

Stefano Medici

Di corsa attorno al mondo

Dalla Strabologia ai confini della terra

Prefazione di Maurizio Cevenini



ZONAcontemporanea

Un libro per chi ama la corsa, un'alternativa per scoprire posti e luoghi, osservandoli con l'occhio del *runner*. La corsa come obiettivo finale, ma anche come "obiettivo" per fotografare attimi incredibili che ogni percorso è pronto a riservare. Una lettura per avvicinare tutti a questa splendida e sana disciplina sportiva. Molti racconti riguardano Bologna, ma anche varcando la soglia dell'antica cerchia muraria, ogni strada, ogni sentiero rappresentano un'ipotetica pista dove correre liberamente. Di corsa, sino ai confini della terra.

© 2011 Editrice ZONA

È VIETATA

**ogni riproduzione e condivisione
totale o parziale di questo file
senza formale autorizzazione dell'editore**

Di corsa attorno al mondo. Dalla Strabologna ai confini della terra

di Stefano Medici

ISBN 978 88-6438-207-4

Collana ZONA Contemporanea

© 2011 Editrice ZONA, via dei Boschi 244/4 loc. Pieve al Toppo

52040 Civitella in Val di Chiana - Arezzo

tel/fax 0575.411049

www.editricezona.it - info@editricezona.it

ufficio stampa: Silvia Tessitore - sitessi@tin.it

Le illustrazioni interne e di copertina sono di Mauro Daviddi

progetto grafico: Moira Dal Vecchio

Stampa: Digital Team - Fano (PU)

Finito di stampare nel mese di marzo 2011

Stefano Medici

DI CORSA ATTORNO AL MONDO

Dalla Strabologna
ai confini della terra

Prefazione di
Maurizio Cevenini

ZONA Contemporanea

A tutti quelli... che la corsa...

A tutte le gazzelle e a tutti leoni.

A Filippo e Gabriele.

A Rita, che a suo modo, corre sempre.

A tutti quelli che hanno creduto e collaborato al progetto.

INDICE

| | |
|---|----|
| La corsa declinata dal Cev, di Maurizio Cevenini | 9 |
| Prologo | 13 |
| DOPO QUALCHE ALLUNGAMENTO PER SCIogliere I MUSCOLI... PRONTI, AI POSTI DI PARTENZA, VIA! | 15 |
| Bologna, Casaglia - San Luca sulle orme di Gelindo | 17 |
| Una corsa al mulino, di Giusy Barbera | 20 |
| ADESSO AUMENTIAMO IL RITMO | 23 |
| Monument valley, di Orlando Pizzolato | 25 |
| Ultra Trail alla ribalta. Riflessioni di Marco Olmo, di Franco Faggiani | 33 |
| DIAMO CONTINUITÀ ALL' AZIONE CON ENTUSIASMANTI LETTURE | 37 |
| New York 2003: la prima volta, di Luca Speciani | 41 |
| Polonia - Gdansk (Danzica, 2008) | 47 |
| RIPRENDIAMO FIATO PER UN ATTIMO... POI DI NUOVO DI CORSA | 51 |
| Germania, Berlino (2008) | 53 |
| Croazia - Umag o Umago a dir si voglia | 55 |
| Vincitori Maratone olimpiche and small curiosity | 57 |
| Danimarca - Skagen (2009) | 59 |
| L'ultima corsa, di Donatella D'Angelo | 61 |
| LA MUSICA E LA CORSA | 65 |
| L'ultimo avversario, di Stephano Giacobini | 67 |
| Danimarca - Copenhagen (2009) | 69 |
| La mia playlist | 71 |

| | |
|--|------------|
| Slovenia - Lago di Bled | 73 |
| Ungheria - Lago Balaton (2009) | 76 |
| LA MODERNA EVOLUZIONE... DEL PODISTA | 79 |
| Vietnam - Mui Ne (2003) | 81 |
| Malaysa - Langkawi (2003) | 83 |
| Correva il film... immagini e scene di corse | 85 |
| Philippine - Borrocay (2005) | 87 |
| Corro per sentirmi libero, di Leonardo Manfrini | 89 |
| UNO SGUARDO AI MANUALI | 91 |
| Ecuador - Banos alle pendici del vulcano | 94 |
| Corri Lory... corri, di Simona Gervasone | 96 |
| Le regole di Frank, di Franco Cotugno | 100 |
| Oman - Al Sawadi (2005) | 102 |
| Bologna - Parco di Villa Ghigi | 104 |
| LE ORIGINI DELLA MARATONA | 107 |
| Quante corse sopra il ponte, di Alberto Schiavone | 110 |
| Ravenna - Lidi due facce (spring - winter 2010) | 111 |
| CHALLENGE | 117 |
| Pianoro, Bologna - Challenge Carteria di Sesto | 119 |
| San Lazzaro di Savena, Bologna - Challenge Cicogna | 121 |
| La corsa più bella del mondo, di Vasco Rialzo | 123 |
| Oggi è sabato e non corro... mah, di Danilo "Maso" Masotti | 127 |
| Bologna - Giardini Margherita sognando New York | 131 |
| Strabologna (2010) | 133 |
| Soccia che caursa, di Andrea Obamarchi | 136 |
| GLI AUTORI | 141 |
| Bibliografia | 146 |
| Ringraziamenti | 147 |

LA CORSA DECLINATA DAL CEV di Maurizio Cevenini

C'è corsa e corsa, e questo libro ve lo dimostrerà. Di certo, sono tante le mie corse o se volete sono svariate le suggestioni che questa parola mi evoca. Così quando Stefano Medici mi ha chiesto se volessi scrivere la prefazione al suo libro e mi ha spiegato di cosa si trattasse, non ho esitato un secondo. E nelle pagine che seguono proverò a spiegarvi cosa lega un politico come me alla corsa.

Sia chiaro: non sono uno sportivo nel senso classico del termine. Non sono, insomma, uno di quelli che la domenica mattina si sveglia presto, indossa scarpe e pantaloncini e si mette in marcia per 10-15 chilometri. Anche se i dottori mi dicono sempre che mi farebbe bene, per sfogarmi e avere una postura migliore. Ma credetemi, non ho tempo. Perché se è vero che non faccio jogging regolarmente, io vivo di corsa, tra un impegno e un altro. Tanto che c'è chi sospetta un mio presunto dono dell'ubiquità e chi pensa che io abbia uno o più cloni. Nulla di tutto questo: io corro tutto il giorno. E per questa mia attività non è richiesto un abbigliamento particolare, non devo nemmeno indossare scarpe da ginnastica. Di certo, però, serve tanto allenamento. Perché finché non ci si fa l'abitudine, alla fine della giornata si arriva stravolti. Ho visto i miei collaboratori i primi tempi che lavoravano per me: al terzo appuntamento della giornata erano già stremati. E ne mancavano ancora tante di cose da fare. Non è facile allenarsi per questo sforzo. Credo che l'ingrediente fondamentale sia uno, che è poi lo stesso che anima gli sportivi: la passione. Io amo il mio lavoro, amo incontrare la gente, ascoltarla, conoscerla, stringergli la mano. Questo mio amore mi ha portato a sopportare per anni la fatica e lo stress, e a riuscire a tenere ritmi serrati. Ma come tutte le corse troppo esasperate, anche la mia ad un certo punto si è dovuta interrompere. Sapete bene che gli sportivi, gli agonisti così come gli amatori, se non stanno attenti a tutti gli aspetti connessi alla corsa rischiano lo "strappetto". E allora occorre fare attenzione a quello che si mangia e si beve, a fare sforzi progressivi, a non "tirarci" mai troppo, per permettere al fisico di riposarsi e ricaricarsi. Io purtroppo ho dimenticato alcune di queste cose e così un bel giorno il mio corpo ha deciso di darmi uno stop. E non in un momento qualsiasi. Il giorno del mio strappetto, chiamiamolo così, era il nono della mia campagna elettorale. Solo nove giorni prima, infatti, avevo deciso di partecipare alla corsa più importante della mia vita: quella per

diventare sindaco di Bologna. Tutti i politici hanno sempre un grande sogno: amministrare la propria città. Quel sogno era anche il mio.

Ed ecco, dunque, la seconda declinazione di corsa: quella elettorale. Forse qualcuno se lo ricorda, ma la mia ultima candidatura era iniziata sul crescentone di piazza Maggiore, il cuore pulsante di Bologna. E non in una data qualsiasi, ma nel giorno in cui il Giro dell'Emilia tornava dopo 31 anni in quella piazza, per poi arrivare in cima a San Luca. È una corsa fantastica, se ci pensate, simbolica: il ciclismo è fatica e l'arrivo in salita è significativo. Non a caso, lo stesso pomeriggio andai sui colli di Bologna, all'arrivo della gara, per salutare i corridori. A nove giorni da quell'evento, così emozionante, un malore mi ha costretto a rinunciare al mio sogno. E solo in quel momento ho capito cosa succede ad uno sportivo quando, per un acciaccio, uno strappetto, deve abbandonare la sua specialità. Io ho dovuto rallentare i ritmi, soffermarmi su quegli aspetti che avevo dimenticato: una sana alimentazione, un allenamento fisico idoneo al mio stato, dormire ogni notte. Tirare il freno a mano, insomma. Abituarmi non è stato facile. Ma capita anche questo: nel bel mezzo della corsa, arriva un crampo che ci costringe a fermarci, una storta che fa pulsare la caviglia. E la vittoria sembra più lontana.

Nella mia lunga attività politica di corse elettorali ne ho fatte tante: per il consiglio comunale, per quello provinciale e poi per la Regione. E ogni volta è una nuova sfida, un nuovo allenamento, nuovi obiettivi. In questo caso correre è davvero faticoso. Gli impegni aumentano, così come la pressione, lo stress, i pensieri. Una cosa, però, l'ho sempre tenuta ben in mente, facendone un principio di vita: quando si corre, si deve sempre rispettare l'avversario. Ho sempre odiato i veleni, gli sgambetti, i chiodi buttati sul terreno dell'altro. Ognuno deve fare la sua corsa dando il massimo e cercando di vincere, questo è certo, ma senza ostacolare intenzionalmente l'avversario. È questa, forse, una delle cose più belle della corsa: la competizione corretta e garbata. Così come quello spirito di unione di intenti e di cuore che solo lo sport riesce a creare. Non solo nella squadra, anche tra i tifosi.

La terza declinazione di corsa riguarda proprio questo: il calcio. Chi mi conosce sa bene quanto io ami il Bologna, da sempre e per sempre. Anzi, fino alla fine, come si dice in questi casi. Ogni volta che la mia squadra gioca, io corro allo stadio. Corro per vederli correre a loro volta verso la porta, corro per arrivare sugli spalti quel po' di tempo prima necessario a prepararmi psicologicamente, corro, ancora, per ritrovare gli amici dello stadio, un po' per amicizia, un po' per scaramanzia. E scalpito ad ogni azione, esulto ad ogni gol fatto e soffro per quelli presi. A calcio ci gioco anche, e lì

sì che corro: dietro alla palla, ad un avversario o al fianco di un compagno di squadra. Ci vuole tanto allenamento e, forse per la mia scarsa costanza nel farlo, mi sono infortunato parecchie volte, anche se mai gravemente. Ma io non demordo e quando mi chiamano, torno sul campo sempre volentieri. Il perché è semplice: la corsa, qualunque declinazione abbia, mi ha insegnato a tener duro, anche quando vorresti mollare. Da quando ho imparato a camminare, non ho fatto altro che correre e vorrei non smettere mai.

Leggendo questo libro troverete tanti racconti e storie curiose su questa splendida disciplina che è la corsa. E scoprirete, qualora ancora non lo sapeste, che indossare un paio di scarpe da ginnastica e una tuta per poi mettersi a correre è anche un modo splendido per conoscere la città in cui si vive – dai parchi alle stradine, dai colli alle periferie –, scoprendo anche i luoghi sconosciuti e più nascosti. E per stare meglio, psicologicamente e fisicamente. Capirete che la corsa è poesia, perché durante quella fatica spesso solitaria si può parlare a sé stessi, ascoltare il proprio corpo, in una fusione quasi totale con quello che ci circonda.

Buona lettura.

Maurizio Cevenini

GLI AUTORI

Giusy Barbera, docente di materie letterarie e latino, vive a Trapani, nell'estremo lembo della Sicilia Occidentale, dove il vento soffia a suo piacimento. Spirito curioso, vitale, coltiva svariati interessi, ma sicuramente adora correre per rigenerarsi in simbiotica armonia.

Donatella D'Angelo vive e lavora a Milano come artista visiva e graphic designer dal 1984, recentemente ha intrapreso un lavoro di ricerca personale esponendo in alcune mostre a Milano le sue immagini elaborate usando la tecnica del collage virtuale. Ha illustrato alcuni libri per l'infanzia e manuali. È docente di Packaging Design alla Fondazione Accademia di Comunicazione a Milano. Collabora anche con riviste e blog letterari scrivendo racconti.

Mauro "Squiz" Daviddi nasce a Bologna nel 1966. Si diploma presso l'Istituto Statale d'Arte della sua città nel 1986. Illustratore, caricaturista, fotografo e attore, tra le sue collaborazioni: Star Comics, Pendragon, ITC Teatro di S. Lazzaro, NHK (azienda radio televisiva giapponese), UISP. Tra i suoi ultimi lavori le illustrazioni per i libri di Danilo Maso Masotti: *Umarelli* e *Il codice Bologna*. www.squiz.biz.

Franco Faggiani, nato a Roma il 12 ottobre 1948, residente a Milano, dove da sempre svolge l'attività giornalistica. In gioventù ha portato a casa reportage da molte zone "calde" del mondo, poi, messa su famiglia, si è dedicato a testi e fotografie in ambienti decisamente più tranquilli, quelli della campagna italiana. Seguendone attività agricole, turistiche, sportive, sociali, economiche. In ambienti naturali ha sempre praticato tutti i suoi sport: equitazione, trekking, arrampicata, sci da fondo e, dal 2009, dopo aver conosciuto Marco Olmo sul quale ha scritto il libro *Correre è un po' come Volare*, anche corsa. Ha al suo attivo articoli, inchieste, saggi, libri a tema sportivo, un paio di romanzi. Lavora attualmente per una casa editrice milanese ed è direttore responsabile di X Run, rivista bimestrale di corsa che ha la particolarità di essere scritta non da giornalisti o tecnici ma da persone che corrono, in ogni parte del mondo.

Simona Gervasone è nata a Torino il 4 novembre del 1975. Attualmente vive e lavora a Cuneo. Ha scritto *La sesta era* (Il Filo), *Il trafficante di destini* (Giraldi), *Erzsèbeth Bàthory sangue e perfezione* (011 edizioni) da cui è stata tratta una sceneggiatura, *All Hallows' Even* e i *Grimorio dei*

desideri (Dbooks.it). I racconti: Ciclo di racconti “Clelia e Willelm” pubblicati sul sito di Cuneocronaca.it, “Il magazzino” pubblicato all’interno della raccolta *365 racconti erotici per un anno* (Delos book), “Uomo Nuovo” pubblicato sul primo numero di Altrisogni, “Cena Romantica” che sarà pubblicata sul numero 3 della rivista Altrisogni, “Raphael” che sarà pubblicata prossimamente in un’antologia vampirica (La Corte Editore). Articoli vari pubblicati sul Cuneosette e Cuneocronaca.it.

Stephano Giacobini è nato il 29 fruttidoro dell’anno CLXXV nella città che fu capitale di ducato e poi di due regni. Nella vita scrive libri, tira di scherma, gioca a scacchi e a tempo perso fa l’avvocato penalista con il suo vero nome, Roberto Castelli. Ha pubblicato nel 2009 il romanzo *L’Isola degli Uomini Superflui*, ed. Spoon River.

Leonardo Manfrini è nato a Pescara nel 1958, dopo anni passati seduto su una Vespa 50 a fare “vasche” sulla riviera pescarese, si trasferisce per venti anni a Bologna, dove lavora come impiegato statale. Colpito da crisi mistica-depressiva, la risolverà assaporando la gioia e la libertà della corsa, diventandone doping-dipendente. Attualmente vive a Pescara continua a fare “vasche” sulla riviera, non più su una Vespa, ma correndo a piedi. Tra Maratone e Ultra ha raggiunto quota 203, fatti 8 Passatore sperando di arriva a 10 edizioni.

Danilo “Maso” Masotti è nato a Bologna l’8 novembre 1968 e si occupa di web e comunicazione. Ideatore e cantante del gruppo rock New Hyronja, scrittore, performer, entertainer, vanta numerose collaborazioni artistiche a 358° e da più di vent’anni è attivissimo nel cosiddetto underground bolognese. Blogger di fama nazionale, ha concepito i blog di culto “Lo spettro della bolognesità” e “Umarells”. È autore dei libri *Umarells* (Pendragon, 2007) e *Codice Bologna* (Pendragon, 2009). Ha provato a studiare anche i runners umarells. Ma corrono ancora troppo forte.

Andrea Obamarchi è nato e vive a Bologna, si definisce un poliedrico VideoMakerBlogger e un po’ l’Obama alla bolognese. Collabora con radio, siti web e con gruppi prettamente bolognesi. Ha creato il marchio BOLOGNA INSIDE (canale YouTube, Vimeo, Facebook, Twitter, ecc...) e il 1° Soccia Netuorc alla bolognese “bulaggna.ning.com” e vari gruppi della bolognesità contemporanea su Feisbuc.

Orlando Pizzolato è attualmente consulente sportivo. Personal trainer, prepara piani di allenamento personalizzati e organizza stage di allenamento per podisti amatori. È direttore responsabile della rivista “Correre”, collabora con la Gazzetta dello Sport ed è commentatore tecnico per la Rai in occasione di maratone italiane e internazionali. Ha scritto due libri tecnici, uno sul duathlon, in collaborazione con il dottor Sergio Migliorini, dal titolo *Duathlon: dalla corsa al ciclismo... e ritorno*, e uno sulla corsa in generale, *Correre... secondo Orlando Pizzolato*.

Vasco Rialzo vive a Bologna, dove è nato nel 1970. Ha esordito con il romanzo *Chilliens (donne)* nel 2008, pubblicato dalla cooperativa editrice UNI Service di Trento. Nel 2010 ha pubblicato la novella *Tipo fratello e sorella* con il servizio ilmiolibro.it del Gruppo Editoriale L'Espresso. Su internet sono anche apparsi alcuni suoi brevi racconti e articoli. Tutti tratti da vere esperienze di vita, i suoi scritti vedono sempre come protagoniste le donne, che rappresentano il suo rifugio, vitale quanto ossessivo, da una realtà comunque dolorosa e sofferta.

Alberto Schiavone è nato a Torino nel 1980. Ha lavorato come cameriere e traduttore, autista e libraio. Nelle ultime stagioni ha studiato e vissuto tra Madrid e Rimini, Tokyo e Bologna. In quest'ultimo campionato ha curato traduzioni per Barbés, BD e Guanda, e ha aperto la sua libreria. Spesso prova il tiro da fuori. È autore del libro: *La mischia*, Cult editore.

Luca Speciani è nato a Milano nel 1962. È coautore con Attilio Speciani del metodo Dieta GIFT (e responsabile della rete nazionale dei punti GIFT); consulente nutrizionale della nazionale italiana di ultramaratona; responsabile nutrizionale della maratona di Praga; coordinatore della sezione scientifica della rivista “Correre”; scrittore di numerosi libri di sport, medicina e nutrizione (*Lo Zen e l'arte della corsa* [Editoriale Spot Italia] e, con Pietro Trabucchi, *Mente e maratona* [Edizioni Correre]); docente di numerosi corsi ECM per medici, biologi, farmacisti; relatore a numerosi convegni in Italia e all'estero; tecnico della FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera) e, da molti anni, maratoneta.

Bibliografia

Il sogno del maratoneta, di Giuseppe Pedriali, Garzanti

Correre, di Jean Echenoz, Adelphi

L'anello rosso, di Gelindo Bordin, Biblioteca Universitaria Rizzoli

Correre è un po' come volare, di Franco Faggiani, Lulu

Maratona per tutti, di Stefano Baldini, Mondadori

Correre secondo Orlando Pizzolato, di Orlando Pizzolato, Edizioni

Correre

Lo zen e l'arte della corsa, di Luca Speciani, Edizioni Correre

Wikipedia, notizie varie

Ringraziamenti

Un ringraziamento veramente sentito a tutti i campioni che hanno rallentato il loro ritmo per correre al nostro passo, a tutti gli amanti della corsa che hanno partecipato con entusiasmo e a tutti gli autori che pur non correndo hanno immaginato fantastiche performance: Alberto Schiavone, Andrea Obamarchi, Danilo Maso Masotti, Donatella D'Angelo, Franco Faggiani e Marco Olmo, Franco Cotugno, Giusy Barbera, Leonardo Manfrini, Luca Speciani, Orlando Pizzolato, Simona Gervasone, Stephano Giacobini, Vasco Rialzo. È stato un privilegio “coorrere” insieme.

Un ringraziamento particolare a Maurizio Cevenini per aver dedicato tempo e attenzione al progetto “di corsa attorno al mondo”. Devo arrendermi anch'io ad un'incredibile ma altresì piacevole evidenza, Maurizio riesce sempre a trovare un attimo per tutti. Sulle prime non volevo crederci, ma i fatti parlano da soli. Non è facile presenziare ad un congresso del Pd alla fiera, ed essere 5 minuti dopo in una libreria del centro per introdurre il libro di un amico, oppure celebrare le nozze di qualche coppia nella sala rossa del comune e poi volare sulle gradinate dello stadio per tifare puntuale il grande Bologna f.c., ed ancora partecipare ad una riunione dell'associazione calcio e parlare in piazza di corsa. Per anni si è cercato di capire come potesse far fronte agli innumerevoli impegni in agenda, si è arrivati addirittura a fantasticare che potesse avere il dono dell'ubiquità. La verità, dal mio punto di vista, è inequivocabile, Maurizio corre, e corre anche forte.

È stato un piacere leggere il contributo di un gran corridore con “Bologna nel cuore”.

Molti racconti sono supportati da originali video sul canale Youtube:
<http://www.youtube.com/user/TETORUN>. In continuo aggiornamento.
Altre storie sono riportate arricchite di foto, nel sito dedicato:
<http://www.stefanomedi.com/dicorsa.htm>

www.zonacontemporanea.it
info@editricezona.it



Stefano Medici è nato e vive a Bologna dal 1968. Corre regolarmente per le strade, i parchi, le colline della città. "Scrivere è come intraprendere un percorso dove poter correre liberamente, amo la corsa". È autore della saga dei nanetti (Giraldi) *Il terrazzo dei nanetti extended version va mo là, El campo della pelota, Il mistero della pagoda del loto*, e della raccolta completa *La trilogia della civiltà*.
www.stefanomedici.com

"I colori erano già più carichi sulle alte creste di arenaria che stavano alle spalle del motel dove sentivo il vento rotolare tra le lisce pareti per cercare una via di uscita. Il cielo era terso. Una mattinata ideale per andare a correre. Il fuso orario mi aveva fatto aprire gli occhi quando dalle tapparelle non passava alcuna luce. Solo quando pallide tracce di chiarore si disegnavano sul muro, avevo deciso di mettere le scarpe ai piedi..."

(dal racconto *Monument Valley*, di Orlando Pizzolato)

Interventi di

Giusy Barbera, Franco Cotugno, Donatella D'Angelo,
Franco Faggiani, Simona Gervasone, Stephano Giacobini,
Leonardo Manfrini, Danilo "Maso" Masotti,
Andrea Obamarchi, Marco Olmo, Orlando Pizzolato,
Vasco Rialzo, Alberto Schiavone, Luca Speciani

Euro 15,00
ISBN 978 88 6438 207 4

