

DIARIO di VIAGGIO

di un runner

Fabio di Giacomo



Percorrendo le nostre autostrade si possono notare dei cartelloni che pubblicizzano le attrattive più famose del nostro territorio, accompagnati dalla dicitura “Sei in un paese meraviglioso”.

Ed è proprio vero, l'Italia è un paese meraviglioso! Soddisfa i gusti di qualsiasi palato, anche il più raffinato o il più esigente, presentando ogni tipo di territorio naturale: mare, montagna e collina; città d'arte e monumenti storici, centri termali e chi più ne ha, più ne metta.

Quest'anno di chilometri in autostrada ne ho percorsi parecchi, ed ho avuto modo ancora di più di apprezzare le peculiarità della nostra penisola, e questo grazie anche alle partecipazioni di gare di Trail Running che ho svolto un po' in tutta Italia. Soprattutto mi ha dato la possibilità di visitare posti che probabilmente non avrei mai pensato di conoscere, scoprendo invece delle realtà veramente piacevoli.

Ho qui dunque raccolto tutti i racconti che ho via via pubblicato durante l'anno nei canali social, dove ho riportato le sensazioni provate durante le gare, le emozioni che le persone mi hanno dato e le suggestioni che i territori mi hanno regalato.

Buona lettura!

Inno alla corsa

Ti rendi conto che è bello solo mentre lo fai
Esci, corri e stai fuori dai guai

Inizia distrattamente quasi per gioco
Ti ritrovi in un baleno con il sacro fuoco

Di giorno quando nel cielo splende caldo il sole
Alla sera ci guida la luna e non ci sono parole

All'aria aperta o chiusi in una stanza
Di sicuro non ci difetta la costanza

Ore e ore sulla "montagnetta" o nei quartieri di Milano
A chi ci vede basito diciamo: questo è il nostro pane quotidiano

Alte cime pianure sentieri
Si rientra a casa e ci si sente più leggeri

Verticali salite, discese vorticose
Quando sei in montagna dimentichi tutte le cose

Alberi foglie radici e sassi
È questa la nostra nuova profilassi

La nebbia non ci ferma, il freddo non ci fa un baffo
Solo il poco tempo ci dà uno schiaffo

Pioggia neve e ghiaccio
Nella tormenta non è poi così malaccio

Al Sacro Monte sul sentiero dieci o sulla militare
Sudare ed imprecare su per la funicolare

La fatica temprava il fisico e soprattutto la mente
Diventa tutto più chiaro naturalmente

Sottraendo tempo ad amori e affetti
Stiamo sempre poco tempo nei nostri letti

Nemmeno l'impegno del lavoro è un problema:
Raccontando la nostra storia diverrebbe un poema

Non siamo persone fuori dal normale
Fa solo parte del nostro IO ancestrale!



GENNAIO - Ronda Ghibellina

FEBBRAIO - Sanremo Ultra Trail

APRILE - Winter Trail del Vino Derthona
APRILE - The Abbots Way

MAGGIO - Chianti Ultra Trail
MAGGIO - Ultraberibus

GIUGNO - Ultra Trail Monte Li Foj
GIUGNO - Lavaredo Ultra Trail

LUGLIO - Bettelmatt Ultra Trail
LUGLIO - 100 Miglia Monviso

AGOSTO - Trail Costa di Trex
AGOSTO - StrafExpedition

SETTEMBRE - 100 Miles of Istria
SETTEMBRE - Tuscany Crossing 100 miglia

OTTOBRE - Ultra Trail Castelli Bruciati



RONDA GHIBELLINA

*Iniziare la stagione con la Ronda è ormai una tradizione.
E in Toscana ci torno sempre volentieri...*



Si torna a gareggiare!

E l'occasione, come gli ultimi anni, è data dalla Ronda Ghibellina, a Castiglion Fiorentino, ormai diventata un appuntamento fisso di inizio stagione.

Per me quarto viaggio nella sempre piacevole terra aretina; finalmente riesco anche a visitare il borgo antico che nelle altre trasferte precedenti avevo sempre intravisto la sera tardi o al mattino presto in gara con il buio...

Castiglion Fiorentino sorge su un colle da cui domina tutto il circondario, alla cui sommità svetta la caratteristica Torre del Cassero del XIV secolo, edificata su precedenti costruzione etrusche, perché difatti l'origine del borgo risale a tempi antichi. Rilassante camminata serale che serve anche per non pensare troppo alla gara dell'indomani. Già perché è una vigilia un pò diversa dal solito: c'è una competizione da fare da cui sono digiuno da parecchi mesi e, varie vicissitudini personali in autunno non mi hanno permesso di allenarmi come solitamente ero abituato. Arrivo all'appuntamento della Ronda con molti dubbi e incognite; la corro come un test di inizio stagione per capire a che punto sono e per andare successivamente ad ottimizzare la preparazione.

La gara è resa particolarmente impegnativa a causa del fondo pesantissimo dovuto alle copiose piogge dell'ultimo periodo, cosa che però non ha minimamente influenzato i due Superman, Carl e Ricky, che hanno entrambi fatto segnare il nuovo record del percorso abbattendo, e di non poco, il muro delle sette ore. Complimenti a loro e, come si dice, veramente tanta, tanta "roba"!

La mia gara, purtroppo non è andata come avrei voluto; buona la prima parte seguita però da una flessione che mi ha fatto perdere alcune posizioni, fino ad un inconveniente che mi ha costretto al ritiro al 48° km.

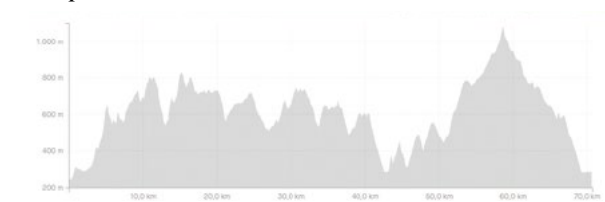
Il ritiro però non nasconde le sensazioni provate fin lì, e cioè di una "gamba" ancora non pronta per ritmi intensi e lunghe distanze. La consapevolezza è di dover lavorare



ancora duramente per arrivare pronto per gli obiettivi che mi sono prefissato. C'è tempo, il bersaglio grosso di stagione, con tutti gli scongiuri del caso, si concretizzerà ad agosto alla Leadville 100 miglia negli Stati Uniti...

C'è adesso invece da celebrare l'ottima prestazione della mia compagna di team, Giulia, che tiene alto l'onore dell'Eolo Kratos e si porta a casa un bellissimo secondo posto nella classica 45 km.

Un enorme ringraziamento a Giorgio che come sempre ci accudisce, e agli organizzatori della NBS Ronda che ci hanno permesso di prendere parte ad un evento maniacalmente organizzato in un periodo tutt'altro che facile!



GARA	RONDA GHIBELLINA
LOCALITÀ	Castiglion Fiorentino (AR)
DATA	31 gennaio 2021 - ore 6.00
DISTANZA	67,63 km
DISLIVELLO	3359 D+
TEMPO	
POSIZIONE	DNF

SANREMO ULTRA TRAIL

*Piacevole weekend alla scoperta dell'estremo ponente italiano.
La Liguria, questa sconosciuta!*



Sanremo. Città dei Fiori; location del “Festival della Canzone Italiana”, ovvero il tanto amato/odiato Festival di Sanremo; arrivo di un importante classica di ciclismo italiana, la Milano-Sanremo; sede del Rally di Sanremo che si svolge dal 1928.

Ma non sono qui né per cantare né per guidare un'auto ma per partecipare al Sanremo Ultra Trail, giunto alla sua seconda edizione e che va ad aggiungersi al già ricco cartellone di eventi organizzati nel territorio sanremese.

Ed è anche un'occasione molto particolare: l'Eolo Kratos Team per la prima volta nella nuova formazione da quando sono entrati a far parte della squadra Giulia e Gabriele, riesce a riunirsi al gran completo, cosa veramente rara. Per rendere l'evento ancora più memorabile, abbiamo le nuove magliette da corsa, di uno sgargiante arancione, da indossare per la prima volta in gara. In Liguria vengo generalmente poco, giusto un paio di visite a Genova ed una partecipazione ad un Trail nella zona di Porto Venere qualche anno fa. La gara, come sempre succede, è una buona opportunità per visitare nuovi territori e conoscere nuovi odori e nuovi sapori.

Si parte sabato di buon mattino per cercare di sfruttare al meglio il weekend; il viaggio scorre via tranquillo anche se quasi da subito veniamo avvolti dalla nebbia e da una leggera pioggerella.



Non dura molto in realtà: le previsioni davano bel tempo per il fine settimana e infatti più ci avviciniamo alla Riviera dei Fiori, e più il tempo migliora, tanto che quando arriviamo siamo accolti da un bel clima primaverile, che mi fa tornare alla mente le parole di una canzone che ascolto sempre volentieri di Lorenzo Cherubini, in arte Jovanotti:

*“Ma io ascolto tanta musica, mattina e sera
La stagione che io amo di più: la primavera
Quando sbocciano sugli alberi, i germogli dei fiori
E la gente ricomincia a stare un po' più fuori
E le ragazze di città prendono il motorino
E si siedono proprio sul bordo del sellino
Coi capelli sciolti guidano con aria sicura
E guardandole, la vita sembra meno dura
E quel sole che le illumina e le fa più belle
In quel giorno sarei il re di tutte le altre stelle”...*

Prima operazione, il ritiro del pettorale e poi subito all'Hotel a depositare i bagagli.



GARA	SANREMO ULTRA TRAIL
LOCALITÀ	Sanremo (IM)
DATA	21 febbraio 2021 - ore 5.30
DISTANZA	59,28 km
DISLIVELLO	3464 D+
TEMPO	7:17'03"
POSIZIONE	11° posto

Visto che è presto, io e Giulia decidiamo di andare a farci una corsetta per sciogliere le gambe. Ci cambiamo veloci, pantaloncino e maglietta e in un attimo siamo correndo su una deliziosa ciclabile; il mare, come diceva Piero Focaccia, è una tavola blu. Il sole splende alto e anche la brezza marina non è un fastidio, anzi! Sarà l'aria di Sanremo, sarà che sono appassionato di musica, sarà che ci ha appena lasciato per andare a cantare in un posto più lontano, ma, come non ricordare Enriquez della Bandabardò? E allora:

“Vento in faccia, alzo le braccia

Pronto a ricevere il sole

Pronto a ricevere il sole

Anima in pace quando tutto tace

È la libertà che mi vuole

È la libertà che mi vuole”...



Dopo la benefica corsa, pranzo in Hotel e il pomeriggio si va alla scoperta del centro storico di Sanremo, andando a vedere il famoso teatro Ariston, e passeggiando per i stretti vicoli. Ogni tanto si incontrano altri atleti con cui si scambiano due parole. Esploriamo anche le piccole botteghe, con le vetrine colme delle prelibatezze che il territorio offre.

Torniamo in Hotel perché alla spicciolata stanno arrivando anche gli altri compagni di team, ed è un bel momento dove ci si ritrova e si chiacchiera amabilmente tutti assieme, attornati da una parvenza di normalità ma che nel periodo che stiamo vivendo non lo è affatto. Ma non siamo qui solo per fare i turisti, c'è una competizione da affrontare, e adesso le attenzioni sono rivolte alla gara dell'indomani.

Dopo cena si sale in camera e si prepara il materiale per affrontare al meglio la corsa, scegliendo i vestiti e preparando la zaino, scambiandosi consigli e sciogliendo dubbi. La sveglia suona tiranna molto presto; in un amen siamo sulla metaforica linea di partenza, visto che si parte distanziati a cronometro, e via si va! La gara è di circa 60 km con 3400 metri di dislivello, e non conoscendo i luoghi, non so cosa aspettarmi. Rimango invece positivamente colpito dalla bellezza del territorio che mi ci circonda e che attraverso; il percorso alterna tratti piacevoli dove poter correre in agilità ad altri tosti e impegnativi in un bel mix che fa scorrere via le ore e i chilometri senza quasi accorgersene; lunghi traversi vista mare e vista Francia con Montecarlo sullo sfondo; le mimose fiorite all'inizio dell'ultima lunga e aspra salita che porta alla cima del Monte Bignone; la lunga discesa finale che riporta infine a Sanremo.

Mi sono divertito, chiudendo la mia prova all'undicesimo posto in 7 ore e 17 minuti.

La prestazione poteva essere migliore, ma era importante portare a casa la gara per mettere un bel lungo nelle gambe, a maggior ragione dopo il ritiro della Ronda Ghibellina. Sensazioni comunque migliori, segno di una forma che sta via via, pian piano, migliorando.

Prossima fermata, Chianti Ultra Trail.

WINTER TRAIL del VINO DERTHONA

Indeciso e alla fine iscritto all'ultimo momento disponibile, ho preso parte ad una bellissima manifestazione magistralmente organizzata in un periodo tutt'altro che facile. Divertentissimo il percorso, sicuramente da rifare!

**WINTER
TRAIL
DERTHONA**

Derthona mi riporta alla memoria quando piccolino seguivo i risultati di calcio, e scorrendo le partite incontravo il nome di questa squadra che non associavo a nessuna città nota e non sapevo dove si trovava, che per di più iniziava per D, come Domodossola resa famosa per la sua D iniziale nel quiz La Ruota della Fortuna di Mike Bongiorno e di cui altrettanto ignoravo l'esatta ubicazione geografica. Ricordi d'infanzia...

Il presente è che mi trovo a Carbonara Scrivia per correre il Winter Trail del Vino Derthona. Oggi con Derthona si associa la parola vino, con il rinomato vitigno Timorasso, riscoperto negli ultimi trent'anni dopo un lungo oblio grazie all'intraprendenza di alcuni vignaioli e che è diventato assieme a "Barbera" e "Cortese" uno dei vini più apprezzati della vitivinicoltura tortonese.



Per tornare all'ambito sportivo, questi sono i luoghi di Fausto Coppi, nativo di Castellania, che abbiamo attraversato durante la gara. Rinominata Castellania Coppi nel 2019 in onore del suo illustre concittadino in occasione dell'anniversario dei cent'anni dalla sua nascita, il "Campionissimo",

è considerato uno dei più grandi e ciclisti di tutti i tempi, che sferzava queste colline con leggiadra e potenza. E come non ricordare che a pochi chilometri di distanza nasceva Giuseppe Pellizza da Volpedo? Pittore italiano della fine del '800, autore del celeberrimo "Il Quarto Stato", opera divenuta un simbolo del lavoro subordinato e delle battaglie operaie, che tutti almeno una volta abbiamo visto nei libri di scuola! Un territorio ricco di storia e di natura, che il percorso di gara ci ha fatto conoscere addentrandoci nelle ultime propaggini dell'Appennino Ligure sulla sponda destra del vicino torrente Scrivia, partendo da Carbonara Scrivia, sede delle operazioni di partenza e arrivo, con il suo Dongione, una torre fortificata, unico resto di un antico Castello, che ci scruta dall'alto. Il percorso ad anello attraversa Castellania, raggiunge poi la quota massima di 713 metri del monte Ronzone, ci porta ai ruderi del Castello di Sorli, per poi iniziare il ritorno che vede il passaggio per i paesi di Garbagna, di Sarizzola, di Costa Vescovato per rientrare dopo circa 50 km a Carbonara.

Piacevolissimo il percorso, mi sono divertito come non mi succedeva da tempo, tra strade bianche che salgono docile le colline e discesa altrettanto corribili e veloci dove buttarsi a capofitto, tra vitigni e fiori di campo, in una splendida giornata di sole primaverile!

Si torna a mordere una medaglia di finisher!
Si torna a rimpolpare la cantinetta dei Vini!



GARA	WINTER TRAIL DEL VINO DERTHONA
LOCALITÀ	Carbonara Scrivia (AL)
DATA	5 aprile 2021 - ore 9.00
DISTANZA	47,69 km
DISLIVELLO	1789 D+
TEMPO	4:01'13"
POSIZIONE	5° posto

THE ABBOTS WAY

Torno all'Abbots dopo la partecipazione del 2017, quest'anno nel senso opposto di marcia, da Bobbio a Pontremoli e con la novità della partenza in notturna.

L'Abbots Way è un viaggio che merita di essere fatto almeno una volta.

Un percorso ricco di fascino e storia che attraversa l'Appennino mettendo in comunicazione Bobbio nel piacentino con Pontremoli in Lunigiana.

L'Abbots Way, o per meglio dire la Via degli Abati, detta anche Via Francigena di montagna, è un cammino usato fin dall'epoca longobarda che nella sua massima estensione congiungeva Pavia, antica capitale longobarda, con Lucca per poi proseguire verso Roma. Percorsa dai Pellegrini medioevali che dalla Francia e dalle isole Britanniche si fermavano a Bobbio a venerare le spoglie di S.Colombano, fondatore dell'omonima abbazia e che è stata una delle più importanti di tutta Europa, nonché dagli stessi abati bobbiesi che andavano a Roma presso il pontefice da cui essi dipendevano.

Partendo dal caratteristico Ponte Gobbo simbolo di Bobbio, in Val Trebbia, passando la val Nure, la valle del Ceno, la Valle del Taro per arrivare alla val di Magra, attraverso i paesi di Coli, Farini, Bardi con l'apprezzatissimo passaggio all'interno del suo maestoso Castello e Borgo val di Taro, superando la Sella dei Generali, il Monte Lama e il passo del Borgallo, questa mia seconda partecipazione all'Abbots è stata particolarmente sofferta. La notte che mi ha accompagnato per dieci lunghe ore non è stata

facile da superare; i primi 30 km sono scivolati via abbastanza bene, poi sono iniziate le complicazioni trovando sempre più difficoltà nel correre, rallentando visibilmente e costringendomi a camminare molto più di quanto avrei voluto anche nelle parti più facile e pianeggianti...Ed immancabile è arrivata quella vocina subdola e melliflua che si è insinuata nella mente e imperterrita continuava a



sussurrarmi di fermarmi, ponendo così fine alle tribolazioni agonistiche. I brutti pensieri l'avrebbero anche avuta vinta se non che l'arrivo a Borgotaro è conciso con il sopraggiungere dell'alba: dopo tante ore di oscurità sarebbe stato un vero peccato non continuare a correre vista la bella giornata che stava iniziando e con il sole a fare capolino e a scaldare dopo il freddo notturno.

Ma soprattutto si è manifestato San Luca Guerini, protettore di tutti noi trail runners, al quale mi sono letteralmente "attaccato" per cercare di arrivare all'arrivo. E così, tra una parole ed una battuta, in un amen eravamo già al passo del Borgallo, con l'arrivo ormai a portata di mano. Dopo poco meno di sedici ore entro nello stadio di Pontremoli e se non fosse stato per Luca, sarei ancora a Borgotaro a pensare al da farsi...

Bello ritrovare tanti amici con cui condividere la preparazione e le ore di attesa alla gara, scherzando, ridendo e raccontando vecchi aneddoti. Ottima prestazione di Roberto, veramente felice per lui visto che ci sentiamo spesso per scambiarsi consigli e opinioni, trail machine!

Un sentito ringraziamento a tutto lo staff dell'Abbots Way per averci permesso di correre un'altra bella avventura nonostante tutte le difficoltà organizzative dovute alla nota emergenza sanitaria. Applausi!



GARA	THE ABBOTS WAY
LOCALITÀ	Bobbio (PC)
DATA	16 aprile 2021 - ore 20.00
DISTANZA	115,47 km
DISLIVELLO	5272 D+
TEMPO	15:50'58"
POSIZIONE	9° posto

CHIANTI ULTRA TRAIL

La Toscana e in particolare il Chianti, non deludono mai!



In viaggio verso Radda in Chianti, nell'amata Toscana, per prendere parte al Chianti Ultra Trail.

Sono ormai innumerevoli le occasioni in cui sono venuto in questa meravigliosa terra a correre, ed ogni volta è sempre una scoperta ed una gioia. Tra l'altro la zona del Chianti, dove viene prodotto il famoso vino Chianti Classico DOCG, non l'avevo invero mai visitata; la gara ne è stata un ottimo pretesto. Il via alla competizione viene dato quando il sole inizia a prendere possesso del cielo, e i suoi raggi, prima tenui e poi via via sempre più intensi, scaldano il terreno intriso di umidità che si trasforma in una vacua nebbiolina ovattando tutto il paesaggio. La luce del mattino rende i colori ancora più speciali; il verde delle piante è più smeraldo che mai, e le loro ombre che s'allungano sul terreno disegnano figure multiformi.

Si corre in un territorio splendido, tra il Chianti fiorentino e il Chianti senese: un alternarsi di dolci colline gremite di vitigni e di oliveti, strada bianche sinuose punteggiate da cipressi e passaggi nei preziosi borghi toscani; il clima è mite, e un piacevole venticello ci accarezza durante il nostro incedere.

Mentre corro l'immagine che mi sovviene nella mente e quella decantata dal grande Lucio in una sua famosa canzone:

*“Anche se non voglio
Torno già a volare
Le distese azzurre
E le verdi terre
Le discese ardite
E le risalite
Su nel cielo aperto
E poi giù il deserto
E poi ancora in alto
Con un grande salto”...*

Questa l'emozione che mi accompagna in questa prima parte di gare, con i chilometri che scorrono fluidi senza quasi accorgersene, e le superlative perle dei ristori di Vistarenni e del Castello di Albola, location degne di “scene da un matrimonio”. Ma dopo il 45° km, la musica cambia radicalmente: ci si addentra nella zona più aspra e boschiva del percorso, che porta alla sua massima elevazione, il Monte San Michele a quota 900 metri tramite sentieri sconnessi e pietrosi, a volte con strappi ripidi anche se brevi, a volte scavati nell'argilla dalle piogge con profondi solchi. Battisti è presto dimenticato: mani sulle ginocchia per aiutare la spinta, e l'unico suono che sento è quello del mio cuore che sembra suonato da John Bonham dà quanto picchia duro.

Conquistata la vetta non resta che gettarsi in discesa verso valle, con l'ultima e velenosa risalita che porta al traguardo di Radda, dopo circa 71 km di questa gara dalle due facce!

Assieme alla bellezza del paesaggio, l'aspetto più gratificante è stato quello di condividere questa esperienza con tante persone

divenute amiche nell'arco degli anni. Come Domenico, divenuto il mio fiero rivale in tantissime occasioni, dove a volte la spunto io, a volte lui, ma dove non manca mai la grande stima e il rispetto reciproco; Giulia, con cui ho condiviso il piacevolissimo e ristoratore terzo tempo festeggiando la sua vittoria; Luca, top atleta e vincitore di giornata con il nuovo record del percorso; Alex, con cui basta scambiare due parole per capire che gran persona di cuore sia;



Francesco, con cui ho condiviso l'appartamento, conoscendo un bravissimo ragazzo e un ottimo atleta; Gabriele che ho ritrovato dopo tantissimo tempo e i conterranei varesotti...Le emozioni se condivise sono più belle e, davvero, basta poco per essere felici! Ah, dimenticavo: la cantinetta dei vini ha un nuovo inquilino!



GARA	CHIANTI ULTRA TRAIL
LOCALITÀ	Radda in Chianti (SI)
DATA	15 maggio 2021 - ore 6.00
DISTANZA	70,49 km
DISLIVELLO	2891 D+
TEMPO	6:37'22"
POSIZIONE	2° posto

ULTRABERICUS

Ultrabericus, gara di casa! Ci torno dopo qualche anno, in un periodo diverso dal solito e i Berici a maggio hanno un loro perché.



L'ultima volta che sono stato qui, tre anni or sono, il contesto era ben differente... Vicenza era un multicolore, chiassoso e coinvolgente mulinare di atleti che si muovevano all'unisono verso il "salotto" di Piazza dei Signori in una marzolina giornata grigia e uggiosa. L'aria che si respirava era quella dei grandi eventi, visto che la gara assegnava i posti per la partecipazione ai mondiali di Trail che si sarebbe svolta da lì a pochi mesi in Spagna. Anche le condizioni del teatro della "battaglia" sportiva erano particolarmente impegnative, vista l'enorme e a volte quasi incredibile quantità di fango presente sui sentieri! Oggi invece si racconta tutta un'altra storia.

La prova di selezione per i mondiali si è svolta un paio di settimane fa e questo forse toglie un minimo di "tensione" agli atleti lasciando invece presagire una gara psicologicamente più serena ma combattuta ed avvincente visto anche il ricco parterre di partenti schierati al via. Nuova location per le operazioni di pre e post gara, o meglio un ritorno alle origini come la prima edizione, sul prato di Campo Marzo, uno dei maggiori parchi cittadini per estensione, e posizionato tra il centro storico e le pendici di Monte Berico. Soprattutto cambia il periodo, non più il marzo pazzarello, ma la fine di maggio, quando la primavera entra nella sua massima espressione grazie anche alla crescente esposizione della luce solare, e i Berici si mostrano in tutto il loro splendore, come mai gli avevo visti prima, con la natura in pieno vigore in un'esplosione di tonalità di verde punteggiati qua e là dal rosso dei papaveri e da quello delle ciliegie che iniziano la maturazione, come tocchi di pennellate veloci di un quadro impressionista; bianche carrarecce scintillanti al sole che fendono campi e prati, il passaggio sul punto forse più scenografico di tutto il percorso, l'Eremo di S. Donato, croce e delizia per gli atleti, visto che spesso e volentieri qui si decidono le sorti della gara. Sono sulla linea di partenza in mezzo a tanti amici, tra una chiacchiera e una battuta, anche se non sapevo nemmeno io che avrei partecipato, avendo tenuta nascosta la mia partecipazione a tutti, anche a me stesso!

Ma apparire all'improvviso, e vedere l'espressione di stupore sul viso di mia madre, che piano piano si trasforma in felicità per vedermi di nuovo a casa, non ha prezzo. È la nuova direzione che ho dato al mio "rapporto" alla corsa: da un paio di mesi a questa parte, ho abbandonato la logica che per anni mi ha accompagnato, non seguendo più le tabelle del coach, e non programmando più obiettivi ma facendomi guidare dall'istinto. Non è stata una scelta facile perché la tabella degli allenamenti stava a me come la "Regola di S. Benedetto" sta al monachesimo



benedettino, imprescindibile e irrinunciabile! Avevo bisogno di questo: la corsa è tornata ad essere quello che dovrebbe essere sempre stata, divertimento, emozione, condivisione, sempre alla ricerca di nuove avventure e possibilità, libero di scegliere in base alle opportunità che mi si presentano.

In questa Ultrabericus, perciò, non mi son



GARA	ULTRABERICUS
LOCALITÀ	Vicenza (VI)
DATA	29 maggio 2021 - ore 9.30
DISTANZA	64,43 km
DISLIVELLO	2364 D+
TEMPO	6:24'42"
POSIZIONE	6° posto

fatto mancare nulla, nemmeno la partenza più "ignorante" che potessi mai realizzare, uscendo al colpo di pistola come un satanasso alla testa del gruppo e vivere i miei effimeri dieci minuti di gloria prima di tornare mestamente nei ranghi...però che soddisfazione! Dopodiché inizia la gara vera e propria, dove cerco di gestire le energie e il caldo che via via si fa più intenso

per cercare di concludere in modo decoroso il mio periplo dei Berici. Concludo in 6 ore e 24 minuti e mi tengo ben stretto il prezioso sesto posto finale, conquistato con le unghie e con i denti dopo un lungo “tira e molla” con Alberto, Achille e Riccardo; alla fine siamo separati da pochi minuti solo per la posizione della classifica finale ma non per la qualità della prestazione messa in campo da ciascuno di noi.

Bello ritornare ad un evento magistralmente organizzato dall’Ultrabericus Team, sapientemente capitanato dal “Race Director” Enrico, bello ritrovare la contagiosa allegria di Elisabetta e già questo vale il prezzo del biglietto. Una menzione particolare per il mio papà, sempre pronto con la sua fotocamera ad immortalare i partecipanti nei momenti salienti della competizione...ed ovviamente anche il mio!

Un'altra tacca è stata incisa nella mia metaforica cintura e sono pronto per una nuova avventura!

Ode Ultraberica

I Berici a Maggio
Si affrontano con coraggio

In agguato sono i crampi
Che il cielo ce ne scampi!

La primavera inoltrata
Non può che essere amata

La strada è ancora lunga
Prima che la fine soggiunga

Nelle molteplici tonalità di verde
La via non si perde

San Francesca e Santa Nadia
Mi fanno sentire in Arcadia

Le carrarecce fendono i prati
Si corre liberi e beati

Con Achille, Riccardo e Alberto
La sana competizione ho riscoperto

Si mirano ciliegie e papaveri rossi
I miei occhi sono sempre più commossi

La vista del viale di Campo Marzo
È preziosa come il quarzo

Il sole l'aria fa ribollire
Sembrano accese le pire

L'Elisabetta mette sempre buonumore
L'Enrico il grande ideatore

Magari all'Eremo di S. Donato
Meglio non arrivare stremato

L'Ultrabericus, un viaggio
Di energia positiva mi irraggio!

ULTRA TRAIL MONTE LI FOJ ALLA SCOPERTA DELLA LUCANIA

Un'idea nata quasi per caso...andare a gareggiare in Basilicata era quanto di più lontano mi potessi aspettare... e invece è stata una straordinaria avventura!



Attraversare il Belpaese è già di per sé un emozionante avventura.

Mettersi in viaggio mentre è ancora notte, con le strade deserte e silenziose, attraversando paesi e città ancora dormienti, ha un che di contemplativo.

Lasciare dietro di me la sagoma familiare e rassicurante del massiccio del Monte Rosa per dirigermi verso meridione, fendendo quasi tutta la pianura padana con le prime luci del giorno ad accompagnarmi, aspettando la levata del sole, quando il disco magico appare d'improvviso sulla linea dell'orizzonte in tutto il suo splendore rosso infuocato ad illuminare la via.

Seguire la lunga costa adriatica ondulata ed a volte tortuosa con le colline coltivate che in questa stagione sembrano d'arlecchino vestite, con il mare a fare da contraltare al sole che si specchia dominante sempre più vicino al suo Zenit.

Attraversare la seconda pianura più grande d'Italia, il Tavoliere delle Puglie per poi immergersi nel placido altopiano carsico della Murgia situato tra la Puglia e la Basilicata.

Una strada solitaria la solca, quasi sfregiandola, pochissima presenza umana se non in prossimità dei centri abitati, quasi inesistenti i fabbricati. È invece il trionfo della natura e un tripudio di colori: campi di grano che brillano d'oro; l'ocra dei campi tagliati con file ordinate di balle di fieno; il giallo vivo delle profumate ginestre in fiore; il rosso rubino dei papaveri che letteralmente dipingono intere colline; il verde e tutte le sue sfumature degli oliveti e dei vitigni, l'azzurro intenso e terso del cielo del Sud a fare da cornice e sfondo.

Il bianco della pietra calcarea con cui è stato costruito Castel del Monte, fortezza medievale fatta edificare da Federico II di Svevia che si erge maestosa e solitaria sulla sommità di una collina, da cui domina tutto il circondario con la sua particolarissima pianta ottagonale. Un velo di mistero avvolge la funzione originale di questa opera architettonica che rimane ignota, ma che si ipotizza possa essere stata un vivace centro culturale per via dei tanti elementi simbolici presenti al suo interno.

All'estremità occidentale della Murgia, si trova Matera. Resa famosa in tutto il mondo per i suoi caratteristici rioni Sassi, nucleo antico della città, scavata e costruita nel bianco calcare ed abitata senza soluzione di continuità fin dalle epoche più remote. Una città gioiello, dove camminare e perdersi tra i vicoli e i sottopassi, salire e scendere le numerose scalinate in pietra, cambiando continuamente punto di osservazione che regala sempre nuovi sorprendenti scorci.

Apprezzare l'occasione colta con la proclamazione di capitale europea della cultura nel 2019, una sfida vincente che ha dimostrato come la cultura possa essere da traino all'economia rilanciando non



solo la città stessa ma l'intera regione, come ad esempio la mostra di Salvador Dalì e le sue opere sparse per la città! E poi come non farsi prendere dalla gola dalle innumerevoli proposte culinarie



della tradizione e di vini del territorio? Non si può...

Ma naturalmente anche la sua conoscenza in maniera a me più consona, mettendo le scarpe da corse e girovagando per la Murgia Materana e scoprendo le Gravine, che sono delle profonde incisioni simili a Canyon.

E poi fare un tuffo nel passato, nelle vestigia della Magna Grecia che ha lasciato tracce ancora evidenti sul territorio, come le Tavole Palatine, resti di un tempio dorico dedicato alla divinità greca di Hera, nell'area archeologica di Metaponto, con le 12 colonne ancora in piedi che sfidano fiere l'inesorabile scorrere del tempo. Perso nelle meraviglie di questa terra, quasi dimentico il motivo che mi ha spinto così lontano da casa, ovvero la partecipazione all'Ultra Trail Monte Li Foj. Dopo questi piacevoli giorni, il viaggio prosegue verso l'interno, direzione Picerno (conosciuta come la leonessa della Lucania, per la strenua resistenza dimostrata contro l'esercito sanfedista nel 1799) in provincia di Potenza.



GARA	ULTRA TRAIL MONTE LI FOJ
LOCALITÀ	Picerno (PZ)
DATA	5 giugno 2021 - ore 7.30
DISTANZA	93,16 km
DISLIVELLO	4136 D+
TEMPO	11:56'02"
POSIZIONE	3° posto

I Monti Li Foj, da cui il nome della manifestazione, sono un gruppo montuoso dell'Appennino lucano, che costituiscono un altopiano la cui vetta si trova a 1365 metri, sovrastanti Picerno. L'Ultra Trail Monte Li Foj, mi ha fatto conoscere l'animo più profondo della Basilicata. Correre sui tratturi aridi che sferzano i campi coltivati, che sembrano le rughe corruciate dei contadini che da sempre lavorano queste terre, con la vegetazione acra, irta e spinosa che segna non solo metaforicamente il nostro incedere sotto il sole che fortunatamente solo in alcune occasioni si manifesta in tutta la sua calorosa prepotenza; il passaggio sul monte la Rotonda di Monte Marmo, con la vista che spazia a 360° fino al mare che si scorge in lontananza; trovare ristoro e conforto dalla calura nella lussureggiante flora del Monte Li Foj con le sue vetuste faggete di borbonica memoria con i suoi piacevolissimi e morbidi sentieri in terra battuta e il sottobosco colmo di aglio orsino che emana il suo pungente profumo, dove correre liberi e sereni dimenticando per un attimo tutto quello che ci è attorno.

Ma è stata soprattutto condivisione, scoramamento, risa, imprecazioni e battute, grazie a Domenico, Roberto e Cristian, con i quali ho condiviso molti dei circa 100 km del percorso. Un plauso a tutta l'organizzazione per la passione messa in campo e a tutti i volontari dell'evento che non hanno mai smesso di incitarci e di incoraggiarci.

Il momento migliore e più appagante della gara è stato senza ombra di dubbio il terzo tempo, quando tutte le emozioni vissute durante il giorno pian piano sedimentano e vanno nel libro dei ricordi, passato in allegra compagnia di Alex, Grazia, Domenico, Camilla, Emilio, Michela e Debora sciorinando aneddoti e divertendoci come non mai!



Festeggiando, visto tra l'altro la tavolata mica male: Domenico vincitore della 100 km, Alex secondo nella 50 km, Camilla vincitrice della 23 km...

Domenico e Alex non sono avversari, anzi, non lo sono mai stati: sono invece diventati nel tempo amici fraterni grazie alle numerose esperienze vissute assieme che hanno solidificato in nostri rapporti!

Non poteva esserci un finale migliore!



LAVAREDO ULTRA TRAIL

La LUT, non ha bisogno di presentazioni...il maggior evento italiano di Ultra Trail, sia come numero di partecipanti, sia per la qualità degli atleti schierati al via.

Presente nelle ultime cinque edizioni, tra gare ufficiali e Virtual, a Cortina non si può mancare!

Venerdì mattina, passo Giau. Balcone privilegiato con vista mozzafiato su Cortina, le Tofane, il Cristallo, il Pelmo, il ghiacciaio della Marmolada...solo alcune di una serie ininterrotta di famose e maestose formazioni rocciose, che mi fanno restare in adorazione. Sto aspettando che passino i concorrenti della Cortina Trail seduto sul sentiero che traversa la base del massiccio del Nuvolau: sotto di me si snoda la sinuosa strada del passo, reso leggendario dai passaggi del giro d'Italia e

non ancora preso d'assalto dei mezzi a motore; sopra di me incombe la vetta della "Gusela", in posa, come sempre, per la foto da cartolina. È presto, sono solo, poche le persone in giro, pochi i camminatori che stanno iniziando la loro escursione. C'è silenzio, l'aria frizzante mi accarezza il viso, le nuvole in cielo giocano a rincorrersi, creando disegni in tutte le forme possibili, il sole quando fa capolino scalda prepotentemente. Questo è il modo in cui mi piace trascorrere il pre gara: godendomi



la magnificenza della natura che mi circonda, assaporando ogni momento di questa quiete, visto che quando passerò qui domani, non avrò la lucidità necessaria per guardarmi attorno, ma solo il pensiero e la voglia di arrivare il più velocemente possibile in piazza Dibona.

Per una volta mi avvicino alla gara con serenità, senza nessuna ansia né di risultato né di prestazione, ma questo non vuol dire certo affrontarla con approssimazione, perché 120km di sentieri di cui una buona parte corsi di notte, meritano rispetto e concentrazione. Alla quarta partecipazione posso ormai dire di conoscere bene il percorso, so cosa mi aspetta e quali sono i punti più critici o quelli più semplici, i punti difficili da digerire, o quelli più appaganti, e non vedo l'ora di iniziare questa ennesima avventura.

Così senza quasi accorgermene, mi trovo nuovamente sotto l'arco di partenza, ed è emozionante essere fianco a fianco ad amici di tante battaglie sportive con cui scambiare qualche battuta e strappare qualche risata che stempera un po' la tensione, con il pubblico finalmente tornato a fare il tifo ai lati della strada e l'atmosfera creata dalla musica di Ennio Morricone sparata a tutto volume a fare da cornice.

Il ritorno a Cortina nel primo pomeriggio è dolce, scortato



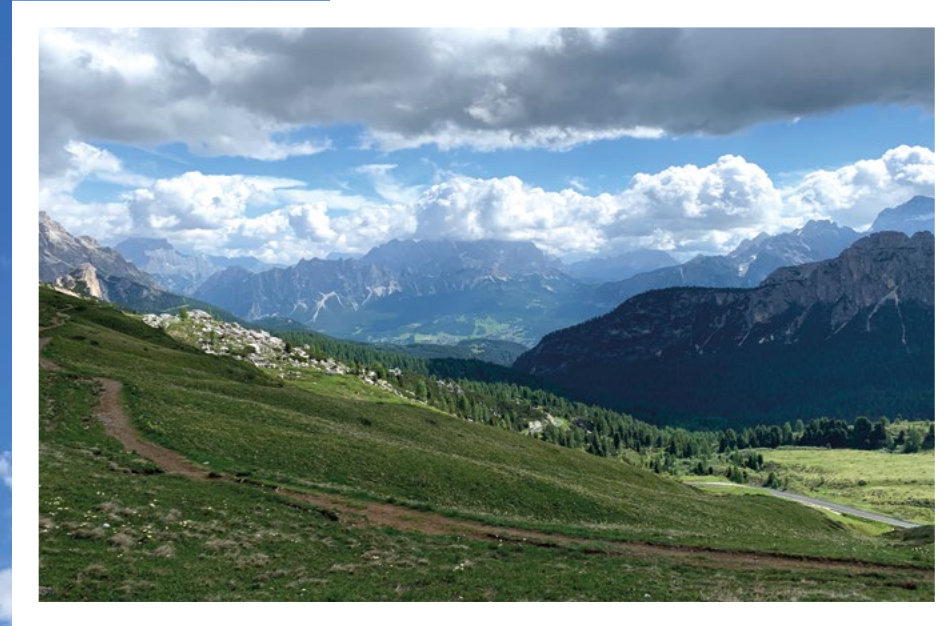
GARA	LAVAREDO ULTRA TRAIL
LOCALITÀ	Cortina d'Ampezzo (BL)
DATA	25 giugno 2021 - ore 23.00
DISTANZA	117,79 km
DISLIVELLO	5668 D+
TEMPO	15:43'18"
POSIZIONE	28° posto

negli ultimi chilometri dalle mie Charlie's Angels, Debora e Barbara, percorrendo gli ultimi metri di Corso Italia con la gente seduta ai tavolini che si complimenta e la soddisfazione di essere nuovamente finisher.

Di questo viaggio dolomitico mi rimane impresso nella mente la nottata di luna piena che mi ha accompagnato illuminandomi la via fino all'alba manifestatasi alle 3 Cime di Lavaredo; la nebbia incontrata alla fine della lunga discesa della Val Rienzo e la seguente, snervante ciclabile che porta a Cimabanche;

la bellissima sorpresa di trovare a Col Gallina il mio papà, Diego e Sandro venuti appositamente per vedermi, coccolarmi e seguire la gara che mi hanno dato una carica e un'energia incredibile per affrontare gli ultimi spettacolari quanti tosti 25 km; la gioia all'arrivo celebrata assieme alla migliore Crew del mondo!

La mia Crew è differente!



BETTELMATT ULTRA TRAIL

Gara alpina che porta ad alte quota tra nevai e laghi, strizzando l'occhio alla vicina Svizzera.



Il terzo tempo era il momento che più mancava a complemento di una gara di Trail, arricchendola: la condivisione, la possibilità di stare assieme a chiacchierare con spensieratezza, ritrovare tanti amici, il tifo all'arrivo dei corridori, il pasta party, la birra... mancava, ma a Riale per la Bettelmatt Ultra Trail, tutto questo l'ho finalmente ritrovato, ed è stato un ritorno alla normalità, a consuetudini, scontate, alle quali ci eravamo quasi dimenticati... quante battute, quante risate, quanti convenevoli! Bello, bello, bello!!! Per raggiungere Riale, frazione di Formazza, che è il comune più settentrionale della Regione Piemonte, si deve percorrere la valle Antigorio e la sua continuazione a nord, la Val Formazza, che è interamente percorsa dal fiume Toce che nasce nella piana di Riale.

Risalendo la valle si nota subito che una delle attività economiche principali è quella estrattiva della pietra, nello specifico, il Serizzo, con le numerose gru che costellano il territorio e gli evidenti tagli delle zone di estrazione sui fianchi delle montagne.

L'altro aspetto degno di nota è la cultura

Walser, che visivamente si nota dalle caratteristiche abitazioni in legno e pietra locale, e la peculiare distribuzione dei centri abitati, fatta di tanti piccoli nuclei abitativi sparsi per la valle. Anche il bilinguismo presente nei vari cartelli, nei nomi dei paesi e negli edifici, rendono la cultura Walser ancora preminente.

Gareggiare in queste zone, non delude mai! Ambiente di alta montagna, Riale si trova a 1700 metri di

quota, il confine con la Svizzera ad un passo. Ci si trova a lambire laghi turchesi come quello dei Sabbioni con l'omonimo ghiacciaio sullo sfondo, o correre lungo le sponde di quello artificiale di Morasco, salire ai 3000 metri del rifugio 3A (che ho scoperto essere di proprietà dell'Operazione Mato Grosso, associazione volontaristica che finanzia attività sociali in America Latina) per poi buttarsi a capofitto per il nevaio del Siedel anche in maniera tragicomica, attraversare la piana Bettelmatt, nome del rinomato formaggio prodotto esclusivamente solo in alcuni alpeggi dell'Ossola superiore; affrontare la salita lunga e impegnativa come quella che porta al passo di Nefelgiù, prima di scendere al lago Vannino. Premio finale, la risalita per tornare a Riale che ci porta a sfiorare, quasi a toccare con mano, l'imponente e maestosa cascata del Toce, con il suo salto di circa 140 metri, spettacolo impareggiabile della natura.

Quest'anno, i 55 km del percorso sono stati resi più impegnativi dalla quantità di neve ancora presente in quota, ma comunque divertenti e di puro godimento, con l'orgogliosa soddisfazione di attraversare nuovamente l'arco d'arrivo, accolti dall'amichevole e coinvolgente voce di Ivo, speaker ufficiale della manifestazione.



Un doveroso, quanto mai meritato plauso all'organizzazione della BUT, per una manifestazione magistralmente organizzata in tutti i suoi aspetti, dalla tracciatura, ai volontari e allo staff presenti sul percorso, l'accoglienza ai rifugi, la festa delle premiazioni.

Se poi Zeus, Dio del cielo e del tuono, ci regala una giornata spettacolare, cosa volere di più?...



GARA	BETTELMATT ULTRA TRAIL
LOCALITÀ	Riale, Formazza (VB)
DATA	10 luglio 2021 - ore 6.00
DISTANZA	54,05 km
DISLIVELLO	3240 D+
TEMPO	7:18'15"
POSIZIONE	3° posto

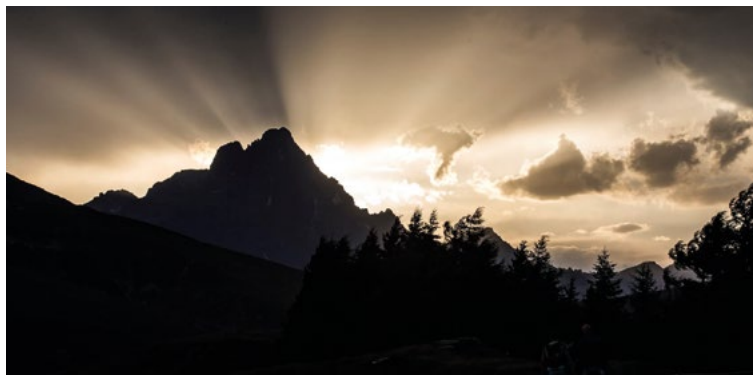
100 MIGLIA del MONVISO

Torno a gareggiare in una cento miglia, che non è la cento miglia che pensavo ad inizio anno, la Leadville in Colorado, ma una gara comunque bellissima con paesaggi spettacolari attorno al Monviso.



Mentre mi sto amabilmente intrattenendo in chiacchiere, quelle piacevoli chiacchiere del giorno dopo la gara, dove serenamente ci si scambia battute ed aneddoti di quanto ci è successo durante il nostro lungo viaggio, si avvicina una ragazza che mi porge una cartina del Monviso e che vuole che gliela firmi. Sono un po' stranito, dopo due notti insonni ci può stare che non abbia capito bene, anche se prendo in mano esitante la cartina.

Lei legge la perplessità nel mio sguardo, e mi spiega che il fratello a breve deve partire per il giro del Monviso, e che se non mi dispiace, vorrebbe proprio la mia firma! Incredulo e dopo essermi sincerato che era proprio la mia che volesse, titubante scrivo un "Buon Viaggio" e firmo...al di là dell'enorme dose di imbarazzo che mi ha reso questo gesto, mi ha fatto rendere conto di come le persone a volte ci percepiscono, e quanto noi protagonisti tendiamo a normalizzare queste performance che forse tanto normali non sono....ho però pensato che la firma l'avrebbero dovuta apporre tutti i finisher di questa incredibile avventura, tanto meritevoli quanto me e anche più del sottoscritto!



stato italiano che visse il suo massimo splendore nel XV secolo, nel corso del quale, per facilitare il commercio con i territori francesi, fece costruire quello che viene definito il primo traforo alpino, il Buco di Viso, a 2882 metri di altitudine e ancor oggi percorribile.

Di quelle lontane vestigia, rimane ancora intatta l'architettura medioevale rendendoci uno dei borghi meglio conservati del Piemonte. Passeggiare per le sue vie è un tuffo nel passato, con le botteghe di

Da Saluzzo, il "Viso", così come qui lo chiamano, sembra quasi lì a portata di mano, o di piede... Saluzzo è sito in un territorio semi-pianeggiante a circa 400 metri di altitudine, ai piedi del gruppo montuoso del Monviso che si erge dominante dall'alto dei suoi 3800 metri.

Ridondanze scolastiche mi riportano alla mente il nome del marchesato di Saluzzo, antico

generi alimentari sapientemente preparati a mano come gli "Agnolotti" o i "Tajarin", i portici che ora accolgono un continuo susseguirsi di caffè brulicanti di gente, il profumo del lievito madre così avvolgente, i negozi, almeno quelli più antichi, con elaborate decorazioni lignee, magari un po' démodé al giorno d'oggi ma così ricche di fascino. In questo gradevole contesto, alle 21 dalla centralissima piazza Cavour iniziamo il lungo avvicinamento verso il Re di Pietra. La parte iniziale che risale la Valle Po è molto filante, strade bianche nel sottobosco

che salgono dolci con pendenze mai proibitive, accompagnati dalla notte che rende come sempre tutto fiabesco. L'entusiasmo di tutta la valle coinvolta esplose nel ristoro di Pian Munè, dove si passa tra due ali festanti di persone lì per incitarci che nemmeno l'UTMB!

A Crissolo si conclude quella che può considerarsi la prima delle tre parti in cui idealmente si può dividere la gara. Da qui si cambia registro: le prime luci dell'alba si fanno



largo all'orizzonte è adesso sì, il Monviso è lì a portata di mano e lo si può quasi toccare. Ci si addentra nella zona montana più severa, i sentieri si impennano, il terreno diventa roccioso,



GARA	100 MIGLIA DEL MONVISO
LOCALITÀ	Saluzzo (CN)
DATA	23 luglio 2021 - ore 21.00
DISTANZA	160,95 km
DISLIVELLO	8118 D+
TEMPO	24:35'47"
POSIZIONE	2° posto

pietraie a perdita d'occhio, Il Monviso ci dà il benvenuto con scenografiche quanto suggestionanti scariche di pietrisco, facendoci ricordare che qui è casa sua, qui non si scherza...Si superano i rifugi Giacoletti, Il Quintino Sella posto sopra il Lago grande di Viso e il rifugio Alpetto; i scenografici passi di Gallarino e San Chiaffredo, prima di gettarsi nella vorticoso discesa per arrivare a Casteldelfino, dove si trova la seconda base vita. Da qui, per rientrare al punto di origine, si "tratta" solo di percorrere la Val Varaita, che prevede salite più brevi e ripide rispetto a quelle della Valle Po che sono più lunghe ma anche più "morbide". Gli ultimi chilometri sono quelli più snervanti, perché non sembra mai di arrivare...ma poi, dopo una curva appare quasi d'improvviso Saluzzo, e un senso di quiete pervade mente e corpo, perché si realizza di aver effettivamente portato a termine questa piccola follia che in 160 km ci ha portato dalla pianura al cospetto del "Viso".



La gente che si complimenta e che ti chiama per nome, i ragazzini che ti chiedono il "cinque", la passerella finale sul tappeto rosso con l'inconfondibile voce di Carlo Degiovanni che ci accoglie...Un intero giorno di viaggio che viene riassunto in questi magici, indelebili, ultimi metri!



TRAIL COSTA di TREX

Se sei in vacanza e in zona fanno una gara, vuoi non farla? 😂😂😂



Visto da Perugia, il Monte Subasio, ha un aspetto particolare. Abbastanza esteso, di forma arrotondata ma non molto elevato con la sua quota massima che raggiunge i 1290 metri, è ricoperto di boschi fin quasi la sua parte sommitale che però rimane spoglia.

A ben vedere, è questa caratteristica che cattura la mia attenzione, perché sembra sia stata di proposito ripulita dalla vegetazione, ricordandomi la chierica, quella rasatura fatta sul cocuzzolo del capo agli ecclesiastici e a chi veniva iniziato al sacerdozio. Sarà suggestione, ma sulle sue pendici occidentali trova ubicazione Assisi, per antonomasia conosciuta come la città di San Francesco, patrono d'Italia assieme a Santa Chiara, e lavorando un po' di fantasia, mi piace pensare che il Subasio possa rappresentare un ritratto del "poverello di Assisi" e che idealmente la vegli e la protegga.

E qual'è il miglior modo per prepararsi alla visita ad Assisi ed ai suoi luoghi sacri come la celeberrima Basilica, se non quello di presentarmi già fisicamente affaticato, partecipando ad una gara trail e che percorra i sentieri del Parco del Subasio? E perché non immergermi ancora di più nello spirito francescano, visto che in queste zone non piove da mesi, andando a zonzo per la città portandomi appresso la polvere raccolta durante la gara?

Detto, fatto, alle ore 9 sono schierato sotto l'arco di partenza a Costa di Trex, frazione di Assisi posta a qualche chilometro dal centro, pronto a prendere parte a questa manifestazione giunta ormai alla quindicesima edizione.

Metto momentaneamente da parte il Santo a cui più tardi dedicherò il resto della giornata, e volgo i pensieri alla corsa che in questi sentieri risulta facile e piacevole. La prima parte sale all'interno del bosco composto da Lecci, Querce e Faggi attraverso larghe sterrate con un bel fondo e pendenze mai proibitive, che mi portano a quella che ormai ho definito la "chierica", sopra il limite della vegetazione. È un panorama ampio e mutevole quello che si apre ai miei occhi, con la vista che spazia ora all'Appennino Umbro-Marchigiano, ora alla grande piana alluvionale della Valle Umbra, ora alle colline terrazzate e punteggiate da ulivi e agriturismi, mentre corro su prati che il sole e la siccità hanno reso gialli e decisamente imploranti d'acqua!

I chilometri scorrono celeri, il percorso nella parte centrale sale e scende dolcemente dai pendii, il caldo imperante è reso molto amabile da una ventilazione che qui non manca mai. Mi guardo in giro più del solito godendomi gli scorci, dopotutto sono in vacanza, e sarebbe un peccato non regalare al



libro mentale dei miei ricordi, immagini di questi posti così belli e particolari.

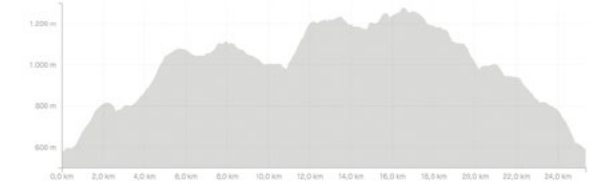
In breve arrivo alla sommità del Monte Subasio, da dove inizia la discesa che mi riporta al



gonfiabile di arrivo a Costa di Trex dopo circa 2 ore e mezza.

Adesso sono pronto per la visita ad Assisi, un po' di stanchezza c'è, polvere e terra ne ho raccolta parecchia, e dopo un rapido cambio, mi avvio verso la città di Francesco.

Che non delude minimamente le alte aspettative che avevo su di lei! Difficile raccontare in poche parole tutte le attrattive che questa città offre: il mio consiglio è di venire a visitarla e lasciarsi perdere tra i vicoli acciottolati e le numerose scalinate che la solcano, per poi farsi sorprendere dalla meraviglia della Basilica di San Francesco che appare in tutta la sua maestosità alla fine di una strada in discesa. Naturalmente la Basilica con tutto il suo patrimonio artistico, architettonico e religioso è il punto focale di Assisi, ma una menzione la voglio fare anche della chiesa della Porziuncola, uno dei luoghi francescani più importanti e dove Francesco comprese la sua vocazione, che mi ha affascinato, così piccina all'interno dell'imponente Santa Maria degli Angeli. Oggi davvero tutto bello!



GARA	TRAIL COSTA DI TREX
LOCALITÀ	Costa di Trex - Assisi (PG)
DATA	8 agosto 2021 - ore 9.00
DISTANZA	25,36 km
DISLIVELLO	1100 D+
TEMPO	2:32'25"
POSIZIONE	7° posto

STRAFEXPEDITION

Sempre piacevole gareggiare nell'altopiano, sempre ricco di storia e natura.



Strafexpedition: il nome evoca già tristi ricordi...

Letteralmente traducibile come “Spedizione Punitiva”, riporta ad accadimenti della Prima Guerra Mondiale, quando nella primavera del 1916 l'esercito austroungarico decise un'offensiva contro il nostro paese con lo scopo di invadere la pianura veneta isolando così il fronte dell'Isonzo dal resto della penisola, e avvenuta sugli altopiani di confine tra il Veneto e il Trentino.

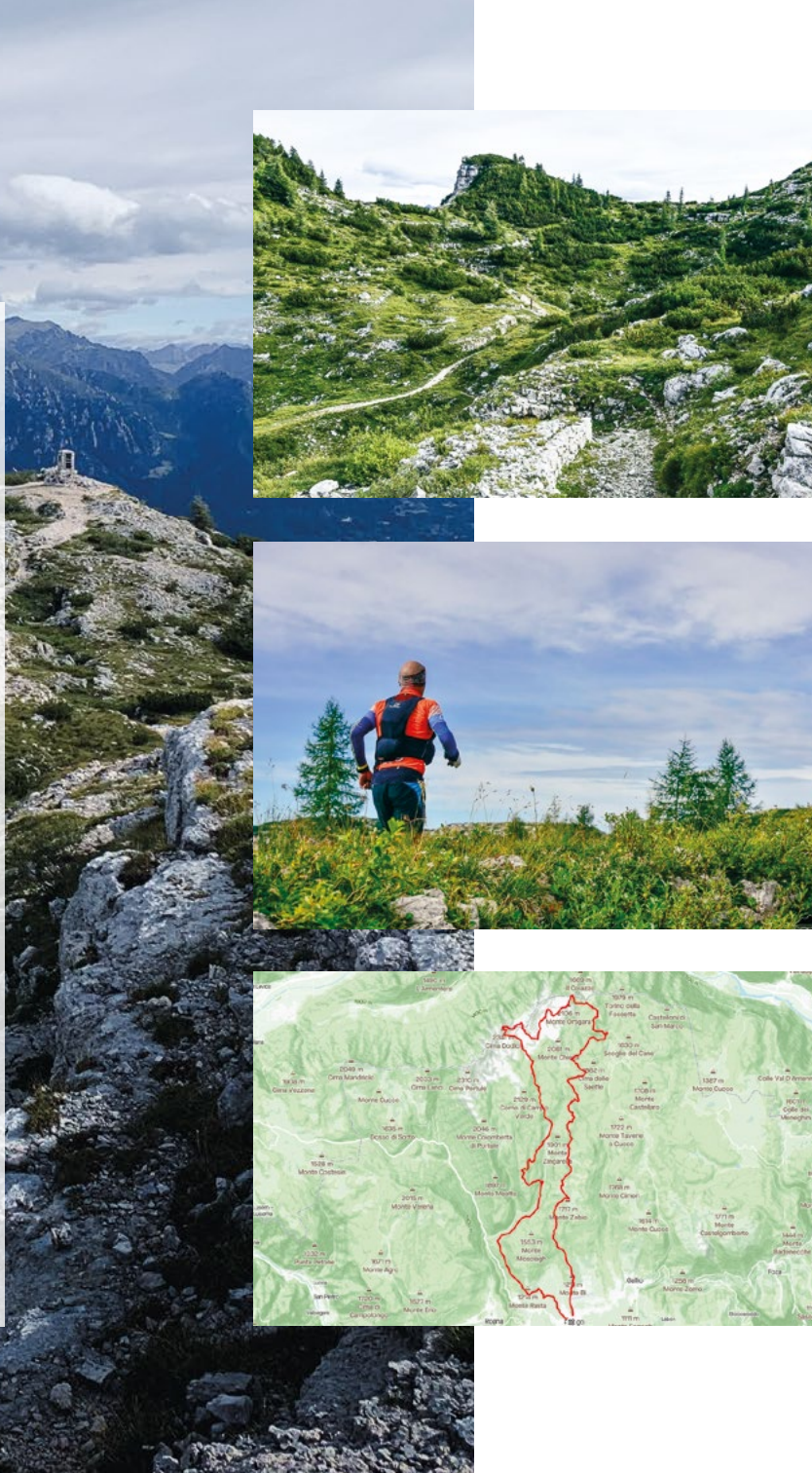
Se l'intento austroungarico si fosse compiuto, le sorti della guerra avrebbero potuto avere esiti ben diversi con conseguenze imprevedibili...

Oggi ero sulla linea di partenza della “Strafexpedition Trail”, che si è svolta sull'Altopiano dei 7 comuni con partenza ed arrivo da Asiago, che mi ha permesso di toccare i punti più significativi dei cruenti fatti svoltisi nella Grande Guerre, perché la “Spedizione Punitiva” è stata solo uno dei tristi momenti che si sono susseguiti in questi luoghi che mi sono trovato a percorrere.

La zona monumentale dell'Ortigara, toglie il fiato! Impervia e con vertiginose balze rocciose, con il fenomeno del carsismo, molto diffuso su tutto l'altopiano, a rendere questa zona particolarmente arida e brulla. La mano dell'uomo ha fatto poi il resto, intervenuta pesantemente modificando la fisionomia e martoriando la sua essenza naturale: strade carrabili, trincee, camminamenti, postazioni d'artiglieria, gallerie e tutte quelle opere che erano necessarie per lo svolgimento della guerra costruite a fronte di enormi sforzi e fatiche.

Questo teatro all'aperto, malinconicamente incorniciato da uno sterminato panorama di sassi e pietre di ogni dimensione, figlio di innumerevoli esplosioni e sanguinosi combattimenti, trasmette un profondo senso di inquietudine, ma anche di commozione, pensando alle decine di migliaia di morti che sono rimasti sul campo di battaglia, tanto che questa zona viene anche ricordata come il “Calvario degli Alpini”.

Mi sento estremamente fortunato mentre liberamente corro su questi sentieri e non posso non pensare all'enorme sacrificio compiuto dai soldati che combatterono, al dolore e alla sofferenza che hanno dovuto sopportare, solo per difendere o conquistare qualche metro di terreno in una guerra combattuta in un'epoca così lontana dalla nostra e che può non sembrare più affar nostro....mentre il tributo di sangue versato dai soldati, molto spesso di ragazzi non ancora maggiorenni, dovrebbe far sì che oggi non possiamo dimenticare quei fatti tragici e commettere gli stessi inutili e imperdonabili



errori...ma vedendo quello che oggi accade, non solo nel nostro paese, sembra che la lezione non sia stata imparata o purtroppo troppo frettolosamente dimenticata...

Al di là delle considerazioni personali che questi luoghi mi hanno fatto scaturire, ero qui anche per partecipare ad una gara che era da tempo che volevo correre.

Da Asiago ci si immerge nel docile, ondulato e verde altopiano, dapprima su morbidi sentieri di sottobosco, poi su pascoli prealpini e strade bianche dove correre agilmente, per arrivare alla zona sacra: la chiesetta degli Alpini e la Madonnina del Lozze, passo dell'Agnella, cippo Austriaco, Colonna Mozza all'Ortigara, Cima Dodici, e ritornare verso Asiago passando per malga Galmarara, tutto condensato in cinquanta chilometri tosti e severi conclusi poco sotto le 6 ore, in gran parte condivisi con l'amico Francesco, e raggiungendo Debora qualche centinaio di metri prima del traguardo per il più classico degli arrivi mano nella mano, battezzato da papà, come “dei Colombini”!



GARA	STRAFEXPEDITION
LOCALITÀ	Asiago (VI)
DATA	29 agosto 2021 - ore 7.00
DISTANZA	50,55 km
DISLIVELLO	2484 D+
TEMPO	5:57'28"
POSIZIONE	6° posto

100 MIGLIA ISTRIA

Seconda cento miglia stagionale e dopo tanto tempo all'estero, nella sorprendente quanto spettacolare penisola istriana.



Non mi capita di scrivere il racconto della mia gara a distanza di tempo, mi piace mettere “nero su bianco” nel più breve tempo possibile le emozioni e le sensazioni provate quando sono ancora nitide nella mia mente.

Ma mi sono lasciato distrarre dalla settimana del Tor de Geants e penso come tutti gli appassionati del Trail Running sono stato incollato al live per seguire le gesta degli atleti e dei tanti amici presenti lungo i sentieri della Valle d'Aosta.

E dopo la girandola di emozioni del Tor, con un po' di calma, eccomi a raccontare la mia ultima esperienza. Che in verità sarebbe dovuta essere la LEADVILLE 100 Miles in Colorado, ma per il secondo anno di fila il sogno di partecipare ad una cento miglia americana è svanito.

Ma l'alternativa non è una semplice alternativa, ma una gara prestigiosa che fa parte dell'Ultra Trail World Tour e che negli ultimi anni ha raccolto sempre maggiore consensi tra gli atleti del mondo dell'Ultra Running, la 100 miglia dell'Istria.

Dunque, terra d'Istria. Non la conoscevo.

Pola, Fasana, Porek, Rovigno, Umago, sono tutti nomi che riecheggiano nella mia giovinezza, quando nel 1991 si dissolse la Jugoslavia e di lì a qualche anno, la Croazia e l'Istria in particolare divennero mete turistiche apprezzate ed ambite. I miei amici avevano iniziato a frequentare quei posti, e al loro ritorno decantavano le meraviglie di quei luoghi, la bellezza delle coste e del mare e la gentilezza e l'ospitalità delle persone.

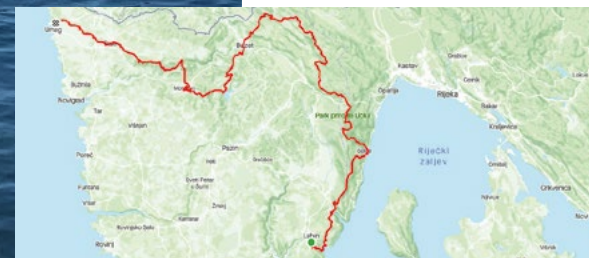
Mi ci sono voluti più di vent'anni per venire a mia volta a visitare questi posti e devo dire che anche a

distanza di due decenni le impressioni positive del tempo sono ancora tutt'ora valide!

L'Istria serba ancora forti legami con il nostro paese, qui quasi tutti parlano e capiscono l'italiano, e il bilinguismo è presente visivamente sui nomi dei paesi e delle vie delle varie città.

Per lunghi periodi della sua storia, anche se in momenti diversi, ne ha fatto parte, come l'Impero Romano che aveva colonizzato tutta la costa istriana e buona parte dell'interno, lasciando in eredità manufatti ancora maestosi ai nostri tempi, come l'Arena di Pola, costruita nel primo secolo dopo Cristo e una delle meglio conservate in Europa, o il Tempio di Augusto, ancora ottimamente conservato. Poi in epoca più recente l'Istria divenne parte integrante della Repubblica di Venezia fino alla sua caduta avvenuta nel 1797, che nella sua massima estensione raggiungeva le coste della Dalmazia. In epoca più recente l'Istria fece parte del Regno d'Italia dalla fine della Prima guerra mondiale fino alla fine della seconda guerra mondiale, quando tornò ad essere definitivamente assoggettata alla Repubblica Socialista Jugoslava.

Umago è la cittadina che ha fatto da base per questo soggiorno, ed è una piacevolissima realtà, una zona tranquilla, molto curata e molto verde, con un bel porto ricco di imbarcazioni,



GARA	100 MILES OF ISTRIA
LOCALITÀ	Labin-Umago (HR)
DATA	10 settembre 2021 - ore 14.00
DISTANZA	165,04 km
DISLIVELLO	6820 D+
TEMPO	22:25'20"
POSIZIONE	3° posto

passaggiate lungo la banchina, piste ciclabili, piccole insenature dove fare il bagno, e la caratteristica penisola che si estende verso il mare aperto, con stradine e vicoli zeppi di locali mangerecci pronti a soddisfare ogni voglia, con la piazza principale e il campanile, star di questo inconfondibile skyline. Porek, capitale del turismo croato, è anch'essa di orine romana, e conserva ancora la struttura del Castrum, con gli assi viari Cardo e Decumano conservati ancora nelle loro forme antiche. Merita una menzione la Basilica Eufrasiana, una dei migliori esempi di arte bizantina della regione, patrimonio dell'umanità dell'Unesco dal 1997. L'Istria naturalmente l'ho conosciuta in profondità anche grazie alla gara che l'attraversa interamente da est ad ovest. La partenza è a Labin (Albona) posta a circa 300

metri sul livello del mare e a circa 3 km da esso, nella costa sud-orientale. La gara inizia così con una veloce discesa verso il mare, per percorrere poi un lungo traverso di mezza costa con vista sul Quarnero, braccio del mare Adriatico che separa l'Istria dalle isole Cherso e Lussino, inoltrandosi successivamente, dopo un'altra toccata sul mare a Mosčénicka Draga, nella parte montana del percorso, l'Istria bianca dominata da rocce calcaree, raggiungendo il massiccio del Monte Maggiore, Uckla in croato, e la sua sommità, il monte Vojak, a 1400 metri. Questo è stato il momento migliore di tutta la gara, da cartolina: la parte finale della salita sulla dorsale al di fuori della vegetazione con il sole che stava tramontando alla mia sinistra sulla parte interna dell'Istria e a destra le moltitudini luci del golfo con la città di Fiume sullo sfondo. Impagabile! E con

queste immagini nelle mente ho affrontato poi la lunga notte, attraversando l'altopiano composto da argille, arenarie e marne, senza incontrare mai anima viva se non nei due punti di ristoro, manifestandosi come oasi nel deserto, tramite strade bianche corribili alternate a sentieri carsici piuttosto ostici a cui prestare molta attenzione. Dopo aver condiviso una parte di gara con l'amico Alessio, con cui avevo anche fatto il viaggio in pullman per arrivare alla partenza, ho continuato in solitaria aspettando con smania l'avvento del nuovo giorno. L'insorgere dell'alba mi dà sempre nuova linfa, come iniziare una nuova gara, quando il sole in pochi momenti ridà, luce, tepore e gioia colorando di vividi colori l'ambiente che mi è attorno. Ora la gara si svolge su terreni collinari a bassa quota, tra coltivazioni di olivi e vitigni,

e le asperità sono date dagli strappi brevi ma erti che portano a raggiungere le cime dei paesi abbarbicati come Motovun, Groznan e Buje, prima degli interminabili ultimi 10km pianeggianti di terra rossa che portano al mezzo giro finale sulla pista di atletica di Umago, dopo circa 165km. Quando affronto una cento miglia, il mio primo obiettivo è cercare di arrivare al traguardo. Negli Stati Uniti a chi conclude una cento miglia in meno di ventiquattr'ore, "One hundred One day", viene dato un riconoscimento speciale che consiste in una grossa, pacchiana, quanto meravigliosa fibbia d'argento, "Buckled", che ne testimonia l'avvenuta riuscita...ecco, con 22 ore e mezza sono riuscito a conquistarmi la mia metaforica quanto agognata fibbia d'argento! Sono anch'io un cacciatore di Buckled!



TUSCANY CROSSING 100 MIGLIA

Semplicemente, Val d'Orcia! 

100 KM Val d'Orcia
**TUSCANY
CROSSING**

La giornata volge al termine mentre il sole sta finendo di compiere il suo arco diurno nella volta celeste.

La luce lentamente lascia il posto all'oscurità della notte che avanza e la Val d'Orcia mi accoglie con il brillante chiarore della Luna, ancora non completamente piena, ma comunque in grado grazie al cielo terso di illuminare il panorama che scorgo lungo il tragitto.



Amo venire in Val d'Orcia. Amo i dolci profili delle colline punteggiate dai famosi filari di cipressi e le strade bianche che le attraversano. Amo i meravigliosi borghi che la costellano come Pienza e il suo progetto di città ideale; S. Quirico e la frazione gioiello di Bagno Vignoni con la piazza delle sorgenti; Castiglione d'Orcia e la Rocca di Tentennano, Castelnuovo dell'Abate e l'abbazia di S. Antimo, solo per citarne alcuni. Amo (e come non potrebbe essere visto che

ogni scorcio potrebbe diventare un quadro dipinto) i colori di questa splendida terra, che in questo periodo così avaro di precipitazioni sono dominati dai gialli, dalle ocre e dai bruni.

Amo, da buona forchetta quale sono, le prelibatezze culinarie legate al territorio come i picci e il pecorino e non disdegno un buon bicchiere di Brunello di Montalcino.

Ho compiuto lunghi allenamenti in solitaria e ho gareggiato; ho camminato come un pellegrino lungo i sentieri della via Francigena avendo così modo di conoscere a fondo questo speciale territorio.

Una parte del mio cuore l'ho ritrovato ogni volta che ci ritorno.

Oltre a tutte queste meraviglie, ho anche un aspetto agonistico da affrontare, e soprattutto da portare a termine, senza se e senza ma.

Il ricordo dell'amarissimo ritiro di due anni fa al 130° km è vivido e brucia ancora e la voglia di riscatto è altrettanto grande.

E allora, non c'è due senza tre e come cantava Vasco: "quest'estate voglio proprio esagerare, le *FACCIO* tutte quante" ...dopo la 100 miglia del Monviso e la 100 miglia dell'Istria, prenderò parte anche alla Tuscany Crossing 100 miglia. Forse pretenzioso pensare di correre due gare da 160 km nel giro di due settimane, ma sono felice di essere sotto l'arco di partenza, vicino ad Alex, Francesco e Cristian, amici quali sono diventati nel tempo, con cui intraprendere assieme questa lunga ed emozionante avventura.



La partenza nel pomeriggio ci dà modo di godere della luce del giorno nella prima parte del percorso, con l'attraversamento della così soprannominata "Valle del Gladiatore", location immortalata nella famosa scena del film di Ridley Scott in cui Massimo Decimo Meridio cammina per i Campi Elisi sfiorando il grano con la mano, e il passaggio alla Cappella della



GARA	TUSCANY CROSSING 100 MIGLIA
LOCALITÀ	Castiglione d'Orcia (SI)
DATA	24 settembre 2021 - ore 16.30
DISTANZA	159,96 km
DISLIVELLO	5410 D+
TEMPO	19:20'25"
POSIZIONE	1° posto

Madonna di Vitaleta, prima della sempre per me interminabile notte, fatta di silenzio e solitudine, di guadi del fiume Orcia e di canzoni ripetute mentalmente, da Madame a Baby Gang e al “El Poromponpero” di Cochi e Renato, canzone assurda quanto geniale! Il meteo ci è amico, le condizioni sono ideali per correre: c'è un bel sole che scalda ma non eccessivamente e durante le ore notturne non fa freddo, si sta bene, solo un leggero venticello ad accarezzarci; il percorso è asciutto, quasi arido, i sentieri battuti, molto veloci e filanti. Sono concentrato, molto concentrato, attento a calibrare le energie, ben consapevole che lo sforzo di due settimane prima potrebbe presentarmi il conto in qualsiasi momento; ma fin che ci riesco corro e corro, lento ma costante, con l'obiettivo di raggiungere un ristoro dopo l'altro, imponendomi di alimentarmi e idratarmi costantemente aspettando il momento della crisi... Che però stranamente non arriva, e mi ritrovo anzi a condurre la gara: ma non

cambia niente, il mio atteggiamento rimane invariato, continuo imperterrito passo dopo passo. I chilometri si susseguono e quando ne mancano circa 15 appare Castiglione d'Orcia sullo sfondo, lì a portata di mano che si avvicina sempre di più. Ogni tanto mi giro, la sensazione è quella di aver rallentato troppo e che qualche avversario mi possa riprendere, anche perché ancora non mi sembra vero di essere in testa alla gara... Quando inizio l'ultima risalita che porta a Castiglione e manca circa un 1 km, realizzo che sto davvero per vincere ed esplodo un incontrollabile pianto liberatorio di felicità: l'obiettivo era solo quello di arrivare al traguardo e non certo di ottenere un successo. Al traguardo c'è il mio papà che impazzisce di felicità, la mia mamma che mi ha accompagnato, come dice sempre lei, sopra la mia spalla, Alex che purtroppo si è dovuto fermare per dei malori, l'amico Sandro ed esplose infine una gioia immensa! Grazie a Debora, la mia guerriera, che



prima mi ha seguito la sera sul percorso e l'indomani ha concluso la sua 50 km nonostante le difficoltà incontrate in gara. Grazie a Kratos che mi dà sempre il sostegno e l'energia necessaria per affrontare queste competizioni così provanti.

Un enorme ringraziamento a Roberto, Aurelio e Fabrizio a nome di tutto il Tuscany Crossing per l'organizzazione e per l'affetto dimostratomi.

E così, dopo la Buckled virtuale dell'Istria, mi sono guadagnato quella vera qui in Toscana...

Adesso, posso finalmente riposare!

ULTRA TRAIL CASTELLI BRUCIATI

La voglia di riscattare il ritiro dello scorso anno e la bellezza della zona mi hanno spinto a ritornare nel Monferrato.



Ma cosa sono, o cosa si intende per Castelli Bruciati?

Per rispondere a questa domanda bisogna fare un salto indietro nel tempo e tornare al medioevo, all'epoca di Federico I Barbarossa, quando l'imperatore del Sacro Romano Impero e Re d'Italia nel tentativo di conquistare e porre sotto la propria autorità i comuni dell'Italia settentrionale, nelle sue distruttive discese verso il nostro paese, saccheggiò e devastò a più riprese paesi e relativi castelli incendiandoli, inclusi quelli del territorio del Monferrato. Ma non fu il solo Federico: anche nelle epoche successive continuarono le devastazioni e gli incendi dei castelli di questa zona, dando così poi origine ad il nome della manifestazione e svelando l'arcano. Il Monferrato è una regione storico-geografica del nostro paese ricca di eccellenze. Si estende nella sua massima accezione dalla destra orografica del fiume Po fino alle propaggini dell'Appennino ligure, ed è confinante con altre due importanti zone storico-geografiche come la Lomellina in Lombardia e le Langhe, sempre in Piemonte. Di natura prevalentemente collinare, la particolare conformazione idrogeologica del territorio e il clima secco tendente all'arido d'estate e gli inverni rigidi e freddi lo rendono favorevole alla viticoltura, producendo una molteplice varietà di vini, tra cui i più celebri si possono ricordare il Barbera d'Asti e il Barbera del Monferrato, Il Grignolino del Monferrato Casalese, il Dolcetto d'Ovada e l'Asti Cinzano. Ma non di solo vini vive questa proficua terra: importante è anche la produzione agricola con tartufi, nocciole e frutta, e l'allevamento con carni e formaggi, che si traducono poi in una cucina tipica che dà origine a una vasta gamma di cibi come gli "agnolotti", i risotti, il vitello tonnato, il bollito, il fritto misto alla piemontese, la "bagna cauda", in una seducente esplosione di sapori e di odori, che naturalmente mi sono assicurate di provare e gustare.

L'Ultra Trail dei Castelli Bruciati si svolge in quello che viene chiamato Basso Monferrato, e in particolare nella Valcerrina dove scorre la Stura del Monferrato affluente di destra del Po, ricalcando grosso modo il Gran Trekking dei Castelli Bruciati che si svolge sempre in questo periodo.

Ai piedi dell'imponente e scenografico castello di Gabiano, nella frazione di Piagera, vede il via la gara, in un sabato ottobrina di sapore autunnale, con i ricci di castagne caduti a terra assieme alle

foglie che iniziano a cambiare colore e a vestire i boschi di infinite gradazioni di gialli e di rossi, con il sole velato da nubi capricciose ma che ha già iniziato a perdere la sua veemenza estiva. Clima mite, ideale per correre, un percorso vario che alterna passaggi boscati, godibili serpentine su antiche strade bianche, morbidi verdi prati che risalgono le colline, salite verticali ma brevi, improvvisi scorci sul fiume Po che sinuoso attraversa le campagne vercellesi e la catena alpina sullo sfondo da una parte, terreni ondulati coltivati e vitigni dall'altra, piccoli borghi da attraversare posti sulle alture come Camino, Coniolo, Solonghello, Mombello, Odalengo e Villamiroglia, fanno scorrere questi 100 km del giro lungo con naturale piacevolezza, corsi dalle prime luci del mattino fino all'imbrunire del cielo e al sopraggiungere della notte, una buona parte condivisi con Maxim Ioan che ho avuto così modo di conoscere ed apprezzare come persona, vincitore, concedendo il bis dopo lo scorso anno, della gara. Un grosso plauso agli organizzatori per una competizione senza fronzoli ma con tutto il necessario per renderla efficace e godibile, a tutti i volontari sul percorso e ai ristori, sempre pronti a rincuorare con una parola gentile tutti noi partecipanti.



E che dire poi di Debora che per la prima volta è salita sul podio nella distanza di 50 km? Enorme felicità e soddisfazione per lei, uno splendido riconoscimento a tutto l'impegno e dedizione che giornalmente mette negli allenamenti.

Il weekend non poteva concludersi in modo migliore!



GARA	ULTRA TRAIL DEI CASTELLI BRUCIATI
LOCALITÀ	Piagera di Gabiano (AL)
DATA	9 ottobre 2021 - ore 8.00
DISTANZA	101,74 km
DISLIVELLO	3525 D+
TEMPO	11:41'20"
POSIZIONE	2° posto



È stata una corsa lunga tutto un anno, intensa, ricca di emozioni e di soddisfazioni. Un lungo viaggio, che mi ha dato la possibilità di tornare in luoghi che già amavo, e di scoprirne di nuovi, che ho iniziato ad amare.

Un viaggio che però non sarebbe stato tale se non fosse stato condiviso con gli affetti a me più cari, Debora e la mia famiglia, le persone conosciute e quelle che già conoscevo con cui si è instaurato un rapporto che va ben oltre quello dato dalla semplice competizione agonistica.

Se è vero come si dice, che quando si corre, si corre soli, è pur vero che se alla fine di una competizione guardandosi attorno non ci fosse nessuno con cui poter condividere quanto vissuto, tutto perderebbe valore e sarebbe molto triste, e anche il gesto atletico più performante non avrebbe più nessuna importanza.

Questo diario vuole essere un ringraziamento a tutte le persone stupende che ho conosciuto quest'anno e non solo, sperando di poterne conoscere ancora in futuro, a spasso per il nostro Bel Paese.

Questo diario non avrebbe mai visto la luce senza il fondamentale apporto di Paola, che mi ha assecondato in ogni mia richiesta confezionando un lavoro che è andato oltre ogni mia più rosea aspettativa, rendendomi orgoglioso di quanto realizzato.

Fabio

Fotografie:

Sara Manganaro, Johnny Goerend su Unsplash, Nadia Pietrobelli, Paolo Cilli, Stefano Jeantet, Fabio Olivero, Roberto Costa Ebech, archivio Abbots Way 2021, Alex Tucci, Francesco Alberti su Unsplash, Fakurian Design su Unsplash, Fabio di Giacomo, Debora Battilana, Paola Ghiringhelli.

Progetto grafico e impaginazione:

Paola Ghiringhelli | www.paolaghiringhelli.com



