di per sé stanche?

O magari costringerle a scendere di sella per fare un tratto a piedi? Che senso ha inserire una rampa, evitabile, in doppia cifra dopo magari 300 o più chilometri di percorso? Fatico veramente a capire e mi sembra quasi un voler mettere ulteriormente in difficoltà i partecipanti.

Ribadisco: non sono assolutamente contro le salite, ma non comprendo quegli strappi gratuiti, evitabili e che non ti lasciano nulla se non male alle gambe e una serie di bestemmie, il più delle volte solo pensate perché non hai abbastanza fiato per pronunciarle.



# RANDOFRECCIA

*In questi ultimi anni ho notato un inasprimento in questo senso, quasi valesse il motto “più la rando è dura, più è bella”. Non sono affatto d'accordo. Una randonné è già dura di suo per il chilometraggio, per le condizioni meteo, per il fatto di essere in autosufficienza, per il dislivello che naturalmente si fa, senza necessariamente calcare la mano aggiungendo difficoltà non necessarie.*

*Ogni anno ascolto i dati delle randonné e ogni anno noto come la popolazione randagia stia invecchiando. Chi dieci anni fa aveva 30 anni, oggi ne ha 40 e così via. Le giovani leve, seppur presenti, non sono così numerose da rimpiazzare quelli che migrano verso età più avanzate, motivo per il quale mi viene da pensare che il ricambio generazionale richiederà diverso tempo.*

*Aggiungiamo a questo che l'età sportiva di una persona è nettamente avanzata, lo dimostrano i diversi ultra settantenni presenti nelle nostre manifestazioni, ancora arzilli come randonneurs di primo pelo. Quindi abbiamo un parterre più esperto rispetto a qualche lustro fa. Abbiamo più donne che partecipano alle nostre manifestazioni e che dobbiamo considerare una preziosa risorsa da incrementare.*

*E gli stranieri? Cosa dicono delle nostre rando? Chiedeteglielo. Di solito rispondono qualcosa del tipo “Bellissime, ma i percorsi sono troppo duri”.*

*Fatte queste considerazioni, perché dunque estremizzare all'eccesso dove non è necessario? Sicuramente per la giovane leva o il navigato grimpeur che affronta le salite fischiettando l'intro di “Wind of change” degli Scorpions non è un problema, ma per quelle categorie “più deboli” (si fa per dire) magari sì.*

*La cosa poi che mi dà più fastidio, motivo per il quale ho smesso di chiedere, è che quando lo fai notare all'organizzatore di turno le reazioni sono dall'irritato, all'infastidito, a quello che ti ride in faccia senza rispondere, a quello che improvvisa un “Ehhhhhhhhh” alla Vasco Rossi in concerto, a braccia spalancate.*

*Di solito sono gli stessi che poi si lamentano perché devono aspettare una vita l'arrivo di tutti (chissà come mai) o che l'anno dopo li senti dire “Quest'anno si sono iscritti in pochi”.*



**“...Se siete ipocriti, abili, non siete mai colpevoli, se non state mai coi deboli, e avete buoni stomaci. Sorridete, gli spari sopra sono per noi...”**

**(Gli spari sopra - Vasco Rossi)**

**PRODOTTI ACQUISTABILI ONLINE**

**➔ WWW.BICYCLE-LINE.COM ➔**



**MAGLIA TECNICA  
MANICA CORTA**



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



**SALOPETTE  
ESTIVA CON FONDELLO  
ENDURANCE**



**PRODOTTI ACQUISTABILI ONLINE**

**WWW.BICYCLE-LINE.COM**



**GILET SMANICATO  
ANTIVENTO**



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



**POLO  
RAPPRESENTANZA  
IN TESSUTO TECNICO  
MANICA CORTA**



**LA FLÈCHE  
NATIONAL DELLE  
LEONESSE VENETE**

# LE CRONACHE DI ARI

Questa è una cronaca di ARI corale, scritta da Carla Tramarin, ma le cui protagoniste sono quattro cicliste venete che hanno partecipato il 29 marzo alla Flèche National. Partiamo con le presentazioni delle nostre "Leonesse":

**Carla Tramarin** pratica ciclismo da vent'anni, nel suo palmares vanta la partecipazione alle più importanti over 1000 km d'Europa: due PBP, Madrid Gjon Madrid, due 1001 Miglia, due volte al Giro delle Repubbliche Marinare, Amburgo Berlino Colonia Amburgo, Sicilia No Stop, Alpi4000 oltre a numerosi cicloviaggi in Italia e in Europa. Fa parte della Nazionale Randonneur. Carla, inoltre, vanta al suo attivo la partecipazione a sette maratone.



**Loretta Pavan:** 63 anni, ciclista per passione e solidarietà. Inizia a pedalare a quasi 50 anni. Dopo la malattia oncologica, grazie alla ricerca e alla bicicletta, negli ultimi otto anni ha partecipato a diverse randonné: Verona Resia Verona, Rando Imperator, PBP, Capo Nord 4300 km in 20 gg, la 999, Sicilia no Stop, solo per citarne alcune. Ha, inoltre, ideato e partecipato ad Abbracciamo l'Italia (7.000 km in 40 gg), e Abbracciamo l'Europa (10.000 km passando per 19 capitali europee in 56 gg), il giro del Nord Italia passando per gli ospedali Oncologici.

**Annalisa Marchesini:** si avvicina al mondo delle randonné dieci anni fa e non si è più allontanata. Le piace chiacchierare tantissimo e conoscere i randonneurs. Ha partecipato a 2 PBP, a 2 Alpi4000, alla 6+6, alla 999, al Giro delle Repubbliche Marinare, a 2 super randonné, solo per citarne alcune. Fa parte della Nazionale Randonneur.

Maria Giordano ha cominciato a pedalare sei anni fa e, da allora, non si è più fermata. Quest'anno si è associata ad ARI proprio con l'intento di partecipare alla Flèche National, che è stata la sua prima randonné oltre i 300 km.



**Maria Giordano** ha cominciato a pedalare sei anni fa e, da allora, non si è più fermata. Quest'anno si è associata ad ARI proprio con l'intento di partecipare alla Flèche National, che è stata la sua prima randonné oltre i 300 km.

**Brunelli Marta:** pratica il ciclismo da 11 anni. Ha partecipato al Tour d'Ortles non sapendo cosa fosse una randonné! Sicuramente è stata un'esperienza positiva poiché ha preso parte alla Rando Imperator, alla VRV, alla Florence Rando e alla Transalp 1200, solo per citarne alcune. Fa parte della Nazionale Randonneur dal 2023.



# LE CRONACHE DI ARI

Ma lasciamo la parola a Carla Tramarin che ci racconterà di questa avventura a pedali portata a termine dalle cinque "Leonesse Venete".



Tutto inizia a metà Febbraio quando Annalisa Marchesini (Dinamite) comincia a "bersagliarci" tutti i giorni con questo evento.

"Facciamo questa 24 ore? Basta fare una traccia sui 400 km che porti a Piazzale Michelangelo, a Firenze, farla convalidare da Donato Agostini (organizzatore dell'evento) ed e fatta".

"Annalisa non ho niente sulle gambe, sono ferma dalla bici, e 400 km non me li posso inventare"

Nulla da fare...giù messaggi di incoraggiamento e, alla fine, è riuscita a coinvolgerci. Si è così creato il gruppo di cinque donne. Oltre a me, due Vicentine e due Veronesi, Annalisa Marchesini, Loretta Pavan, Marta Brunello, e Maria Giordano. Sicuramente un bel colpo.

Serve anche una capogruppo; nessun dubbio, non poteva che essere lei, Annalisa, ma con quattro badanti. Scegliamo di denominare la squadra "Le Leonesse Venete".

A me viene affidato il compito di creare la traccia; bisognava cercare di far coincidere km/dislivello e, soprattutto, le strade da percorrere. Insomma, un po' di responsabilità me la sono sentita.

Dopo varie prove, alla fine, la traccia è uscita. Inviemo tutto a Donato che ci dà l'ok; riceviamo la carta di viaggio, assieme ai punti dove avremmo fatto i controlli, con selfie sul cartello della città.

Il primo importante passo è fatto.

Intanto, il meteo non aiuta, tra pioggia, nebbia e freddo, allenarci diventa difficile. A una settimana dall'evento avevo 1500 km sulle gambe e poco dislivello.

Arriviamo a qualche giorno prima della partenza, dove bisogna pensare a cosa portarci appresso.

La pioggia e il freddo sono le condizioni peggiori, e bisogna pensare a ripararsi.

Si guarda il meteo tutti i giorni, sembrerebbe non esserci pioggia, e non è poco, al freddo ci pensiamo meglio.

La bici è pronta, si spera di avere tutto quello che può servire. Venerdì 29 marzo l'incontro è a Verona, in Piazza Bra. Alle nove si parte.

# LE CRONACHE DI ARI

*Il cielo è molto nuvoloso, ha appena smesso di piovere, ma siamo positive, diamo fiducia al meteo che non prevede pioggia. Ma saremo accompagnate da molto vento, contrario, naturalmente.*

*Si cerca subito la velocità giusta, che ci permetta cambi regolari, per affrontare il fastidioso vento, qualche scambio di battute, ma non c'è tanto spazio, il vento soffia forte e bisogna risparmiare anche la voce.*

*Nei pressi di Veronella la prima foratura di Maria, ruota posteriore; è una seccatura, ma non ci scoraggiamo, cambiamo la camera d'aria e ripartiamo.*

*Dopo qualche km la ruota è di nuovo a terra. Bisogna guardare bene il copertoncino; infatti troviamo un piccolo frammento di vetro incastrato.*

*Risistemiamo il tutto e ripartiamo. Tra belle ciclabili e strade poco trafficate arriviamo a Montegrotto Terme, primo controllo, selfie al cartello e via. Passiamo per Bovolenta (casa mia) dove ci attende un piccolo ristoro.*

*Proseguiamo verso il mare; il vento è aumentato, ma noi abbiamo trovato il nostro passo e, con regolarità, proseguiamo; le strade sono tranquille, il traffico è poco. Arriviamo, così, al secondo controllo, Porto Viro; il vento non ci dà tregua, solita foto per certificare il passaggio. Ci fermiamo in un bar per una piccola pausa, si riparte e poco dopo arriva l'imbrunire e, finalmente, si attenua anche il vento.*



*Accendiamo le luci e si prosegue, consapevoli che a marzo le notti sono ancora lunghe, e le ore di buio sono tante.*

*A Comacchio terzo controllo, siamo praticamente a metà percorso. Qui decidiamo di cercare un posto dove mangiare una pasta, le trattorie in centro sono piene di gente, dobbiamo pensare anche alle bici che, naturalmente, devono essere o a vista o in un posto sicuro. Alla fine un locale lo troviamo, dove mangiamo un buon piatto di spaghetti alle vongole. Ripartire di sera, dopo la pausa cena, è sempre molto faticoso; la stanchezza comincia a farsi sentire, appena mangiato si ha freddo e si starebbe bene al caldo.*

*Ci concediamo qualche minuto per una foto al Ponte dei Trepponti in notturna... sempre bella Comacchio.*

*Ci inoltriamo nelle valli, unico rumore il gracchiare delle rane, traffico zero, per km sarà così.*

*Molto bello assaporare il silenzio e i rumori della natura. Intanto è uscita anche una timida luna. La temperatura è ancora buona ma, con il passare del tempo, l'umidità comincia a farsi sentire e, andando avanti, arriva anche un velo di foschia che ci obbliga a vestirci. Arriviamo a Bologna, verso la una; quarto controllo con il solito selfie al cartello. Cerchiamo un bar per mangiare qualcosa, soprattutto per una bevanda calda, è tardi, ma c'è ancora gente in giro, e il bar lo troviamo. Ci attendono gli Appennini e fino all'alba non troveremo altro.*





*Ripartiamo rifocillate e ben vestite; qualche accenno di sonno per Maria.*

*Passiamo Sasso Marconi e cominciano i sali /scendi che ci conducono a Rioveggio, e ci preparano le gambe per le salite più impegnative, che seguiranno. La luna, le nostre luci e i rumori del bosco, ci accompagnano. Qualche chiacchiera per allontanare il sonno. Si pedala lentamente, la salita è pedalabile ma nelle gambe ci sono più di 300 km, e si fanno sentire, ma non si molla. Finalmente arrivano le prime luci dell'alba, e possiamo guardarci intorno.*

*Le montagne sono avvolte in un velo di nebbia. Che felicità rivedere la luce del giorno, la notte è passata bene, a parte Loretta che ha mal di stomaco, e per lei diventa più faticoso pedalare.*

*Arriviamo, così, a Castiglione dei Pepoli, quinto controllo, qui incontriamo un'altra squadra diretta a Firenze.*

*La strada sale ancora per 12 km per arrivare al Valico della Crocetta, mt 820, che sarà la cima Coppi del giro. La successiva bella discesa ci porterà a Barberino del Mugello, dove troviamo la pasticceria che fa per noi, e dopo una ricca colazione ripartiamo. Alla ventiduesima ora foto e km da comunicare a Donato.*

*Mancano 36 km a Firenze, e ancora una salita da fare, che ci porterà alle Croci di Calenzano. La salita è più impegnativa delle altre, con strappi a due cifre. Scendiamo a Calenzano, mancano 25 km, le salite sono finite, questo ci rincuora molto.*

*Arriviamo alle porte di Firenze, e capiamo subito che ci vorrà tanta pazienza per l'arrivo, la città è già molto movimentata, e ci costringe a percorrere le ciclabili, che in realtà non lo sono, passano su marciapiedi, e ti costringono a salire ovunque, con pavimentazione non adatta a bici da strada.*

# LE CRONACHE DI ARI



*Ma non ci sono alternative: in strada è proibito. Finalmente arriviamo a Piazzale Michelangelo, con una veduta a 360° gradi su Firenze. Bellissima!!*

*La nostra gratificazione, gli abbracci, e quell'emozione che ti investe è indescrivibile.*

*Ce l'abbiamo fatta!! 403 km e 1900 mt. il dislivello.*

*Qui termina la nostra 24 ore.*

*Ammiriamo anche noi, come i tanti turisti presenti, la bella Firenze dall'alto, peccato che la giornata è un po' grigia, ma noi siamo molto contente lo stesso.*

*Ultimi 10 km per andare a Scandicci, dove troviamo il ristoro, le docce e tanti amici da rivedere e salutare.*

*Per Maria è stata la sua prima 400 km, tanti complimenti a lei, a noi il piacere di averla accompagnata.*

*Alle h. 15.30 siamo ripartite in n.c.c. per il ritorno a casa*

*Concludendo è stata una bella 24 ore, che ricorderemo, il percorso è piaciuto a tutte e, soprattutto, è andato tutto bene.*

*Un grazie alle "Leonesse" compagne di viaggio:  
Annalisa - Loretta - Marta - Maria*

*Alla prossima!!*



PIAZZA  
MONTE GRAPPA

*Fleche National*

# L'ASSENZA DEL SUPERFLUO

*Emanuele Pizzato*



# LE CRONACHE DI ARI

Quando lo scorso anno Emanuele Pizzato ci inviò il racconto della sua "Florence Rando Maremma" ci eravamo detti certi che lui e i suoi compagni di viaggio li avremmo rivisti cimentarsi con le lunghe distanze. In effetti non ci siamo sbagliati! Questa volta Emanuele Pizzato ci racconta la Flèche National della squadra di Varese.

Buona lettura.

*Partecipare alla prima Flèche italiana per far parte della storia di ARI (sembra che io stia cercando a tutti i costi un modo per essere ricordato).*

*Facile entrare nella storia così, eravamo in poco più di 100 ciclisti, suddivisi in 25 squadre e sarebbe stato sufficiente pedalare per 360 chilometri in 24 ore.*

*Ma la Flèche è ben altro, non proprio una competizione, piuttosto un'opportunità offerta al randonneur di riflessione su randagismo e di apertura alla condivisione della fatica e delle emozioni del viaggio (almeno nelle intenzioni degli ideatori).*

*Perché il randagio è un solitario.*

*Quando si pedala per ore, o per giorni nelle over 1200, è quasi impossibile avere le stesse esigenze dei compagni e, soprattutto, nello stesso momento.*

*Per evitare tensioni, molti preferiscono affrontare in solitaria l'impresa, salvo accodarsi per qualche ora ad altri randonneurs incontrati lungo il percorso.*

*Qualcuno può non dormire per 48 ore, altri - come me - devono assolutamente dormire almeno quindici minuti ogni tanto; qualcuno mangia pochissimo e altri - come me - hanno continuamente fame.*

*Gli ideatori della Flèche conoscevano perfettamente l'indole solitaria del randagio e hanno tentato di stemperarla proponendo questa strana formula, nata nel 1947 in Francia, per iniziativa Audax Club Parisien, che all'epoca prevedeva la partenza da Parigi a squadre composte da un minimo di tre a un massimo di cinque ciclisti, tradizionalmente il venerdì prima di Pasqua, con l'obiettivo di compiere il maggior numero di chilometri possibile in 24 ore, puntando verso un punto di incontro in Provenza, per scambiarsi gli auguri.*

*Con il trascorrere degli anni si è rinunciato alla partenza comune da Parigi, perché la Provenza era troppo distante per essere raggiunta in 24 ore (salvo per ciclisti di alto livello), per consentire invece a ciascuna squadra di scegliere il punto di partenza e il percorso in totale autonomia, mantenendo sempre il traguardo in Provenza.*



a cura di  
**Cinzia Vecchi**

*La filosofia della Flèche è sempre stata quella della condivisione e della creazione di amicizie durature attraverso l'imposizione ai randagi della partecipazione in squadra.*

*In Francia questa formula prende il nome di Flèche Vélocio, mentre all'estero - sempre sotto il patrocinio di ACP e delle singole costole nazionali - quello di Flèche National.*

*Il 29 marzo 2024 si è tenuta in Italia la prima Flèche National, denominata "La Florence", organizzata dalla Polisportiva Casellina e, in particolare, dall'amico Donato Agostini, con arrivo a Firenze in piazzale Michelangelo.*

*Noi quattro non potevamo mancare.*

*Io, Matteo, Beppe e Stefano, la squadra di Varese, amici da anni, con partenza dalla "città giardino" alle ore 8.00, ovviamente sotto il diluvio universale.*

*Per noi non è un problema pedalare insieme, lo facciamo da anni, siamo sempre in sintonia, ci divertiamo parecchio.*

*Questa volta ci siamo divertiti un po' meno, almeno all'inizio.*

*Per tre ore consecutive abbiamo preso acqua, fiumi di acqua, fino a Milano.*

*Lungo la strada nessuno ha fiatato; pedalare sotto la pioggia battente, con temperature invernali, è tra le esperienze più provanti per il randagio, perché la temperatura corporea scende drasticamente, non ci si può alimentare (le barrette e i gel non si riescono a prendere dalle tasche perché si rischia di cadere) e non ci si può fermare, altrimenti si congela e non si riparte più.*

*Pagheremo quelle ore iniziali sotto l'acqua, complice anche la scelta "a casaccio" del percorso, con gli Appennini da affrontare di notte e la sconosciuta salita di "Poggiolo Salaiolo" (ricordate questa località e evitate la salita, non è per esseri umani e neppure per le auto).*

*Dopo due ore di quella agonia, poco prima di Milano, ho sentito Matteo dire "se continua così dovremo abbandonare". Nessuno ha pensato di abbandonare, neppure per un secondo, e nemmeno Matteo, ma lui aveva bisogno di sentirsi dire da noi che la pioggia sarebbe cessata a breve.*

*E così è stato.*

*Sul percorso, fino a Imola, c'è poco da raccontare: l'infinita e noiosa (per il ciclista) pianura, oltre 300 chilometri, quasi tutti di via Emilia.*

*Ciò che ricorderò sempre è invece la bellezza delle città di notte, raggiungerle in bici, col buio, attraversarle lentamente e sdraiarsi a riposare nella piazza centrale.*

*Questo mi è mancato alla Parigi Brest Parigi: il percorso francese è quasi sempre in mezzo al nulla.*

**Poter scegliere la traccia in autonomia è il valore aggiunto delle Flèche, a mio parere, perché permette di costruire l'itinerario per adattarlo alla propria idea di ciclismo, alle proprie esigenze.**

*La Flèche, così, può essere per alcuni una gara in linea, una strana cronometro di squadra, per altri cicloturismo un po' estremo, per altri ancora - come lo è per me - una delle declinazione del viaggio, perché, come scrisse Théodore Monod, "nel viaggio c'è un certo sapore di libertà, di semplicità...un certo fascino dell'orizzonte senza limiti, del percorso senza ritorno, della notte senza tetto, della vita senza superfluo."*

**Il viaggio in bici è assenza del superfluo, è semplicità, è libertà e, nella formula Flèche, diventa anche condivisione delle sensazioni con i compagni di avventura.**

*Il senso di libertà diventa assoluto durante la notte, le strade sono deserte - soprattutto se decidi, come noi, di conquistare un passo dell'Appennino - e tutto scorre in silenzio.*

*La notte è del randagio.*

*A me piace tracciare i percorsi così, senza studiare prima le salite, perché l'inconsapevolezza di ciò che troverò mantiene intatta la curiosità ad ogni curva.*

*Noi iniziamo gli Appennini da Imola, alle due del mattino, dopo 320 chilometri.*

*La prima salita - e la prima discesa - di sette chilometri, con una nebbia impenetrabile, come ho visto nel Varesotto solo negli anni '90 (ora è assai rara).*

*In discesa non si vede nulla, strade senza segnaletica, spesso dissestate.*



# LE CRONACHE DI ARI

*Siamo degli incoscienti a proseguire in quelle condizioni. Se da giovani si è incoscienti perché ci si sente immortali, quando superi i 50 anni torni ad esserlo perché senti di non averne altri 50 a disposizione.*

*Ma d'altronde senza un po' di incoscienza non si farebbero cose memorabili.*

*E poi arriva la mia solita crisi di sonno, alle quattro del mattino, poco prima dell'inizio della salita del passo della Sambuca, dieci chilometri duri.*

*Matteo, Stefano e Beppe lo sanno: quando mi prende il sonno devo assolutamente dormire quindici minuti, quindi ci fermiamo, la temperatura è invernale (tre gradi), io mi stendo a terra con la copertina di emergenza.*

*Adoro la copertina di emergenza: rende ogni impresa possibile (almeno nella mia testa); con lei la notte, il freddo e il sonno si possono superare, mi sento come se mi donasse super poteri.*

*Dopo quindici minuti Matteo mi sveglia, si riparte.*

*Ho fame, non ho mangiato a sufficienza, sugli Appennini di notte non c'è possibilità di acquistare cibo*

*E questa leggerezza la pago subito.*

*Al quinto chilometro della salita mi spengo, crisi di fame, non vado più avanti; ne mancano altri cinque, parecchio duri. Gli altri vanno e io rimango solo.*

*Meglio così, nessuno ti può aiutare quando sei finito, devi uscirne da solo, trascinandoti in vetta, dove gli amici ti aspettano. Perché gli amici non vengono in tuo soccorso, sarebbe peggio.*



*Mangio venti caramelle in un boccone, scendo più volte dalla bici, ma arrivo in cima alla Sambuca.*

*Loro mi aspettano tranquilli, senza sbuffare, siamo la squadra di Varese, si arriva in quattro a Firenze.*

*L'alba arriva poco prima della vetta, una vista magnifica, ti senti in cima al mondo, pedali e sei finito, poi provi quella sensazione.*

*Sulla Sambuca raggiungiamo i 360 chilometri: Flèche conquistata.*

*Ora possiamo pedalare verso Firenze senza assillo, se non fosse per la salita di Poggiolo Salaiole: maledetta salita, più di un chilometro con pendenze sempre vicine al venti per cento, e di nuovo giù dalla bici, imprecaando.*

*Non ricordo di essermi arreso su una salita prima di allora, non sono mai sceso dalla bici prima di quel momento.*

*Ricorderò così la Flèche di Firenze: la meraviglia delle città di notte, la sensazione di sconforto sul passo della Sambuca e su Poggiolo Salaiole, la copertina di emergenza, l'alba in vetta, la colazione con tre brioches e un cappuccino a Borgo San Lorenzo, gli amici che mi aspettano, Matteo che mi porge una barretta in cima alla Sambuca, Beppe con le luci scariche già a mezzanotte, Stefano che ripete "avremmo dovuto evitare il centro di Milano", il sole in piazzale Michelangelo.*

*Alla prossima Flèche, al prossimo viaggio, all'assenza del superfluo.*





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

Che cosa significa per te?

Scrivi immediatamente a  
[marketing@treesport.eu](mailto:marketing@treesport.eu) per aderire  
gratuitamente al progetto.

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

Cosa offre Treesport Fidelity agli  
amanti della Randonnée:

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

# DANIELE PARMEGGIANI

Verso i Mondiali di Qwan Ki Do a Marrakech  
Tra Cultura e Fratellanza  
nel Viaggio in Marocco



# LE CRONACHE DI ARI

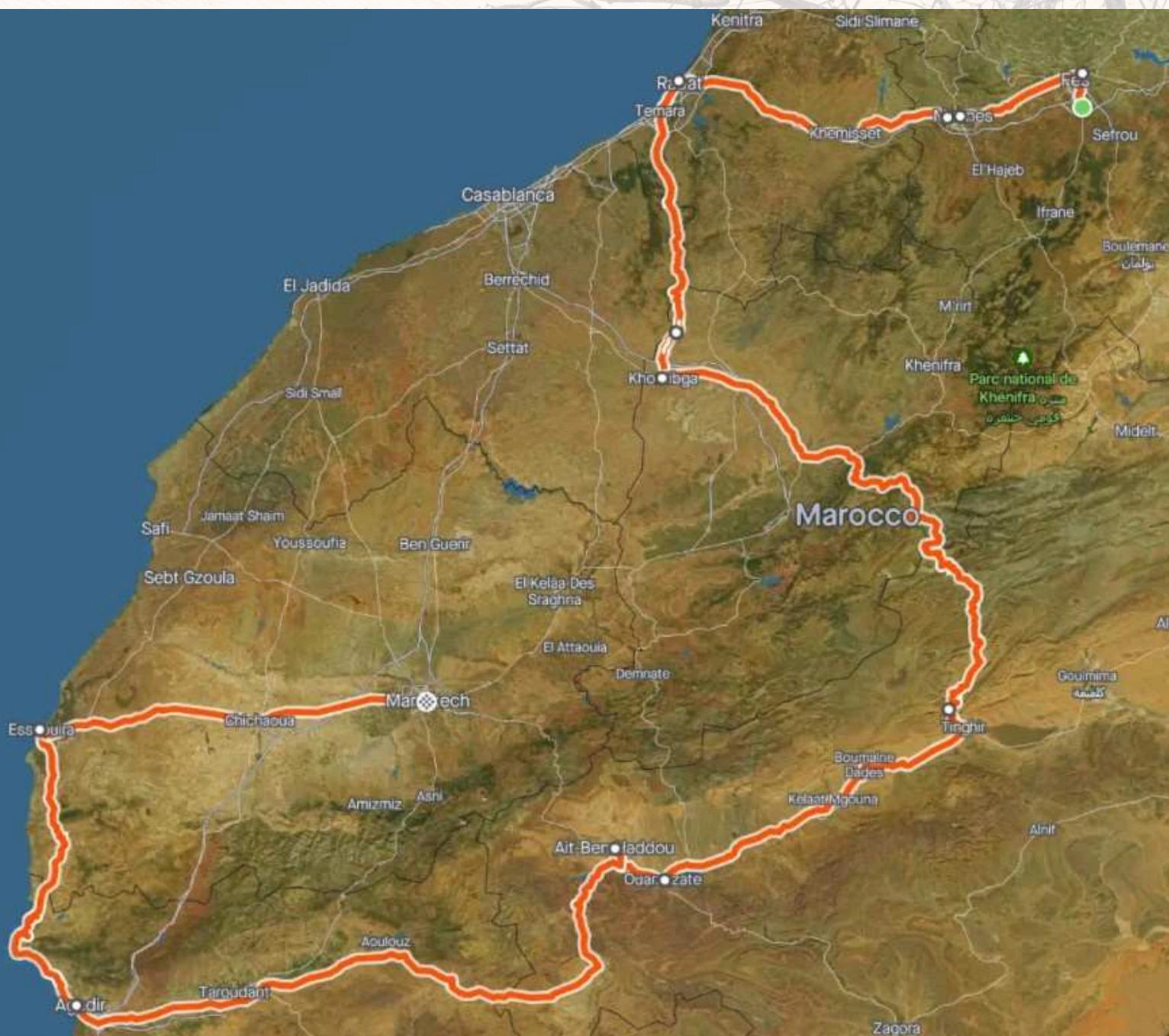
## INTRODUZIONE

Mi chiamo Daniele Parmeggiani, sono istruttore di Qwan Ki Do (kung fu cino-vietnamita) a Vigevano, nonché educatore, pedagogista e padre di tre figli. Nell'aprile del 2024 ho intrapreso un viaggio unico attraverso il Marocco per raggiungere Marrakech il 26 aprile, dove si è svolto il 7° mondiale della World Union of Qwan Ki Do. Dopo aver superato una grave sfida personale dovuta a un infortunio alla schiena nel 2015, ho scelto la bicicletta come strumento di riabilitazione.

Con il Covid, ho iniziato a usare la bici per coprire il tragitto casa-lavoro di circa trenta chilometri.

Questo intenso uso mi ha gradualmente portato ad affrontare avventure sempre più significative: viaggi come Milano-Finisterre, il giro dell'Islanda e randonné come la Parigi-Brest-Parigi. In questi anni ho seguito sui social persone come Dino Lanzaretti e Nico Valsesia, che esploravano e organizzavano viaggi affascinanti in Marocco.

Quando ho saputo che i prossimi campionati mondiali di Qwan Ki Do sarebbero stati a Marrakech, non ho potuto non cogliere l'occasione per organizzare una nuova avventura in bici. Ho contattato subito il direttore tecnico nazionale del Qwan Ki Do, il Maestro Roberto Vismara, che ha fin da subito sostenuto con entusiasmo l'idea.



*L'obiettivo di questo viaggio in Marocco è stato quello di promuovere le mie grandi passioni, trasformando ogni pedalata in un'opportunità per esplorare connessioni culturali e rafforzare legami di fratellanza. Ho iniziato, pertanto, a cercare quelli che io chiamo sponsor morali: non mi interessavano i soldi, di lavoro faccio altro. Ho cercato partner che volessero diffondere i messaggi culturali a cui tengo e, per l'occasione, ho fatto realizzare anche una bella maglia.*

## LA TRAVERSATA MAROCCHINA

Partendo da Fez, ho attraversato le città imperiali del Marocco, toccando tre centri di Qwan Ki Do, dove ho condiviso allenamenti e momenti di vita con i praticanti locali. Ogni tappa del mio percorso non è stata solo un avanzamento geografico, ma anche un approfondimento delle radici culturali del Marocco e del senso di comunità nel Qwan Ki Do.

La prima tappa si è conclusa a Rabat, mentre la seconda a Khouribga. Ho affrontato l'Atlante, passando per il paesino di Imilchil, per poi svalicare a 2600 metri e sbucare in discesa alle magnifiche gole del Todra (rovinata solo dall'afflusso turistico) e poi a Tinghir, una città sorta intorno a un'immensa oasi.

Mi ha colpito il contrasto tra la vegetazione, le case e il deserto sullo sfondo. Mi sono poi diretto verso la valle delle Rose.

Avrei voluto deviare per risalire fino alle gole del Dades, ma dovevo arrivare fino ad Agadir e le previsioni del

vento non erano buone, così ho proseguito verso Ouarzazate, la Hollywood marocchina, e poi l'incantevole Kasbah di Ait Ben Haddou.

Da lì è iniziato un calvario di 150 km controvento: non percepivo più la differenza tra salite e discese, era solo un continuo spingere. Quel giorno sono arrivato a buio inoltrato, ma almeno ero a pochi chilometri da Agadir, dove mi sarei allenato il giorno dopo.

La ripartenza da Agadir è stata segnata da un'altra lunghissima tappa. Il mondiale, a causa delle numerose iscrizioni, è stato anticipato di un giorno. Pertanto non ho potuto fermarmi nella incantevole città di Essaouira, che mi sono comunque goduto per una lunga ora di pausa. Mi sono fermato a dormire a 100 km da Marrakech e il giorno dopo ero alla meta giusto in tempo per l'avvio dei Mondiali.

## ESPERIENZE SIGNIFICATIVE

Il viaggio è stato ricco di momenti di profonda connessione umana. A Rabat sono stato ospitato dal Maestro Lahcen Gajdibbi, 9° Dang e Direttore Tecnico del Marocco, un uomo di grandissimo spessore, e dalla sua famiglia. A Khouribga, l'entusiasmo e l'ospitalità degli allievi di Qwan Ki Do hanno trasformato una semplice sessione di allenamento in un'esperienza entusiasmante. Ad Agadir, l'accoglienza di Moustapha e dei suoi allievi ha dimostrato come lo sport possa creare amicizia oltre i confini geografici e culturali.



# LE CRONACHE DI ARI

## IL PAESAGGIO E LA CULTURA

Pedalando tra le montagne dell'Atlante e le vaste pianure, ho apprezzato la diversità del paesaggio marocchino, che ha arricchito il viaggio con scenari mozzafiato.

Le visite alle città imperiali come Fez, Meknes, Rabat e Marrakech hanno offerto una visione magica della storia marocchina, mentre le pause nelle piccole comunità lungo il percorso hanno rivelato la quotidiana ospitalità e il calore del popolo marocchino. Ma più di tutto, l'Atlante e le valli berbere hanno lasciato solchi profondi nella mia memoria.

L'Atlante è una catena maestosa, il versante occidentale è molto rigoglioso mentre quello orientale presenta montagne nude disegnate dai movimenti tettonici e solcate da valli verdi che contrastano con le rocce brulle. E non dimenticherò l'incantevole città di Essaouira.

## CONCLUSIONE

Arrivato a Marrakech, i Mondiali di Qwan Ki Do sono stati un'esperienza profonda, dove i lusinghieri risultati dei miei allievi e della nazionale italiana sono stati solo la ciliegina.

Questo viaggio è stato sicuramente molto impegnativo; ha trascorso la pura esperienza cicloturistica. Il freddo eccezionale di questo periodo, il dislivello, il vento e l'impossibilità di distribuire in modo uniforme i chilometri giornalieri per raggiungere i vari centri di allenamento hanno aggiunto un bel carico di fatica, ma questo ha ulteriormente amplificato la percezione emotiva di questa esperienza. Volevo vivere un'esperienza umana che unisse le mie passioni e mi permettesse di scoprire il Marocco in modo non solo turistico.

Questo viaggio è andato ben oltre le mie più rosee aspettative.





# DOMENICO ROMANO

*Randonnée Sicilia Sud-Est*

# LE CRONACHE DI ARI

Questa cronaca di ARI ci arriva da Domenico Romano.

Domenico è approdato alle randonnée quest'anno, ma non è certamente un neofita delle lunghe distanze. Al suo attivo vanta diversi viaggi in bici attraverso le strade d'Europa. Chi ha avuto il piacere di seguirlo, tramite i canali social, sicuramente conosce i suoi viaggi a Londra e a Capo Nord, entrambi con partenza dalla sua Sicilia. Inoltre, Domenico è anche un provetto scrittore/narratore.

Per chi non l'avesse ancora letto vi consigliamo il suo libro "A Londra ma...in bici!" dove racconta il suo lungo viaggio dalla Sicilia a Londra. Ma lasciamo la parola a Domenico che ci racconta della sua "Randonnée Sicilia Sud - Est".

*Nell'universo del ciclismo vi è il mondo delle randonnée, delle manifestazioni che nascono e si riproducono grazie alla pazienza e alla grande passione non solo dei ciclisti che le affrontano, ma anche e, soprattutto, di coloro che le organizzano.*

*Come forse sapete, il 27 e 28 aprile ho partecipato alla randonnée di primavera, una manifestazione "classica" giunta all'ottava edizione e organizzata dalla ASD Villasmundo, una prova tosta non solo per i chilometri percorsi (oltre 400) ma anche per il dislivello (quasi 4000 mt).*

*L'accoglienza, grazie all'associazione di Concetto Ragusa è stata perfetta, i soliti discorsi sulle bici, sui percorsi fatti, sui posti visitati, sulle prossime manifestazioni, insomma... sembravamo tutti ragazzini a Natale davanti ai regali.*

*Alle 15 si parte dopo la consegna dei pacchi gara, e dopo aver dialogato con l'assistente virtuale (un marchingegno elettronico che interagisce tramite WA), siamo subito a macinar chilometri. Pedali insieme all'amico non iscritto Pietro Lo Bue, ciclista con il quale qualche anno fa ho raggiunto capo Nord (logicamente in bici...).*

*Il percorso ci propone immediatamente le salite, che io non amo, ma chilometro dopo chilometro, chiacchiera dopo chiacchiera, pedalata dopo pedalata, alla fine abbiamo fatto letteralmente notte. Su di noi e sugli amici che incontravamo è sceso il freddo, tutti abbiamo indossato l'abbigliamento pesante ma nessuno ha cercato riparo.*

*Ed ecco una delle particolarità delle randonnée: il pedalare di notte!! Personalmente amo la notte in bici, tutto si fa più ovattato, meno macchine, forse (e dico forse) meno pericoli, mi piace particolarmente vedere le lucine delle bici, piccole stelle che percorrono la strada avanti a me (o dietro di me) e mi indicano il percorso da*



*seguire o seguono il mio. So che quella lucina rappresenta un altro amante delle bici, un uomo o una donna che adora la bici a tal punto da pedalare in piena notte. Di notte poi i pensieri si amplificano, le percezioni si ampliano, la concentrazione si innalza, insomma, qualcosa da provare assolutamente.*

*Prima di mezzanotte arriviamo a Barrafranca, dove ci attende l'ennesima sorpresa di questa manifestazione. Alcuni amanti di bici aveva allestito un banchetto ristoro, pasta al forno calda e birra fredda una vera e propria goduria. Anche qui un pensiero a chi si è prodigato per darci conforto, noi non li conoscevamo e loro non conoscevano noi ma in quel momento eravamo uniti dalle bici, sensazioni uniche che solo chi le prova può capire.*

*Arriviamo a Mazzarino a notte fonda e da lì discesa verso Gela, non ci dovrebbero essere più salite quindi la velocità media dovrebbe risalire, siamo in tempo con la conclusione della manifestazione quindi perfetto...ops sbagliato!!!*



*A Gela iniziamo a prendere vento contrario, ma non venticello ma vento vento, quel vento che quando pedali pur essendo in pianura sembra che sei in salita, e quindi altro che innalzamento della velocità, al contrario la velocità scende e ci rendiamo conto che potremmo non farcela a chiudere in tempo.*

*Non demordiamo e arriviamo alla casa di Montalbano: sosta brevissima per due foto e via, poi Pozzallo qui sosta ristoro a casa di Pietro, 15 minuti di sonno e di nuovo in sella, poi Portopalo di Capo Passero, sappiamo che i primi sono già arrivati a destinazione ma noi (forse per una gestione "allegra" delle soste) siamo veramente cortissimi con i tempi, personalmente mi prende un po' di ansia ma non di prestazione, ma solo perché dopo 400 km non arrivare nelle 27 H per poche decine di minuti mi farebbe rosicare come un pazzo.*

*Ci ritroviamo in un gruppo da quattro e riprendiamo a pestare sui pedali. A Siracusa siamo al limite di tempo, ma non molliamo, abbiamo un margine di 15 minuti per gli ultimi trenta chilometri, a una decina di chilometri da Villasmundo mi si spegne il garmin per la batteria*

*scarica (inconsapevolmente non ho usato il risparmio energetico) ma gli amici di pedalata sanno la strada quindi nessun problema. Alle 17.49 inquadro l'ultimo qr code con ben 11 minuti di anticipo.*

*Soddisfatto mi mangio la porzione di pasta al forno (l'ennesima) messa a disposizione dall'organizzazione, per cercare gli eventuali errori ci sarà tempo al momento c'è solo la gioia di aver chiuso nei tempi la mia prima randonné veramente "importante".*



# SCATTI VINCENTI

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

## STANCHI MORTI

Le notti passate in sella sono uno degli elementi che maggiormente caratterizzano le randonné. Molti aneddoti, imprevisti e divertenti ricordi sono proprio legate alle ore più buie. Questa è un valido esempio. Amen. (Foto dalla Fleche National – La Florence)



# SCATTI VINCENTI

## TRA SAGRATO E PROFANO

I ristoranti spesso vengono allestiti in luoghi improvvisati, altri in luoghi spettacolari, sicuramente mai banali. Ritrovarsi però sul sagrato di una chiesa con una vista splendida, capita raramente. (Foto da Passolentour Rovellasca)



## FOTO DI FACCIATA

Ragazzi fossi in voi io non starei troppo li sotto... (Foto dalla Randonnée Ciclovía Reventino Savuto)





## QUANDO SI DICE “ESSERE ALLA FRUTTA”

Non sappiamo se si tratti di un ristoro o di una bancarella di passaggio, ma senza ombra di dubbio eravamo alla frutta! (Foto dalla Randonnée delle Sirene e Monti Lattari)



**QUESTA BOTTIGLIA SA DI TACCO**  
In Sicilia il caldo è stato un elemento determinante e, ormai verso la fine, i partecipanti si sono trovati di fronte a un guado da attraversare a piedi scalzi. Qualcuno ha storto il naso, la maggior parte l'ha trovato un vero momento di sollievo. (Foto dalla Sicilia No Stop)



## L'ESTATE ADDOSSO

**E fu così che arrivò finalmente l'estate, la stagione tanto attesa che un po' tutti noi desideriamo, difficile del resto non innamorarsene!**

**Colori, calore e soprattutto quella gran luce che illumina e rende le giornate così lunghe che non finiresti mai di godertele, specialmente quando si ha modo di dedicarle alle proprie passioni.**

Chi meglio di noi pedalatori liberi può apprezzare questi mesi per mettere in progetto qualche viaggio in più o dar sfogo alla propria indole di avventurieri randagi ed andare alla conquista di quei brevetti mancanti o semplicemente, per placare quella curiosità che, a volte, ci spinge all'azzardo, alla sfida con noi stessi e che in fin dei conti porta sempre ad un risultato orgoglioso.

Sebbene non sia l'anno della PBP, i brevetti abbondano in tutte le nostre regioni, e, probabilmente, anche per merito delle Challenge regionali, il movimento A.R.I. continua ad affermarsi attirando sempre più ciclisti. Ormai i weekend sono tutti impegnati dai tanti appuntamenti, la scelta resta sempre difficile, ma ovunque si vada è sempre un'occasione in più per conoscere e scoprire altri territori.

La primavera è corsa via regalandoci belle giornate che tanti di noi hanno potuto trascorrere in sella alla scoperta di nuove avventure. Percorrendo lo Stivale da nord a sud le manifestazioni offrivano dei bellissimi Tour a cui i Randagi non hanno saputo resistere per andare ad appagare la propria curiosità di viaggiatori! Valloni bellunesi, colline toscane, laghi lombardi, bellezze calabresi, campane e siciliane, sono stati un ricchissimo menù pieno di bellezza, storia, cultura e tradizioni locali e gastronomiche che hanno compensato tutte le fatiche delle ore passate in sella.

In fondo, nelle randonné il bello è soprattutto questo: spostarsi e godere del territorio che percorri, cercando di viverlo con quello che ti offre, riuscendo a coglierne le bellezze e le particolarità locali. Quando si affrontano, poi, distanze molto lunghe, è quasi un entrare in simbiosi con ciò che ti circonda, ti lasci trasportare dalla strada che percorri, t'inebri di profumi, odori, ti adegui al caos, dove lo incontri, al frastuono assordante semmai fossi costretto all'attraversamento di luoghi trafficati e spesso ahimè accade.

a cura di

**Franco Mazzucchelli  
e Rosanna Idini**



Un alternarsi di stati d'animo, dai momenti di pace a quelli di pura nevrosi ma poi, per fortuna, ecco che torna a regnare quella calma interiore che ti pone in equilibrio psico-fisico ed aiuta a concentrarsi e a porre attenzione di ciò che stai facendo, questione di allenamento soprattutto mentale che solo la bicicletta nelle lunghe percorrenze riesce a formarti. Avventura, dopo avventura, anche quest'anno, si è svolto il raduno nazionale dei Randonneurs italiani, dove centinaia di randagi si sono ritrovati per dar vita a una bella festa tra racconti, abbracci, news e resoconti di ciò che si è svolto e ciò che ci sarà. Una bella festa fatta di gente serena e contenta di essersi ritrovata lì, magari chissà dopo quanto tempo! Il tutto si è svolto nella magnifica terra siciliana, precisamente presso l'idroscalo di Siracusa, una location insolita, ma che è stata gestita e diretta egregiamente da tutto lo staff dell'ARI, sotto l'egida di Salvatore Giordano, ideatore e organizzatore dell'ormai storica Randonnée Sicilia No-stop che per la dodicesima volta, ha preso il via anche quest'anno, proprio in occasione del raduno estivo.

Un evento che fa parte della storia dell'ARI a cui tanti di noi sono affezionati e tornano sempre più che volentieri; quest'anno la partecipazione ha avuto grandi numeri: ben 280 iscritti alla manifestazione, se vogliamo un vero un record per una randonnée di 1000km localizzata su un'isola!

Il raduno ha contribuito anche in questo, con il richiamo da tutta Italia e non solo. Così all'alba del 20 maggio più di duecentocinquanta biciclette hanno invaso Siracusa per iniziare quel bel viaggio sul periplo dell'isola, con passaggio sull'Etna dal versante catanese di Nicolosi: una bella salita, insolita e particolare per i paesaggi che si incontrano via via: scenari insoliti, aspri e apparentemente privi di vita, con i suoi 2000m di altitudine che ti fanno toccare il cielo con un dito, ma se guardi all'orizzonte risplende un bellissimo mare!! Direi un bel carico di emozioni per proseguire alla grande e dare lo slancio al tour dell'isola. Una bella esperienza che lascia un bel ricordo tutto da raccontare per chi lo ha vissuto!



E poi è arrivato giugno, il mese che ti aspetti porti anche l'estate, ma che in realtà è stato un mese dal meteo capriccioso, ormai neanche più insolito, visto il cambiamento climatico a cui ci stiamo anche abituando; ma di fatto ci siamo ritrovati al nord con le montagne ancora piene di neve per le numerose perturbazioni fuori stagione, temporali e nubifragi che hanno flagellato pianure, colline e campagne, mentre al sud il caldo con le sue alte temperature ha reso arido e prosciugato le tante risorse di acqua, insomma, un paese spaccato in due dal punto di vista climatico.

Si sa che non è mai piacevole ritrovarsi succubi di un temporale o di una grandinata nel bel mezzo di un percorso, spesso è pure preoccupante, ma quasi ce ne siamo fatti una ragione tant'è che tra il corredo che ci portiamo appresso, pur in una giornata serena, non manca mai un capo anti-pioggia.



Ma c'è stato anche tanto bel sole a riscaldarci un bel po' e a marcare, finalmente quei bei segni sulle nostre braccia e gambe, quei segni che ci piacciono tanto, rendendoci orgogliosi, perché li consideriamo un simbolo che ci contraddistingue...perché dai l'essere ciclisti, in fondo, ci piace, non neghiamo!! E così Randogiro dell'Emilia, La Rando Amici in veneto, Ravotour, 9colli casertani, giro dell'Etna, Valcamonica extreme, Accumoli, Colline Materane, il Cilento e tanto altro ancora, sono state le mete degli appassionati randonneurs che hanno partecipato al ricco calendario del portale.



Ci aspetta ancora luglio e, sperando nel solleone, continuiamo a fantasticare e a pedalare perché ci aspettano anche le grandi Montagne: Stelvio, Gavia, purché si asciughino le strade, Tonale e Palade, un'impresa da compiere se si vuole portare a casa un gran brevetto come quello del Tour d'Ortles, ad esempio.

Oppure ancora sulle Alpi francesi con il Col d'Izoard, il Monginevro, il col de l'Echelle, l'Agnello tanto per spingersi all'ovest alpino; stavolta s'è voluto inserire anche una delle più mitiche e scenografiche salite che hanno creato il mito del ciclismo: il Mont Ventoux; per chi non c'è mai stato credo sia un'ottima occasione per andarci.

Ancora una volta l'offerta è vasta e sempre con qualche fresca novità; se si vuole poi prepararsi fisicamente ma soprattutto mentalmente al grande appuntamento agostano, dicasi "1001 miglia reverse", gli "strumenti" ci sono e pure abbondanti.



Dicevamo del grande appuntamento estivo, più estivo non si può dato che inizia all'indomani dell'Assunta, anche stavolta si ripropone la versione invertita rispetto alle prime edizioni, con già da subito i picchi dell'appennino, lasciando la pianura al finale, meglio? peggio? vedremo, di certo le difficoltà sono anche in ciò che sulla "carta" non compare, lo sappiamo bene noi ciclisti. 1600km e circa 17000m di dislivello, si attraverseranno ben sei regioni del nostro bel paese: Lombardia, Piemonte, Liguria, Toscana, Umbria ed Emilia-Romagna saranno le regioni protagoniste che metteranno a dura prova i partecipanti durante il loro passaggio.

Un vero viaggio che darà l'opportunità di ammirare tanta bellezza italiana: colli, colline, mare, laghi, pianure, salite e discese, un bel mix! In questi viaggi serve avere tranquillità, e la si allena col tempo, con l'esperienza, con gli anni passati a pedalare; un'idea personalissima è che vediamo ultimamente tanta gente affrontare prove dopo poche esperienze, ciò non significa che non ce la possano fare, il discorso è un fattore se vogliamo "qualitativo", riuscire a viverle con un equilibrio di fatica e divertimento, divertimento in questo caso inteso come benessere psicofisico, e ciò può essere proprio avendo affrontato con gradi certi "passaggi" e certe difficoltà; non vuole essere un monito, forse può sembrare una antipatica forma di presunzione, è solamente una valutazione frutto delle proprie esperienze.

Comunque, c'è ancora tempo per arrivare pronti a questo super evento ... continuiamo a divertirci e ad affrontare le nostre prove in serenità, senza fretta, con lo spirito giusto e l'entusiasmo di sempre come sa fare un vero Randonneur!!

Non ci resta che auguravi anche stavolta: Buona strada, ma soprattutto...Buona ESTATE!

COMUNE DI CAVOUR

ORGANIZZAZIONE MONVISO Bike

# MONVISO BIKE MARATHON

## GOLD EDITION 300 KM

CAVOUR 13 LUGLIO 2024

UISP sportper tutti

Iscrizioni online € 21 fino a giovedì 11 Luglio sul posto € 30 [www.monvisobike.it](http://www.monvisobike.it) [www.audaxitalia.it](http://www.audaxitalia.it)

Associazione Italiana sindrome di Schwachman AISS Un piccolo gesto per coltivare una grande Speranza

TECNICO WORLD Group

[www.monvisobike.it](http://www.monvisobike.it) segui su facebook

## RISTORI ABUSIVI

### UN FENOMENO IN CRESCITA



Sono giunte segnalazioni di attività non autorizzate che rischiano di compromettere l'equilibrio organizzativo delle ASD organizzatrici di randonné.

Il fenomeno non è nuovo sulle nostre strade e, anzi, pare abbia avuto origine in alcune granfondo degli anni passati.

Sapendo che deve passare una randonné, sedicenti e loschi personaggi si appostano a bordo strada e aspettano il passaggio dei ciclisti.

Gli ignari partecipanti si trovano davanti, spesso all'improvviso, un banchetto con generi alimentari, del tutto gratuiti ai quali è difficilissimo rinunciare.

Si tratta della piaga dei "ristori abusivi" della quale i nostri eventi sono ultimamente vittime.

Non è chiara la reazione del malvivente qualora un ciclista rifiutasse di fermarsi e mangiare quanto gli viene offerto, ma pare sia meglio non stimolare questi personaggi ritenuti pericolosi.

Comprensibilmente, i ciclisti, terrorizzati da questi agguati, si sottomettono alla volontà coercitiva del bandito e si fermano a riposare, mangiare e bere.

Abbiamo informato le autorità di questo esecrabile fenomeno e ci hanno assicurato che faranno il possibile per estirpare questi comportamenti degni di biasimo.

Si sta cercando di evitare che questa tendenza diventi ingovernabile e, addirittura, venga esportata all'estero, causando veri e propri incidenti diplomatici.

La Mondialpol, allarmata per il possibile dilagare dell'attività illecita, si è attivata per arginare il problema. I telegiornali, per ora, hanno ritenuto di tacere la notizia per non impressionare i bambini.

Voci indiscrete riportano che i ciclisti siano ripartiti, magari in piena notte, riposati e con la pancia piena, alterando notevolmente l'andamento della randonné.

Il fenomeno dei ristori abusivi sta scardinando l'equilibrio dei checkpoint stabiliti dagli organizzatori e va condannato senza riserve.

Il ristoro abusivo più famoso è quello della Nove Colli, in cui i criminali mettevano a disposizione dei ciclisti salamelle grigliate, che niente avevano a che fare con lo spirito sportivo e ciclistico degli atleti impegnati in una performance di endurance. A tal proposito si ricordano scene di disperazione e sconforto da parte dei ciclisti, praticamente obbligati a consumare la grigliata.

La Parigi Brest Parigi ha fatto dei ristori abusivi uno stile organizzativo e, infatti, ormai nessuno desidera più partecipare a quella manifestazione.

Qualcuno ricorda un ristoro abusivo alla prima edizione dell'Alpi 4000, quando un personaggio, già noto per le sue attività illecite, sorprese i ciclisti sulla salita della Cesara, in zona Omegna, offrendo pesche e albicocche. La condanna per questo comportamento fu unanime.

La piaga ha ripreso vigore nei giorni scorsi, colpendo la Repubblica Marinare, in zona Livorno: i randonneurs sono stati obbligati a fermarsi e prestarsi a questo rito pagano.

E ancora, durante il Ravotour, addirittura due ristori abusivi sono stati allestiti in barba alla vigilanza degli organizzatori: uno dalle parti di Firenze, pare a Scandicci, e l'altro verso la zona della Romagna, dove oltre a cibo e bevande, sono stati messi a disposizione addirittura dei materassini per dormire.

I ciclisti, disperati per queste scellerate iniziative, hanno inondato la nostra redazione di proteste e lamentele, invocando il perseguimento dei colpevoli.

Con questo articolo, pertanto, vogliamo indire una caccia all'uomo per scovare i responsabili di queste malefatte. Se conoscete i nomi degli abusivi o pensate di poterli riconoscere all'identikit, segnalatecelo immediatamente! Nel prossimo numero pubblicheremo i vostri commenti, depurati dagli insulti e dalle ingiurie per ovvi motivi di rispetto del comune senso del pudore, riguardo questo disdicevole fenomeno.



# RANDONNEUR 5000

## Il premio francese che stuzzica gli italiani...

Il premio "Randonneur 5000" nasce in Francia e si prefigge di dare un riconoscimento ai randonneurs che portano a termine un "pacchetto" di randonnéé nell'arco di quattro anni.

Questa iniziativa è promossa dall'Audax Club Parisien ed è finalizzata a incrementare la partecipazione alle randonnéé ACP, anche fuori dall'ottica della Parigi Brest Parigi.

Il ciclista deve obbligatoriamente includere nel pacchetto una PBP, un brevetto da 200 km, uno da 300, uno da 400, uno da 600 e uno da 1000 km; deve esserci una Flèche e una Super Randonnée. Il totale dei chilometri accumulati deve arrivare a 5.000, includendo altre rando ACP a piacere.

Questo premio, in Italia, non ha mai suscitato particolare interesse, tanto che fino ad oggi, solo due italiani sono stati insigniti di questa onorificenza: **Jimmy Vignati** e **Michele Scalvini**, i quali hanno ottenuto anche il riconoscimento Randonneur 10 000.

Recentemente, tuttavia, molti ciclisti del nostro paese si sono mostrati interessati a questa iniziativa e ARI si è attrezzata a fare da intermediario, come si conviene nell'accordo di partenariato con ACP.

Raccolte tutte le richieste, ARI farà un unico invio massivo alla Francia.

**Le medaglie verranno inviate in Italia nell'arco dell'anno successivo e la nostra associazione le distribuirà ai titolari in occasione dei Raduni o dei Meeting di Autunno.**

Con la stessa formula, ACP assegna un premio a coloro che raggiungono i 10.000 km. Ovviamente il pacchetto è più ampio e la sfida più difficile.

A breve anche sul sito di ARI ci sarà una sezione dedicata a questo riconoscimento francese, in modo da coprire il più possibile gli interessi dei ciclisti italiani e offrire un servizio sempre più completo.

In ARI, tuttavia, si sta pensando di istituire un premio simile dedicato alle randonnéé del nostro paese, anche se di riconoscimenti in questo senso ce ne sono già diversi, a partire dalla maglia azzurra (la logica è molto simile), il Master Audax, l'Italia del Gran Tour, i Super Randonneurs d'Elite o le Challenge Locali, tutti istituti che in Francia non esistono.

Nulla vieta, comunque, di prendere spunto da una bella iniziativa d'oltralpe e fare qualcosa di simile. Potrebbe essere un ulteriore stimolo a pedalare sulle nostre strade.

**Il ciclista che ritiene di avere i requisiti per ricevere questo premio, deve scaricare il documento di richiesta e compilarlo con le prove effettuate e il relativo codice di omologazione.**

**Dovrà inviare il modulo a [prenotazioni.audax@gmail.com](mailto:prenotazioni.audax@gmail.com) entro il 30 settembre.**

## BARTALI

**Il Tour de France 2014 è venuto in Italia per omaggiare i grandi ciclisti del nostro paese e la partenza è stata posta nella superlativa Firenze, gioiello toscano che tutto il mondo ci invidia e patria di uno dei più grandi campioni di tutti i tempi: Ginettaccio Bartali.**

Potremmo ricordare che per avere un rivale alla sua altezza, dobbiamo scomodare il campionissimo Fausto Coppi, e già questo dovrebbe far capire il calibro del personaggio.

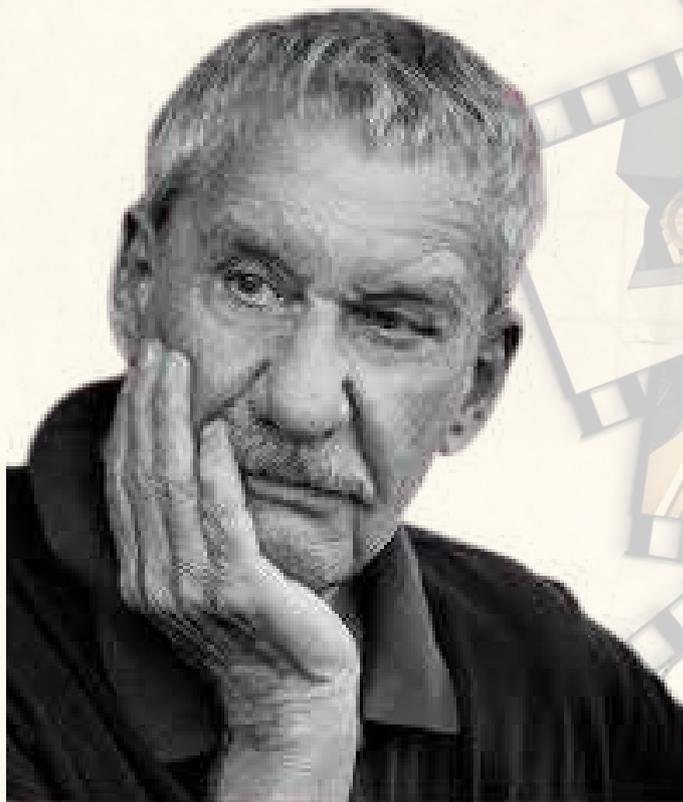
Potremmo ricordare che Gino più di tutti, più di Fausto che era diversi anni più giovane di lui, fu penalizzato pesantemente dagli anni della seconda guerra mondiale. Le stagioni ciclistiche degli anni di guerra, infatti, furono sospese nel pieno della carriera sportiva di Bartali: quante corse avrebbe vinto tra il 1940 e il 1945 se non ci fosse stato il conflitto mondiale?

Potremmo ricordare quella volta che prese la maglia gialla al Tour de France creando una festa da stadio in tutta Italia e sventando una vera e propria guerra civile, dopo il delitto Togliatti.

Potremmo ricordare che fu dichiarato "giusto fra le nazioni" per l'attività che fece a favore degli ebrei negli anni della guerra. Questo fatto fu tenuto segreto per decenni ed emerse solo molti anni dopo. A tal proposito, è famosissima la sua frase: "il bene si fa, ma non si dice. E certe medaglie si appendono all'anima, non alla giacca".

Potremmo ricordare la fotografia più famosa del ciclismo che ritrae Bartali e Coppi sul Galibier intenti a passarsi una bottiglietta d'acqua.

E invece lo ricordiamo con la bellissima canzone di Paolo Conte: "Bartali"



Quanta Italia nel testo di questa canzone! La passione per il ciclismo fa preferire uno stradone polveroso alla proposta di andare al cinema con la propria bella. Perché tra una moto e l'altra, spunterà da quella curva il grande Gino Bartali, con gli occhi allegri da italiano in gita.

I francesi che si incazzano, i giornali che svolazzano, i francesi ci rispettano che le balle ancor gli girano...

Abbaia la campagna, c'è una luna in fondo al blu.

Quanta strada nei miei sandali, quanta ne avrà fatta Bartali...

Questo è un raro esempio di testo non poetico, quasi scanzonato e irriverente che parla di Bartali, ma parla anche di una donna rompiballe. Insomma, non proprio una poesia.

Eppure ogni parola, ogni frase suscita un'emozione, evoca un ricordo, un sapore. C'è allegria, ma anche infinita malinconia. C'è una fetta di Italia che ti arriva direttamente al cuore.



E questo non è ciò che dovrebbe fare una poesia? Toccare la tua sfera emotiva e farti emozionare?

Può un testo non poetico essere una poesia?

Evidentemente sì.

Paolo Conte ha scritto una delle pagine più belle della nostra Italia ed è riuscito a farcela stare in una canzone di pochissimi minuti.

Ma sappiamo che Ginettaccio direbbe: "l'è tutto da rifare...!!"



**FARÀ PIACERE UN BEL MAZZO DI ROSE  
E ANCHE IL PROFUMO CHE FA IL CELLOFAN  
MA UNA BIRRA FA GOLA DI PIÙ  
IN QUESTO GIORNO APPICCIOSO DI CAUCCIÙ  
SONO SEDUTO IN CIMA A UN PARACARRO  
E STO PENSANDO AGLI AFFARI MIEI  
TRA UNA MOTO E L'ALTRA C'È UN SILENZIO  
CHE DESCRIVERTI NON SAPREI  
OH, QUANTA STRADA NEI MIEI SANDALI  
QUANTA NE AVRÀ FATTA BARTALI  
QUEL NASO TRISTE COME UNA SALITA  
QUEGLI OCCHI ALLEGRI DA ITALIANO IN GITA  
E I FRANCESI CI RISPETTANO  
CHE LE PALLE ANCORA GLI GIRANO  
E TU MI FAI: "DOBBIAMO ANDARE AL CINE"  
VAI AL CINE, VACCI TU!  
È TUTTO UN COMPLESSO DI COSE  
CHE FA SÌ CHE IO MI FERMI QUI  
LE DONNE A VOLTE, SÌ, SONO SCONTROSE  
O FORSE HAN VOGLIA DI FAR LA PIPÌ  
E TRAMONTA QUESTO GIORNO IN ARANCIONE  
E SI GONFIA DI RICORDI CHE NON SAI  
MI PIACE RESTAR QUI SULLO STRADONE  
IMPOLVERATO, SE TU VUOI ANDARE, VAI  
E VAI CHE IO STO QUI E ASPETTO BARTALI  
SCALPITANDO SUI MIEI SANDALI  
DA QUELLA CURVA SPUNTERÀ  
QUEL NASO TRISTE DA ITALIANO ALLEGRO  
TRA I FRANCESI CHE SI INCAZZANO  
TRA I GIORNALI CHE SVOLAZZANO  
C'È UN PO' DI VENTO E ABBAIA LA CAMPAGNA  
C'È UNA LUNA IN FONDO AL BLU  
TRA I FRANCESI CHE SI INCAZZANO  
TRA I GIORNALI CHE SVOLAZZANO  
C'È UN PO' DI VENTO E ABBAIA LA CAMPAGNA  
C'È UNA LUNA IN FONDO AL BLU  
OH, QUANTA STRADA NEI MIEI SANDALI  
QUANTA NE AVRÀ FATTA BARTALI  
QUEL NASO TRISTE COME UNA SALITA  
QUEGLI OCCHI ALLEGRI DA ITALIANO IN GITA  
E I FRANCESI CI RISPETTANO  
CHE LE PALLE ANCORA GLI GIRANO  
E TU MI FAI: "DOBBIAMO ANDARE AL CINE"  
VAI AL CINE, VACCI TU!**



*aru*

**AUDAX**

**RANDONNEUR**

**ITALIA**



