

IL MIGUELISTA

Running Roma



PINO COCCIA E LA PODISTICA SOLIDARIETÀ: CORSA E IMPEGNO PER AIUTARE GLI ALTRI

CATELLO MASULLO E IL DECALOGO DEI FILM DEL RUNNER

SARA PASTORE: YOGA, VILLA PAMPHILI E ULTRAMARATONE

ANNALISA ZANUTTINI: AMNESTY INTERNATIONAL E LA LOTTA ALLO SPORTWASHING

ADRIANO E FABRIZIO: CORSA, MUSICA LIRICA ED EMOZIONI PER ABBATTERE I MURI

TITTI ANDRIANI: SALVARE VITE IN AFRICA A COLPI DI DEPLIANT

ANTONIO RAO, RUNNER DI 90 ANNI: "QUANDO CORRO SONO LIBERO"

11/1/2024

L'ONDATA ARANCIONE È PRONTA A PRENDERSI DI NUOVO LA MIGUEL

Pino Coccia, presidente della Podistica Solidarietà, com'è nata l'associazione?

La Podistica Solidarietà nasce nel 1995 da dipendenti di Banca d'Italia appassionati di corsa. Il primo reparto, quello in cui ero io, fu quello delle "officine carte valori", dove si fabbricano le monete. Il duplice scopo era correre e aiutare dal punto di vista sanitario tante persone mettendo a disposizione la raccolta della donazione di sangue organizzata tra i dipendenti e i relativi familiari. Pian piano ci siamo allargati e oggi siamo 1300 iscritti.

Che opere di solidarietà avete svolto nel tempo?

Abbiamo appunto iniziato con le donazioni di sangue, che continuiamo a fare ogni 3 mesi, con un impegno che aumenta di anno in anno. Abbiamo anche organizzato interventi per i terremoti in Emilia e ad Amatrice e aiutiamo famiglie con disagio che hanno perso il posto di lavoro, arrivando a sostenere fino a 120 nuclei familiari, con una rete di distribuzione e aiuto

banco alimentari di 100kg di viveri vari. Poi sosteniamo un nostro ex atleta, Aldo De Michele, ex ufficiale dell'Esercito (io sono un ex ufficiale dell'Aeronautica), che si reca in Malawi e Zambia diverse volte l'anno per svolgere attività che permettono di aumentare la disponibilità di acqua potabile in quelle aree. Inoltre, abbiamo una casa famiglia nelle Filippine: un nostro collega è lì con 30-40 bambini e gli mandiamo tantissima pasta, che costa 5 volte quanto qui, più altro cibo e accessori utili. Abbiamo anche aiutato una mamma di un ragazzo costretto a letto, il quale se si addormentava poteva andare in crisi respiratoria, per farsi sostituire da qualcuno che potesse vegliare su di lui. Diamo una mano anche alla mensa Caritas di Colle Oppio e a Sant'Egidio relativamente a una raccolta cibo per famiglie in difficoltà, che si svolge presso alcuni supermercati Pam il sabato mattina una volta al mese.

Come scegliete quali attività promuovere?

Spesso gli atleti ci segnalano dove intervenire.





A volte le occasioni di aiuto si presentano sul momento, in giornata. Ieri, ad esempio, mi ha scritto una signora che appartiene a una famiglia abbastanza numerosa, mi ha detto che non ha soldi per la bolletta e le stanno per staccare la luce. Noi andiamo diretti alla fonte e al bisogno. Poi ci sono le eccezioni: a novembre ci sarà una gara da noi organizzata con il G.S.B.R., il cui ricavato andrà all'associazione BeFree. Seguiamo quasi da sempre anche la RaceForTheCure con Komen Italia per la ricerca per il tumore al seno e partecipiamo al programma Charity della maratona di Roma da diversi anni, fenomeno già molto diffuso all'estero.

L'episodio che ti ha più colpito durante queste attività?

L'espressione di gioia di una signora malata di tumore che abbiamo aiutato a cambiare abitazione: era in affitto in un caseggiato senza acqua né riscaldamento.

Come si svolge il vostro allenamento?

Abbiamo in tutta Roma e provincia diversi gruppi di allenamento, poi ci sono atleti "singoli" anche all'estero o in altre zone d'Italia. Le fatiche degli atleti sono finalizzate ad aiutare chi dalla vita ha ricevuto poco o niente.

Quest'anno vinceremo il Grande Slam delle corse romane, nato negli ultimi tempi per premiare le società che portano più atleti a Miguel, We Run Rome, Appia Run e Corsa dei Santi.

La Miguel?

È una delle corse più richieste, molto bella e ben organizzata, svolta in una location fantastica come l'Olimpico. Nel 2002, alla terza edizione della Corsa, eravamo già presenti con 10 degli allora 30 nostri atleti. Lo scorso anno siamo stati 383. Uno dei motivi principali per cui la apprezziamo poi è il suo aspetto sociale. Miguel è stato un desaparecido: mia moglie era argentina, di Buenos Aires. Era venuta a trovare parenti emigrati in Italia e l'ho conosciuta.

Sei stato atleta?

Io ho fatto 50 maratone, anche se da piccolo mi allenavo a Formia, in pista, dove qualche volta incrociavo Mennea. Mi alzavo alle 5 per venire da Tivoli.

Ti andrebbe di lasciarci con un consiglio per i runner?

Testa, cuore e gambe. Non correte mai in situazioni fisiche o psichiche non ottimali cercando di far per forza i tempi: questo distrugge gli atleti.

SARA PASTORE: DA BARI A ROMA. LA MIGUEL E LE GARE INFINITE

Come nasce la tua passione per la corsa?

La mia passione per lo sport e per l'attività fisica in generale c'è sempre stata. Ho provato svariate discipline, tra cui nuoto e ciclismo, mentre non amo gli sport con la palla. Poi mi sono soffermata su yoga e pilates, di cui sono istruttrice, oltre ad altre attività di total body. Durante gli anni universitari, nei quali ho conseguito un dottorato in ricerca sociale, l'unico modo che avevo per fare movimento era correre: disponevo di poco tempo libero ed

avevo Villa Borghese vicino casa.

Hai cominciato gradualmente?

Ho partecipato alla prima gara a Bari - dopo essere stata spronata a farlo da un amico - mi sembra intorno al 2016. Le prime volte ho corso senza orologio e senza conoscere le dinamiche delle competizioni: ricordo che dopo essermi piazzata all'Appia Run stavo andando via e mi hanno detto "Non hai ritirato il premio!".

Ho deciso di correre la mia prima maratona nel 2018. Dopo altre gare su strada, per un periodo

mi sono allenata con un gruppo di mezzofondisti in pista. È stato bello: si trattava di nuovi stimoli e inoltre mi piace il fatto che in pista si può correre tecnicamente ed esteticamente meglio.

Poi il ritorno alla strada e le ultramaratone.

Adoro il viaggio della corsa, ho sempre amato le lunghe distanze. Nel 2022 ho cominciato a cimentarmi in gare di diverse centinaia di chilometri. A volte le competizioni durano tanto tempo e spesso è stato difficile sopportare il freddo notturno, come alla Backyard Ultra di Milano e alla 24 ore di Lavello, ma ho raccolto tanti bei traguardi e tanti primi posti femminili, togliendomi anche alcune soddisfazioni a livello assoluto.

Ti è capitato anche di correre per più di 24 ore consecutive?

Sì, ad esempio all'Ultramilano-Sanremo, lunga 285 km, ho vinto la gara femminile correndo per 41 ore. Mi sono fermata poche volte ai checkpoint, magari per parlare con qualcuno e per fare foto: mi fa piacere



condividere quello che faccio. Nei primi 30 km ero prima in assoluto nella gara, poi ho deciso di andare più tranquilla. Una volta ho anche preso parte a una gara di 330 km in montagna che può durare fino a 3 giorni, oppure mi è capitato di correre 10 maratone in 10 giorni. Poi non sempre è semplice. Ad esempio, durante una gara può succedere che si rompa una vescica ad un piede e bisogna provare a portare a termine la propria prova con resilienza e determinazione.

Lo yoga e il pilates ti aiutano nella performance?

Sì, il lavoro sulla flessibilità e sulla mobilità sono molto utili. Io mi concentro sempre molto sul corpo, questo mi aiuta anche ad avere più consapevolezza e serenità durante la *performance*. Quando mi sento in difficoltà respiro un attimo, rilasso le spalle, allontano i pensieri e continuo.

Sei anche una *running coach*. Com'è l'esperienza da istruttrice?

Mi piace aiutare gli altri a correre: mi dà grande soddisfazione trasmettere la mia passione, sempre con il sorriso. Ho fatto anche la pacer alle maratone di Venezia e Roma, cercando sempre di trasferire serenità.

Il bello di correre insieme agli altri.

Adoro partecipare alle gare in compagnia, alla Miguel ho condiviso due volte il percorso con Paolo e Sara Vargetto. C'è un'atmosfera che unisce molto, un po' perché ci sono tante facce conosciute, un po' per l'arrivo suggestivo allo Stadio Olimpico, ma anche e soprattutto per l'intento solidale della manifestazione.

Tu eri abituata a correre a Villa Borghese, ma immagino che con Giorgio Calcaterra spesso corriate a Villa Pamphili: è celebre la sua grande conoscenza del parco.

Sì, ormai sono di casa a Villa Pamphili. Mi piace di più, è totalmente immersa nel verde. Io sono amante della natura

e la preferisco a Villa Borghese, dove c'è più asfalto. Non conoscevo il parco prima di incontrare Giorgio, il mio compagno. Purtroppo non abbiamo orari che coincidono col lavoro e riusciamo a correre insieme solo di rado. Anche io faccio chilometraggi lunghi: adesso mi pesa spostarmi da Villa Pamphili, che è molto grande e permette di non annoiarsi mai, cambiando sempre itinerari.

Il posto più bello in assoluto dove hai corso?

Beh, io sono barese: dico il lungomare di Bari, il più lungo d'Europa (circa 15 km), dove è stata girata anche la serie su Lolita Lobosco, con Luisa Ranieri che corre in questo bellissimo contesto.



FABRIZIO: STARE INSIEME AI RAGAZZI CON AUTISMO FA LA DIFFERENZA

Ogni quanto correte tu e Fabrizio?

Corriamo una volta ogni 15 giorni, ma a volte anche con cadenza settimanale. Lui corre sui pattini con me, siamo tra i pochi che fanno così. È faticoso portarlo, ma poi veniamo ripagati: ha questo entusiasmo simpatico, si esprime con la sua gioia, la sua contentezza. Quando corre è davvero sereno. È un modo anche per essere insieme in compagnia; specialmente alla Corsa di Miguel si instaura un feeling con altri ragazzi.

Fabrizio corre di sua iniziativa?

Lui all'inizio ha un po' di spirito di opposizione,

poi quando inforca i pattini è contento. Starebbe anche 24 ore senza far niente, dipende dagli educatori e dai genitori spingere i ragazzi a fare qualcosa, anche banalmente parlare o scrivere.

Si diverte tanto durante le gare?

Una volta ho fatto una gara da solo, si svolgeva su un percorso di salite e discese non adatto ai pattini di Fabrizio. Sono arrivato primo e lui mi ha mandato a quel paese, scherzando: vuol dire che anche se inizialmente resiste un po', correre gli fa davvero bene e gli piace. Un'altra cosa che può essere simpatica: Fabrizio spesso canta quando corre.

Gli piace molto la musica?

Sì, musica lirica principalmente, ma a volte canta anche Gino Paoli, "Quattro amici al bar".

Hai un passato da atleta?

Sì, ho fatto 110 hs (sono alto 1.82) fino ai 20 anni e successivamente ho giocato a tennis. Dopo parecchi anni, poi, ho cominciato a fare corsa lunga. Quando ho visto che anche a mio figlio piaceva ho cominciato a prendere parte alle gare insieme a lui, con partecipazioni ludiche e divertenti. Quando è possibile, riusciamo anche ad andare a premio; sarà anche che alla nostra età corre meno gente.

Prima hai fatto riferimento ad attività della vita di tutti i giorni: come stimolare Fabrizio al di là della corsa?

Gli interessi possono essere molteplici, bisogna cogliere il momento in cui si presta a maggiore attenzione e permettergli di portare avanti le attività che preferisce. In molte famiglie quasi nessuno si occupa del figlio, e l'educazione viene demandata ad altri. Questo fa la differenza: un coinvolgimento personale, tirar fuori il ragazzo dal suo mondo, dall'isolamento, è importante. Incitarlo a prendere parte a manifestazioni come la Miguel o altre corse, o attività sociali di tipo diverso; inculcare interesse.



ANTONIO RAO E LA PASSIONE PER LA CORSA, DALLA CALABRIA A PRIMAVALLE

Il nostro Giuseppe Meffe ha intercettato estemporaneamente Antonio Rao, un runner di... 91 anni!

Buongiorno eccoci con il grande Antonio Rao. 90 anni di “esperienza”, vero?

Sì, 91 il 12 febbraio prossimo.

Che cosa consigli ai giovani podisti?

Consiglio di correre sempre perché fa bene alla salute; fa bene a tutto. Io porto il mio esempio: quando corro mi sento libero, non penso a niente. Penso solo a correre e a sforzarmi. Quando corri sei libero da tutti i problemi.

Mi dicevi che hai da poco ricevuto una chiamata da Padova?

Sono stato invitato ad una gara a Padova, gli organizzatori sono stati molto carini. Una gara breve, comunque: una corsa di beneficenza.

Che allenamenti svolgi? Come ti senti dopo aver corso?

Generalmente mi alleno tre volte a settimana. Se sto bene, corro circa 18 chilometri. Mi sento benissimo e spero che la mia storia invogli tante persone di tutte le età a provare queste stesse sensazioni.

Che percorso fai?

Parto da casa, a via Luigi Maglione, proseguo per Santa Maria della Pietà, oltrepasso il carcere minorile, passando poi per Monte Ciocci ed i 200 gradini di Valle Aurelia. Poi faccio la stessa strada al ritorno.

A che età hai iniziato?

A 12-13 anni. Sono nato a Polistena, in provincia di Reggio Calabria. Ricordo che a 12 anni c'era un ragazzo che correva più di me: non riuscivo ad andare al suo ritmo e pensavo “ma perché, cos'ha più di me?”

Quindi lui faceva la lepre e tu volevi raggiungerlo.

Sì, ma non ci sono riuscito.



CATELLO MASULLO, PRESIDENTE DEL CINECIRCOLO: DIECI FILM SULLA CORSA



Catello Masullo, presidente del Cinecircolo Romano, sceglie dieci pellicole che parlano della corsa da varie angolature, dieci opere che legano i gesti atletici alle diverse sfaccettature dello sport e della società. Eccole.

1) Momenti di gloria (1981): La regia è di Hugh Hudson ed è stato presentato a Cannes: c'è uno sfondo di verità, tramite le storie di due compagni di squadra britannici: Harold Abrahams (inglese) ed Eric Liddell (scozzese), alle Olimpiadi di Parigi del 1924. Un film importante, che si è aggiudicato tante candidature all'Oscar ed il premio per il Miglior film.

2) McFarland, USA (2015): Diretto da Niki Karo, tratto anche in questo caso da una storia vera; spesso i film che attingono dalla realtà sono più forti e empatici. Incentrato sul rapporto tra un allenatore scopritore di talenti (Kevin Costner) e giovani atleti latinoamericani che

studiano in un liceo e lavorano come braccianti agricoli. Ci sono primi momenti di diffidenza, poi lo sport supera ogni diversità.

3) Sarah préfère la course (2013): Pellicola vincitrice di diversi premi. Sarah è una mezzofondista che vorrebbe correre per la squadra dell'università McGill, ma la sua famiglia non se lo può permettere. Poi un amico della protagonista paga anche per lei. Durante il trasferimento i due pensano di sposarsi, perché lo Stato canadese dà incentivi alle nuove coppie. Emerge poi un serio problema cardiaco per Sarah: c'è anche il tema della malattia nello sport.

4) Race - Il colore della vittoria (2016): la storia di Jesse Owens: il mitico corridore che alle Olimpiadi di Berlino fece "sbiancare" Hitler, che non concesse al campione il suo saluto di omaggio ai vincitori.

5) Running (1979): Michael Andropoulos (Michael Douglas) protagonista del film diretto da Steven Hilliard Stern. Un uomo in là con gli anni non abbandona i suoi sogni, crede in sé, si impegna allo spasimo per raggiungere il suo obiettivo legato alla corsa. Perde il lavoro e la moglie, si fa male, cade e si rialza. Storia meravigliosa, emblema dell'impegno e della determinazione.

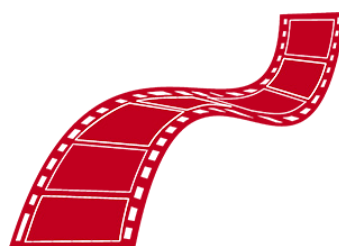
6) La corsa di Jericho (1979): Capolavoro. Mann è un grande raccontatore di storie. Un uomo condannato all'ergastolo sconta la sua pena e corre. Il tema: come fare per evitare che le persone si "perdano" in carcere? Lo sport come qualsiasi altra attività lavorativa è importante per abbassare il tasso di recidiva.

7) Running brave (1983): Billy Mills, un membro della tribù Oglala Sioux, e le Olimpiadi del '64: interessante per come affronta il tema razziale.

8) Un ragazzo di Calabria (1987): Non è un film americano (negli USA sono maestri nei film sulla corsa); la storia di Panetta, che per realizzare il suo sogno si dovrà scontrare con una realtà dura e scappare dalla miseria.

9) Prefontaine (1997): Ancora una storia vera, che si impone con forza per le intense emozioni che dà allo spettatore: questa la cifra stilistica del film sul grande "Pre".

10) Fat Boy Run (2007): una commedia inglese deliziosa e esilarante in cui una maratona di beneficenza svolge un ruolo importante.



AMNESTY INTERNATIONAL: RISPETTO DEI DIRITTI UMANI E CONTRASTO ALLA VIOLENZA DI GENERE

Annalisa, tu sei referente raccolta fondi nel Lazio per Amnesty International: cos'è?

Siamo un'organizzazione non governativa imparziale e indipendente, i nostri ricercatori registrano le violazioni dei diritti umani e svolgono una ricerca autonoma e professionale. Amnesty non è mai stata smentita: alcune volte la nostra ricerca è più lunga, ma è realistica e attendibile. Inoltre, mobilitiamo la società civile per chiedere giustizia per persone comuni tramite altre persone comuni.

Quali sono gli ambiti in cui operate relativamente al rispetto dei diritti umani?

Ci mobilitiamo per l'abolizione della tortura e della pena di morte, per la protezione dei civili nelle situazioni di guerra, individuando e denunciando gli eventuali crimini di guerra e contro il diritto internazionale umanitario. Tra le nostre campagne attuali, ad esempio, c'è "Proteggi la protesta", che ha lo scopo di difendere il diritto alla protesta pacifica: i difensori dei diritti vengono spesso etichettati dai governi come criminali, se non terroristi.

Cos'è la campagna "Io lo chiedo"?

È un'iniziativa nata per cambiare l'articolo 609 bis del Codice penale: ci auspichiamo che

qualsiasi atto sessuale non consensuale sia punibile legalmente, in quanto stupro.

Lo sport dovrebbe essere in prima fila per i diritti umani ma spesso non è così, vero?

Sì, doping, salute degli atleti, disuguaglianze... per fare un solo esempio: le donne atlete in tanti paesi non possono nemmeno entrare allo stadio. **Amnesty International con Sport4society ha indetto il Premio "Sport e diritti umani".**

Il Premio, indetto nel 2019, premia personaggi del mondo dello sport che si sono distinti nell'impegno a difesa dei diritti umani. Il primo anno è stato assegnato al Pescara Calcio, nel 2021 all'ex calciatore Claudio Marchisio, mentre nel 2022 all'ex ciclista Alessandra Cappellotto, che si è prodigata per far arrivare in Italia cicliste afgane che ora vivono, si allenano e gareggiano vicino Reggio Emilia. L'edizione 2023 è andata a Natalie Shaheen, calciatrice e attivista, ex capitana della Palestina, che gioca a Sassari, con un premio speciale assegnato all'ex calciatore inglese Gary Lineker.

Cos'è lo "sportwashing"?

Si tratta dei tentativi spesso riusciti di alcuni paesi che usano lo sport per "darsi una ripulita". Cina, Qatar e Arabia Saudita sono alcuni

esempi. Come Amnesty International, abbiamo chiesto di evitare i mondiali del 2034 in Arabia Saudita.

E il vostro rapporto con la Corsa di Miguel?

Partecipiamo da tanti anni, perché ne condividiamo i valori: è in ricordo di un poeta militante desaparecido in Argentina, vittima di una situazione di cui Amnesty International si è occupata tanto.



AFRON: COMBATTERE I TUMORI IN AFRICA ATTRAVERSO L'INFORMAZIONE

Sport e salute. Un binomio per niente contrastante, in cui il primo contribuisce all'altra. Sono diverse le ONLUS partner della Corsa di Miguel che promuovono l'importanza della salute attraverso lo sport, anche in luoghi apparentemente lontani. La Corsa di Miguel ha parlato con Titti Andriani, presidente dell'associazione AFRON – Oncologia per l'Africa. Questa, nata nel 2010, è stata fondata da medici specialisti in oncologia dell'Istituto Nazionale Tumori Regina Elena per rispondere alla nuova emergenza cancro dei paesi africani.

A chi si rivolgono e quali sono i vostri progetti?

Abbiamo diversi progetti pluriennali. Noi ci occupiamo principalmente di donne e bambini. Per le donne, il tumore alla cervice uterina è il tumore più diffuso in tutta l'Africa mentre quello al seno è il secondo per incidenza. Nei bambini, invece, ci occupiamo di un tumore che è molto raro nel mondo occidentale ma che in Africa è quello che colpisce di più: il linfoma di Burkitt. Abbiamo scelto questo target, donne e bambini, perché in linea di massima i tumori femminili e quelli infantili sono maggiormente prevenibili e curabili.

La prevenzione torna spesso nelle sue risposte...

L'informazione e la prevenzione sono proprio le armi più importanti: per le donne, un pap test o anche l'autopalpazione possono salvare la vita e rivelare la presenza di un nodulo. Per quanto riguarda i bambini, invece, il linfoma di Burkitt ha un rigonfiamento molto riconoscibile: le mamme spesso perdono tempo pensando che sia un ascesso o una puntura d'insetto. Quando poi vanno in ospedale è troppo tardi. Per questo ci concentriamo sul processo di prevenzione e diagnosi precoce, perché possono cambiare la vita delle persone.

Che mi dice dei progetti Women for Women e ABLE+?

Women for Women si indirizza, ovviamente, alle donne. In Uganda lavoriamo con un'associazione che si chiama UWOCASO, formata da donne ugandesi sopravvissute al tumore al seno o alla cervice uterina. In questi paesi il cancro viene ancora visto come una maledizione e una sentenza di morte e dunque fare informazione è essenziale. ABLE+ si rivolge ai bambini col linfoma di Burkitt. È un progetto per sensibilizzare sulla malattia attraverso radio e brochure molto elementari, perché l'analfabetismo è molto alto. Vogliamo incentivare una diagnosi precoce perché, se preso in tempo, può garantire al bambino un tasso di guarigione al 90%.

Cosa lega l'attività di AFRON alla Corsa di Miguel?

L'attività fisica è considerata uno strumento di prevenzione dei tumori. La corsa, la camminata, qualsiasi attività fisica tiene lontano dai tumori. Anche noi abbiamo organizzato personalmente degli eventi sportivi e l'Ordine dei Farmacisti di Roma ci ha supportato in una maratona. Parteciperemo alla corsa e ci auguriamo che ci siano tanti partecipanti per sostenere questo messaggio.



DA MIGUEL AGLI EUROPEI

“Cinquanta storie. Ma potrebbero essere magari cinquemila o cinquantamila. L'atletica è fatta così: una grande miscela di esperienze, avventure, emozioni, luoghi. Salti, lanci, corri, marci, tifi, allenati, organizzati e ti trovi in un mondo speciale dove s'incrociano campioni e ragazzi alle prime armi sportive, Olimpiadi e campionati studenteschi, stadi pieni o deserti, maratone infinite e sprint che si consumano in un pugno di secondi.”

Ecco il nuovo libro/quaderno in regalo a chi si è iscritto entro il 23 dicembre. Prendere appunti fra Bikila e Jacobs, Tamberi e Paola Pigni, all'Olimpico o a Villa Gordiani, ai Marmi di Mennea, in Villa con Calcaterra o con un discobolo che ha diciotto secoli...

136 pagine di godimento con cinquanta storie da non perdere per tutti gli appassionati!



LA CORSA DI MIGUEL

A cura di:
Anna Grazia Cinotti
Giuseppe Meffe
Cristian Salvatore Miglietta
Leonardo Musio