

# Randagio



N. 08 AGOSTO 2022

IL MAGAZINE DEI RANDONNEURS ITALIANI



**ALPI 4000**  
**LA 1500 KM PIU' DURA E**  
**AFFASCINANTE DEL MONDO**

**I RANDONNEURS**  
**CICLISTI NO LIMITS**



**UN CICLISTA EMMEZZO**  
**CONTA DI PIU' LA TESTA O LE GAMBE?**



**SPOSTARSI IN TRENO**  
**UNA NUOVA TENDENZA**

**RISTORI**  
**MAI ABBASTANZA MAI PER TUTTI**

# 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

*Si chiude un luglio caldissimo e paradossalmente ci troviamo a sperare in un agosto più fresco. Siamo in un periodo in cui le randonné si sono diradate e molti randagi hanno optato per il viaggio in autonomia o per le super randonné, che si possono praticare in piena libertà. Siamo ancora lontani dalla cultura dei brevetti permanenti, ma sono sicuro che prima o poi ci arriveremo: ARI si sta muovendo in questo senso e i risultati non tarderanno ad arrivare.*

*Nel frattempo, leggiamo il Randagio numero otto, che si apre con un editoriale leggero e surreale, ma che vorrebbe offrire qualche spunto di riflessione.*

*Grandi riflessioni sono invece chiamate a carico di certi organizzatori i cui partecipanti si ritrovano ai ristoranti a mangiare gli avanzi dei ciclisti che li hanno preceduti. Nelle randonné, i ristoranti non sono obbligatori, ma quando ci sono dovrebbero essere uguali per tutti: non c'è un regolamento a dirlo, ma il buon senso lo grida a gran voce!*

*Un evento su tutti ha caratterizzato le ultime settimane: l'Alpi 4000. Bellissima e durissima. Desiderata e sofferta. Temuta e rispettata. E comunque amata da tutti.*

*Di certo impossibile da ignorare. Come nostro solito, diamo la parola ai protagonisti (e che protagonisti!!)*

**Barbara** stavolta volge lo sguardo addirittura oltre oceano e ci parla dello statunitense **Kevin Smith**, la cui storia si intreccia con quella del nostro **Roberto Moscatelli**, di cui abbiamo parlato poco tempo fa.

*"Il treno è sempre il treno" diceva **Renato Pozzetto**. E la stessa cosa viene ripetuta da **Ivan**, che evidentemente si siede anch'egli su una cadrega di legno ad ammirare il Passante Milano Varese. Ivan però, qualche volta, quel passante lo prende davvero per raggiungere i luoghi di partenza delle randonné.*

*Pozzetto non lo faceva!*

**Cinzia** gioca con i racconti dei randagi e ci propone due manifestazioni lontanissime tra loro: la Rando Sannita, dai sapori antichi e impreziosita da cenni storici che **Gennaro Cera** ci racconta con grande passione. La teutonica Rando Imperator, raccontata da **Linda Ceola**, altrettanto antica quanto la direttiva Augustea utilizzata dai romani imperiali, ma risalente addirittura all'età repubblicana.

**Franco** ci fornisce il punto della situazione sulle rando estive, da un punto di vista privilegiato in quanto partecipa a quasi tutte le prove a disposizione; e dove non arriva lui, ci pensa **Rosanna** che non ne perde una!

*Chissà se la mitica coppia si prenderà una pausa estiva o approfitterà delle vacanze per incrementare l'allenamento?*

**Concetta** si è invece imbarcata in un lavoraccio non da poco: parlerà nei prossimi numeri delle varie società che hanno reso il sud d'Italia uno dei luoghi in cui si svolgono più randonné. E dove, di conseguenza, si stanno moltiplicando i randagi. Non a caso, nella classifica a squadre del Campionato Nazionale i primi tre posti sono occupati da team campani. È l'occasione per conoscere meglio queste realtà.

*L'ospite di questo numero si chiama **Umberto Bettarini**, randagio da poco tempo, ma autore di un blog che sta avendo un grande successo.*

*L'abbiamo intercettato e lo proponiamo sulle nostre pagine perché una buona penna randagia merita tutta l'attenzione del nostro giornale.*

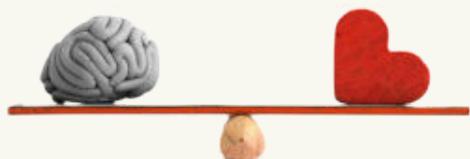
*Chiude il magazine l'articolo di Ivan sull'aggiornamento del Campionato: ormai le classifiche sono abbastanza definite e i protagonisti delle prime posizioni sono palesi. Di punti in palio, tuttavia, ce ne sono ancora molti e per chiudere la questione si dovrà attendere ancora qualche mese.*

*Come vedete, anche questa volta c'è molto da raccontare, le voci dei randagi sono tante e a noi piace amplificarle nel migliore dei modi. Per cui saturiamo i coni degli amplificatori e facciamo urlare le chitarre!!!*

*Vi auguro una buona lettura!*

**Mino Repossini**

# Sommario



**EDITORIALE**  
**UN CICLISTA EMMEZZO** **05**



**07**

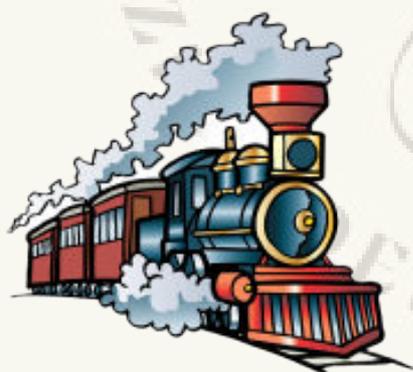
**ATTUALITÀ**  
**IL DECRETO RISTORI**  
**MAI ABBASTANZA, MAI PER TUTTI**



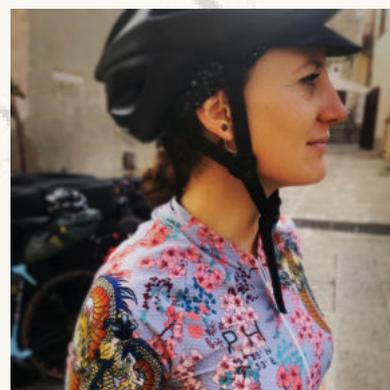
**10** **SPECIALE ALPI 4000**  
**FLASH DAI PROTAGONISTI**

**17**

**SEGNI PARTICOLARI**  
**KEVIN SMITH**  
**OLTRE IL CANCRO SU**  
**PEDALI DI VENTO**



**RANDOFRECCIA** **22**  
**IL TRENO È SEMPRE IL TRENO**



**26** **LE CRONACHE DI ARI**  
**L'IMPERATOR DI LINDA CEOLA**



31

**PARIS - BREST - PARIS  
DATE E SCADENZE**



**LE CRONACHE DI ARI  
LA RANDO SANNITA DI  
GENNARO CERA**

42



**PEDALANDO VERSO SUD  
LE SOCIETÀ CICLISTICHE  
DEL SUD: IRON BIKERS**



**RANDONEWS  
TEMPO DI VACANZE** 36



**CAMPIONATO ITALIANO  
ALL'INSEGUIMENTO DEL  
TRICOLORE 2022**

44



**ATTUALITÀ  
I DANNATI DEL PEDALE**

# UN CICLISTA EMMEZZO

Quanto conta allenarsi per un randonneur?  
Ci vuole la testa, ci vogliono le gambe.

A cura di  
Mino Repossini

Ma forse a volte nemmeno queste due cose bastano  
per andare avanti: ci vuole il cuore!

Con questo articolo, vorrei dimostrare con metodo scientifico semiserio che un randonneur vale di più rispetto ad un ciclista normale; in particolare vale circa una volta e mezzo il suo collega tradizionale.

Per fare ciò, mi avvalgo di un assioma assai condiviso che genera da una semplice domanda.

## Conta più la testa o la forza?

Sono sicuro che a questa domanda, la maggioranza dei randonneurs risponderebbe "la testa". E non avrebbe torto, in quanto senza la testa ogni obiettivo sarebbe precluso.

Del resto, sappiamo che il fisico sulle lunghissime distanze è destinato ad attraversare momenti di crisi, vuoi per il sonno, vuoi per il calo di zuccheri, vuoi per la disidratazione, solo per citare i casi più comuni.

Ma potrei aggiungere le insolazioni o i principi di ipotermia; oppure il catabolismo. Insomma, salvo che in rari casi, il fisico prima o poi ha un

momentaccio è non perdersi d'animo, facendo leva proprio su quell'energia vitale che risiede nella nostra zucca.

Pertanto, mi unisco al coro e anch'io rispondo: la testa!! Conta più la testa, almeno per il 90%.

Eppure, non sono convinto.

Prima considerazione: se la testa dovesse sopperire alle mancanze fisiche, l'azione più redditizia sarebbe cercare di ridurre tali mancanze. In altre parole, un fisico forte e preparato ha minori crisi rispetto ad un fisico trascurato. La grande convinzione è una risorsa eccezionale, ma un fisico debole imporrà alla testa di fare doppio lavoro.

La convinzione che i randonneurs si devono preparare solo partecipando alle loro escursioni e non allenandosi mai è una delle fesserie più grosse e diffuse che io abbia mai sentito.



## Gli allenamenti sono importanti anche per i randagi.

Chi non li fa sbaglia e chi non li sostiene contribuisce a diffondere una cultura sbagliata.

I randonnéurs sono sottoposti a fatiche enormi, prolungate e talvolta anche intense. È vero che non hanno bisogno di forza esplosiva, ma avere in saccoccia qualche watt in più è un grande patrimonio. Se ne accorgono subito quelli che hanno qualche chilo di troppo (perché mi guardi?) perché colgono immediatamente gli effetti devastanti della zavorra (specialmente in salita). La fisica ci insegna che per spostare un corpo serve una data quantità di energia; se il corpo è più pesante ne serve di più. Se lo spostamento è in salita si attiva un moltiplicatore che impone molti più watt.

Non è un mistero che, in generale, gli uomini vadano più forte delle donne perché hanno più potenza nelle gambe. Non certo perché hanno più testa...

Dire che la testa conta al 90% è una stupidata. Ammetto che faccia raccogliere un sacco di "like", ma resta una stupidata. Ovviamente questo articolo, coerentemente, mi farà perdere quantità industriali di "like", e me ne farò una ragione.

Seconda considerazione: cosa vuol dire "avere la testa"? Me lo sono sempre chiesto e le risposte che mi sono dato sono due, nettamente distinte l'una dall'altra. Avere testa significa "avere voglia, crederci, essere convinti, non demordere, volere a tutti i costi raggiungere l'obiettivo". E su questo, ammettiamolo, i ciclisti sono tra i più bravi di tutti. Non sono gli unici, per carità, ma sono nella categoria più nobile. Parlo dei ciclisti in generale, non solo i randagi.

Il ciclista affronta qualunque avversità meteorologica per arrivare al traguardo; si rialza immediatamente dopo una caduta; va all'arrivo anche con una spalla lussata.

I randagi lo sono ancora di più, semplicemente perché i problemi sono moltiplicati dall'enorme numero di ore on the road; tuttavia, il randonneur ci crede e non molla quasi mai.

Avere testa, però, significa anche "usare la testa", che ha un significato diametralmente opposto: essere razionali, consci dei propri limiti, capaci di valutare le situazioni e affrontarle adeguatamente. In modo brutale: essere intelligenti. Il randonneur sa che deve gestire le forze come un buon padre di famiglia gestisce le risorse che ha in casa. Non può permettersi colpi di testa e spaccate alla Van Der Poel. Se ha davanti 1.000 chilometri, sa che non può fare la volata al cartello, come si faceva da ragazzini. Ma allora, a cosa si riferisce chi dice che la testa conta al 90%?

Ricapitoliamo.

Senza un buon paio di gambe, la testa può solo tenere duro, ma raggiungere l'obiettivo potrebbe diventare un calvario.

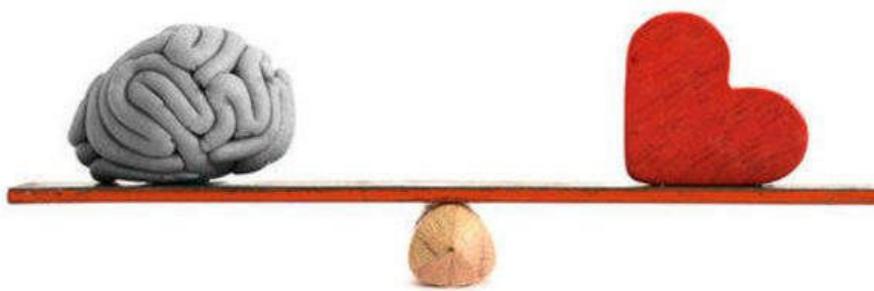
La testa è importantissima, sia che si intenda "avere la convinzione" e quindi avere "cuore", sia che si intenda "essere intelligenti".

Possiamo infine trarre la nostra conclusione: nelle randonnée occorre per il cinquanta per cento il fisico, per il cinquanta per cento il cuore e per il cinquanta per cento il cervello.

Totale: centocinquanta per cento.

Ecco perché un randonneur vale una volta e mezza qualsiasi altro ciclista.

Come volevasi dimostrare.



# IL DECRETO RISTORI

## MAI ABBASTANZA, MAI PER TUTTI

A cura di  
Barbara Toscano

La fame vien pedalando e il randonnéur si nutre di strada, di chilometri, di avventura, di emozioni, di imprevisti e tutto ciò che una rando può portare con sé; ma c'è un tipo di fame che è inevitabile ed è la fame comune a tutti: per andare avanti, per continuare a pedalare, **un ciclista deve mangiare.**

Ognuno di noi ha esigenze diverse e l'alimentazione è soltanto uno degli aspetti che un randonnéur deve saper gestire durante le proprie scampagnate.

A volte sin troppo trascurata, può diventare la causa di problematiche disparate: carenza di energie, crisi di sonno, mal di stomaco, cattiva digestione, ecc. Nessuno può dirci cosa mangiare e quando mangiare, con l'esperienza ognuno di noi impara a capire quali cibi evitare e quali invece possono fare al caso nostro.

I ristori possono avere un ruolo particolarmente importante in una randonné e, personalmente credo, che troppi organizzatori non curino a sufficienza questo aspetto all'interno delle loro manifestazioni; non a caso, infatti, aldilà del percorso e dell'organizzazione generale dell'evento, è l'aspetto più criticato e più giudicato dai partecipanti.

*In questi anni di pedalate mi sono trovata di fronte a tipologie di ristori molto diverse tra loro, ma ho riscontrato un dato che considero piuttosto grave: se arrivi per ultimo o resti indietro, rischi di rimanere a bocca asciutta.*



Chi mi conosce lo sa bene, non sono una scheggia e mi piace pedalare con calma e tranquillità, senza l'assillo dell'orologio, mi piace fermarmi nei bar a bermi una birra, scendere dalla bici per scattare qualche foto ricordo, prendere fiato quando ne ho bisogno e chiacchierare con gli amici che non vedo da tempo.

Ora, non vado ai 30 di media neanche concentrandomi intensamente fissando le chiappe di quello che ho davanti standogli a ruota, potete immaginare quanto tempo possa perdere soddisfacendo tutti questi sfizi! Mea culpa.

La diretta conseguenza di questo mio modo di interpretare le randonné è giungere ai ristori quando ormai la carovana è passata e ha fatto razzia di tutto ciò che veniva gentilmente offerto dall'organizzazione.

Mi sono trovata di fronte a scenari alquanto deprimenti: il tavolo vuoto, cosparso di avanzi, briciole, cartacce, da mangiare nulla e da bere poca roba.

Mi sono trovata di fronte a quattro ristori di banane e crostatine durante una seicento chilometri e reputo questo approccio approssimativo e stracolmo di sufficienza.

Sono arrivata al traguardo, ampiamente entro il tempo limite consentito, e ho trovato tutto "sbaraccato" e lo staff quasi spazientito per essere dovuto rimanere lì ad aspettare me, che ho tardato di un paio d'ore rispetto a tutti gli altri.

*"Hai solo da cazzeggiare meno e pedalare di più...!"*, mi direte voi. E io vi rispondo che questo è un atteggiamento sbagliato ed irrispettoso: se il passaggio ai ristori e l'arrivo finale avviene entro i cancelli orari stabiliti dall'organizzazione, non vedo perché non debba essere garantito l'approvvigionamento di cui hanno usufruito tutti gli altri.

È come quando al ristorante devono ancora servirti il dolce, ma intorno a te cominciano a capovolgere le sedie sui tavoli e passarti il mocio sotto le scarpe, iniziano a spegnere le luci e tirar giù le serrande prima dell'orario di chiusura.

Lo trovo ingiusto e può essere un boccone amaro per il randonnéur che contava di arrivare al ristoro e di mangiare finalmente qualcosa.

Mi rendo conto che non sia facile per un organizzatore offrire cibo in abbondanza con gli incassi miseri delle iscrizioni. Iscrivere ad una rando costa poco e quindi uno dovrebbe aspettarsi poco. Va bene, anzi, va benissimo, ma ciò che proprio non riesco a mandare giù è che "quel poco" che ai primi è stato dato, agli ultimi non venga garantito. Oppure, ancora peggio, quando capita di pagare profumatamente l'iscrizione ad una manifestazione e poi non trovare servizi all'altezza.

In questi casi ti senti preso in giro, vieni sopraffatto da crisi d'inferiorità e pensi di essere la solita schiappa che non riesce a tenere il ritmo di altre duecento persone; poi, però, mi vien da ridere pensando che la più grande chiacchiera da osteria dei giorni nostri riguarda la distorta percezione delle randonné che "ormai sono appannaggio esclusivo di granfondisti".

Insomma, lo spirito randagio si esprime nel blasonato slogan *"Né forte, né piano, ma sempre lontano!"* e poi per poter mangiare qualcosa devi metterti a correre come un dannato, neanche stessi partecipando ad una tappa del Tour de France. Capite che è un controsenso?

Capite che un randonnéur vuole trovare del cibo all'altezza o quanto meno trovare ancora qualcosa al suo passaggio che non sia stato masticato o avanzato da quelli transitati prima di lui?



Gli organizzatori che si sono fatti un esame di coscienza leggendo queste parole e si sono sentiti tirati in causa potrebbero dirmi *“Eh, ringrazia che c'è ancora qualcuno come noi che ha voglia di prendersi la briga di mettere in piedi una randonné”*.

No, cari miei. Se fate parte di questa combriccola di organizzatori da strapazzo, non vi ringrazio per niente. Anzi, vi chiedo di lasciare perdere.

Vi chiedo di non organizzare più uno straccio di evento se non avete la voglia e la passione, se non avete le risorse o semplicemente non ve ne frega niente di far divertire la gente che magari si massacra di viaggi interminabili e costosi in auto per partecipare alla vostra manifestazione.

Oppure, potreste imparare dai vostri errori e prendere spunto da chi, invece, non tralascia nulla. Se molte esperienze sono state deludenti, altrettante sono state all'altezza delle aspettative, dimostrando che con veramente poco si può fare la differenza. Ho apprezzato molto chi ha scelto la via dei sacchetti preconfezionati destinati a ciascun ciclista con all'interno generi alimentari vari ed eventuali, una strategia vincente che evita le abbuffate dei primi e le carestie degli ultimi. E tutti riescono a ristorarsi allo stesso modo.

Ho visto ristoranti imbanditi che neanche il pranzo di Natale. Tavole ricche, con cibi di qualità, prodotti locali, dolci fatti in casa e tante piccole accortezze che mandano un chiaro segnale: l'attenzione alle esigenze del partecipante e la voglia di fare bene.

I cibi confezionati andavano bene durante il Covid o ai primordi delle rando, ma adesso basta.

L'esperienza mi ha insegnato a non fidarmi e non fare troppo affidamento sui ristoranti. Per tante ragioni. Non posso rischiare di non trovare nulla da mangiare e restare a digiuno, non posso rischiare di sostentarmi a banane e crostatine per centinaia di chilometri. È chiaro che non si possono soddisfare le esigenze di tutti, che ognuno di noi ha il suo cibo prediletto o la bibita salvavita. Un organizzatore non può provvedere a tutto, ma almeno può impegnarsi a far sentire tutti importanti allo stesso modo, tutti allo stesso livello, tutti ripagati con la stessa moneta.

Ridono di me quando mi vedono arrivare con lo zainetto degli approvvigionamenti, ma quante volte mi ha salvata!

Dicono che *“gli ultimi saranno i primi”*, ma è alquanto disdicevole se questi ultimi saranno i primi a non trovare nulla da mettere sotto i denti.



# ALPI 4000: COM'È ANDATA?

Abbiamo chiesto ad alcuni dei partecipanti di raccontarci com'è stata la propria esperienza all'ultra randonné più dura d'Italia

*“Questa volta non puoi mancare”.*

*E dopo aver rinunciato all'edizione precedente eccomi alla partenza di ALPI 4000 accettando l'invito degli amici dell'US Bormiese e di Manola, alla ricerca di un compagno di viaggio.*

*Insieme abbiamo già affrontato esperienze simili su lunghe distanze, che però mancano da molto tempo nel nostro “bagaglio” di avventure ciclistiche, ormai indirizzate più verso il cicloturismo che non sul rispetto di tabelle e tempi di percorrenza in manifestazioni no-stop. Però il percorso piace e intriga e quindi... la decisione è presa, la strategia è quella di affrontare la prova come se si trattasse di un viaggio a tappe. In preparazione fila tutto liscio e senza intoppi di carattere fisico e a Bormio dopo qualche anno di assenza dal “mondo Audax” l'incontro con compagni di pedalate vecchi e nuovi accresce la motivazione. È stato bello condividere con molti di loro parte del percorso e i momenti di pausa e relax. Alla fine, il risultato è stato ottimale, brevetto mondiale conseguito da entrambi rispettando il programma prefissato, viaggiando pochissimo a fari accesi durante le notti e sostando per evitare gli immancabili acquazzoni. Abbiamo scelto di sostare nove ore dopo aver scalato il Nivolet e ben undici nei pressi di Susa quando la salita al Colle delle Finestre ci aveva tagliato un po' le gambe: meglio riposare per bene. Purtroppo, passaggi nuvolosi ci hanno impedito di apprezzare appieno i panorami di queste zone, al contempo hanno mitigato le temperature e per i primi quattro giorni ho sofferto il caldo solo salendo al Ghisallo.*

*Pollice in su per l'organizzazione esemplare, non è mancato nulla, qualche piccola imprecisione che però scompare pensando alla disponibilità di tutto lo staff e dei volontari lungo il percorso,*



*stupenda la discesa da Aprica filante con asfalto perfetto, la Strada della Forra, le ciclabili lungo Sarca e Adige.*

*Pollice in giù per alcune strade da quarto mondo attorno ai grandi centri abitati e il caldo atroce di Merano che ci ha consigliato di rimandare la scalata allo Stelvio al venerdì mattina.*

*Un ringraziamento speciale all'amica e gran pedalatrice Olga Maffei per averci ospitato a Pietramurata dopo la temutissima tappa nelle valli bresciane, ora il Passo San Rocco non è conosciuto solo dal sottoscritto per la sua difficoltà...*

*Per chiudere alcune curiosità.*

*Forare sulla salita al Colle delle Finestre sul tratto asfaltato: fatto. Approfittare del bag-drop per radersi col rasoio elettrico: fatto. Svaligiare una farmacia di pomate per “problemmini” al soprasella e al collo: fatto.*

**Fulvio Gambaro**



### **La mia seconda Alpi 4000**

*Dopo la soddisfazione di aver concluso entro il tempo limite la prima edizione di quattro anni fa, è già ora di pensare alla seconda e io sono pronto. Nonostante diverse randonnée pedalate, tra le quali la Sicilia Non Stop a maggio, ho sempre avuto in testa che l'obbiettivo principale fosse Alpi 4000. Purtroppo, però, dopo la SNS sono rimasto fermo 10 giorni a causa del covid e il ritorno sui pedali a Spilamberto non è stato dei migliori: ero partito per il 600 ma sono riuscito a portare a termine solo il 200.*

*Finalmente il 24 giugno arrivo a Bormio con mio compaesano filippino Gerald Melvin Herradura di nazionalità irlandese che vive a Dublino: sarà lui il mio compagno di avventura. Al Centro Sportivo di Bormio sono contento di vedere sulla lavagna il mio nome con la bandiera del mio paese!*

*La prima giornata è iniziata come una normale partenza di una randonnée: con tutto calma; nel gruppo si sentono diverse lingue oltre l'italiano: inglese, tedesco, brasiliano. C'è anche una delegazione dal lontano Sudest asiatico. Il mio compaesano è alla sua prima super randonnée e lo vedo molto preoccupato: "stai tranquillo e pensa solo a pedalare" gli ho detto.*

*Mentre scalavamo il passo Gavia e il Mortirolo ho bucato la gomma posteriore e avuto un problema all'attacco della luce anteriore, ma ho risolto tutto e proseguito fino a Varenna, per poi arrivare in cima al Ghisallo con il buio e a Rescaldina di notte.*

*Il secondo giorno partiamo all'alba in direzione Biella e da lì verso Ceresole Reale, in una giornata molto calda. Iniziando la lunga salita del Nivolet inizia a piovere quindi giunti al check point di Ceresole decidiamo di fermarci per asciugarci e riposare.*

*Siamo ormai al terzo giorno e si riparte alle 5 di mattina per arrivare fino in cima al Nivolet. Arriviamo a Bruzolo nel pomeriggio 2 ore di riposo e alle 20.30 ripartiamo e calcoliamo di essere a mezzanotte sul Colle delle Finestre. È la prima volta che lo percorro e sarà buio totale. La pendenza aumenta in continuazione e lo sterrato deve ancora arrivare, facciamo fatica ed è rischioso quindi a 2km dalla cima siamo saliti a piedi al buio e abbiamo iniziato ad avere sonno. Arriviamo in cima alle 3.*

*Saliamo a Sestriere e finalmente ci fermiamo al primo bar aperto.*

*Per arrivare a Viverone prendiamo diversi rovesci di acqua e vicino a Venaria Reale Gerald buca una gomma. Non ha materiale di scorta così cerchiamo una Decathlon e risolviamo il problema. Arriviamo a Rescaldina per la seconda volta, sempre di notte.*

*Il quarto giorno andiamo verso Bergamo facendo lo slalom in mezzo al traffico. La tappa è lunga e dura e il caldo soffocante. Iniziamo la salita al Passo San Rocco e poi finalmente discesa al tramonto in vista del lago di Garda. Purtroppo, buco ancora la gomma! Sono stanchissimo e arrivo al lago quando ormai è praticamente buio e l'autonomia del mio Garmin e della luce sono al limite.*

*Arrivo al checkpoint di Vesio alla una di notte distrutto dalla fatica e affamato ma i volontari dell'organizzazione sono molto disponibili e gentili: sono riuscito a mangiare e ho fatto pure bis!*

*Siamo al sesto giorno, inizio a pedalare e buco ancora! Raggiungo Spormaggiore, passo accanto al lago di Molveno e andiamo verso l'ultima salita: passo dello Stelvio! Iniziamo l'ascesa che è già sera e la fatica aumenta a causa del sonno e della pioggia ma resisto e arrivo in cima al passo.*

*Da lì scendo a Bormio e conquisto la mia seconda Alpi 4000. Il mio motto è "con calma, tranquillità e determinazione si raggiungono tutti i traguardi!"*

**Renato Cataran**

*C'era in me, senza ombra di dubbio, un po' di agitazione alla vigilia dell'Alpi 4000: percorrere nuovamente una ultra 1000 KM dopo tre anni aveva generato tante aspettative e tanta voglia di ritorno alla normalità dopo la pandemia.*

*Tre anni prima con l'inseparabile amico Luca Colonetti avevo portato a termine ben due "ultra", la TransDolomiticWays e la Trans Pyrenees Race (questa con il terzo compagno d'avventura di sempre, Matteo Recanati).*

*Ma dal 2020 Covid-19 ha azzerato ogni programma di traversate europee e di lunghe randonné.*

*Dall'8 marzo al 3 maggio 2020 il "lockdown" ha demolito ogni sicurezza; ci sentivamo capaci di tutto, non esisteva impresa impossibile e di colpo ogni ipotesi di uscita andava verificata con limitazioni e preoccupazioni sanitarie, ma soprattutto non sembrava più possibile fare programmi per il futuro.*

*Così alle ore 00.00 del 4 maggio 2020 fuori tutti, in bici, per riassaporare la libertà, con partenza da punti diversi per non creare assembramento e ritrovo alle 2 del mattino in cima ad un passo sulle Orobie, tenendoci a distanza e senza nemmeno un abbraccio. Abbiamo allora scoperto il mondo dei brevetti permanenti SR, le Super Randonnée. Tracciati con molto dislivello, come piace a noi, con la libertà di partire quando e con chi si vuole, anche da soli, perciò perfettamente idonee a consentire il rispetto delle regole sanitarie imposte dal Covid 19.*

*I due anni di emergenza pandemica vengono così caratterizzati, per noi, da queste manifestazioni (8 per me, 12 per Luca e 4 per Matteo); quando però alla fine del 2021 viene presentata la Alpi 4000 non riesco a contenere la voglia di tornare all'esperienza di una ultra 1000, dove incontrare tanti amici tra gli organizzatori ed i partecipanti, dove vivere un'impresa in condivisione con randagi di tutto il mondo che da più di dieci anni sono abituato a ritrovare a queste manifestazioni. L'arrivo a Bormio venerdì pomeriggio è già un pieno di emozioni: dal briefing al ritiro del numero, dalla firma sul tabellone di partenza alla preparazione del bag drop.*

*Due anni terribili, in isolamento, lasciati alle spalle.*



*Finalmente si rivedono tante facce note, dal danese Jans a Alex, Barbara, Mino, Fulvio e tutti gli altri partecipanti italiani e stranieri (anche se il vuoto alla casella # 8 sul tabellone delle firme "Oleg Volkov" crea un po' di nostalgia pensando all'amico russo, compagno di tante avventure, che non è potuto venire per le restrizioni imposte dal conflitto con l'Ucraina).*

*In un attimo si staccano i collegamenti con la vita quotidiana e si entra nel clima della Alpi 4000. Sabato mattina si parte ed è subito un'altra grande emozione: sulla strada da Bormio a Santa Caterina rimontiamo pian piano il fiume di ciclisti partiti prima di noi e per ciascuno c'è un saluto, una battuta per ricordare esperienze passate e un incitamento per l'avventura appena cominciata.*

*La sorpresa più grande è prima di metà Gavia, in discesa arriva Matteo, che non partecipa con me e Luca all'Alpi 4000, ma è venuto da Ponte di Legno a portarci il suo saluto per farci sentire fino in fondo che vuole, anche a distanza, condividere anche questa impresa con noi due.*

*Nel corso della rando incontriamo di nuovo tante persone care che in questi anni non abbiamo potuto vedere: Luca Bonechi e Fabio Bardelli al controllo di Ceresole Reale, il grande Sergio Barcella che risale la valle di Ceresole mentre noi scendiamo, maestro e compagno nel mio primo 600 più di 10 anni fa e di tante avventure a seguire.*

Arriviamo a Bruzolo dove ad aspettarci c'è Giandonato Bava, emozionato più di noi nel rivederci, un incontro per me particolarmente toccante con un'icona impareggiabile tra i randonnéurs, atleta capace di concludere la North Cape 4000 nel 2021 all'età di 75 anni! Ci accoglie, ripeto, più emozionato di noi, ci racconta di Aris che è passato di lì tre ore prima, ci spiega la situazione meteorologica e stradale sul Colle delle Finestre e ci consiglia, condividendo l'idea che mi portavo appresso da qualche ora, di fermarci a riposare in questo splendido punto sosta e ripartire, come abbiamo fatto, l'indomani alle 3. Nicola Caglioni che mi accompagna insieme a Luca e partecipa alla sua prima rando, dopo aver fatto il primo 600 a maggio, apprezza particolarmente la scelta di anticipare la sosta: il randagio deve cogliere l'attimo e gestire molti aspetti dell'andare per strada in bicicletta! Scelta azzeccatissima, come quella di sostare a Spormaggiore accolti dalla superlativa ospitalità di Mario Zangrando, che ci consente un pieno recupero di energie fisiche e mentali e ci evita di prendere pioggia per tutto il resto dell'Alpi 4000.

Tornando al 2020, lo slogan coniato per superare la pandemia era "andrà tutto bene"; nel 2022 all'Alpi 4000 direi che "è andato tutto bene".

Un ringraziamento particolare a Jimmy e Mario, con gli amici della Bormiese, capaci di sostenere i randagi in ogni situazione, a Rescaldina come a Vesio (grazie ancora per il super ristoro); se non mi fossi sposato 27 anni fa, chiederei a loro due di organizzare il mio matrimonio!

Bravi gli amici di Biella, con una nuova location rispetto al 2018 e un ricordo agli amici di San Gimignano per l'ottima Vernaccia assaggiata (alle 10 del mattino) a Chiusa San Michele.

Insomma, un ritorno alla normalità con un pieno di emozioni veramente forti.

Chi non è abituato a pedalare dice che per fare certe imprese servono le gambe; quelle servono anche per una gran fondo o una gara di 40 km.

Chi pedala assiduamente sostiene che serva la testa, certamente il randagio non può non avere testa per tenere sotto controllo le tante variabili di una rando, ma la testa serve ogni giorno nella vita. Per affrontare e superare emozioni forti come quelle vissute all'Alpi 4000 (gli ultimi 7 km di Sua Maestà Stelvio potrebbero bastare) serve senza dubbio qualcosa di più, che solo superando le difficoltà ed apprezzando le gioie che la vita ci dà possiamo allenare adeguatamente: ci vuole un Grande Cuore.

Luigi Burini



*Non avevo partecipato a molte randonnée prima di Alpi4000. Quella del Chianti nel mese di giugno e il giro della Penisola sorrentina, alcuni anni fa. Avevo però conosciuto molti del gruppo di ARI condividendo con loro alcune pedalate e conservandone un'impressione positiva. Mi era sembrata gente che va in bici per passione, senza quel particolare gusto per l'agone che caratterizza altri sportivi, ma comunque inclini a condividere la fatica e la sofferenza che sono inestricabilmente legate alla passione per il ciclismo.*

*E di sofferenza ad Alpi4000 ce ne sarebbe stata molta, superata per intensità solamente dalla bellezza dei luoghi attraversati e dalla soddisfazione di accumulare cime su cime come si vede fare nei tapponi del Giro. E in effetti i 350 chilometri percorsi la prima giornata, incluse le scalate al Passo Gavia, e Mortirolo, la salita del Ghisallo e la pedalata serale a Biella richiamavano alla mia mente i tempi eroici delle due ruote, solo che questa volta i protagonisti – incredibilmente – eravamo noi....*

*E poi quel "quattromila" ... che mai sarà? Svelato facilmente l'arcano, sin dal secondo giorno .... quattromila come il dislivello che occorre superare quotidianamente, forse un po' meno, per raggiungere l'ambito obiettivo di concludere il percorso entro le 150 ore fissate dagli organizzatori per il rilascio del brevetto speciale, quello che ti avrebbe condotto direttamente alla regina delle randonnée, quella Parigi-Brest alla quale molti dei partecipanti avevano già preso parte.*

*Le dolci strade della Francia, forse non era proprio così, ma tali apparivano ai miei occhi mentre ci inerpicavamo al Santuario d'Oropa, scalavamo Ceresole Reale e il Col de Nivolet, per poi dirigerci veloci verso la Val di Susa ed essere pronti a ripartire, il mattino seguente, alla volta della cima del Colle delle Finestre e poi su quella più dolce del Sestriere. Avremmo però rimpianto quelle montagne nel caldo infernale che ci attendeva nei dintorni di Venaria Reale e poi sul lago di Viverone, sino a Rescaldina, in un pomeriggio falcidiato dalle forature e allietato da qualche provvidenziale gelato.*



*Il più sembrava fatto, ma come nelle competizioni ammirate in TV, l'insidia si nascondeva nelle tappe più semplici, quelle dette "di trasferimento" oppure in quelle ondulate e nervose di collina, disegnate dai bravi organizzatori nel bellissimo scenario del lago d'Iseo e del Garda. Ridurre i ritmi, rifiutare e – perché no – dormire un po'! In fondo ce lo eravamo meritati.... Gli scenari che ci attendevano, con le piste dal Trentino all'Alto Adige, su per il Passo Palade, giù a Merano e poi lungo la strada consolare romana Claudia Augusta, che oggi è la bellissima pista dell'Adige, meritavano la dovuta attenzione!*

*E attenzione ne avremmo avuta anche lungo l'ascesa finale, quella che ci avrebbe portato al Passo dello Stelvio. Attenzione per gli affascinanti scenari e anche per il cielo minaccioso di pioggia, ma soprattutto per il numero dei chilometri e dei tornanti che ci separavano dall'agognato arrivo, posto a Bormio ma che tutti identificavamo con i 2.758 metri del gigante che incombeva sopra di noi. E poi alla fine...quella meravigliosa tagliatella al ragù di capriolo...uno, due piatti, allietati da abbondante birra ripensando a tutti i chilometri lasciati alle spalle e quelle cime che – non ci pare ancora vero – sono state scalate e valicate proprio dalla nostra bicicletta!*

**Roberto Formato**



Io e mia moglie (Shab) siamo venuti in Italia nel 2010 per l'edizione della 1001 Miglia Italia. In quel momento ci siamo innamorati dell'Italia e degli italiani, così cordiali e accoglienti. Con l'edizione 2016 della 1001 Miglia Italia siamo entrati nel circuito dell'Italia del Gran Tour. Nel 2017 ho completato la ROMA e nel 2018 siamo venuti a Bormio. Ancor prima dell'inizio della 1<sup>a</sup> edizione di Alpi4000, avevamo già pensato di ritornare per rifarla se ce ne fosse stata una successiva.

La prima edizione di Alpi4000 è stata ipnotizzante e il percorso ci ha portati ad attraversare diversi paesi sulle Alpi. L'iconico Passo Stelvio alla fine ha reso Alpi4000 2018 una delle mie migliori LRM (Les Randonneurs Mondiaux) da me completate, fino a quel momento ne avevo terminate circa 30 in tutto il mondo.

Nel 2021, quando sono state aperte le iscrizioni per Alpi4000 2022, non ho esitato a registrarli subito. Il profilo del percorso non era ancora disponibile, ma non importava.

Avevo già fatto quel giro, quindi sapevo cosa aspettarmi. Man mano che ci avvicinavamo all'evento, notavo che il profilo della traccia veniva modificato e, ad ogni iterazione, la quantità di dislivello aumentava.

Una volta pubblicata la traccia finale, mi sono reso conto che questa volta c'erano molte più salite che nel 2018, oltre che alcune delle salite più dure delle Alpi, ma questo non mi ha scoraggiato o fatto pensare di non partecipare.

Il tempo è trascorso velocemente fino al primo giorno dell'evento, dove abbiamo iniziato con la salita del Gavia seguita da quella del Mortirolo. Alla fine della prima giornata mi sono reso conto di avere a che fare con una Alpi4000 completamente diversa da quella che avevo fatto nel 2018.

La discesa dopo ogni passo è stata la parte più preoccupante. Nel frattempo, sono arrivato al Colle del Nivolet. Ho sentito che questo percorso era progettato per ciclisti professionisti e non per un gruppo di randonneurs dilettanti, ma volevo godermi il cibo, il gelato e il paesaggio delle Alpi; quindi, mi sono fermato e ne ho approfittato, per quanto potevo, anche se i miei occhi guardavano spesso l'orologio.

Ero preoccupato di non riuscire a completare il viaggio entro il venerdì a mezzogiorno. Così è andata a finire che non ho dormito fino a quando non sono arrivato a Limone sul Garda dove Shab mi stava aspettando in hotel dove finalmente ho mangiato bene e dormito profondamente per cinque ore. Shab è stata la mia consigliera e non so come posso ringraziarla per tutto il supporto che mi ha dato. Da lì fino alla fine dell'evento ho dormito forse 2 ore, il che mi ha fatto venir sonno sulla discesa dello Stelvio, a circa 5 km dalla fine. Fortunatamente sono riuscito a fermarmi qualche minuto per proseguire poi fino alla fine con solo 30 minuti rimasti al termine. Sono felicissimo di aver potuto concludere una corsa così iconica, con un profilo altimetrico estremamente difficile. Devo ammettere che i volontari e gli organizzatori hanno fatto un lavoro eccezionale e si sono presi cura dei corridori incessantemente. Capisco che il percorso non poteva sconfinare negli altri paesi europei e doveva rimanere in Italia, ma avrei voluto che fosse stato un po' più facile 😊.

Tornerò a pedalare Alpi4000 se la rifaranno tra 4 anni? Certo, lo farò, ma studierò il profilo con molta più attenzione! Sto consigliando Alpi4000 o qualsiasi altro evento dell'Italia del Gran Tour ad altri ciclisti? Assolutamente, e positivamente, sì. Mi auguro di essere abbastanza in salute per fare ancora più giri in Italia negli anni a venire. Grazie per tutto il duro lavoro degli organizzatori italiani, dei volontari e del team ARI.

**Hamid Akbarian**

# NAZIONALE ITALIANA RANDONNEURS

**ENTRA NEL CLUB AZZURRO!**

Puoi scegliere tra quattro diverse modalità:

- i 4 brevetti (200-300-400-600 o 1000 Km)
- un brevetto OVER 1200 Km
- ottenere il Gran Gravel
- 2 Super Randonnée + 2 brevetti a scelta

## **DEVI ESSERE SOCIO ARI!**

Info su [www.audaxitalia.it](http://www.audaxitalia.it)

**Tutti coloro che entrano a far parte del Club  
hanno diritto alla maglia ufficiale gratuita**



# KEVIN SMITH

Oltre il cancro su pedali di vento

**Kevin Smith è un randonneur di Seattle. Un brutto cancro e la sua vita prende una piega diversa. Tutti i suoi sogni, i suoi progetti, le sue speranze, sembrano crollare in un secondo schiacciate dalla diagnosi devastante. Eppure, l'incontro casuale avvenuto anni prima con Roberto Moscatelli si rivela l'arma vincente per affrontare e combattere la malattia.**

**Kevin ci ha fatto un dono, ci ha raccontato la sua storia, ci ha mostrato le sue paure, le sue angosce, le sue debolezze, ma soprattutto ha voluto essere un esempio per chi, come lui, si trova o potrebbe trovarsi in una situazione così difficile e complicata. Così come Roberto è stato per lui, la sua cura, la sua forza, il suo coraggio.**

**A cura di  
Barbara Toscano**

*"Hai il cancro". Queste tre parole vengono pronunciate migliaia di volte ogni giorno in tutto il mondo, eppure per ogni persona che le ascolta, la reazione è più o meno la stessa: paura immediata e senso di isolamento. Continuavo a pensare: vivrò o morirò? Quanto sarà doloroso? La mia famiglia starà bene se morirò? Come è potuto accadere? Perché io? Non doveva succedere a me.*

*Ho sentito queste tre parole nel luglio 2021 dopo che mi era stato diagnosticato un tumore al rene di circa 10 centimetri di circonferenza. Mia moglie, i miei figli ed io siamo rimasti scioccati.*

*Portiamo avanti uno stile di vita sano e attivo e ci sforziamo di "fare ciò che si dovrebbe fare" per ridurre i rischi di tumori o altre malattie che possano alterare seriamente la qualità della vita. Ma come spesso accade il destino o la casualità ci portano a dover affrontare situazioni inaspettate, imprevedibili e che non avremmo mai potuto pianificare.*

*Il ciclismo è sempre stato la mia passione e mi ha tenuto fisicamente e mentalmente "in forma" per tutta la vita. Ho praticato quasi ogni tipo di disciplina ciclistica da quando ho imparato ad andare su due ruote circa 50 anni fa. Vado in bici per stare in forma, per allenarmi, per andare al lavoro, per vivere avventure e per divertirmi con amici e familiari.*

*Ho scoperto le randonné nel 2018 dopo la morte di mio fratello e durante un periodo in cui cercavo nuovi stimoli e legami con i miei cari per aiutarmi a gestire la depressione.*



*Ho immediatamente trovato la cura al mio malessere nelle lunghe distanze in bicicletta, incontrando persone nuove, nuovi amici con cui pedalare e faticare insieme per portare a termine brevetti impegnativi. Una ricetta perfetta.*

**SEATTLE  
RANDONNEURS**

*Nel 2019 sono stato fortunato e sono riuscito ad iscrivermi per il rotto della cuffia alla 19esima Parigi-Brest-Parigi, dopo aver concluso tutti e quattro i brevetti necessari alla qualificazione.*

*Un'altra casualità fu incontrare Roberto Moscatelli in un piccolo ristorante di un villaggio francese la sera prima dell'inizio della PBP. Eravamo due ciclisti, un italiano e un americano, che mangiavano il loro ultimo buon pasto prima di lanciarsi nella randonnée più antica e impegnativa del mondo.*

*Roberto ed io cenammo insieme e in questa occasione mi raccontò di quando ebbe un infarto cardiaco mentre era in sella alla sua bicicletta e dell'intervento chirurgico d'urgenza che quasi gli tolse la vita.*

*All'inizio non ero sicuro di aver capito la sua storia, a causa delle difficoltà linguistiche, ma mentre raccontava, rimasi stupito non solo dal fatto che fosse lì, vivo davanti a me, ma che potesse pedalare e che stesse per percorrere i 1200 km estremamente difficili della PBP!*

*Pensavo che questa ultrarando fosse già abbastanza dura per le persone "in forma", ma*

*avere il coraggio di affrontarla dopo un grave problema cardiaco era qualcosa di incredibilmente fantastico per me!*

*Con mia gran sorpresa, ci incontrammo ancora l'indomani alla partenza e poi all'arrivo.*

*Riuscimmo entrambi a portare a termine la prova!*



Quindi, mentre cercavo disperatamente di elaborare le parole del mio medico "hai il cancro" e la mia mente correva attraverso un milione di dubbi e preoccupazioni, un pensiero mi è venuto in mente: "Se Roberto ha potuto superare la sua insufficienza cardiaca e arrivare fino in fondo alla PBP, allora posso combattere e sopravvivere al cancro per cavalcare di nuovo la mia bici e tornare a Parigi".

In realtà non conoscevo molto bene Roberto, solo qualche incontro casuale tra ciclisti, ma la forza e il coraggio che ha mostrato sopravvivendo, riprendendo a pedalare e finendo con successo la PBP, mi hanno dato speranza e concentrazione; mi ha aiutato a convincermi che, qualunque cosa mi accada, troverò un modo per combattere e andare avanti. Oltre l'eventualità di perdere la mia vita e la mia famiglia, è stato insopportabile il pensiero di non poter andare in bici mai più.



La mia forma di tumore ha richiesto un intervento chirurgico in tempi relativamente brevi, perché era diventato tanto grande da disturbare il flusso sanguigno nel rene destro. Dopo una lunga serie di snervanti scansioni TAC ed ecografie, i medici hanno riscontrato altre masse simili a tumori nelle mie ossa.

Sospettavano che il cancro si fosse diffuso dal rene e avesse le avesse ormai intaccate.

Una pessima prospettiva. Fortunatamente, una TAC di dieci anni prima aveva mostrato le stesse masse ossee, scongiurando che fossero correlate al tumore al rene. Un sospiro di sollievo!

Pertanto, il trattamento ha richiesto "solo" l'asportazione del rene destro, in quanto il tumore era troppo grande per essere rimosso senza compromettere la funzionalità dell'organo.

Perdere un rene mi preoccupava molto, ma sapevo che tantissime persone vivono una vita lunga e normale anche con un solo rene. In fin dei conti avevo qualche speranza.

Il mio intervento ha avuto successo e, sulla base della biopsia del tumore, si è rivelato essere una forma molto rara di cancro per la quale non esisteva alcun trattamento chemioterapico.

Tuttavia, ho avuto la fortuna che il cancro sia rimasto isolato all'interno del rene e non si sia diffuso a nessun tessuto o organo circostante.

Il mio medico fece una stima e mi disse che probabilmente convivevo con un tumore di quelle dimensioni da 5 a 10 anni circa. Rimasi scioccato e mi resi conto che milioni di persone vivono ogni



*giorno con il cancro e non sanno nemmeno di averlo. Mi ero allenato e avevo concluso la PBP con un tumore dentro di me...fantastico!*

*Durante la convalescenza, ho ricevuto molti messaggi di incoraggiamento da amici e familiari, ma continuavo a pensare alla straordinaria storia di Roberto e alle parole di incoraggiamento che mi ha mandato. So che può essere un po' strano visto che non ci conosciamo molto bene, ma non volevo deluderlo abbandonando le randonnée.*

*È stato fonte di forte motivazione durante la fase di recupero e durante gli allenamenti per poter tornare a pedalare come prima: volevo mostrargli quanto la sua storia significasse per me e tutti coloro che sanno cosa ha passato e gli ostacoli insormontabili che è riuscito a superare.*

*Sette settimane dopo l'intervento sono riuscito a terminare un brevetto di 200 km e ho continuato ad allenarmi.*

**La storia di Kevin è fonte di vita, di speranza.**

**Le randonnée, il ciclismo, lo sport più in generale, ci insegnano come affrontare gli ostacoli che si presentano sul nostro cammino, sulla nostra strada, nella nostra vita.**

**A volte un semplice incontro casuale con un ciclista matto come te può veramente fare la differenza.**

*Finora nel 2022 ho completato una serie di super randonnée ed ero un pre-rider per l'evento Cascade 1400 di Seattle Randonneur tenutosi a giugno. Ad agosto tenterò la Londra-Edimburgo-Londra.*

*Roberto e io non abbiamo pedalato insieme – ancora – ma rimaniamo in contatto e ci incoraggiamo a vicenda nelle nostre grandi avventure in bicicletta. Un giorno pedaleremo insieme.*

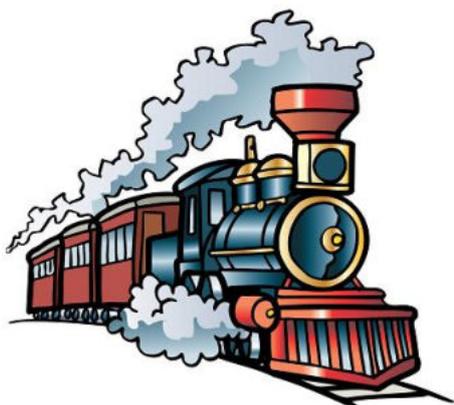
*Sono grato di avere l'opportunità di raccontare la mia storia, perché è importante incoraggiare gli altri quando devono affrontare un cancro, delle malattie cardiache o molti altri disturbi gravi.*

*So che qualcuno che leggerà la mia storia un giorno si potrebbe sentir dire quelle "tre parole": voglio che tu sappia che sei forte, combatterai con coraggio e i tuoi amici ciclisti saranno qui per aiutarti, proprio come in ogni viaggio.*





**IL TRENO  
IL VIAGGIO  
L'AVVENTURA**



# IL TRENO È SEMPRE IL TRENO

A cura di  
Ivan Folli

*"...E la locomotiva sembrava fosse un mostro strano  
Che l'uomo dominava con il pensiero e con la mano:  
Ruggendo si lasciava indietro distanze che sembravano infinite,  
Sembrava avesse dentro un potere tremendo,  
La stessa forza della dinamite..."*

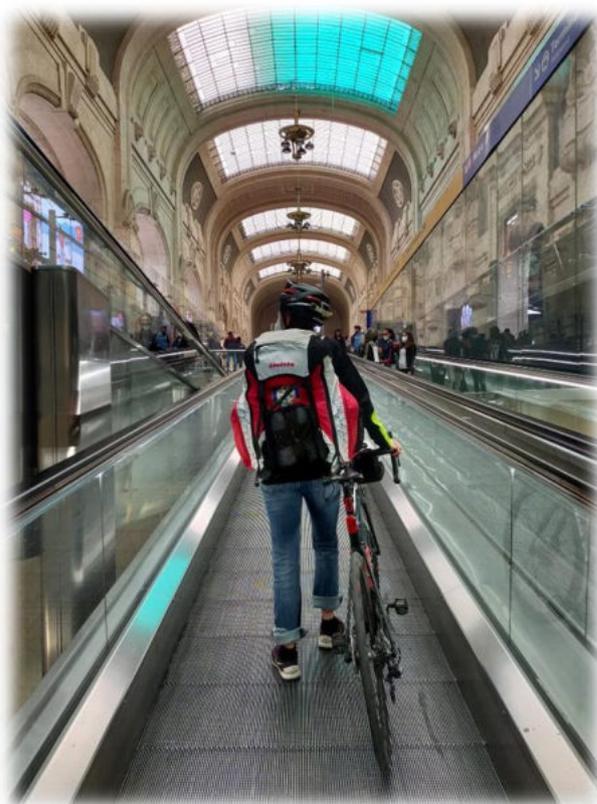
È sulle note della "Locomotiva" di Guccini, che apriamo questa nuova puntata di RandoFreccia. Al microfono, come sempre, c'è Ivan.

Siamo pronti ad agganciare lo scarpino al pedale e partire? Andiamo!

In realtà oggi vorrei soffermarmi su un aspetto indiretto delle nostre amate randonné, ma comunque importante.

Ogni week end, o "Ogni maledetta domenica" parafrasando il film di Oliver Stone, un cospicuo numero di ciclisti prendono parte a una manifestazione in calendario disseminata lungo lo stivale che, a seconda del caso, può essere più o meno vicina a casa. Spesso, per partecipare a una rando, se ne fanno due. A volte addirittura tre. C'è la strada per raggiungere il luogo di partenza, l'evento pedalato e soprattutto il tragitto di rientro a casa.

Non è difficile imbattersi in randonnéurs che, dopo aver pedalato 200 o più chilometri, si mettono alla guida per un numero indecifrato di ore.



Spesso rincasano a notte fonda, o la mattina seguente, andando dritti al lavoro senza passare dal via. Un bel sacrificio, dettato dalla passione per le due ruote, dalla voglia di misurarsi, di scoprire nuovi posti, di perseguire un obiettivo e chi più ne ha più ne metta.

Quello che a volte viene sottovalutato è però il rischio che si corre mettendosi alla guida dopo una fatica importante. Non solo per sé stessi, ma anche per gli altri.

È bello notare che ultimamente sempre più ciclisti si affidano a mezzi alternativi per raggiungere il luogo di partenza o rincasare.

Una bella risposta non solo a livello di responsabilità, ma anche, se ci si pensa, dal punto di vista del messaggio che portiamo in giro. È un po' ipocrita fare tanti bei discorsi sulle auto, sulla distanza, sul fatto che occupano le strade e poi essere noi stessi, una volta scesi di sella, a fare ciò che criticavamo fino a pochi chilometri prima.

Visto poi il periodo attuale, non va sottovalutato neanche il costo del carburante, a livelli sempre più astronomici e l'aspetto clima / inquinamento che sono strettamente correlati. Lo so, direte voi, facile parlare da dietro al microfono. Lo è, ma non sono estraneo a questo mondo, anzi ne faccio parte e credo di parlare con cognizione di causa. Mi è capitato di sobbarcarmi lunghi viaggi di rientro in auto, con il sonno che mi braccava le palpebre e proprio per questo conosco i rischi che si corrono quando il livello di attenzione viene meno. Mi rendo anche conto che rinunciare alla propria indipendenza e comodità non è mai semplice e che sono necessari dei sacrifici.

Nel limite del possibile però, credo sia giusto cercare di non mettere a repentaglio noi stessi o gli altri: prendendosi il giusto riposo prima di rincasare, o valutando altre soluzioni. Il treno può essere una di queste. Oggigiorno è possibile trasportare la propria bici, montata, su quasi tutti i treni regionali e, da qualche tempo, anche sugli Intercity predisposti (nei servizi del treno è indicato il trasporto bici).

La cosa si complica un po' sui treni Alta Velocità o in generale su quelli a lunga percorrenza, nei quali possono rientrare i Frecciarossa, Frecciargento, Italo, Intercity Notte e così via.

Su questi il trasporto della bici montata non è consentito. Bisognerà dunque munirsi di un'apposita sacca per imballare il nostro destriero, al quale, di solito, è sufficiente smontare le ruote e girare il manubrio per imballarlo (al limite abbassare la sella).

Operazioni fattibili in pochi minuti, prestando attenzione a proteggere le parti più delicate come il forcellino. In via generale la sacca, o l'imballaggio, dovrebbe rientrare nelle misure di 80 x 110 x 45cm, ma a oggi non ho mai visto nessuno arrivare munito di centimetro per misurarla. Il problema, semmai, è dove posizionare il borsone o l'imballo sui treni ad alta velocità. Non essendoci uno spazio dedicato, bisogna un po' inventarselo.

Una soluzione è quella, in fase di scelta dei posti, di prenotare quelli a inizio o fine carrozza, in corrispondenza degli spazi bagagli. Un altro scoglio da superare è che, una volta giunti a destinazione e rimontata la bici, bisognerà trovare un posto per posizionare o trasportare la borsa che la conteneva.

Uno zaino ad hoc è sicuramente un'idea.

In questo senso anche gli organizzatori possono dare una mano: spesso ci sono randonné che vedono il luogo di partenza o arrivo in un ameno paesino.



Sicuramente affascinante e caratteristico, ma avere una fermata del treno nelle vicinanze, darebbe sicuramente la possibilità di valutare soluzioni diverse dall'automobile.

Insomma, la strada è lunga e tortuosa, me ne rendo conto, ma penso altresì che se non si esce mai dai luoghi comuni o dai propri schemi mentali, si vede sempre e solo la propria realtà.

La speranza è che, come avviene già in molti paesi Europei, anche i treni ad alta velocità aprano le porte al trasporto bici montate. In questo senso una mano, nel nostro piccolo, possiamo darla anche noi: se facciamo vedere che c'è richiesta, qualcuno potrebbe decidere di prendere in considerazione la cosa.



*"...Eccolo arriva..."*

*"Com'è bello, com'è bello"*

*"E' Impressionante!"*

*"L'altra volta c'erano meno vagoni, ma stavolta è proprio bello"*

*"Però l'altra volta c'erano più vagoni"*

*"Beh, insomma, il treno è sempre il treno eh"*

*"Dovrebbero farlo passare più spesso"*

*"Eh no: poi ci si abitua e non ci si diverte più"*

*"E' sempre bello il treno"*

*"Eh sì il treno è bello"*

**(Il Ragazzo di Campagna – Renato Pozzetto)**



# L'IMPERATOR

DI

# LINDA CEOLA

A cura di  
Cinzia Vecchi

La seconda cronaca di ARI ci arriva da Linda Ceola, di Padova. Una grande passione per la bici sin da bambina. Incontra il mondo delle randonné nel 2015 quando entra a far parte dello staff della Rando Imperator prestando assistenza ai randonnéurs. Quest'anno, invece, ha deciso che era giunto il momento di pedalare questa randonnée monumento. Ma lasciamo la parola a Linda che ci racconta di sé e della Rando Imperator.



*Non ho mai associato la bici alla performance ma ho sempre sentito forte il bisogno di utilizzarla per stare bene, per guardarmi intorno, per organizzare pensieri confusi o per lasciarli fluire. Mi ha sempre accompagnato in ogni trasferimento da una città ad un'altra, per motivi di studio, lavoro o per viaggi di piacere.*

*Il mio nome è Linda, lavoro felicemente da tre anni come venditrice del reparto ciclismo nel negozio Decathlon di Padova e la mia passione per la bici risale a quando avevo sei anni e da bambina spensierata la utilizzavo per andare da casa a scuola. Mia sorella più grande aveva, al tempo, dei problemi di salute e i miei genitori non potendo occuparsi fisicamente di me, mi hanno educato e reso autonoma a cavallo di un bellissimo ferraccio a due ruote, che avevano già usato tutti i miei cugini più grandi. Mi sentivo sicura con lei. Sapevo dove dovevo andare e che nonni o zii mi avrebbero aspettato per il pranzo e io ci sarei arrivata in bici.*

*Mano a mano che crescevo, il mio rapporto con le due ruote mutava insieme a me.*

*Accantonata nel periodo adolescenziale, per dare spazio alla pallavolo che per 13 anni mi ha impegnato, è tornata a farsi viva sempre con più insistenza durante l'università.*

*Per raccontarvi come sono arrivata a partire da tutto questo fino alla Rando Imperator, devo spiegarvi innanzitutto come sono arrivata a Witoor, ossia la società organizzatrice di questo evento. All'inizio del 2015 stavo facendo qualche ricerca web relativa al mondo ciclistico e sono inciampata con un gran sorriso sul sito di Witoor.*

*Ho subito scritto una mail spiegando il mio desiderio di far parte di una squadra che organizza eventi in bici e Simone mi ha risposto con celerità, proponendomi di incontrarlo per presentarsi e presentarmi la Rando Imperator. Questo incontro ha avuto un peso determinante.*

*Arrivo a Ferrara fortemente emozionata, pensando di trovare un ufficio e invece entro in un appartamento poco distante dal Castello di Ferrara, praticamente spoglio all'interno con un tavolo rotondo, Simone e Fabio, tre bicchieri di vetro spesso, acqua, birra e Coca, un Mac e mi sento subito bene.*



*Dopo le presentazioni di rito Simone inizia a raccontarmi la Rando. Ascoltare il significato della parola randonné è già per me fonte di grande curiosità, non ne avevo mai sentito parlare.*

*Il valore storico del percorso della Rando Imperator e la bellezza paesaggistica che attraversa, toccando ben quattro paesi, da Monaco di Baviera fino a Ferrara, aumentano il mio interesse nei confronti di questo contesto del tutto nuovo e accetto la proposta di partire con Witoor per Monaco, per accogliere i ciclisti e seguirli in quella che ai miei occhi sarebbe stata un'impresa eroica. E non solo per loro.*



*La Rando Imperator offre inoltre la possibilità di ottenere tre brevetti Audax diversi (600-300-300km) a coloro che riusciranno a finire i tre percorsi in un tempo limite fissato a 43 ore per il lungo, 23 ore per Monaco-Bolzano e 21 ore per l'ultimo tratto, Bolzano-Ferrara.*

*Questo rende ulteriormente piccante la sfida.*

*L'edizione 2015 della Rando Imperator diventa così il mio primo evento ciclistico come staff accanto a Simone, Fabio, Giona, Marcello, Andrea. Mi innamoro letteralmente dei randagi, delle loro storie, della fatica che li attraversa, degli sguardi bagnati dalla pioggia, che da sempre accompagna questa randonné, del tremolio delle mani, del moccio che si scordano di pulire e si cristallizza sui baffi.*

*Ogni anno il primo weekend di maggio è Rando Imperator e ogni anno a partire dal 2015 e fino al 2022 mi sono chiesta quando sarebbe toccata a me. Quando sarei finalmente uscita dal gazebo, quando avrei fatto i conti con la mia resistenza e le mie gambe. Tanti sono i viaggi in bici fatti in questo lungo lasso di tempo.*



*Oggi posso dire che il 2022 è arrivato e la Rando Emperor è finalmente alle spalle. Ero così carica prima di partire e così contenta dopo il rientro che mi sembrava di volare.*

*Era la mia prima randonné. La giornata prima della partenza sembrava non avesse ore sufficienti per i preparativi. Il timore di dimenticare qualcosa, di non avere l'abbigliamento adatto, il guanto giusto, le camere d'aria necessarie. L'incognita del meteo instabile, che su un lungo così lungo avrebbe potuto rendere la corsa più difficile.*

*Una tensione sana e bellissima che ho portato dentro dal primo all'ultimo chilometro, pedalato assieme a Giacomo, il mio ragazzo.*

*I primi 340 chilometri, i più suggestivi a livello paesaggistico, li abbiamo condivisi con un gruppo rodato, con cui avevo già viaggiato in occasioni diverse. Il gruppo ha una forza trainante davvero potente. La pioggia non ci ha risparmiato fin dalla partenza ma eravamo tranquilli e consapevoli e non potevamo che adattarci alle condizioni, guardando verso il nostro obiettivo del giorno, Bolzano. Il fatto di avere dei checkpoint intermedi*

*aiuta molto quando la strada da percorrere è tanta. Dopo i primi 100 chilometri bagnati siamo arrivati a Garmisch, primo punto di controllo, dove ad aspettarci c'era lo zoccolo duro di Witoor che ci ha accolto con allegria. Dopo aver mangiato con foga siamo partiti con lo sguardo rivolto verso l'alto. Ci aspettavano due salite, quella del Fernpass e la seconda che ti porta su a Passo Resia dove sapevamo che avremmo finalmente mangiato una pizza. Un sogno dopo barrette, panini umidi, biscotti sgretolati, frutta secca e carboidrati liquidi. E così via ognuno col suo passo e piano piano ci siamo ritrovati tutti in cima a condividere al Bar Daniel pizze e liquidi di vario genere, per ricaricarsi a sufficienza prima della lunga discesa e dei chilometri che ci separavano da Bolzano. Trovo meraviglioso viaggiare in bici e dover pensare solo ad alimentarsi e idratarsi, osservare la strada, badare ad eventuali problemi meccanici e vivere tutto questo con gli amici al tuo fianco. Non so cosa ci sia di meglio.*

*Alle 22:00 siamo arrivati al gazebo di Witoor in piazza Walther, in una Bolzano silente e spenta mentre dentro di noi scoppiava una festa.*



*Li le strade del gruppo si sono divise con un velo di tristezza, qualcuno aveva già deciso in partenza che non si sarebbe fermato a dormire e avrebbe proseguito fino ad Avio e senza tregua alla volta di Ferrara, qualcun altro non sarebbe proprio ripartito, portando a casa il brevetto da 300 km, mentre io e Giacomo ci saremmo rimessi in marcia solo dopo qualche ora di sonno, in un letto, dopo una doccia.*

*Non so se sia stato meglio così o se sarebbe stato meglio proseguire senza appisolarsi, so solo che ci siamo svegliati alle 4.30 del mattino, dopo quattro ore di sonno e nella stanza sembrava fosse scoppiata una bomba atomica.*

*Senza la possibilità di fare colazione e determinati verso il nostro nuovo obiettivo del giorno, Ferrara, siamo ripartiti timidi e lenti affrontando 60 chilometri prima di trovare un profumato cornetto e un cappuccino caldo. Ammetto di aver dubitato almeno una volta sul buon andamento della giornata, considerato il risveglio, ma la fame mi stava confondendo. Viaggiare in bici riserva sempre sorprese e proprio mentre ci stavamo occupando della secchezza delle fauci, abbiamo iniziato a chiacchierare con un gruppo, che diversamente da noi era partito da Bolzano quel mattino per il brevetto Audax da 300 chilometri. Condividendo le nostre emozioni del giorno precedente e le loro, relative alla partenza per un lungo mai fatto prima, siamo tornati in sella con le pance piene e il sorriso ritrovato, diretti verso il BiciGrill Ruota Libera di Avio.*



*Il paesaggio mutevole del tratto Monaco-Bolzano, la visione delle montagne, tagliate dalle ciclabili percorse, le salite che ti mettono sempre a nudo confronto con te stesso, il lago di Resia e il suo intramontabile fascino hanno lasciato spazio ad una ciclabile pulita e facilmente percorribile lungo l'Adige, ma certamente meno eccitante. Ciononostante, i racconti scambiati sono stati variopinti e ci hanno permesso di pedalare senza pensare alla fatica fino ad Avio. Un sacchetto a testa ricco di delizie ci attendeva e tanti erano i Rando Imperatori lì presenti a ricaricarsi. L'arrivo a Mantova dopo lo stop ad Avio e l'idratazione necessaria al Lago di Garda era molto atteso da parte del gruppo. Sapevo che ci sarebbe stato un memorabile risotto alla pilota e avevo caricato i ragazzi che avevano il pensiero fisso. La fortuna non ci è stata amica e i signori dell'Avis di Mantova, celebri per la pietanza che da anni riservano ai randonneurs, avevano appena svuotato la pentola e si stavano apprestando a far bollire l'acqua per una nuova tranche. Non volevamo aspettare il tempo necessario, considerato che avevamo ancora molta strada da fare; perciò, ci siamo accontentati di pane e salume e via di nuovo in sella. Sorvolo sulla delusione che ha travolto il gruppo. Potete immaginarla. La ripartenza da Mantova è stata la più impegnativa e le pause sono diventate più frequenti per alcuni, fastidiose per altri. È difficile talvolta mantenere unito un gruppo di amici, quando il peso dei chilometri offusca la vista, figuriamoci un gruppo di perfetti sconosciuti, quando le esigenze personali iniziano a far traballare l'equilibrio della ciurma.*



*Fa caldo, abbandoniamo lentamente il Mincio per affiancarci al Po e ci ritroviamo solo in tre. Io, Giacomo e Andrea. Avanziamo muti e la velocità è lentezza. Il vento non aiuta e Sermide, ultimo punto di controllo prima dell'arrivo a Ferrara sembra infinitamente lontana. Senza pensare troppo procediamo l'uno accostato all'altro e questo ci sfianca ulteriormente anziché avvantaggiarci. Scegliamo così di metterci in fila per sfruttare la scia del compagno e senza accorgercene giungiamo in un posto inaspettatamente accogliente, pieno di cibo squisito e di volti cordiali, il Club Nautica Sermide. Andrea decide di aspettare il resto del gruppo che avevamo abbandonato per ritmi diversi, mentre io e Giacomo dopo esserci rifocillati riprendiamo la corsa. Improvvisamente arriva una telefonata da Giona, uno dei ragazzi con cui avevamo condiviso il primo giorno della Rando Imperator. Era ubriaco di stanchezza e contentezza e ci fa parlare anche con il resto del gruppo, che voleva sapere dove fossimo per festeggiare insieme. Questo ci fa gioire un mucchio e aumentare la velocità.*

*Dopo aver lasciato il Po e aver raggiunto la ciclabile della Burana è finalmente buio, le radici fanno vibrare le mani sul manubrio, la luce potente illumina la strada, il polline dei pioppi sembra neve e il cuore mi batte fortissimo. Non sto più nella pelle.*

*La stanchezza scompare, Ferrara è lì.*

*L'arrivo al castello è pazzesco, io e Giacomo ci abbracciamo felicissimi e stremati, gli amici ci accolgono ebbri e capiamo che ci hanno atteso parecchio. Portare a casa la Rando Imperator mi ha dato un grande piacere. Il piacere di compiere qualcosa che, la prima volta che vi ho pensato, mi era apparso al di sopra dei miei mezzi. Provare per credere. E adesso? Ottima domanda.*

*La Rando Imperator 2022 sblocca la possibilità di accedere alla randonnée regina, la Parigi-Brest-Parigi 2023 ossia 1230 chilometri di pedalata ad anello da percorrere al massimo in 90 ore.*

*L'idea di arrivare a farla c'è, va coltivata e noi ci stiamo lavorando!*



LA PLUS INTERNATIONALE  
DES RANDONNÉES LONGUE DISTANCE

Le **PARISBRESTPARIS**  
R A N D O N N E U R

**VOUS DONNE RENDEZ-VOUS**

**20 ▶ 24 AOÛT 2023**

2023  
e



# COME PARTECIPARE

## ENTRO OTTOBRE 2022

Conseguire almeno un brevetto ACP

## APERTURA PRE ISCRIZIONI

14 GENNAIO 2023	1200/1000 km
28 GENNAIO 2023	600 km
11 FEBBRAIO 2023	400 km
25 FEBBRAIO 2023	300 km
11 MARZO 2023	200 km

## ENTRO IL 30 GIUGNO 2023

Conseguire la serie di brevetti ACP

200 - 300 - 400 - 600 km

## CHIUSURA ISCRIZIONI

03 LUGLIO 2023

info <https://www.paris-brest-paris.org/>

# LA RANDO SANNITA

DI

# GENNARO CERA

A cura di  
Cinzia Vecchi

La prima Cronaca di ARI ci arriva da Gennaro e ci racconterà della Rando Sannita tenutasi il 19 giugno 2022 con partenza e arrivo ad Acerra (NA).

Gennaro ha 59 anni, è tesserato con il gruppo ciclistico "Normanni Team". Pratica ciclismo dal 1983. Prima di approdare alle randonné si è cimentato in diversi ciclo viaggi attraverso l'Europa: Napoli – Bonn; Parigi – Londra; la ciclovia del Danubio ecc.

Gennaro è un ciclista poliedrico e pratica un po' tutte le specialità: strada, mtb, gravel, strade bianche. Infatti, ha anche partecipato all'Eroica con la sua primissima bici da corsa.

Quest'anno è arrivato al mondo della randonné partecipando già a sei 200 km nella sua regione, la Campania.

Le randonné hanno fatto scoprire a Gennaro nuove strade e nuovi luoghi e sono state l'occasione per conoscere tanti randonnéurs.

Ma lasciamo la parola a Gennaro che ci racconta la sua Rando Sannita.



*La furia del sole si è ormai calmata anche se il caldo resta ancora insopportabile.*

*Siamo finalmente tornati ad Acerra. Mangiamo in un simpatico ristorante all'aperto, la birra gelata è l'avverarsi di un sogno.*

*La musica e le risate che vengono dal karaoke coprono appena le chiacchiere dei miei compagni di squadra mentre divoriamo il piatto di pasta al forno. Intanto mi passano per la testa i chilometri appena percorsi.*

*Oggi l'allegria e variopinta carovana dei randonnéurs attraversa le strade del Sannio beneventano. Pedalando verso Montesarchio non possiamo che passare per Forchia.*

*Con la coda dell'occhio vedo un cartello che fa riferimento ai noti fatti accaduti tanti secoli fa presso le Forche Caudine.*

*Proprio qui, in questa valle, i Romani furono annientati tatticamente dai Sanniti. Tutte le vie di fugafurono bloccate, l'esercito di Roma fu*

Oggi l'allegra e variopinta carovana dei randonnéurs attraversa le strade del Sannio beneventano. Pedalando verso Montesarchio non possiamo che passare per Forchia.

Con la coda dell'occhio vedo un cartello che fa riferimento ai noti fatti accaduti tanti secoli fa presso le Forche Caudine.

Proprio qui, in questa valle, i Romani furono annientati tatticamente dai Sanniti. Tutte le vie di fuga furono bloccate, l'esercito di Roma fu accerchiato e isolato, i soldati romani dovettero accettare la resa e subire la famosa umiliazione delle forche caudine.

I guerrieri Sanniti li disarmarono e, lasciandoli vestiti della sola tunica, li fecero passare sotto un giogo, obbligandoli di fatto ad inchinarsi a loro. Pochi anni dopo la situazione si capovolse e Roma sconfisse definitivamente i Sanniti ed estese lentamente il suo predominio su tutto il mondo allora conosciuto.

Superiamo la splendida Montesarchio, visitando il suo castello e il museo del Sannio mentre il pensiero dello scontro tra i Sanniti e una giovane Roma continua a ronzarmi nelle orecchie insieme al fruscio del pacco pignoni lunga la discesa che ci porta verso Solopaca.

Mi perdo in questi pensieri e mi chiedo: e se avessero vinto i Sanniti? Oggi come saremmo, come sarebbe il mondo, la cultura europea e la stessa società che piega avrebbero preso? Come sarebbero andate le cose se Roma fosse stata annientata?



*L'influenza romana sul mondo occidentale fu enorme.*

*Pensieri da far venire le vertigini, ma l'attenzione viene rapita dai mille particolari del paesaggio e dai continui chiacchiericci con i compagni di squadra e con i tanti ciclistiche ho l'occasione di conoscere lungo la strada.*

*Ora stiamo pedalando lungo le pendici del Taburno e del Camposauro, qui si fa il vino e lo si fa anche bene. È il regno dell'Aglianico e della Falanghina. Vigneti ovunque a perdita d'occhio e stradine che si snodano in meravigliosi saliscendi. Incontriamo pochissime macchine. Ricordo che a Solopaca a settembre si teneva una festa, credo che si tenga ancora, con sfilate di carri. Tanti anni fa si distribuiva il vino gratis lungo il corso principale, non so se si usa ancora fare così.*



*È la giornata del Corpus Domini. Le nostre bici sfiorano i piccoli borghi ed in ognuno di questi è presente una delle classiche infiorate, tappeti fatti con petali di fiori che riproducono immaginisacre.*

*Si pedala inoltrandoci sempre di più nel Sannio beneventano. Ora saliamo verso Casalduni. Provo una strana emozione passando per quel piccolo paese. Desideravo visitarlo da tempo. Centocinquanta anni fa qui a Casalduni e nella vicina Pontelandolfo non succedettero delle belle cose. Al di là della tanta retorica letta sui libri di scuola, l'unità d'Italia comportò, come tutte le guerre, anche delle brutalità.*

*I tristi giorni di Pontelandolfo e Casalduni capitarono ad agosto del 1861.*

*La colpa degli abitanti di Pontelandolfo e di Casalduni fu quella di trovarsi al centro di uno scontro armato tra una banda di briganti, come venivano definiti all'epoca quanti si battevano per la restaurazione del Regno delle Due Sicilie, e un reparto dell'esercito piemontese, da poco diventato italiano.*

*La rappresaglia sugli abitanti dei due borghi fu feroce, non furono risparmiati donne e bambini, case date alle fiamme notte tempo con gli abitanti che venivano uccisi mentre tentavano di uscire per mettersi in salvo dal fuoco.*

*Per fortuna non c'è tempo per soffermarsi a pensare a queste cose successe ormai tanto tempo fa. Le strade attraversano paesaggi collinari nella totale assenza di auto. Fa caldo. Ogni fontana è una occasione per immergere la testa e raffreddare un po' il corpo, scherzare tra amici e fare nuove amicizie.*

*Si sfiorano i 40 gradi ma è una bella giornata, l'aria è tersa, i campi di grano terminano lungo la linea dell'orizzonte dove inizia un cielo limpido riempito da nuvole bianche che si rincorrono.*

*Dopo la diga di Campolattaro incontriamo un baretto, uno sguardo reciproco tra i componenti del gruppo al quale mi sono aggregato e le mani tirano i freni.*

*Bibite gasate, gelati, volendo anche un panino con la mortadella.*

***Il bello delle randonnée è proprio questo: non ci sono performance personali da raggiungere se non arrivare entro il tempo massimo.***

*Resta, quindi, il tempo per una bibita, per un panino, un sorriso e quattro risate in buona compagnia.*



ARIA

DI

VACANZE



Basta qualche giorno di vacanza perché addosso resti una percezione diversa di tutto, perché i ritmi sembrino morbidi, anche se non lo sono.

L'estate porta una pausa anche alle nostre rando, ma gli eventi da raccontare sono comunque molti e sparsi in tutta Italia.

**A cura di  
Franco Mazzucchelli e  
Rosanna Idini**

Tempo di vacanze e di relax, che voi lasciate la vostra amata bicicletta sul cavalletto in garage oppure la portiate al mare (o in montagna) le vacanze sono sempre sinonimo di riposo e soprattutto sono il periodo durante il quale si gode di una propria libertà; almeno per tutto coloro che, nel pieno degli anni lavorativi, devono produrre il famigerato "PIL" di questo disperato paese, anche per consentire a quei "maledetti" pensionati che girano ogni giorno in sella alle loro super specialissime da un milione di dollari, di uscire quando c'è il clima migliore.

Trapela forse un po' di invidia lo ammettiamo e non ce ne vogliano, ma aiuta a comprendere come per noi le vacanze assumano più marcatamente quella sensazione di libertà.

Il nostro calendario randagio non ammette tregua nemmeno in estate, figuriamoci ad agosto, quando alcuni appetitosi appuntamenti tra Sicilia, Lazio, Marche e Lombardia danno uno spunto a chi non sa cosa fare e dei lidi affollati proprio non ne vuol sapere.

Dato che abitiamo qui, ci preme segnalarvi un bel brevetto in terra lombarda previsto per la notte di san Lorenzo. Un piacevole tracciato nelle strade dell'Oltrepo Pavese con tanto di ascesa alla vetta del monte Penice dove sicuramente la probabilità di scorgere qualche stella cadente è agevolata dall'assenza assoluta di inquinamento luminoso a patto di spegnere i vostri faretto.

Sì, perché si svolgerà proprio di notte e dato il periodo i ciclisti non incontreranno troppe difficoltà lungo le strade.

Ve lo consigliamo vivamente, se si esclude la salita del monte Penice che per altro ha pendenze dolci, il resto del percorso è davvero rilassante.

Ma vediamo brevemente gli avvenimenti degli ultimi mesi: ci siamo lasciati lo scorso numero con gli echi del raduno Nazionale a Capriati al Volturno che ci ha visti trascorrere un week-end di cultura e sport immersi nello scenario naturale del Parco del Matese.

Sebbene ci aspettassimo una maggiore partecipazione, la manifestazione è stata impreziosita dalla randonné dell'indomani e la bicicletta si è rivelata il mezzo ideale per solcare le strade di questi emozionanti scenari.

È proprio in tracciati come questo che l'andare in bici si rivela un'esperienza unica, si fa una fatica bestia è vero, ma è comunque entusiasmante, tanto entusiasmante che vale la pena di fare una fatica bestia. Essere lì circondati da strade, paesaggi, uomini, borghi e specchi d'acqua, ti fa capire che tutto è godibile e conquistabile a patto di pagarne il prezzo con il duro lavoro dei propri muscoli; ed allora la bici non tradisce, quella titubanza del non potercela fare ben presto si scioglie come neve al sole.

Andare in bici è anche approfondire la conoscenza dell'altro, nel nostro caso il tema è prettamente familiare e intimo, perché spesso si può passare velocemente da uno stato sereno di fronte ad un panorama da cartolina al battibecco acceso, dettato più dallo stremo delle forze che da una vera e seria motivazione.

## Rando giro dell'Emilia

Giugno è stato il mese di alcuni grandi brevetti, grandi per storicità e per chilometraggio; la 600Km di Spilamberto, a cui abbiamo partecipato, ci ha offerto un percorso in tre anelli intelligentemente studiato per dare a ciascuno la possibilità di esprimersi al meglio secondo le proprie capacità e resa piuttosto impegnativa dal gran caldo; questo è ormai un appuntamento tradizionale, perché i luoghi che attraversa sono di una bellezza unica, le colline appenniniche del territorio emiliano offrono un'esplosione di natura da lasciare senza fiato, anche per alcune prese di petto a due cifre che tagliano le gambe, ma appena cala la sera e la luce lambisce le creste il paesaggio diventa un dipinto ed è l'ora in cui la stanchezza magicamente se ne va per lasciare posto ad una rinnovata vitalità prima che le tenebre rendano tutto inconsistente e piatto.



## Rando Utuè

Ci siamo poi regalati una randonnée in terra Ligure, la randoUtué, Utué é nome in dialetto locale del paese di Ortovero in provincia di Savona. Dobbiamo ammettere di essere stati sorpresi da questa randonnée, organizzata dal gruppo sportivo Ponente Ligure, con un tracciato su strade inedite pur transitando per colli piuttosto conosciuti come il Melogno e lo Scravaion. Anche quella domenica il caldo ha fatto da padrone ma ne è valsa la pena per rivedere anche un po' di mare, dato che noi lombardi ne compensiamo la mancanza accontentandoci delle scorribande lungo le rive dei laghi, pur belle sia chiaro ma poca cosa di fronte alla vera riviera.



## Rando valli e colline dell'Oltrepò

Altrettanto piacevole la giornata passata di nuovo nell'Oltrepò Pavese, al quale in questo 2022 stiamo rendendo merito con numerose presenze; il Team Belgioioso, organizzatore del brevetto "valli e colline dell'Oltrepò", ha saputo trasformare un' iniziale afosa e calda domenica in una piccola avventura per stradine fresche e tranquille della val Trebbia, facendoci affrontare la salita al passo del Brallo da un versante piuttosto insolito, passando per il piccolissimo paese di Ceci e allestendo un ristoro a base di panini, frutta e bibite freschissime in cima al passo e poi ancora per discese su strade secondarie passando per isolati borghi.

Quel che più ci ha meravigliato è la capacità degli amici del Team Belgioioso di scovare strade ben tenute e sappiamo bene quanto in Oltrepò sia quasi un'utopia!

Peccato solo che pochi randagi abbiano creduto in questa manifestazione, avrebbe meritato più ampia adesione; per la cronaca sono gli stessi organizzatori che daranno vita al brevetto nella notte di San Lorenzo cui vi accennavamo in apertura.



## Alpi 4000

Ma giugno è stato soprattutto il mese dell'appuntamento più atteso dell'anno, quello del brevetto IGT (Italia del Gran Tour) con la seconda edizione di Alpi 4000 svoltasi a Bormio ed organizzata dalla nostra società Unione Sportiva Bormiese in sinergia con l'ASD UCAB di Biella. Tutto l'anno per noi, è ruotato intorno a questo grande appuntamento, purtroppo però, la situazione all'approssimarsi della partenza ci ha visti necessariamente prendere una drastica decisione: se per Rosanna le prospettive erano delle migliori, io vedevo già la mia rinuncia dietro l'angolo.

La possibilità di prendere un'altra settimana di ferie, dopo quella di maggio per la trasferta Siciliana, è diventata via via sempre più vana e così, alla fine mettendo il cuore in pace, ho gettato lo sguardo più in là e iniziato a pensare alla prossima stagione, anche se altri traguardi si palesano da qui a fine anno.

Ma pur rimanendo a casa, la voglia di "seguire" virtualmente gli amici in viaggio attraverso i mezzi informatici, non mi ha scoraggiato ed è stato come ripercorrere gli istanti vissuti in prima persona nell'edizione del 2018; un percorso di grande impegno, che ha visto una folta partecipazione di ciclisti stranieri, anche se gli eventi sociali di questi ultimi mesi hanno determinato un calo dei partenti rispetto alla scorsa edizione, nonostante le iscrizioni avessero comunque registrato una certa continuità.



Un viaggio lungo 1440 Km dove le giornate intere passate in sella, sono parole di Rosanna, ti avvolgevano con intense emozioni mentre attraversavi paesaggi ricchi di natura e il divertimento portato dal folklore dei ciclisti stranieri ha contribuito a rendere speciale e ancora più ricco di ricordi questo viaggio.

Il loro modo di interpretare questo tipo di ciclismo mostra tante differenze rispetto alle nostre abitudini, ai nostri criteri, ai nostri obiettivi: per tanti di loro già essere alla partenza di un evento del genere è una conquista. Specie per chi giunge da molto lontano, e penso all'estremo oriente; è certamente un modo per fare una vacanza e associare alla passione sportiva la visita del nostro bel territorio, senza troppe formalità; pedalando si divertono, il loro aspetto è sempre, apparentemente, sereno e gioviale ed esultano per ogni cosa che vedono, anche quando si ritrovano fuori dalla traccia del percorso.

Gli orientali ti stupiscono soprattutto per il loro abbigliamento: sempre molto coperti anche in un clima tipicamente "africano" come quello di questa estate; rimangono così per tutto il giorno, come faranno a sopportare questa condizione è per noi un mistero.

Noi che al primo vero sole di primavera siamo alla ricerca spasmodica della tintarella correndo, magari solo per iniziare ad abbronzarci il viso, verso le spiagge non ancora affollate o le rive dei fiumi e dei laghi. In oriente, invece, la pelle scura è considerata un difetto; avere un colorito chiaro era sinonimo di nobiltà ed eleganza già dai tempi dell'impero cinese, perché essere abbronzati significava appartenere ad un cetto povero costretto a lavorare nei campi, che necessariamente si esponeva ai raggi solari. Una filosofia che resiste ancora oggi e così li ritroviamo vestiti all'inverosimile anche alle nostre randonné.

Di contro i "colleghi" del nord Europa, abituati a climi ben più rigidi, non patiscono le discese dalle vette elevate in canotta e braghetto e sappiamo bene quanto in cima al Gavia alle prime ore del mattino possa fare freddo.



Dovremmo quindi concludere che gli sfigati siamo noi, sempre intenti a mettere e togliere un manicotto, un gambale, la mantellina, guanto lungo, guanto corto, una vitaccia insomma! Aneddoti, tanti aneddoti che pedalando lungo le strade dei brevetti possiamo raccontare agli amici e a volte diventa uno stimolo per coloro che timidamente si affacciano con curiosità al nostro mondo ma ancora tentennano nel cimentarsi.

Alpi 4000 va in archivio con tutti gli episodi descritti e raccontati da coloro che l'hanno pedalata o seguita da casa; è un evento che impegna molto, sia chi lo vive come partecipante, sia soprattutto, chi lo organizza: il lavoro, infatti, non si limita alla settimana dell'evento che rimane comunque l'impegno più pesante, ma si svolge in tutto l'arco temporale che va da un'edizione all'altra con continua opera di ricerca di contatti, accordi, pianificazione logistica, economica. C'è comunque un aspetto divertente che è la verifica del percorso.



### Rando Libero Ferrario

Dobbiamo comunque dare voce anche al mese di luglio, in parte messo in ombra dal mese principe suo predecessore, ma degno di essere menzionato per altre belle manifestazioni; tra di esse una alla quale abbiamo partecipato è stata la 400 km "Libero Ferrario" svoltasi a Parabiago ad opera dell'omonima ASD in collaborazione con l'US Nervianese.

Parabiago sarà la sede del raduno nazionale ARI 2023, anno che festeggerà il centenario della vittoria di Libero Ferrario suo cittadino, ai campionati mondiali di Zurigo. Fu il primo italiano a vincere il campionato mondiale e la "Libero Ferrario", società che onora la sua persona, sarà l'ASD che organizzerà l'evento durante il quale verranno consegnate le nuove maglie della nazionale a coloro che avranno conquistato il diritto a farne parte per il quadriennio 2023-2026. Maglie che indosseremo poi con orgoglio a Parigi ad agosto 2023.

Due parole su questo 400 che si è svolto a luglio: ci siamo iscritti volentieri data la bellezza del suo tracciato con la risalita del fiume Ticino, il Lago Maggiore e, dopo l'ingresso in val Mesolcina in territorio elvetico, la lunga ascesa al passo di San Bernardino. In una caldissima giornata che nemmeno in vetta ci dava tregua, abbiamo poi affrontato una seconda ascesa, con paesaggi meravigliosi, al passo dello Spluga, giusto a metà percorso.



Il ritorno ... tutta discesa dicevano quelli che non pedalano, chi invece se ne intende sa bene che anche la pianura più piatta ha le sue ascese, figuriamoci da qui. Prima di giungere a destinazione ci attendevano le colline verso il Lago Ceresio detto anche lago di Lugano, seguite dal transito notturno in una Lugano mondana nella quale il nostro passaggio ha suscitato curiose attenzioni. Poi, finalmente la pace delle strade di casa che portavano a Parabiago; alle due di notte un ricco piatto di pasta ed una fresca birra hanno rimesso in sesto le nostre stanche ossa. Una giornata intensa ma piena di bellezze che ancora ci pareva di vedere davanti a noi.

Ora la stagione affronta la sua "discesa" ma è una stagione che ancora propone molti appuntamenti, infatti, a settembre il calendario è pieno, anche di randonné di un certo spessore.

Adesso però, è tempo di vacanze e qualcuno ne approfitterà per un po' di stacco dalla bicicletta.

Noi chissà ..... ve lo diremo nel prossimo numero!

# LE SOCIETÀ CICLISTICHE DEL SUD IRON BIKERS

**Senza organizzatori non esisterebbero rando.**

**A cura di  
Concetta Mauriello**

**Entriamo nel dettaglio e scopriamo insieme le società protagoniste del Mezzogiorno d'Italia**



“Pedalando verso sud” è una rubrica che nasce dall’idea di Mino Repossini di dar voce ad un movimento, appunto quello dei *randonneurs* del meridione, cresciuto molto negli ultimi anni. Ecco perché, da una chiacchierata telefonica con Giuseppe Gallina di qualche settimana fa, sui possibili argomenti “caldi” da poter trattare in questo spazio, è venuta fuori l’ispirazione di raccontare le ASD esistenti sul nostro territorio.

Ho scelto di partire dalla mia regione, la **Campania**: attualmente sono 8 le ASD distribuite tra le varie province che organizzano randonné - 15 nel 2022 (più 9 ciclopedalate) per un totale di 4600 km – e che aderiscono al circuito Rando Tour Campania. Le scopriremo una alla volta nel corso di questo viaggio virtuale.

In questa prima puntata ho chiesto a Davide Tortorella, presidente dell’ASD IRON BIKERS, presente in Campania da alcuni anni, di raccontarci la loro storia: chi sono e come nascono.

*Ufficialmente l’ASD ciclistica IRON BIKERS nasce il 20 febbraio del 2017 a Pomigliano d’Arco, luogo in cui 13 soci fondatori si riunirono e redassero lo Statuto e l’Atto Costitutivo dell’ASD, che di lì a qualche giorno fu regolarmente registrata.*

*Gli Iron Bikers sposarono subito l’idea di un ciclismo non esasperato e pertanto si affacciarono al mondo delle Randonnée, imponendosi, sin dall’anno di nascita stessa, nel Campionato Rando Tour Campania e mantenendo il primato in classifica nei successivi anni. Il ciclismo interpretato dagli Iron Bikers è soprattutto la storia di uomini e donne che col loro cuore, prima che con le loro gambe, si sono proiettati alla conquista delle distanze in una intima e profonda ricerca di sé stessi.*



*Gioacchino Pignatiello, con la sua innata passione per il ciclismo, è stato sicuramente la persona che maggiormente ha contribuito alla nascita del gruppo. Sentiva e viveva il ciclismo come una missione da trasmettere e da condividere con altri, ed è per questo che nelle sue escursioni prediligeva la compagnia di amici ai quali confidava il suo desiderio di fondare una società ciclistica.*

*I primi sintomi della fattibilità dell'istituzione del sodalizio si ebbero nell'estate del 2015, dopo l'incontro a Maratea con Davide Tortorella, attuale Presidente del Team, e con Pasquale Paesano successivamente, i quali iniziarono ad interessarsi alla formazione di un gruppo di appassionati di biciclette, per dare inizio ad una attività escursionistica presso le ridenti colline della Campania.*

*Nel 2018 il gruppo si rinforzò con l'ingresso Di Gaetano Marinelli e del figlio Rosario, e con Antonio Mestice, esperto organizzatore di randonné, che curò personalmente la prima edizione della Rando Sannita.*

*Negli anni successivi il gruppo è sempre cresciuto in numero fino a registrare la presenza nell'anno in corso di 43 soci, tutti determinati a difendere il titolo di Campione Regionale.*

*Nel 2019 e nel 2021, a testimonianza dell'impegno e della dedizione di tutti i soci, gli IRON BIKERS hanno conquistato la seconda posizione in classifica nel Campionale Nazionale ARI.*

*Grazie a Davide e agli IRON BIKERS e arriverci al prossimo racconto!*



**UN CICLISTA  
NO LIMITS**



# I DANNATI DEL PEDALE

A cura di  
**Umberto Bettarini**  
*dannatidelpedale.blog*

I randonnéurs sono persone uniche nel loro genere: i più dannati tra tutti i dannati del pedale. Sono uomini e donne all'apparenza normalissimi, i classici vicini della porta accanto.

Hanno fisici per nulla scolpiti e spesso hanno anche tanti capelli bianchi. Eppure, i veri randonnéurs sono le persone più forti e invincibili con cui vi capiterà di parlare.

I randonnéurs se ne fregano dei limiti fisici e mentali di un essere umano, loro vivono la bicicletta in maniera totale. Riescono a stare in sella per giorni interi, senza mai fermarsi e cedere alla fatica.

Affrontano salite a ripetizione, anche decine di migliaia di metri di dislivello in sequenza, senza mai smettere di puntare al proprio personale obiettivo.

**Ognuno con il proprio passo.**

**Ognuno in perfetta armonia con il proprio corpo.**

**Ognuno con la consapevolezza che per ogni eventuale fallimento ci sarà sempre una nuova sfida per potersi rimettere alla prova.**



I randonnéurs pedalano di giorno, di notte, nel freddo rigido dell'inverno e sotto il caldo torrido dell'Anticiclone africano. Non si curano dei violenti temporali che possono coglierli durante le loro imprese o degli animali selvatici che puntualmente attraversano la loro strada durante le notti che trascorrono in sella.

I randonnéurs hanno biciclette modificate per le grandi distanze, accessoriate con dinamo e borse spesso autoprodotte, che gli permettono di pedalare per giorni in totale autonomia, o come dicono loro "in autosufficienza". A differenza dei loro cugini che fanno le granfondo, non si curano dei graffi sul telaio, anzi ne vanno fieri in quanto ricordi indelebili delle loro avventure.

I randonnéurs, ti raccontano dell'Alpi 4000, della 1001 Miglia e delle varie Ultra-randonnée, imprese che solo a pensarle ti tremano le gambe, con la stessa naturalezza e umiltà di chi ti sta dicendo che è appena andato a fare la spesa.

I randonnéurs sono sociali: dei social network ante litteram. Se li incontri durante una pedalata saranno sempre pronti ad accoglierti nella loro grande famiglia, a farti sentire parte di una comunità più grande e ad aiutarti in caso di difficoltà.

I randonnéurs sono esseri normalissimi e mitologici allo stesso tempo. Uno di loro ha persino vissuto due volte.

I randonnéurs hanno una forza d'animo che è trascinate.

Se come me, anche voi avrete la fortuna di incontrarne uno durante le vostre pedalate, lasciatevi trasportare dai suoi racconti e capirete che i limiti che ci poniamo quotidianamente sono solo barriere personali dentro la nostra testa.



# ALL'INSEGUIMENTO DEL TRICOLORE

A cura di  
Ivan Folli



Alpi4000 e le randonné di inizio luglio, hanno fatto calare il sipario sulla seconda parte di stagione. Qualche settimana di stacco tornerà utile ai nostri instancabili randagi per ricaricare le batterie in vista della terza e ultima parte del calendario che si presenta fitta e ricca di appuntamenti.

Come consuetudine, proviamo a fare una panoramica sui tre campionati per capire quanto ci sia ancora in gioco.

Come sempre partiamo dai caschetti rosa, dove **Cristina Rulli** (Bicitaly) e **Claudia Lavazza** (Uà Cycling Team) si spartiscono a settimane alterne la prima piazza, separate da un fazzoletto di punti. Nessuna delle due ha preso parte all'Over1000 tra le vette alpine, ma nonostante questo la loro costanza e perseveranza hanno permesso di scavare un discreto vantaggio sul resto del gruppo. Se non sbagliamo a fare i conti, allo stato attuale Cristina dovrebbe avere 160 punti di vantaggio su Claudia. Una sfida avvincente e appassionante che crediamo terrà banco fino agli sgoccioli della stagione. Speriamo non serva il fotofinish!

Attualmente la terza piazza del podio è occupata da **Nadia Sgarbossa** (AMG ALTA MARCA GRAVEL) che grazie alla sontuosa prestazione di Alpi400 ha fatto un significativo scatto verso le prime piazze. Il distacco rimane comunque di circa 1000 punti dalle prime due e crediamo che un ipotetico rientro in classifica per il titolo sia difficile in quanto, giustamente, non pensiamo che

Cristina e Claudia appenderanno le bici al chiodo nell'ultima parte di stagione.

Per la terza piazza non ci sentiamo comunque di escludere anche **Barbara Toscano** (Monviso Bike), **Loredana Di Marzio** (PAVAJON GS) e **Dafne Impellizzeri** (Mongibello MTB Team). La vera domanda da farsi è: chi avrà la voglia e la costanza di gettare la pedivella oltre l'ostacolo per salire sul podio? Staremo a vedere, anche perché non escludiamo che qualche altro nome possa spuntare dalle retrovie come un fungo nel sottobosco ottobrina.

La classifica completa è disponibile **QUI**  
[https://www.audaxitalia.it/index.php?pg=campionato\\_italiano&yc=2022&tc=2](https://www.audaxitalia.it/index.php?pg=campionato_italiano&yc=2022&tc=2)

2	Lavazza Claudia	5040 KM
3	Rulli Cristina	4800 KM
4	Sgarbossa Nadia	3850 KM
5	Toscano Barbara	3400 KM
6	Di Marzo Loredana Di Marzo	2900 KM
7	Impellizzeri Dafne	2700 KM
8	Concilio Gabriella	2400 KM
9	Mauriello Concetta	2400 KM
10	Mortagna Ornella	2400 KM
11	Pennacchietti Maria	2400 KM

Nel panorama maschile, invece, Alpi4000 ha dettato legge e segnato vistosamente e indelebilmente la classifica.

**Donato Agostini** (Polisportiva Casellina) sembra aver piazzato un allungo importante sul campione Italiano uscente **Gennaro Laudando** (Normanni Team) che, nonostante un brutto incidente estivo, ha tenuto botta sui passi alpini, costringendo il rivale e amico toscano a non abbassare troppo la guardia.

La terza piazza sembra salda sotto i piedi di **Mario Rago** (Normanni Team) che, nonostante un infortunio alla spalla, non appare deciso a lasciare chilometri sull'asfalto. Seguono a distanza di sicurezza **Ivan Folli** (Uà Cycling Team), **Franco Mazzucchelli** (US Bormiese), **Renato Cataran** (SC Genova), **Salvatore D'Aiello** (Normanni Team) e **Maurizio Nese** (Randagi Campani). Staremo a vedere se qualcuno riuscirà a inserirsi nella lotta per la terza piazza, anche se non crediamo ci saranno molte possibilità.

La classifica completa si può consultare **QUI** [https://www.audaxitalia.it/index.php?pg=campionato\\_italiano&yc=2022&tc=1](https://www.audaxitalia.it/index.php?pg=campionato_italiano&yc=2022&tc=1)

1	<b>Agostini Donato</b>	8450 KM
2	Laudando Gennaro	8150 KM
3	Rago Mario	7050 KM
4	Folli Ivan	6290 KM
5	Mazzucchelli Franco	6240 KM
6	Cataran Renato	6050 KM
7	D' Aiello Salvatore	6010 KM
8	Nese Maurizio	5950 KM
9	Dimatteo Saverio	5580 KM
10	Lombardi Domenico	5350 KM

## SAVE THE DATE!

### 12 NOVEMBRE 2022

## MEETING D'AUTUNNO A FANO

I vincitori delle rispettive categorie del Campionato Nazionale verranno premiati in questa occasione

Nella classifica a squadre continua il dominio Campano, con i **Normanni Team** che hanno preso un vantaggio difficilmente colmabile, salvo sorprese dell'ultimo minuto. Gli **Iron Bikers** rimangono saldi in seconda posizione, ma ancora non possono rilassarsi e tirare il fiato in quanto il margine sui **Randagi Campani** è considerevole, ma non permette di dormire microsogni tranquilli. Da dietro non vediamo una compagine in grado di scalfire le ASD sopra citate, vista anche la loro dedizione e partecipazione ai vari eventi su tutto il territorio Nazionale.

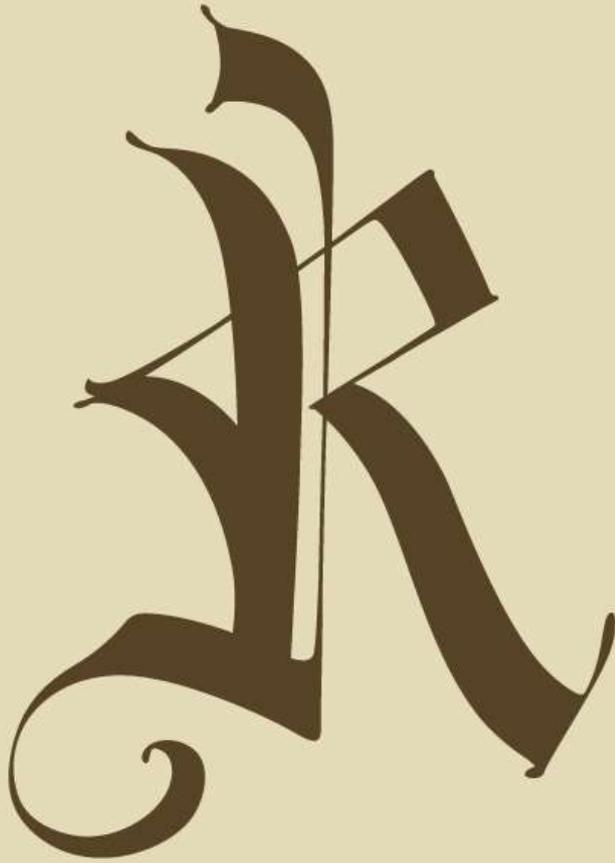
La classifica completa è visionabile cliccando **QUI** [https://www.audaxitalia.it/index.php?pg=campionato\\_italiano&yc=2022&tc=S](https://www.audaxitalia.it/index.php?pg=campionato_italiano&yc=2022&tc=S)

Non ci resta ora che metterci comodi sulla sabbia e dedicarci al consueto torneo di biglie, goderci il mare, rilassarci e attendere l'inizio del "terzo tempo" per vedere come andrà a finire!

Alla prossima!

1	<b>Normanni Team</b>	91250 KM
2	Iron Bikers	67100 KM
3	Randagi Campani	57040 KM
4	Nervianese 1919	42140 KM

**RANDAGGIO**  
**IL MAGAZINE DEI RANDONNEURS ITALIANI**





*aru*

**AUDAX**

**RANDONNEUR**

**ITALIA**