Atletica Immagine

REGALAMI UN SORRISO O.N.L.U.S.

14 aprile 2020 - Numero 15

EDITORIALE

#distantimauniti

Solo il nostro modo di essere puo' fare la differenza L'esempio migliore e' Usain Bolt

di Vezio Trifoni

Si va avanti a colpi di tweet, post, video, whatsapp, facebook e tutti i nuovi strumenti che il mondo digitale ha creato e che in questi giorni stiamo imparando a capire e utilizzare. La novità maggiore dell'ultima settimana è che le misure restrittive sono state allungate fino al 3 maggio. Anche il nostro mondo, la corsa, non potrà essere effettuata liberamente; ma qualche regione, mi riferisco al Veneto, ha dato l'opportunità di poter andare a correre oltre i pressi della propria abitazione chiaramente da soli e con distanza di oltre 180 cm tra una persona e l'altra. E' un primo passo verso la cosiddetta libertà. Tra gli sport che potranno ripartire per primi, l'atletica e il podismo, hanno le caratteristiche per adeguarsi al meglio. Infatti non hanno contatti, si corre all'aria aperta e ognuno lo può fare singolarmente.

C'è un vantaggio assoluto e l'importante è non creare assembramenti. Leo Turrini,

EDITORIALE

giornalista sportivo ma anche romanziere, ha scritto un bell'articolo sul quotidiano La Nazione che ha come protagonista il campione olimpico e mondiale Usain Bolt e ci fa capire come il distanziamento sociale può definirsi una serena consapevolezza. Buona lettura e riprendo l'hashtag #distantimauniti per rilanciare il messaggio che solo il nostro modo di essere può fare la differenza.

"In questo oceano di dolore che chiamiamo pandemia, affiorano tra le onde altissime tante piccole zattere di speranza. Ne cito una che appartiene al mio piccolo mondo: di colpo la gente comune ha scoperto di voler bene alla Olimpiade. Sincero è stato il dispiacere, in ogni continente, quando i giapponesi sono stati costretti a spostare di dodici mesi i Giochi, dall'estate 2020 all'estate 2021. E nemmeno è sicuro che questo rinvio sia sufficiente, purtroppo. Beh, forse non è un caso che ieri sia stato proprio un eroe olimpico a proporre uno dei più efficaci inviti a rispettare le misure anti virus. Usain Bolt ha vinto per tre volte di seguito la medaglia d'oro sui 100 e sui 200 metri. L'ho visto trionfare a Pechino nel 2008, a Londra nel 2012, a Rio de Janeiro nel 2016. Nessuno come lui, simbolo giamaicano della velocità, allegro protagonista di un modo intelligente di vivere lo sport al massimo livello. Irresistibile, più forte dell'uscita del tempo, un modello intergenerazionale. Ebbene, nel giorno di Pasqua Bolt ha pubblicato sul suo profilo Twitter l'istantanea di una delle sue imperiali volate. Un arrivo nello stile personalissimo del fuoriclasse: lui davanti, lo sguardo rivolto all'indietro, verso gli avversari staccati di un paio di metri. Sotto l'immagine, ecco il testo, secco e strepitosamente nitido nel contenuto: "Distanziamento sociale". Seguono gli auguri pasquali. C'è del genio in quest'uomo. In Bolt, intendo. Era stato, nei panni dello sprinter, tra i primissimi a comprendere l'impatto che la Rete e i social avrebbero avuto sulla identità "pubblica" di un campione. Come un guru del marketing, Usain aveva preso a trasformare le sue esibizioni negli stadi in altrettante recite. Le mossette, le smorfie, il dito sulle labbra ad invocare silenzio prima dello sparo dello starter, il gesto dell'arciere che scocca una freccia verso la luna: tutto, in Bolt, mirava alla empatia, al coinvolgimento delle folle. Ed è la stessa filosofia che ritrovo nel tweet del campionissimo giamaicano: è quasi un tentativo di suggerire che quello che malinconicamente chiamiamo "distanziamento sociale" può persino tradursi in un attimo di serena consapevolezza. Staccati ma uniti. Per vincere tutti la nostra Olimpiade quotidiana".

LO STOP FORZATO

Diario di bordo dalla quarantena episodio 5

La Lombardia sempre più cattivo esempio d'Italia. Le nuove disposizioni di Conte. Cosa ci attende? Ma è l'ora di far tornare l'Italia a correre (in tutti i sensi)

di Carlo Carotenuto

Un Paese sostanzialmente apparentemente fermo ad attendere che "passi 'a nuttata", per dirla con una frase celebre resa famosa da Eduardo De Filippo. Il discorso alla nazione del premier Conte venerdì 10 aprile ha confermato che l'Italia sarà in lockdown per altre tre settimane – fino almeno al 4 maggio – senza per il momento grosse novità rispetto alle restrizioni già in vigore, senza allentamento della stretta, senza misure intermedie per creare le condizioni di una ripartenza sia pure in "convivenza" col virus. "Per il futuro sono possibili – ha confermato il presidente del Consiglio – anche delle altre riaperture, se la situazione lo consentirà". Per ora poche novità. La riapertura delle cartolibrerie e delle librerie (un provvedimento che ha suscitato non poche perplessità, perché i libri si potevano acquistare tranquillamente on line e perché sostanzialmente le librerie sono luoghi forse più di intrattenimento sociale che non dei meri punti vendita). Torna a essere possibile anche il taglio dei boschi da parte degli addetti forestali, tornano a riaprire i negozi per neonati e per bambini, i negozi di manutenzione e vendita di biciclette tornano a lavorare ma solo con consegne a domicilio. Tutto qui. In più c'è l'istituzione di una nuova task force di esperti per coordinare la fase di riapertura dell'Italia, guidata dall'ex amministratore delegato di Vodafone, Vittorio Colao, persona a cui non piacciono i riflettori e

Vittorio Colao

LO STOP FORZATO

di competenza comprovata. Con lui lavoreranno una serie di altri esperti tra cui anche una psicologa, Elisabetta Camussi. Teniamo presente proprio quest'ultima figura perché fra poco la richiameremo in ballo. Si dice che se le cose miglioreranno dal punto di vista sanitario e sarà possibile svolgerle in sicurezza, altre possibilità di ripresa potrebbero esserci da qui al 4 maggio. Intanto la situazione è in lento ma non deciso e univoco miglioramento. Anche perché restano zone d'Italia dove il contagio non si è arrestato, anzi sta salendo, come la città di Milano.

Lombardia pecora nera d'Italia

E allora andiamo a ribadire quello che francamente sembra essere, in modo acclarato, l'anello debole d'Italia per quanto riguarda la gestione di questa emergenza, con le relative conseguenze che tutta l'Italia paga. Le responsabilità soprattutto di una parte di essa che ricadono su tutti. Lo dicono i dati. Il giorno 9 aprile è stata una data da segnale sul calendario dei (tristi) ricordi. La Lombardia infatti ha superato quota 10mila morti per o in concausa con il Coronavirus: 10.022 per la precisione.

Elisabetta Camussi

Ma il dato che non a tutti salta all'occhio, anche se su queste pagine lo abbiamo ribadito da settimane, è che questi oltre 10mila scomparsi in Lombardia sono di gran lunga più della metà dei morti dell'Italia intera che infatti nello stesso giorno ne contava 18.279. Le cause di questa concentrazione, sommariamente parlando, sono state in linea di massima individuate nei seguenti sommari punti, non necessariamente in ordine di importanza:

1 il territorio della Lombardia è fortemente antropizzato, purtroppo per le scelte edilizie degli ultimi i decenni, con intere distese di città che si susseguono e quindi necessità di spostamenti quotidiani sui mezzi pubblici, spesso affollati con impossibilità di mantenere il distanziamento sociale. Anche la concentrazione di fabbriche e industrie, con masse di lavoratori a stretto contatto tra loro, oltre alle pressioni di Confindustria, il "sindacato" degli industriali, per tenere aperte le attività produttive quando si era già nel pieno dei contagi conclamati ha avuto il suo peso.

2 come hanno segnalato vari esperti e inchieste giornalistiche, lo smantellamento di grandi fette del Sistema Sanitario Lombardo negli ultimi anni, a vantaggio delle cliniche private, che di fronte a una crisi sanitaria di questa portata hanno agito in ordine sparso e senza un coordinamento.

3 Le scelte politiche degli amministratori di Regione e Comuni (cominciano ad aprirsi anche le prime inchieste della magistratura in merito) che hanno dapprima minimizzato la crisi, mandando messaggi erratamente rassicuranti #Milanononsiferma, La Lombardia va avanti, aperitivi sui Navigli e quant'altro. Poi non hanno isolato tempestivamente alcuni Comuni oggetto di focolai. E ancora ci sono state mosse poco opportune, soprattutto col senno di poi, come ad esempio quelle di trasferire i malati di Coronavirus in esubero dagli ospedali alle Case di riposo

LO STOP FORZATO

per anziani, contribuendo ad allargare i contagi. L'avevamo già scritto sul numero scorso. Altri errori o carenze gestionali peraltro continuano ad evidenziarsi. Ancora nei giorni prima di Pasqua la città di Milano continuava ad avere una curva dell'incremento dei contagi in costante salita, in controtendenza con quanto avviene nel resto d'Italia. Contemporaneamente il vicepresidente della Regione Lombardia, Fabrizio Sala, per giorni ha lanciato l'allarme che dai dati forniti da Google si riscontrava che il 40 per cento del traffico veicolare era attivo in città, mentre il resto d'Italia era di fatto fermo per il lockdown che sostanzialmente è stato rispettato e fatto rispettare. In alcuni centri, come Lodi e Varese, con punte del 67 e 68 per cento. Così non va.

La classifica dei furbi E in Lombardia ancora circola il 40%

Dall'11 marzo 6 milioni di verifiche. Tra le città più multate Milano, Brescia e Torino. 67% di mobilità a Lodi e Varese

VALERIA PACELLI

Inizia oggi il *weekend* di Pasqua e con esso i controlli ancora più serrati lungo le strade. Aumentano i posti di blocco per frenare quanti stanno raggiungendo località di mare e montagna, mentre alle forze dell'ordine si chiede maggiore severità. E intanto nelle maglie dei controlli ci sono finite anche due senatrici del M5S: Barbara Floridia e Grazia D'Angelo. Per loro niente multa, sono state solo controllate allo Stretto di Messina mentre erano in partenza per Roma per partecipare ai lavori parlamentari.

Sanzioni: 10 mila giovedì L'anomalia di Siena

Dall'11 marzo all'9 aprile su tutto il territorio nazionale ci sono stati oltre sei milioni di controlli. 295.554 nella giornata di giovedì, con 10.105 persone multate perché trovate a spasso senza alcun "comprovato motivo".

I dati provinciali raccolti in queste settimane sulle sanzioni (con multe da 400 a 3 mila euro) raccontano come la maggior parte siano state inflitte al Nord. In Lombardia la mobilità è aumentata. "Ieri abbiamo confermato purtroppo un dato in salita rispetto alla scorsa settimana: abbiamo il 40% delle persone che si spostano", ha detto il vicepresidente della Regione Lombardia Fabrizio Sala. A Milano il dato ai dati provinciali dei giorni scorsi, la maggior parte di queste si concentrano tra Bergamo, Brescia, Verona, ancora Siena, Roma e Nuoro. Pochi denunciati al sud.

Controlli anche di notte: la fuga verso il mare

Massima allerta dunque durante questo ponte di Pasqua. E a preoccupare è l'ondata di spostamenti verso le seconde case e verso località di mare o montagna. Ci saranno ancora più controlli, anche di notte, sia all'interno delle città che ai caselli autostradali. Si sono infatti registrati flussi di persone verso Como o verso la riviera ligure. Più forze di polizia saranno dislocate anche nelle zone di mare.

E la Casellati chiede una norma ad ok

Intanto nei giorni scorsi le senatrici del M5S Barbara Floridia e Grazia D'Angelo, entrambe elette in Sicilia, sono state controllate, come altri passeggeri, all'imbarco di Messina. Hanno mostrato il tesserino. Sono poi scattati dei controlli in questura a Messina per verificare che stessero davvero andando a Roma per i lavori parlamentari. "Trovo inaccettabile - ha detto la presidente del Senato Elisabetta Casellati - che due senatrici, sottoposte a regolare controllo di polizia mentre si stavano recando a Roma per partecipare ai lavori del Senato, siano state oggetto di segnalazioni dalla Questura di Messina e Roma, nonostante avessero dimostrato di essere parlamentari nell'esercizio delle loro funzioni". La Casellati, che chiede una disposizione di legge *ad hoc*, ha poi aggiunto: "Ho richiesto che il governo faccia piena chiarezza perché non sia ostacolata una attività che ha fondamento costituzionale".

Contagiati denunciati: tanti a Roma e Verona

Ci sono poi coloro che violano la quarantena nonostante risultino positivi al Covid-19: se sorpresi in strada vengono denunciati. Questa settimana, da lunedì a giovedì, sono state denunciate 89 persone. 32 giovedì. Stando

Pasqua

Nel weekend festivo i controlli saranno ancora più serrati, per evitare esodi verso le seconde case

Ansa

I nuovi "terroni" sono al nord

Un altro elemento che è venuto fuori in modo chiaro: gli spostamenti delle popolazioni dal nord Italia verso le seconde case in altre regioni. Ne sanno qualcosa ad esempio in Versilia, nella Lunigiana e della provincia di Massa che non a caso sono le zone toscane con più alta concentrazione di contagi. Anche nel fine settimana di Pasqua, nonostante i controlli a tappeto delle Forze dell'Ordine e nonostante fossero chiusi i litorali e le spiagge, non sono mancate le segnalazioni di questo tipo. In alcuni store e supermercati delle località costiere si registrano fatturati non lontani da quelli estivi. Le "facce nuove" pullulano.

In tutto questo, all'opposto di quello che accadeva anni fa, per esempio all'epoca del colera che colpì il sud. E' ora la popolazione del centro sud a guardare con sospetto e diffidenza, "quelli del nord", anche se opportunamente non si sono registrati comportamenti offensivi o razzisti. Tutto è limitato alla sola bonaria ironia. Fioccano sui social i video e i "meme" in merito, e il modo di pensare si è come rovesciato. E se prima il bersaglio erano gli immigrati che sbarcavano sulle coste italiane, e se prima lo slogan "aiutiamoli a casa loro" era rivolto a loro, ora sono le popolazioni del resto d'Italia che lo pensano e lo scrivono sui social. "Non venite da noi, vi aiutiamo a casa vostra". Tornando alle cose serie, non in pochi peraltro hanno suggerito tra le possibilità una riapertura differenziata per fasce geografiche. Chissà se non succederà nei prossimi giorni.

LO STOP FORZATO

La questione dell'attivita' motoria

È tempo di svolta Intanto però una priorità si impone. E stavolta lo voglio dire in modo esplicito – anche io facendo nomi e cognomi - e non tenere la questione in sottofondo. Perché le istanze in tal senso si stanno facendo importanti e pressanti. La questione dei runners e in genere di chi pratica attività motoria in solitudine. Diciamolo chiaro. In quasi tutti gli stati d'Europa l'attività motoria è consentita, senza limitazioni di territorio, ovviamente se isolati e rispettando le distanze di sicurezza. Andare a correre e andare in bicicletta, da soli, si può. In alcuni Paesi, come in Spagna e Francia ad esempio hanno permesso l'attività in alcune fasce orarie. Ad esempio consentirla nelle primissime ore del giorno (quindi ipoteticamente prima di andare a lavorare, per chi il lavoro ancora ce l'ha) consente di fare già a monte una scrematura di genere, ovvero i "finti" runners o cicloamatori che forse lo fanno solo come scusa per uscire di casa si presume che in quegli orari se ne rimarranno a letto. Gli altri, quelli che lo fanno da sempre in modo metodico, potranno invece approfittare dell'opportunità. Potrebbe essere un primo passo.

Come abbiamo scritto in uno dei precedenti numeri, ci sono motivi molto precisi, variegati e dettagliati, consigliati da medici e psicologi per consentire questo tipo di attività. E non a caso il premier Conte, su consiglio degli esperti del Comitato Tecnico Scientifico l'aveva inserita nel primo decreto in

Vincenzo Spatafora

cui istituiva la Zona Rossa in tutta Italia. Poi però (vuoi per gli assembramenti di persone che ne hanno approfittato e che non si è riusciti a contrastare, vuoi per la pressione della gente che non correva che si sfogava sui social) nella seconda ondata di restrizioni ha tolto la possibilità, andando in questo caso, si dice, contro il parere di gran parte dei consiglieri del suddetto CTS. Ma ora, diciamolo, è tempo di ripristinarla questa possibilità. E far capire una volta per tutte con un messaggio chiaro alla popolazione che non c'è nulla di male e di dannoso. I tempi forse sono maturi, anche per alleggerire certe pressioni psicologiche che sono inevitabili per un popolo che vice agli "arresti domiciliari" da mesi. Con le relative conseguenze di vario ordine: motorio, in termini di salute della collettività, psicologico.

Temiamo anche presente che anche l'attività motoria genera indotto economico e quindi, nell'ottica e nella prospettiva di riaprire le attività, una delle priorità sarà anche quella di regolamentare questa possibilità di fare sport. Nelle ultime ore è arrivata una ancora troppo timida apertura del ministro dello sport Spadafora. Dal 4 maggio saranno consentite alcune attività sportive, e forse anche prima, ha detto in sostanza. Invochiamo tra gli altri il parere della professoressa Elisabetta Camussi, laureata in psicologia sociale, docente alla Milano Bicocca, già citata in apertura di pezzo, affinchè suggerisca al Governo il da farsi. Ma potrebbe essere importante anche il parere di Fabrizio Starace, direttore del dipartimento di salute mentale e dipendenze patologiche dell'Ausl di Modena e presidente della Società italiana di Epidemiologia Psichiatrica. Altro componente della task force di 17 saggi nominata dal Governo per lavorare e dialogare con i membri del Comitato tecnico scientifico e con i membri del Governo stesso.

Intanto il presidente della regione Veneto, Zaia, ha ufficialmente tolto dalle restrizioni che erano peculiari della Regione da lui amministrata il limite dei 200 metri per

Tra crisi e rilancio

Corridori: no agli allenamenti, sì agli psicologi

Il ministro Spadafora allunga lo stop
Nasce il decalogo per affrontare meglio l'emergenza: ieri il primo incontro

di Ciro Scognamiglio

«Tappa per tappa». Uno dei motti preferiti dai ciclisti diventa anche una bussola per orientarsi meglio nell'emergenza causata dalla pandemia, che non consente attualmente di fare previsioni realistiche sulla ripresa dell'attività agonistica. Da Matteo Trentin a Letizia Paternoster, dal tricolore Davide Formolo a Elisa Longo Borghini, erano in tanti gli atleti che ieri dalle 17.30 hanno partecipato sulla piattaforma Zoom al primo incontro organizzato sul tema dall'Associazione italiana corridori (Accpi) e introdotto da un saluto di Gianni Bugno, presidente del sindacato mondiale (Cpa). Il tutto seguendo le indicazioni comportamentali predisposte da un gruppo di psicologi dello sport, coordinati dal professor Maurizio Bertollo dell'Università degli studi Gabriele D'Annunzio di Chieti-Pescara. Si tratta di un vero e proprio decalogo, dall'«accettare e adattarsi» all'«informarsi intelligentemente» fino al «rendere stimolante l'allenamento» e «allenare le abilità mentali». Per chi lo vorrà, ci sarà la possibilità di organizzare anche consulenze individuali online.

Fermi

Intanto continua lo stop agli allenamenti su strada per tutti i ciclisti, anche i pro', che riguardano in territorio italiano. L'argomento è stato dibattuto in un incontro tra il presidente della Federciclo Renato Di Rocco e il ministro dello sport Vincenzo Spadafora, dopo che era arrivata la richiesta dal sindacato italiano di poter tornare a pedalare outdoor all'indomani di Pasquetta. Ma non succederà fino al tre maggio, dato il prolungamento del lockdown. Non si pedala in Italia, in Francia e in Spagna, mentre è possibile farlo in Svizzera (dove risiedono tanti dei nostri big: Nibali, Aru, Bettiol, Ulissi, Pozzovivo...) e in Belgio. «Ci dispiace perché siamo fermi da tempo – spiegano dall'Accpi, presieduta da Cristian Salvato –, ma in questo momento i problemi sono enormi e non ci pare il caso di battere i pugni sul tavolo. Tutto lo sport è fermo». Intanto, in ambito internazionale, si continua sempre a discutere sul taglio degli stipendi (sarebbe pronta a farli anche l'americana EF). Così il Cpa: «Non accetteremo mai una generale riduzione, valuteremo i singoli casi e studieremo come aiutare i problemi con aiuti o piani di diverso tipo». E mentre l'Uci ha annunciato riduzione degli stipendi dei management di vertice, e congedi – totali o parziali – per i 130 dipendenti, la Federciclo stanzia 2 milioni di euro a sostegno delle attività delle società per fare fronte al crollo delle sponsorizzazioni e dei contributi degli enti locali.

TEMPO DI LETTURA 2'02"

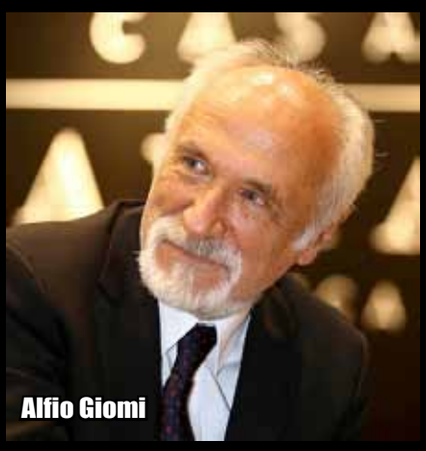
effettuare attività motoria. Resta ovviamente la disposizione di svolgerla in solitaria e con una distanza sociale di almeno due metri (distanza aumentata rtispetto al metro prescritto dalle disposizioni generali) da mantenere nel caso si incrociassero altre persone e sempre in prossimità della propria abitazione, come già accade secondo decreto del presidente del Consiglio. Passi avanti.

Precauzioni e distanziamento maggiorati

Sempre con regole precise di distanziamento sociale, e peraltro per precauzione, anche in seguito a recenti studi, il consiglio è quello di mantenere distanze interpersonali di più di metro e mezzo, due come normalmente dovrebbe avvenire nella vita di tutti i giorni. Questo sarà anche un importante punto di riferimento per quando, con le dovute regole, a picco di crisi trascorsa, riprenderemo le attività sportive codificate e ufficiali. Ci sarà comunque per molti mesi sempre da tenere conto di questo parametro.

Il silenzio assordante delle Federazioni

Si attende anche che finalmente "battano un colpo" anche le Federazioni sportive. Proprio loro: per fare sentire la propria voce, per difendere i propri tesserati dal linciaggio morale a cui sono stati posti in questi mesi da chi scrive sui sociale e anche in certi casi da parte dell'opinione pubblica (avevamo già parlato in una delle precedenti "puntate" della pesante campagna


Alfio Giomi

Renato Di Rocco

contro i Runners intrapresa dal TG4 ad esempio, quando eravamo nella fase precedente delle restrizioni). Non abbiamo sentito una parola verso il Governo da parte dei presidenti della Federatletica, ad esempio (o della Federciciclismo, che a sua volta si è limitata a consigliare gli appassionati e i professionisti di fare i "rulli" in casa) o dei presidenti nazionali degli Enti di promozione sportiva. Era molto più semplice aderire senza battere ciglio alle disposizioni del Governo. Ma forse sarebbe stato opportuno far capire al Governo stesso e all'opinione pubblica che gli atleti non sono dispensatori di contagio a prescindere. Della Fidal abbiamo raccontato nel numero scorso di come siano stati "fermati" anche i circa 300/400 atleti di elite che avevano l'autorizzazione per allenarsi in vista delle Olimpiadi. Avevamo inoltre descritto di come opportunamente era stata già diramata una sorta di road map per far ripartire l'attività nel mese di giugno. Definendola molto lungimirante e ben predisposta.

La scorsa settimana i vertici della Federatletica - il presidente federale Alfio Giomi, insieme al vicepresidente vicario Vincenzo Parrinello (ed a capo di una delegazione composta anche dai vicesegretari generali Putzu e Sicari, e dalla responsabile amministrativa Debach - hanno incontrato in videoconferenza, il ministro per le politiche giovanili e lo sport, Vincenzo Spadafora. Oggetto dell'incontro – come si legge nel comunicato Fidal - analizzare la situazione in cui versa l'atletica Italiana, nel pieno dell'emergenza Covid-19 che sta flagellando il Paese. Poco meno di un'ora di confronto, nel corso del quale il presidente della FIDAL ha esposto al Ministro le principali istanze provenienti dal movimento, e le iniziative già assunte al fine di sostenere società, atleti, tecnici, dirigenti, e preparare al meglio la complessa fase di riavvio dell'attività sportiva.

Ma ora però la Federazione deve farsi carico di far sentire la propria voce e cercare di chiedere minori restrizioni perché altrimenti poi rischierà di ritrovarsi un "parco atleti" ridotto ai numeri decimali se gli stessi non riprendono ad allenarsi in modo un po' più. Perché non ci sono solo i supercampioni da tutelare (molti di loro, da Tortu a Tamberi, sappiamo che hanno già trovato degli escamotage per allenarsi rispettando le attuali regole. Ci sono anche gli altri..

LO STOP FORZATO

Perche' nessuno ha difeso l'atletica?

di Gabriele Gentili su "CorriAmo" dello scorso 6 aprile

Con aprile è iniziato il secondo mese di astinenza da corse, anche se a dire la verità già nell'ultima decade di febbraio si era registrato un primo stop almeno nelle prime zone toccate dal coronavirus. Uno stop che durerà ancora a lungo, la Federazione Italiana di Atletica Leggera ha già annullato ogni manifestazione fino al 31 maggio ma l'andamento della pandemia dice già che si dovrà attendere ancora. Anche perché è inutile girarci intorno, le corse su strada, come tutta l'attività sportiva offroad, saranno nell'ultima tranche della cosiddetta "riapertura". E ripartire non sarà così facile…

Abbiamo già avuto modo di parlare delle forti polemiche che nelle ultime settimane hanno caratterizzato l'immagine del runner, le discussioni sul poter o meno uscire per andare a correre, in quali condizioni ciò è possibile e non. I decreti governativi hanno via via provato a fare chiarezza (con scarsi risultati, aggiungo io, spesso con esiti inversi), ma nell'opinione pubblica è invalsa sempre più l'equazione runner=untore: certamente molti corridori hanno contribuito, facendo fatica a uniformarsi alle disposizioni, ma sinceramente si è andati molto oltre.

Chiariamo subito un punto: la salute viene prima di tutto e quindi rimanere a casa ed evitare ogni tipo di contatto sono la prima ricetta per combattere il virus. Questo però non significa che non si possa correre in solitudine, entro un raggio di 200 metri da casa, sempre rispettando la distanza di un metro da chiunque altro. Questo dettano i Decreti Ministeriali. Solo che oggi chi va a correre è comunque discriminato, insultato, fatto oggetto anche di minacce.

Non solo: sui social, gli stessi dove nei primi giorni dell'epidemia vedevamo assembramenti di runner incuranti della legge, ora apprendiamo che chi va a correre viene visto come un assassino, che mette a repentaglio la vita dell'intera collettività e viene fotografato ed esposto al pubblico ludibrio, in barba a qualsiasi tutela della privacy. Tanti fra coloro che stanno a casa passano il tempo a fare i delatori e cercare le proprie vittime…

Perché tutto ciò? Perché si è lasciata passare quest'immagine negativa di chi va a correre, cancellando d'un colpo decenni di campagne per la salute pubblica, per il benessere fisico del quale l'attività motoria è la colonna portante. In decine di programmi televisivi, a fronte di virologi e infettivologi che segnalavano l'importanza dello stare a casa affermando anche che chi corre non doveva farlo (e questo dimenticando il relativo danno che comunque si reca alla propria salute) non c'era alcun contraddittorio. E' in questo che si registra la grave mancanza della voce che più di tutti si doveva levare, quella della Federazione di atletica: ci saremmo aspettati di vedere il presidente Giomi partecipare non alla Domenica Sportiva o ad altri programmi simili, pur sempre rivolti a un pubblico già coinvolto, ma ai programmi d'informazione sul coronavirus, sulle reti Rai come Sky o La7, a difendere la pratica atletica, a dire che sì, bisogna evitare gli assembramenti e per questo ogni gara è stata cancellata, ma correre fa comunque bene alla salute, anzi è fondamentale.

Invece nulla, ci si è limitati alla stretta attività sul sito e nient'altro, a sterili proclami rivolti solo e sempre allo stesso mondo podistico. Nessun segnale sul piano generale, nessuna parola di risposta. L'atletica è rimasta silente nel vedere la sua immagine frantumarsi, pensando che d'estate si ripartirà: ma con quale situazione, facendo la conta di quali danni? Oggi i bambini sono fortemente disincentivati a correre, a saltare, a lanciare, i genitori sono preda di paure e pregiudizi e servirà tanto lavoro per invertire la rotta, per cambiare un'opinione oggi dilagante. Sarà il prezzo da pagare per ogni organizzatore, a causa di chi doveva parlare e non lo ha fatto".

LO STOP FORZATO

La preghiera del runner

Molto toccante è stato anche il messaggio depositato su Facebook dal runner Domenico La Banca del GS Il Fiorino di Sesto Fiorentino, compagno di Chiara Giachi dell'Atletica 2005 di Colle Val D'Elsa

Vedo il sole stamani e dico " cavolo oggi ci sta bene quel fondo lungo, se no domani che è Pasqua chi la sente la famiglia, pure oggi che è festa vai?". Prendo la via della pista ciclabile e mi godo un bel progressivo. Immaginando tutta la bellezza di sentire la natura attorno,salutarsi con uno sguardo con gli altri che incrocio e ,passo dopo passo magari spingere per vedere le condizioni fisiche e capire quanto sono carico dalla settimana. E,magari pensando a quella gara che mi aspetta. Con la voglia di arrivare al meglio. Poi mi giro e vedo il paesaggio fuori dal mio balcone mascherine e persone dentro casa ,silenzio e vuoto.... Ecco mi rendo conto che, la realtà ora è cambiata. Ho paura ad uscire perché le persone ora sono cattive....portate ad odiare chi ,come me ,vuole solamente "ed in solitaria " poter fare qualcosa per scaricare una tensione che oggi colma tutti. Ma non è essere egoista non è fregarsene di tutto, è solamente cercare di volersi bene fisicamente e nel rispetto di ciò che possano essere le regole.....Poi leggo tutti quei post, quelle frasi piene di rabbia, odio , e paura....ma sopratutto di ignoranza. Perché un corridore come qualsiasi persona civile è rispettoso di se stesso e quindi degli altri, alcuni di essi sono grandi sognatori in fondo lo sport è un po' un sogno....rincorrere quella stella o quell'alba in silenzio quello stimolo che ti da forza e grinta carattere.....quel battito che da senso al cuore di continuare a lavorare. Come diceva miky in Rocky 3...."non molare ancora un altro ring… Ecco cosa è un vero runner. Uno sportivo,un sognatore, un marinaio. Che come Cristoforo Colombo spinto da quel sogno e quella convinzione, riuscì ad attraversare l'oceano con la sola speranza..... una dote di cui l'Italia sarebbe piena. Ma che a volte, troppe forse, ci dimentichiamo. Allora in questo momento ancor più difficile dico sogniamo, perché è l'unica cosa che nessuno potrà toglierci e magari alziamo la testa verso l'alto ma non per scrivere andrà tutto bene ,ma in silenzio come fanno tutti i corridori chiudere gli occhi e vedere quella stella o quel sono che ci spingeva fino a qualche mese fa..... non è finito non è estinto e lì che aspetta di farci tornare a battere i cuori..... che possa la Pasqua aiutarci a far risvegliare un battito che avete,magari, un po' spento.....so che è difficile.....ma chi fa sport sa che è tutt'altro che facile.....Quindi via indossiamo le scarpe anche in casa o sul balcone e facciamo ciò che possiamo

Domenico La Banca 11/04/20

Un piccolo pensiero a tutti i runners da un runners.

LO STOP FORZATO

La situazione nei numeri

La situazione generale dal punto di vista strettamente sanitario, in base ai numeri che ogni giorno alle 18 ci fornisce la Protezione Civile nella consueta conferenza stampa, ci dice che da 11 giorni consecutivi diminuisce il numero dei malati ricoverati in terapia intensiva. Che tendenzialmente aumentano i nuovi casi ma in maniera inferiore proporzionalmente al numero dei tamponi (test) che vengono effettuati. Uno dei picchi è stato venerdì 10 aprile con oltre 53mila tamponi effettuati. Trend dei deceduti in calo o stabile, aumentano i guariti. Domenica nel giorno di Pasqua si erano registrate 431 morti nelle ultime 24 ore, il numero più basso da 4 settimane.

Purtroppo la città di Milano continua a crescere nel numero dei contagiati e ha superato come numero complessivo di gran lunga le altre città italiane, scavalcando nettamente Brescia (che a sua volta a superato Bergamo) che però (al pari di Bergamo stanno vivendo un trend di discesa del numero dei casi. A Milano invece aumentano.

Questo l'andamento nel dettaglio degli ultimi sette giorni (tra parentesi, dove non indicato e dove disponibili, i numeri della Lombardia).

Martedì 7 aprile: 604 deceduti (di cui 282 in Lombardia), 3039 nuovi contagiati (791 in Lombardia), 1555 guariti (635 in Lombardia)

Mercoledì 8 aprile: 542 deceduti (238), 3836 nuovi contagiati (1089), 2099 guariti (649)

Giovedì 9 aprile: 610 deceduti (300), 4204 nuovi contagiati, 1979 guariti.

Venerdì 10 aprile: 570 deceduti (216), 3951 nuovi contagi (1246), 1985 guariti.

Sabato 11 aprile: 619 deceduti (273), 4694 nuovi contagi (1544), 2079 guariti (543).

Domenica 12 aprile Pasqua: 431 deceduti (di cui 110 dichiarati dalla Lombardia, cifra che secondo molti addetti ai lavori è "tarata" da qualche omissione nel conteggio), 4092 nuovi contagi, 1677 guariti.

Lunedì 13 aprile Pasquetta: superati ufficialmente i 20mila deceduti totali. Sono infatti 20.565 di cui 10.901 in Lombardia. Nel dettaglio giornaliero: 566 deceduti di cui 280 dalla Lombardia, 3153 nuovi contagi e 1224 guariti.

Martedì 14 aprile: 602 deceduti nelle ultime 24 ore (di cui 241 in Lombardia), 2972 nuovi contagi di cui 1012 in Lombardia e 1695 guariti nelle ultime 24 ore di cui 343 in Lombardia.

Regione	AGGIORNAMENTO 14/04/2020 ORE 17.00								
	POSITIVI AL nCoV				DIMESSI/ GUARITI	DECEDUTI	CASI TOTALI	INCREMENTO CASI TOTALI *(rispetto al giorno precedente)*	TAMPONI
	Ricoverati con sintomi	Terapia intensiva	Isolamento domiciliare	Totale attualmente positivi					
Lombardia	12.077	1.122	19.164	**32.363**	**17.821**	**11.142**	**61.326**	*+ 1.012*	**214.870**
Emilia Romagna	3.473	328	9.977	**13.778**	**4.269**	**2.705**	**20.752**	*+ 312*	**101.896**
Piemonte	3.395	367	9.293	**13.055**	**2.708**	**1.927**	**17.690**	*+ 556*	**71.678**
Veneto	1.427	233	9.076	**10.736**	**2.790**	**906**	**14.432**	*+ 181*	**208.878**
Toscana	1.002	225	5.125	**6.352**	**637**	**538**	**7.527**	*+ 137*	**82.269**
Liguria	967	133	2.366	**3.466**	**1.549**	**793**	**5.808**	*+ 212*	**24.446**
Marche	937	106	2.052	**3.095**	**1.603**	**728**	**5.426**	*+ 45*	**29.160**
Lazio	1.344	199	2.479	**4.022**	**789**	**300**	**5.111**	*+ 143*	**74.650**
Campania	618	82	2.394	**3.094**	**415**	**260**	**3.769**	*+ 99*	**38.094**
Trento	325	54	1.703	**2.082**	**749**	**310**	**3.141**	*+ 15*	**18.774**
Puglia	611	62	1879	**2.552**	**288**	**278**	**3.118**	*+ 53*	**33.071**
Friuli V.G.	166	28	705	**899**	**1.415**	**206**	**2.520**	*+ 38*	**31.764**
Sicilia	552	53	1.466	**2.071**	**255**	**175**	**2.501**	*+ 43*	**37.877**
Abruzzo	345	52	1.403	**1.800**	**213**	**232**	**2.245**	*+ 32*	**20.935**
Bolzano	177	39	1.348	**1.564**	**406**	**214**	**2.184**	*+ 35*	**24.457**
Umbria	127	37	458	**622**	**646**	**53**	**1.321**	*+ 1*	**18.956**
Sardegna	107	24	769	**900**	**158**	**80**	**1.138**	*+ 10*	**11.893**
Calabria	161	12	643	**816**	**72**	**68**	**956**	*+ 28*	**19.014**
Valle d'Aosta	112	14	433	**559**	**270**	**118**	**947**	*+ 20*	**3.726**
Basilicata	62	12	191	**265**	**35**	**19**	**319**	*0*	**4.759**
Molise	26	4	170	**200**	**42**	**15**	**257**	*0*	**2.522**
TOTALE	**28.011**	**3.186**	**73.094**	**104.291**	**37.130**	**21.067**	**162.488**	*+ 2.972*	**1.073.689**

ATTUALMENTE POSITIVI	104.291
TOTALE GUARITI	37.130
TOTALE DECEDUTI	21.067
CASI TOTALI	162.488

LO STOP FORZATO

Il calendario al contrario

Salta anche la nuova Maratonina di Prato

Come e quando si riprenderà a organizzare gare podistiche? E in che formula? Come sarà fatto rispettare il distanziamento sociale che sarà sempre un elemento imprescindibile, almeno fino a che non sarà messo a punto e sperimentato un vaccino efficace contro il virus? Tutto questo sarà oggetto di discussione in una fase successiva.

Per il momento basta e avanza consentire di far tornare a correre le persone in solitaria. Ci si interroga anche su quanti poi avranno voglia di tornare a partecipare a manifestazioni ufficiali. Gli organizzatori dovranno anche ripensare le politiche economiche e le tariffe di iscrizione alla luce delle nuove esigenze e del diverso appeal che gli eventi potranno offrire quando l'emergenza sarà finita.

Intanto ecco le manifestazioni podistiche ufficialmente annullate

La Maratonina Città di Prato 2020 non si svolgerà.

Lo spostamento a domenica 26 aprile, rispetto alla storica data di Pasquetta, aveva dato inizialmente speranze per poterla svolgere ma il permanere della situazione di restrizioni ha fatto annullare alla federazione di atletica leggera e agli enti di promozione sportiva tutte le manifestazioni almeno fino al 31 maggio. "Era nell'aria e ci adeguiamo alle problematiche sanitarie che sono più importanti di poter svolgere la manifestazione - dice Silvano Melani - è chiaro che non solo la Maratonina di Prato è annullata ma anche tante altre manifestazioni di livello internazionale da Boston a Parigi a Londra e tante altre. Tutti coloro che si erano iscritti hanno già prenotato il loro pettorale nel 2021 quando la manifestazione si svolgerà domenica 25 aprile. Ma l'idea è fare una bella iniziativa per tutti i pratesi e se possibile con i corridori toscani di un evento di ripartenza che vogliamo lanciare come Stracittadina Pratese con tutti i partner e gli amici che ci hanno sempre sostenuto. A fine giu-

LO STOP FORZATO

gno con le modalità possibili sarà quello di far camminare e correre i tanti appassionati della nostra città anche con i loro amici a quattro zampe. Deve essere una festa di tutti per ritornare a vivere il centro della nostra città ma consapevolmente". Lo sport sta soffrendo questo momento? "Tutte le attività sono state annullate o spostate ad altra data - continua Melani - è chiaro che per il movimento è un colpo forte. Prato ha fatto del turismo sportivo uno stile di vita ed ora non può sfruttare questa risorsa. Siamo in contatto costante con l'amministrazione e con le società che organizzano eventi sul territorio e l'attesa è di capire quando poter ricominciare. Molto probabilmente l'aspetto legato all'assembramento sarà l'ultimo e ora dobbiamo trovare soluzioni diverse con partenza singole o attività mirate. Le idee e le proposte ci sono. Aspettiamo che ci sia la possibilità reale di ripartenza anche con distanziamenti o parametri diversi rispetto a prima e sono sicuro che la genialità pratese troverà il modo di far attivare le passioni sportive dei nostri concittadini".

Il "43° Trofeo Podisti Calenzano" previsto in calendario domenica 3 maggio 2020 a Calenzano (FI) è stato annullato.

La società Atletica Calenzano ha anche diramato un comunicato ufficiale a firma del suo presidente Marino Baldini in cui si dà voce al profondo rammarico della società per l'annullamento della gara podistica denominata "43°Trofeo Podisti Calenzano", che

si sarebbe dovuta svolgere a Calenzano (FI) presso lo Stadio Comunale"Paolo Magnolfi". "Sappiamo – si scrive - quante persone non vedessero l'ora di indossare il pettorale della nostra storica gara podistica ma, per il bene di tutti noi e della nostra salute, non è stato possibile fare altrimenti. Non possiamo fare altro che invitarvi alla nostra gara podistica "Trofeo Atletica Calenzano" che si terrà il 18 ottobre a Calenzano presso il negozio 1 di Nencini Sport, con la speranza che questo difficile momento passi nel minor tempo possibile dandoci la possibilità di poter riprendere in mano le nostre vite e la nostra quotidianità. Concludiamo questo comunicato stampa esprimendo tutta la nostra solidarietà e vicinanza alle migliaia di persone che nel mondo stanno soffrendo per colpa di questa pandemia ed alle loro famiglie".

Annullata anche l'ottava edizione della "Scarpinata tra i giaggioli" in calendario per domenica 3 maggio 2020 a San Polo in Chianti.

Annullato ufficialmente anche il "7° Trofeo Torrino di Santa Rosa" in calendario per giovedì 7 maggio 2020 a Firenze con l'intento di provare a riprogrammarlo se e quando le condizioni lo permetteranno.

Annullata anche la quarta edizione della "Chianti Classico Marathon" in calendario per domenica 7 giugno 2020 a Mercatale Val di Pesa (FI).

RICORDO DI UN CAMPIONE

Il coronavirus porta via l'ex Campione europeo Donato Sabia Il suo legame con Firenze

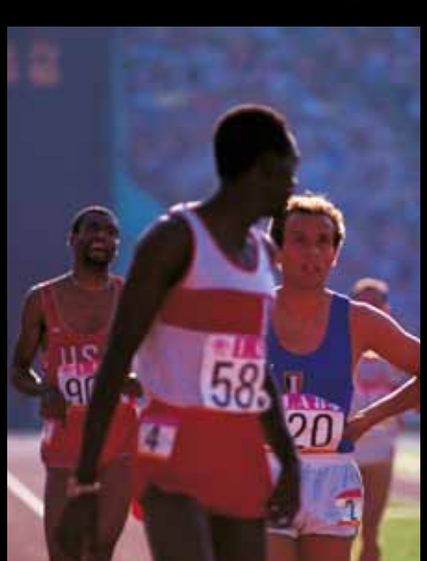
da Fidal Toscana

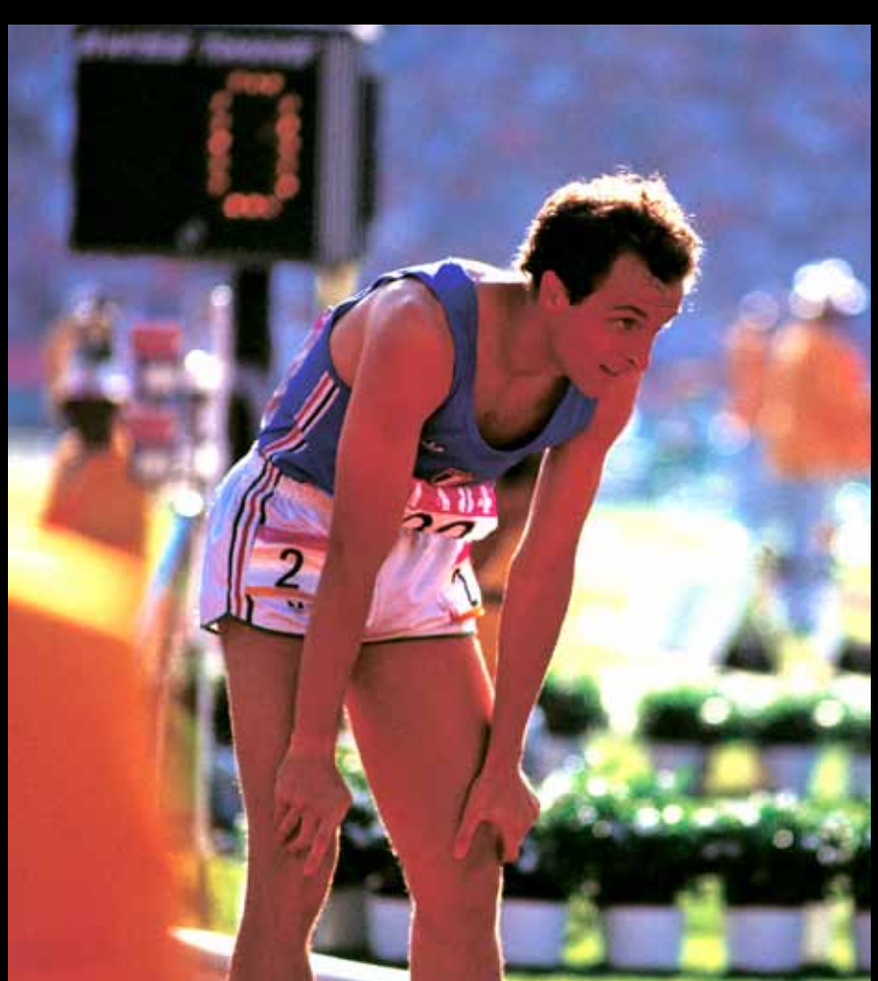
Scomparso a Potenza, a 56 anni, l'ex ottocentista azzurro finalista olimpico a Los Angeles 1984 e Seul 1988 oltre che campione europeo indoor.
Il legame che univa l'ex grintoso azzurro quinto a Los Angeles 84 con la Toscana è legato alla sua partecipazione al Meeting di Firenze che si teneva allo stadio Comunale (ora Franchi) quando c'era la pista di atletica. In una cornice di pubblico traboccante il 13 giugno '84, in preparazione delle Olimpiadi di Los Angeles (dove poi chiude al quinto posto), vinse gli 800 metri in 1:43'88", che è rimasto il suo primato personale, che allora fu la seconda prestazione italiana di sempre, e che è attualmente il terzo tempo di sempre in Italia nella specialità. Sempre nell'84 aveva vinto a Goteborg i campionati europei indoor sugli 800 metri. Da ricordare che la "magica" pista di Firenze (morbida ed eleastica, poi sacrificata per l'adeguamento dello stadio per i Mondiali di Italia 90) in un'analoga edizione del Meeting, era stata teatro nel 1981 del record del mondo sulla stessa distanza di Sebastian Coe, record che resistette per tantissimi anni, fino all'agosto 1997, quando venne infranto dal danese di origine africana Wilson Kipketer.
Sabia aveva in precedenza anche vinto sempre a Firenze il titolo italiano Allievi col tempo di 47"36 il 14 giugno 1980, tempo che per circa 30 anni è rimasto primato italiano della categoria, superato solo il 23 maggio 2010 da Marco Lorenzi a Mosca.

RICORDO DI UN CAMPIONE

Messosi in luce dapprima come quattrocentista, le sue doti di resistenza (fu anche primatista del mondo della distanza dei 500 metri, con 1:00.08) lo traghettarono presto al doppio giro di pista, in una carriera comunque flagellata da tanti infortuni. Il suo anno di grazia fu, come detto, il 1984, quando dapprima colse l'oro agli Europei indoor di Goteborg, poi stabilì la miglior prestazione mondiale dei 500 metri, poi allo stadio comunale di Firenze (quando ancora c'era la pista) fece segnare il suo primato personale sugli 800 metri battendo nientemeno che Alberto Juantorena (1:43.88, ancora oggi la terza prestazione italiana di sempre), e infine, ai Giochi californiani, finì al 5° posto assoluto (1:44.53) in una gara stellare con Joaquim Cruz 1° in 1'43"00 e Sebastian Coe 2° in 1'43"64 e Earl Jones 3° in 1'43"83. Senza dimenticare il primato personale nei 400 metri, un 45.73 a lungo inserito nella top ten nazionale di tutti i tempi. Riuscì a ripetersi quattro anni dopo, in Corea, terminando al settimo posto nei suoi 800 metri, dopo tante stagioni contraddistinte da innumerevoli problemi.

Nei giorni scorsi sempre per il virus era venuto a mancare anche il padre.
Sabia era stato anche 6 volte campione italiano. Nell'84 sui 400, nell'83, 84 e 88 sugli 800 metri, nell'83 e nell'88 sui 400 metri indoor.





RICORDO DI UN CAMPIONE

Addio Donato Sabia il Mennea lucano

di Vezio Trifoni

Se n'è andato via troppo presto. Di corsa, come gran parte della sua vita. A 56 anni l'atletica italiana perde uno dei suoi migliori protagonisti, Donato Sabia, il "Mennea lucano". Un uomo e un campione limpido, di cui andava fiera un'intera regione che oggi proprio non riesce ad accettare che il Covid–19 sia stato più forte dei suoi polmoni olimpici. Perché fin lì aveva portato la sua Basilicata, a Los Angeles 1984 e Seul 1988, due volte finalista ai Giochi negli 800 metri piani. Ma anche splendida medaglia d'oro agli Europei di Göteborg del 1984 prima che gli infortuni condizionassero la sua folgorante carriera. Una parabola beffarda come la sua scomparsa all'ospedale "San Carlo" di Potenza: era ricoverato in terapia intensiva insieme col padre 79 enne morto proprio qualche giorno prima sempre a causa del coronavirus. Un dramma nel dramma per la famiglia di Sabia che lascia la moglie e due figlie. Era nato a Potenza l'11 settembre 1963 e dal capoluogo di regione aveva spiccato il volo cominciando già a 16 anni a vincere i primi titoli italiani nei campionati giovanili. Amico e compagno

RICORDO DI UN CAMPIONE

di allenamenti di Pietro Mennea, con cui ha condiviso anche diverse staffette 4x400, anche Sabia aveva lasciato la sua terra per affermarsi ad alti livelli. E appartengono ancora a lui primati che il tempo non è riuscito a scalfire come la terza migliore prestazione italiana di sempre negli 800 metri. Nel giro della Nazionale sin da quando aveva 18 anni è stato anche primatista mondiale sui 500 metri, un record rimasto imbattuto per circa 29 anni. Una carriera chiusa anzitempo per le continue tendiniti ma anche per la sua tempra di uomo integerrimo, lontano da ogni compromesso. Lo ha raccontato lui stesso di recente alla Gazzetta del Mezzogiorno "Nel 1987 ero in ripresa e arrivai secondo alla Coppa Europa di Praga sotto la guida di Sandro Donati. Poi l'ennesimo infortunio. Ha sempre detto no al doping anche quando qualcuno glielo propose per continuare la carriera. Dopo l'intervista all'Espresso gli chiusero tutte le porte. Dimessi i panni

di atleta e indossati quelli da tecnico fu costretto a lasciare l'Italia e per tre anni è stato anche responsabile della federazione atletica maltese che ha guidato ai Giochi di Sydney nel 2000. Ma la famiglia e la passione per l'atletica, "che non si spegne mai" come amava ripetere, l'avevano riportato a casa. Da presidente del comitato regionale della Basilicata della Fidal era sempre a caccia di talenti lucani che potessero imitarlo e superarlo. Tutto il mondo sportivo e delle istituzioni lo ricorda. Donati, il tecnico che lo ha allenato sin da giovane è ancora incredulo: "Un ragazzo schivo, sano dentro. Ha ottenuto molto meno di quanto avrebbe potuto vincere. È stato un eroe dell'atletica vera". Elogi che lo avrebbero imbarazzato perchè, come disse una volta, lui era timido. Ma anche tanto lucano. E i lucani come ha detto il poeta Leonardo Sinisgalli "non sono esibizionisti. Il lucano più di ogni altro popolo, vive bene all'ombra... Lucano si nasce e si resta".

nencinisport

SPORT SENZA CONFINI...

TI ASPETTIAMO NEI NOSTRI PUNTI VENDITA ED ONLINE SU NENCINISPORT.COM

NENCINI SPORT 1 LA CITTA' DELLO SPORT	Via Ciolli 12/14, Calenzano-FI	INFO LINE: 055.88.26.000
NENCINI SPORT 2 LIFESTYLE	Via Ciolli 8/10, Calenzano-FI	INFO LINE: 055.88.26.000
NENCINI SPORT 3 OUTLET	Via Salvanti 47/49, Calenzano-FI	INFO LINE: 055.88.26.000
NENCINI SPORT 4 BIKE & MOTO	Via Ciolli 9/15, Calenzano-FI	INFO LINE: 055.88.26.000
NENCINI SPORT MONTECATINI	Via Fermi 49/51, Montecatini Terme (c/o IperCoop)	INFO LINE: 0572.91.06.11
NENCINI SPORT PISTOIA	Via N. Copernico 140, S. Agostino, Pistoia	INFO LINE: 0573.53.42.88
NENCINI SPORT VALDARNO	Uscita 25 A1 Autosole, Terranuova B.ni	INFO LINE: 055.91.99.129
NENCINI SPORT LIVORNO	Via Firenze 144, Livorno	INFO LINE: 0586.44.46.51

MAKE
YOUR
BEST
PERFORMANCE

EthicSport

LA SQUADRA

L'onda orange della Montecatini Marathon punta sempre al benessere fisico e mentale

di Vezio Trifoni

La Montecatini Marathon cresce e diventa punto di riferimento del podismo termale e non solo con tante manifestazioni e appassionati pronti a condividere l'esperienza del correre "La nostra associazione nasce nel 2014 a maggio per scherzo - dice la presidente Antonietta Schettino - per la voglia di valorizzare la via Marruota. C'erano le elezioni e la candidata a Sindaco Motroni ci ha proposto di fare degli allenamenti per i runners in città per attivare il cosiddetto benessere fisico e mentale. Da quel momento è ancora oggi la nostra filosofia - continua Schettino - con Raffaele Molinaro, detto il Moro,ed altri compagni di squadra del Massa e Cozzile, mettemmo su una onlus con allenamenti tutti i lunedi alle 19.30 con apericene e raduni anche culturali". Fu un'idea che portò poi a costituire una vera e propria associazione? "Si proprio così perchè molti volevano correre e fare manifestazioni - dice Schettino - ci siamo trovati in 30 e abbiamo costituito una ASD dove io sono stata chiamata a fare la presidente, Aldo,D'Apice vice , Monica Buralli cassiere, Federico Badiani tecnico, Patrizia Fera segretaria e diversi consiglieri come Fabrizio Acerbi, Nicoletta Pagni, Moira Cerofolini, Annunziata Izzo e come medico Marinella Diasio. Cosi a maggio 2015 siamo diventati una squadra uisp con tre allena-

LA SQUADRA

menti settimanali e il sabato mattina siamo entrati a far parte del gran circuito parkrun internazionale grazie all'aiuto dell'amico Fanucci. Da dicembre 2018 abbiamo aderito al progetto per dare un'immagine di Montecatini ancora più legata al benessere. Montecatini è una città termale e turistica e offre molte opportunità ai tanti turisti stranieri. Abbiamo una splendida pineta, alberghi con spa e tanti turisti provenienti da diversi luoghi". Quindi siete diventati punto di riferimento del correre in libertà ? " La Toscana ha ben 3 parkrun con Montecatini, Lucca e Firenze - continua la presidente della Montecatini Marathon - lo sforzo è stato importante soprattutto per i ragazzi che partecipano e infatti in questo momento siamo alla ricerca di qualche aiuto per mantenere questa bella iniziativa. E' davvero qualcosa di unico per i tanti appassionati che possono camminare o correre in tutta libertà. E' un appuntamento fisso e divertente e oltre a questo tutte le domeniche i nostri atleti vanno a correre in almeno tre gare tra competitive e non competitive". Non vi limitate alle gare sul territorio toscano ? "Il nostro gruppo comprende anche i super maratoneti che sono instancabili perchè si iscrivono alle Maratone che si svolgono in tutta Italia e adesso scelgono anche eventi europei - mette in luce il tecnico Federico Badiani - tra l'altro siamo una realtà che ha creato una scuola con 55 bambini allenati da Marta Oppo che utilizza lo stadio e le palestre delle scuole per far divertire i ragazzi che sono molto motivati e li sta facendo crescere partecipando ai vari circuiti" Da 30 appassionati ora quanti siete? "In totale tra runnes e camminatori siamo 150 - continua Schettino - abbiamo varie categorie ma i veterani per ora superano gli assoluti . Il prossimo anno la volontà è quella di affiliarsi alla Fidal e grazie al nostro tecnico Badiani, che è impegnato a far crescere i nostri atleti più promettenti vogliamo aumentare e migliorare il setto-

LA SQUADRA

re assoluti". Siete nati per far vivere la passione della corsa e a fine 2018 avete avuto una grande opportunità? "Grazie all'ex onorevole Fanucci e alle Ferrovie dello stato ci hanno concesso una bellissima struttura,come sede e raduno proprio per animare spazi degradati e abbandonati - dice Schettino - l'abbiamo sistemata e in questo spazio organizziamo dalle tre alle 5 gare all'anno. Per fortuna abbiamo un magazzino ricco e siamo molto orgogliosi di come abbiamo occupato gli spazi. Ci ritroviamo alle 19,30 e una vera e propria onda orange si sposta per le strade di Montecatini, Pieve a Nievole , Montecatini alto con salite e ripetute" Come vivete il coronavirus che ha bloccato l'attività? "Molti atleti all'inizio si sono allenati, come sempre del resto, alzandosi prestissimo la mattina o alla sera, in solitaria, anche perchè i raduni sono stati annullati. La sede è rimasta tristemente sola - continua Schettino - poi l'ingegno di molti, soprattutto chi ha giardini o spazi verdi intorno casa e molti sono ripartiti come criceti impazziti correndo intorno alla propria casa. Altri invece si sono affidati al tapirulan o alla cyclette. Grazie alle palestre amiche che hanno messo in rete allenamenti in diretta streaming siamo riusciti a tenere alto il morale e soprattutto a migliorare certi aspetti come lo stretching che per molti podisti sembra una perdita di tempo e in questa maniera abbiamo scoperto la sua grande utilità" Ma so che in molti si sono trasformati in runner chef? "Le donne lanciavano ogni giorno nuove torte, dolci o salate, biscotti, insalate, frittate, un vero pandemonio culinario". A livello organizzativo avete dovuto rimandare tutte le

LA SQUADRA

vostre iniziative ? ".Abbiamo dovuto annullare e spostare al prossimo anno la corsa geniale - continua la presidente - io non sono d'accordo sullo spostare a nuova data le gare. Noi andiamo al 2021 e fare progetti ora mi sembra veramente pazzesco. Non ci sono direttive ,nulla di nulla,e sopratutto non sappiamo quando finirà questa pandemia. L'unica speranza è quella di poter fare una staffetta tra tutti gli orange il giorno della Pistoia Abetone a fine giugno. Sara' un modo di poter festeggiare la rinascita della corsa e voglio ringraziare per l'impegno che ci sta mettendo Jago Berti" Siete stati impegnati anche nel mondo del volontariato? "Il cuore orange non si ferma abbiamo aderito alla donazione per l'ospedale San Jacopo di Pistoia e dopo Pasqua insieme alle altre società della provincia siamo riusciti a convogliare l'idea, lanciata da Massimo della squadra di Porciano Vinci e Maurizio della Stanca, di donare una macchina di ventilazione". La ripartenza è ancora lontana ? "Speriamo di

poter fare a ottobre la 8 ore al ciclodromo di Ponte Buggianese e la corsa dell'Avis e quella di babbo Natale di 10 km - conclude Schettino - ci auguriamo di vedere un pò di luce. Ai runners non manca la speranza, la volontà ,la forza e la voglia di poter cambiare un pò le cose con il cuore e la positività che ci contraddistingue. Volersi bene è il nostro motto e come società siamo rattristati e dispiaciuti per le tantissime famiglie che hanno perso i propri cari per questa guerra assurda contro un nemico invisibile. Noi cerchiamo di combatterla con lo stare a casa e con il nostro spirito orange".

Atletica Immagine

Rivista sportiva con finalità sociali e solidali con pubblicazioni settimanali
Proprietario: **ONLUS REGALAMI UN SORRISO**
C.F. 92076170486 con sede in Prato, Via Botticelli 27
Legale responsabile:
Piero Giacomelli
Direttore responsabile :
Vezio Trifoni
Condirettore:
Carlo Carotenuto
Grafica e impaginazione:
Andrea Grassi
Collaboratori
Andrea Fusi

Per info vista il sito ***www.travelmarathon.it*** o contatta il call center dalle 08:00 alle 20:00, dal lun. al sab. con orario continuato.
Tel. ***055-453646 - 055-0050267*** - Mail ***info@travelmarathon.it***

Sede di Travelmarathon (Spagna) - ***www.travelmarathon.es*** - distaccamento estero Valencia

Organizzazione tecnica a cura di Travelmarathon.it agenzia viaggi/tour operator. Aut. con DIA n. 404940 (Città Metropolitana Firenze)

I CONSIGLI DELL'ESPERTO

La nostra vita cambiera' radicalmente

di Iacopo Pettini

Come cambieranno o come dovranno cambiare i nostri luoghi, sportivi e non, alla luce di quanto sta avvenendo con la pandemia?
Lo abbiamo chiesto a Iacopo Pettini, architetto, socio dello Studio DPd Architetti Associati, con esperienza ventennale nella progettazione, direzione e contabilità lavori in ambito pubblico e privato per 10 anni, fino al 2018, membro della Fondazione Architetti Firenze.

Cambierà tutto. Cambierà il nostro modo di ragionare e di agire. Cambierà completamente il concetto di *prossimità* e di *lontananza*. Cambierà in primis (o di conseguenza) il significato della parola ***luogo***. Penso che l'architettura si troverà necessariamente costretta a lavorare in modo determinato e sinergico sui tanto abusati concetti di solidarietà e flessibilità (sociale, strutturale, funzionale). Ci piacerà ***stare*** in posti diversi, in modo diverso. Cinema, stadi, ristoranti, scuole. Capiremo ad esempio che dovremo fare scuole in modo innovativo, evitando di costruire strutture autoreferenziali destinate fin dall'inizio, spesso, a rivelarsi vecchie e bloccate e rispondenti a modelli desueti. Idem per gli ospedali, per le strutture di accoglienza, per i mezzi di trasporto.
Il concetto di ***distanziamento sociale*** è piombato improvvisamente all'interno della nostra quotidianità e ci obbligherà, come sta già facendo, ad abituarci velocemente a ripensare il rapporto con la scala territoriale, oltre che urbana.
Banalmente la scuola attuale dovrebbe organizzarsi in lezioni su doppi turni, non potendo raddoppiare simultaneamente spazi per la didattica e corpo docente. E così cinema, teatri e soprattutto stadi (tutti luoghi destinati ad un'alta concentrazione di persone) andranno completamente ripensati nei loro usi. Probabilmente assisteremo ad un aumento delle attività all'aperto e questa potrebbe divenire una occasione per lavorare in modo sinergico su forme di mobilità sostenibile che permettano di poter valorizzare (decongestionare) il territorio e la sua fruizione da parte della comunità in modo innovativo.
L'architettura dovrà essere un'***attenta*** protagonista di questo cambiamento. Ci vorrà tempo e pazienza, dovranno essere attivati nuovi strumenti ed essere migliorati e potenziati i meccanismi virtuosi già esistenti (sinceramente per ora piuttosto virtuali..) quali ad esempio i concorsi di progettazione, che potrebbero rivelarsi uno strumento estremamente utile in termini di risposta qualitativa alle nuove esigenze. La politica decida su come istituirli ed istruirli, ne valuti bene le premesse a beneficio dei cittadini e li sappia utilizzare in modo non localistico per far crescere territorio e comunità. Le competenze, anche trasversali, dovranno emergere. Non se ne può fare a meno. Una prospettiva diversa non è richiesta, è dovuta. Il terribile *coronavirus*, da questo punto di vista, è una sciagura da cui bisognerà trarre tutti nuovi e determinanti insegnamenti, anche per rispetto delle persone che hanno perso la vita in questo periodo.

I CONSIGLI DELL'ESPERTO

Utilizzo del sale nel running tra mito e realta'

*di Anna Pulcina **

L'importanza del sale è nota da secoli.
Pensiamo ad esempio alla Via Salaria, un'antica via consolare, che collegava Roma con Porto d'Ascoli sul mare Adriatico.
Fondata dagli antichi Sabini nel II millennio a.C., principalmente per il trasporto del sale, fu poi acquisita e migliorata dai Romani.
Esiste poi la locuzione latina cum grano salis, ("con un granello di sale), che in senso figurato ha assunto il significato di "con un pizzico di buon senso", "usando la testa".
Dopo un allenamento pesante, un podista non ha dubbi sul fatto di doversi reidratare.
Le strie bianche sugli indumenti dovrebbero tuttavia suggerire un anche un reintegro di sodio così come il fatto di desiderare un pacchetto di patatine e stuzzichini, in preda all'amletico dubbio se concederseli o meno.
Sappiamo tutti, infatti, che un'eccessiva quantità di sale provoca un innalzamento della pressione sanguigna. Il consumo giornaliero di sale, convenzionalmente, non dovrebbe superare i 4-5 mg die. Un runner, tuttavia, può arrivare a 6 mg die. Con una ciotola di cereali a colazione, un panino al prosciutto a pranzo e un pacchetto di crackers a metà pomeriggio apportano circa 1.600 mg di sodio prima di cena.
Tuttavia, la sudorazione aumenta in maniera direttamente proporzionale alla temperatura ambientale.
L'aumento della temperatura, infatti, riduce l'efficacia dei meccanismi di termoregolazione. La sudorazione e l'acqua persa con la respirazione rimangono l'unica via in grado di permettere la dispersione di calore.
Quando il clima è caldo e ti stai allenando duramente, puoi arrivare a perdere fino a 3 g di sale in un'ora; questo può essere pericoloso (1). La perdita di sale è inoltre correlata ad altri problemi che possono interessare il podista quali i crampi e l'iponatriemia. Quest'ultima è un disturbo raro e potenzialmente fatale dovuto ad un

I CONSIGLI DELL'ESPERTO

eccesso di idratazione che induce una consensuale riduzione del sodio ematico.
Mangiare qualcosa di salato dopo la corsa aiuta il corpo a reidratarsi meglio. I runners che devono affrontare una gara della durata di 5 ore di corsa o più (ultramaratoneti e triatleti), dovrebbero introdurre sodio già a partire da metà gara.
Nello sforzo prolungato in ambiente caldo, la sudorazione può portare ad una perdita giornaliera di sale pari a 13-17 g, che eccede almeno di 8 g il consumo tipico(2).
Nel pre gara bisognerebbe assumere un moderato volume (pari a 10 ml/Kg) d una bevanda ad alto contenuto di sodio (circa 160 mmolà 9 mg NaCl).
Quando i livelli di sodio calano, si riduce anche il senso della sete; questo espone alla possibilità di disidratazione.
Chi è portato a perdere molto sodio, dovrebbe assumere cibi salati prima della gara o cloruro si sodio a metà corsa.
L'ideale per tutti i corridori, comunque, è assumere cibi salati che però contengano altri principi nutritivi.

Ecco qualche esempio:

Olive nere: 6 olive contengono 200 mg di sodio. Sono un'ottima fonte di grassi "buoni", ferro e vitamina E
Bresaola (30 g= 450 mg di sodio). La bresaola è tra i salumi più magri: ha un elevato apporto di proteine e ferro
Grana Padano (30 g=180 mg di sodio): assicura circa il 20%del fabbisogno giornaliero di calcio
Mandorle salate (30 g=180 mg di sodio): oltre a sodio e "grassi buoni apportano anche vitamina E.

Bibliografia

Mc Ardle et al. "Fisiologia dello sport", Termoregolazione al caldo: dispersione del calore pag.585-593, Terza edizione, giugno 2018 (Casa Editrice Ambrosiana)

Mc Ardle et al. "Fisiologia dello sport", " Fattori che modificano la tolleranza al caldo", pag 599-602, Terza edizione, giugno 2018 (Casa Editrice Ambrosiana)

**** Dr.ssa Anna Pulcina***
Medico Chirurgo, Specialista in Scienza dell'alimentazione, Certificata SANIS "Esperta in Nutrizione Sportiva"

AMARCORD

Firenze 14 aprile 1985 - Km 14 competitiva

Guarda Firenze

Servizio fotografico di Franco Civai

CLASSIFICA FEMMINILE

1	COLOMBO STEFANIA	52.07
2	CARISSIMI MATILDE	54.10
3	BRUCIONI ROBERTA	55.02
4	SAVASTA MARIA GRAZIA	55.14
5	CASALINI MANOLA	55.16
6	PIACENTINI CARLA	56.16
7	BONDIOLI MONICA	57.15

CLASSIFICA MASCHILE

1	SOLONE CLAUDIO	42.36
2	GARAU GAVINO	42.46
3	MILANI MARCO	43.10
4	RODELLI GIANFRANCO	43.18
5	JACONE ARTURO	43.33
6	LORENZETTI MAURIZIO	43.43
7	TAGLIAFERRI GIACOMO	43.51
8	POLI GIANNI	43.58
9	SCANTAMBURLO SERGIO	44.01
10	CASSI ROBERTO	44.04
11	LA MALFA ANTONINO	44.32
12	MORANDINI PAOLO	44.40
13	GRASSO CARLO	44.51
14	BIAGI FRANCESCO	44.58
15	GINTOLI PIETRO	45.04
16	DAVIES JOHN	45.14
17	MORENA ANGELO	45.16
18	QUERCIOLI RICCARDO	45.19
19	GUIZZETTI GIANNI	45.21
20	SIMI CLAUDIO	45.23
21	AGOSTINI MAURIZIO	45.21
22	LEANDRINI STEFANO	45.23
23	COTTONE PIETRO	45.37
24	LUCHERINI ALBERTO	45.59
25	ANGELI GIUSEPPE	46.03
26	DE MASI CARMINE	46.08
27	GUARDUCCI FRANCO	46.15
28	GALLI LUCA	46.17
29	CERNICCHIARO NICOLA	46.24
30	GHILARDI LAURO	46.29
31	BORTOLUZZI ALESSANDRO	46.35
32	CHIANUCCI MASSIMO	46.39
33	PICCIOLI FRANCESCO	46.40
34	GAZZARRINI MORENO	46.43
35	ALLODI ALBERTO	46.50
36	MESSINA PAOLO	47.00
37	SANTI DOMENICO	47.07
38	ALLORI ALDO	47.10
39	BELLANOVA ANGIOLO	47.14
40	OLIVARI FRANCO	47.26
41	FRANCHI MARINO	47.35
42	DI RENZONE CLAUDIO	47.44
43	PAPI SAURO	47.41
44	ALGERINI ALESSANDRO	47.45
45	PANNOCCHI MINO	47.46
46	GRANELLA FRANCESCO	47.47
47	CLEMENTE G.FRANCO	47.53
48	SINATTI FABIO	47.54
49	CALDARELLI GABRIELE	47.59
50	PERUGINI MARCO	48.20
51	SECCI ANDREA	48.27
52	SANI G.CARLO	48.33
53	NUCCI PASQUALE	48.37
54	GUARDUCCI GRAZIANO	48.39
55	MANDOLA ENRICO	48.45
56	SIMONCINI FRANCO	48.53
57	ORLANDI ROBERTO	48.56
58	DEIANA MORENO	49.01
59	GIORGINI NAZARENO	49.18
60	DI SANTI BARTOLOMEO	49.19
61	GEPPETTI DANILO	49.24
62	SINATTI MORENO	49.41
63	ROCCIOLA PASQUALE	49.43
64	FUCILE GIUSEPPE	49.44
65	BACCI SILVIO	49.48
66	PALADINI PAOLO	49.49
67	RIGOLI ANGIOLO	49.53
68	MEUCCI LUCIANO	49.54
69	MOTTOLA FRANCESCO	49.58
70	CERBAI GIORDANO	50.04
71	PROVVEDI RENZO	50.20
72	LEANDRINI ALDO	50.24
73	ROMBONI SERGIO	50.26
74	FRAGHI GIOVANNI	50.26
75	SCARAMUCCI VALERIO	50.27
76	LANDINI PAOLO	50.30
77	OLIARCA PASQUALE	50.35
78	LISI CLAUDIO	50.32
79	ROCCHI MARIO	50.37
80	FUNAI AMERIGO	50.39
81	PINI STEFANO	50.43
82	SAMMICHELI RENZO	50.45
83	GALLETTI GIOVANNI	50.49
84	FRANCINI SERGIO	50.50
85	LIONESSI MASSIMO	50.51
86	BEINOTTI FRANCO	50.52
87	LANDINI CARLO	50.53
88	SABATINI VITO	50.56
89	MONTENORA FRANCO	50.58
90	CAPPELLI PAOLO	50.59
91	BERTINI GIOVANNI	51.03
92	MAGNI TIZIANO	51.05
93	ERRA DAVINO	51.06
94	CASARETTO ANTONIO	51.16
95	MARZOTTI TIZIANO	51.18
96	TIEZZI ALFREDO	51.20
97	PARIGI ANDREA	51.22
98	VENTAGLI PAOLO	51.24

AMARCORD

99	ISOLANI ANTONIO	51.25
100	DE MASI GENNARO	51.29
101	GRASSI ANDREA	51.47
102	RINALDI DOMENICO	51.55
103	ROSSI GIUSEPPE	52.00
104	ENTANI FRANCESCO	52.02
105	NARDI GUIDO	52.04
106	GAZZARRA GIORGIO	52.16
107	LENZI PIERO	52.19
108	LUCHERINI ALESSANDRO	52.20
109	DI GIACOMO ANDREA	52.22
110	BIONDI G.CARLO	52.55
111	MATTIA AGOSTINO	52.57
112	LANDI FAURO	52.58
113	FONTANI BRUNO	53.02
114	FREDIANI FRANCESCO	53.05
115	VERZIERI DANIELE	53.08
116	MANENTI GIOVACCHINO	53.09
117	SBOLGI PAOLO	53.13
118	PUGLIESE G.BATTISTA	53.17
119	FOSI GIORGIO	53.18
120	GELLI UMBERTO	53.20
121	PAPINI MORENO	53.27
122	BARSOTTI GIORGIO	53.28
123	MASSAI ENIO	53.29
124	SABATINO ALFREDO	53.31
125	GIORNI ADRIANO	53.39
126	TOFANI STEFANO	53.43
127	CECCONI VIRGILIO	53.45
128	GRILLI GRAZIANO	53.49
129	ROMOLI ALDO	53.54
130	MANETTI AUGUSTO	53.55
131	DEL CHIERICO LUIGI	53.57
132	BINI PIERO	53.59
133	UCCELLINI LUCA	54.02
134	MINEO STANISLAO	54.03
135	MATTEI MARCO	54.26
136	MERENDI ARIBERTO	54.29
137	BERNARDESCHI ASC.	54.30
138	NALDONI LAURO	54.30
139	LOLLO CLAUDIO	54.32
140	PELAGATTI RICCARDO	54.40
141	COLLAVERI G.CARLO	54.42
142	FARRUGGIO MARCO	54.43
143	MAZZUOLI CLAUDIO	54.48
144	MARMUGI UMBERTO	54.57
145	BISACCIONI BRUNO	55.00
146	GONFIANTINI SILVANO	55.09
147	MEONI ADELMO	55.11
148	CARLINI ENIO	55.13
149	MARZOLI FULVIO	55.15
150	SAVASTA ALESSANDRO	55.17
151	SORO GRAZIETTO	55.19
152	VURRO NICOLA	55.21
153	LONGINOTTI FIORENZO	55.23
154	CAVALIERI EMANUELE	55.25
155	MARTINELLI GIUSEPPE	55.26
156	BIANCHI ANDREA	55.31
157	POLI UMBERTO	55.38
158	MENICHINI MAURO	55.48
159	STADERINI STEFANO	55.53

160	FRENI GIOVANNI	56.03
161	LANDI ROLANDO	56.06
162	TOGNACCINI GIOVANNI	56.08
163	FEDINI ANDREA	56.13
164	MAZZUOLI WALTER	56.17
165	ZUCCHEDDU ALBERTO	56.29
166	SARRI EGIDIO	56.40
167	TORRI SERGIO	56.44
168	PARRABBI GIANNI	56.49
169	AFFLITTO CATALDO	56.54
170	LANCELLOTTI GIUSEPPE	57.00
171	SALERNO FRANCESCO	57.01
172	LORENZINI LUCIANO	57.02
173	BETTI CARLO	57.03
174	GIORGINI LUCIANO	57.05
175	BONI BRUNO	57.06
176	NESI MARCO	57.09
177	PACINI P. GIOVANNI	57.10
178	GIOVANNINI GIOVANNI	57.13
179	RAUGEI MASSIMO	57.16
180	CECCOTTI FLAVIO	57.27
181	ORLANDINI CARLO	57.38

Seguono altri 55 concorrenti fuori tempo massimo.

Servizio fotografico di Franco Civai

REGALAMI UN SORRISO

Per tornare a sognare

di Piero Giacomelli

Maratonina di Prato lo scorso anno per Pasquetta, è come riavvolgere il nastro di un film.
Tutto sembra così presente che uscendo un attimo in giardino risento lo stesso sole che mi accarezza la pelle,
oggi non è più così a causa del coronavirus, ma per la mente basta chiudere gli occhi e... Già ci siamo.
Momenti magici che solo un evento così grande e catastrofico ci poteva rubare, ma i propositi e l'entusiasmo volano alti.
Oggi ci è anche arrivato il risultato del 5x1000 relativo all'anno 2018 che assegna alla onlus regalami un sorriso 10.760 euro segno che in tanti hanno creduto in noi. Fiducia ben ripagata perché le tante agoniate mascherine sono arrivate finalmente a Bergamo.
Sarà probabilmente una goccia nel mare della necessità, ma è giusto che tutti sappiano che i podisti hanno fatto la loro parte.
Ben 20.000 euro di materiale presto sarà consegnato ad ospedali ed enti che ne hanno bisogno.
E mai, ve lo posso assicurare, che sono denari sudati, dai podisti in gara e dai componenti della onlus.
Andiamo avanti e anche se l'emergenza non è finita abbiamo l'entusiasmo per continuare a lottare.
Forza Italia i podisti non mollano mai!