Ali ai piedi

Agosto 2011

GARE e ATTIVITA'		
Editoriale	Di Giovanni Ruffoni	2
Notizie dalla segreteria	Di Marco Leoni	3
22° Trofeo morbegnese	Di Matteo Franzi	4
Campionati italiani giovanili a staffetta di corsa in montagna (Zogno)	Di Valentina Tarchini	6
Campionato regionale giovanile di società di corsa in montagna	Di Giovanni Ruffoni	8
Campionati italiani a staffetta di corsa in montagna (Arco di Trento)	Di Gianpaolo Ruffoni	10
Campionati italiani master di corsa in montagna (Aviano)	Di Claudia Ricciardini	12
Trofeo 373	Di Giovanni Ruffoni	14
International Snowdon Race	Di Davide Speziale	16
APPROFONDIMENTI		
Cronaca di un'impresa: Sondrio/Bernina/Sondrio	Di Enrico Benedetti	18
L'angolo della cultura	Di Cristina Speziale	23
RUBRICHE		
Barzellettone	Di Mauro Rossini	26
Foto del trimestre	Di Mauro Rossini	28

EDITORIALE
di Giovanni Ruffoni

Dopo sei mesi di intensa attività sportiva, organizzativa e associativa posso dire che la nostra società è sempre più attiva e impegnata.
A livello sportivo sono orgoglioso di poter dire che a livello giovanile abbiamo raccolto ottimi risultati grazie al lavoro svolto al campo sportivo e alla costanza dei nostri giovani alle gare. Non entro nel merito dei risultati perché come tutti sapete per me il primo è uguale all'ultimo e alla base di tutto metto il gruppo. Per quanto riguarda i master c'è una buona ossatura di base, se gira quella gira la squadra e la partecipazione alle gare. I risultati a tutt'oggi sono già più che positivi. Per quanto riguarda l'attività assoluta manca il gruppo e se non entrano in gioco i master, abbiamo tanti "liberi professionisti". Sarà compito mio e del Consiglio prendere iniziative per valorizzare e unire il grande potenziale che abbiamo in società relativamente a queste categorie. Per gli assoluti la stagione entra nel vivo adesso anche se sono già stati ottenuti dei buoni risultati specialmente su pista. A livello organizzativo CROSS DELLA BOSCA, TROFEO MORBEGNESE, TROFEO "373" e GIORNATE IN PISTA CON IL CONI hanno avuto esito positivo sotto tutti gli aspetti. Ricordo che a ottobre abbiamo il 54° TROFEO VANONI che richiede un grande impegno di risorse umane, specialmente nei giorni precedenti le gare e il giorno stesso, quindi chi avesse tempo libero per collaborare è sempre bene accetto. A livello associativo abbiamo condiviso una serata promozionale di materassi che oltre a divertire ha portato alla società un contributo di 500,00 euro. A settembre riprenderanno gli allenamenti al campo sportivo dove faremo i nuovi gruppi di allenamento in base ai passaggi di categoria e quindi avremo una mappa più dettagliata di quante persone serviranno gestire al meglio gli allenamenti. L'unica certezza in merito alla disponibilità ad allenare è nel nostro Gianni, sono sicuro che Rita, Annalisa, Rosy riusciranno ancora a darci una mano e spero che Giuliano e Marco ci ripensino perché la competenza e l'impegno che hanno dato per anni è sicuramente un qualità che non può andare perduta. Il consiglio di società con in primis il sottoscritto è a disposizione per qualsiasi idea, proposta e contributo che possa permetterci di creare le condizioni ottimali per allenare i nostri ragazzi. Concludendo, la prima parte del 2011 è volata via senza accorgersi, ma al CSI MORBEGNO è rimasto molto. Ringrazio tutti: atleti, allenatori, soci, simpatizzanti, amici e sostenitori. Dopo un agosto di meritato riposo per chi può, spero che a batterie ricaricate ognuno riprenda o si prenda un ruolo che all'interno del nostro gruppo è sempre ben accetto, condiviso e "ben remunerato".

NOTIZIE DALLA SEGRETERIA
Di Marco Leoni

Notizie dai nuovi segretari MARCO E MATTEO.

Vi ricordiamo che per una maggiore comunicazione atleti-società mandate il vostro indirizzo e-mail a info@gscsimorbegno.org, con cui potremmo mandarvi eventuali comunicazione da parte della società.

IMPORTANTE
In sede mancano ancora molte visite mediche sportive (foglio giallo), si invitano gli atleti ancora in possesso della copia per la società di consegnarla in sede o a uno dei due segretari. Alle persone che entro il 30 di aprile risulteranno ancora scoperti di visita medica verrà ritirata la tessera FIDAL e CSI con conseguente impossibilità di partecipare a qualsiasi gara agonistica.

E' in corso il rinnovo delle tessere per il 2011, il pagamento verrà riscosso dal segretario LEONI MARCO che rilascerà regolare ricevuta **all'atto della sottoscrizione del cartellino stesso e al versamento della quota necessaria.** Si ricorda che alcune persone devono ancora pagare la quota di tesseramento 2011, quindi si invitano gli interessati a rivolgersi al segretario.

Per ogni eventuale chiarimento e\o informazione siamo presenti in sede sociale dalle ore 21.00 alle ore 23.00 del martedì, oppure telefonare ai segretari: MATTEO 333/3903071 o MARCO 333-3902190.

NOVITA' VESTIARIO

SONO DISPONIBILI I NUOVI CICLISTI!
Per acquistarne subito un paio prima che vadano esauriti potete contattare il responsabile vestiario Sara Asparini al martedì in sede dalle ore 21:00 alle ore 23:00, per acquisti, richieste, chiarimenti e informazioni su tutti i nostri bellissimi capi.
Per chi fosse impossibilitato a venire in sede può contattarla direttamente al numero 348/2230473 oppure via mail all'indirizzo sara.asparini@alice.it.

22° TROFEO MORBEGNESE
Di Matteo Franzi

Grandi numeri per il 22° Trofeo morbegnese, gara su strada valida per il campionato regionale Fidal regionale assoulto e master.
Suggestivo e collaudato il percorso che si snoda interamente all'interno del centro storico di Morbegno, toccando i punti più caratteristici della città: piazza Tre fontane, la Chiesa di S. Pietro e il Municipio, Piazza e Auditorium S. Antonio, via Vanoni, piazza e Chiesa S.Giovanni, piazza Mattei.
Alla partenza era presenti atleti del calibro di Alice Gaggi detentrice del record femminile (18'17''3), Maria Righetti, Massimiliano Zanaboni, Zanaboni Massimiliano, Baldaccini Alex e Francesco Della Torre.
Come da programma le gare sono iniziate alle 19.00 con gli esordienti B/C f/m che si sfidavano su un tracciato di 400 metri a seguire le successive categorie fino ad arrivare alla gara assoluta femminile.
Le atlete in gara si sono sfidate su un percorso di 5200 metri dove ha trionfato Alice Gaggi fermando il cronometro sul tempo di 17'54''4 nuovo record femminile della gara.
A completare il podio le atlete Righetti Maria e Trotti Maura con i tempi di 18'48''8 e 19'08''3.
Nella gara maschile erano presenti 42 atleti alla partenza, la gara era impostata su 6 giri per un totale di 7800 metri.
Gran battaglia per il primo posto tra Baldaccini Alex e Zanaboni Alessandro conclusa con la vittoria di quest'ultimo con il tempo di 23'59''8, distanziando l'atleta del G.S Orobie di solo 5 decimi.
Buoni risultati per gli atleti del CSI Morbegno tra cui Leoni Marco (7) Sansi Stefano (11) e Tacchini Giovanni (12).
A livello societario la vittoria è andata al CSI Morbegno, secondo posto per il GP Talamona e terzo per il GS Valgerola.
Un doveroso ringraziamento agli enti patrocinanti e agli sponsor della manifestazione: Provincia di Sondrio, Comune di Morbegno, AVIS e AIDO Morbegno, Pastificio Moro Chiavenna, Autotorino e La Fiorida, Rovagnati Carni, IVC e Colorifico Stella Alpina di Antonio Cornaggia, Crazy Idea, Credito Valtellinese, Panificio Gusmeroli Stefano; senza dimenticare gli atleti e le società che hanno partecipato, i giudici di gara, Fidal, CSI e tutti i volontari coinvolti.

203
1

CAMPIONATI ITALIANI GIOVANILI A STAFFETTA DI CORSA IN MONTAGNA di Valentina Tarchini

Domenica 5 giugno si è disputata a Zogno la prova valida per il titolo italiano di corsa in montagna a staffette cadetti/e allievi/e.
Come sempre la sveglia è suonato presto, siamo partiti dalla stazione di Morbegno alle 6.00 e arrivati a Zogno verso le 8.30 circa.
Il via veniva dato in una piazza al centro del paese, poi si saliva per la scalinata della chiesa, dopo per una mulattiera abbastanza impegnativa. Di seguito c'era un breve tratto piano per poi riprendere la salita. Dopo di che eco la discesa, ma non si poteva abbassare la guardia nemmeno qui. Il giro dei ragazzi/e era di 1200 metri, quello delle cadette di circa 2400 m, quello dei cadetti di 2800 metri, mentre il percorso degli allievi era di 4500 m.
Nelle cadette un magnifico 5° posto per Valentina Duca e Ilaria Abate, con il tempo di 28 minuti e 32 secondi. Nei cadetti 11° Diego Rossi– Gabriele Cresta , 23° Matteo Camero – Domenico Vitali , 27° Paolo Crimella – Andrea Folini. Nella categoria degli allievi ottima prestazione per Davide Speziale e Fabio Bulanti che hanno conquistato il 5° posto. Da non dimenticare Stefano Abate e Lorenzo Barlascini che hanno concluso al 23° posto. Tutti questi hanno eseguito il percorso valido per la prova Italiana. Da non scordare le gare di contorno degli Esordienti nelle quali hanno tagliato il traguardo in 13ª posizione Margherita Abate, 19ª Giulia Bianchini e 14ª Sebastiano Angelini. Nei ragazzi, sulla distanza di 1200 m, Daniele Frate è salito sul 3° gradino del podio, a seguire 5° Leonardo Baldazzi , 8° Simone Tarchini, 11° Diego Acquistapace, 15° Michele Bulanti , 16° Domenico Gusmeroli e 22° Andrea Soffietti. Nelle ragazze invece miglior prestazione di giornata per Stefania Bulanti con un ottimo 2° posto, al 3° la sua compagna Beatrice Seidita; 5° posto per Anna Abate e 8° per Francesca Duca. Anche questa trasferta è andata molto bene, sia per le prestazioni degli atleti, che hanno conquistato il 10° posto assoluto nelle categorie cadette – allieve e il 5° posto per i cadetti e allievi, sia per la magnifica performance dei nostri ragazzi/e ed esordienti maschili e femminili. Infine a chiudere le premiazioni un brillante piazzamento per i nostri allievi (4° posto).
È stata come sempre una domenica fantastica, piena di divertimento e ….. tanta fatica!!!

MPIONATI ITALIANI

14

CAMPIONATO REGIONALE GIOVANILE DI CORSA IN MONTAGNA di Giovanni Ruffoni

BEDULITA

Il campionato regionale giovanile di corsa in montagna è un passaggio fondamentale per tutti i nostri giovani e il "motto" della nostra società.
Primi problemi quando abbiamo visto il calendario perché una prova era il giorno dopo del nostro TROFEO MORBEGNESE e la quarta era il 25 giugno (periodo di mare e montagna per i giovani). Dopo alcune valutazioni si è deciso di fare la prima prova poi avremmo fatto le valutazioni del caso.
Si parte con la prima prova il 10 aprile, gare belle su nei boschi di Premana non troppo dure e grande vittoria di società che ci ha permesso di portare a casa la forbice gigante quale trofeo per la prima società.
Si riapre la discussione sulla partecipazione alle gare seguenti, in accordo con gli allenatori si decide d saltare la seconda prova in Valcamonica perché la sera prima si corre tutti a Morbegno al Trofeo Morbegnese (6 temerari atleti vanno comunque con Gianni a Losine in Valcamonica) e di cercare l'impegno dei ragazzi per il 25 giugno in Valle Imagna a Bedulita. A tal proposito al campo sportivo un giorno di allenamento si schierano tutti i ragazzi negli spogliatoi e si fa una chiacchierata in merito. A maggio si va a San Pellegrino per la terza prova, il gruppo è numeroso anche se ci sono state alcune defezioni

dell'ultima ora. Le gare si svolgono come al solito attorno alla casa degli Alpini, gare molto dure e tecniche. Di società arriviamo 2 a pochi punti dal Premana nei giovani e vinciamo alla grande negli allievi e si recupera in classifica generale fino al 2° posto sia nel maschile che nel femminile. 25 giugno a Bedulita squadra ridotta per "mare " ma sempre grande squadra, vittoria di giornata e trionfo nel trofeo regionale sia al maschile che al femminile. In mezzo a tutto questo ci sono stati i campionati regionali individuali di corsa in montagna giovanili a MOIO DE CALVI Val Brembana del primo maggio. Da segnalare il 3° posto di Fabio Bulanti negli allievi, seguito da Davide Speziale 8° e Stefano Abate 11°. Nelle cadette buona prova di Valentina Duca 5^, 10^ Ilaria Abate. Nei pari età maschili 22° Matteo Camero e 27° Domenico Vitali. Nelle ragazze bene 5^ Stefania Bulanti, 8^ Anna Abate e 14^ Francesca Duca. Nei pari età maschili 6° Stefano Martinelli, 8° Simone Tarchini, 16° Luca Bianchini e 18° Michele Bulanti. A conclusione ringrazio tutti i giovani atleti che grazie alla costanza e alla forza del gruppo hanno vinto tanto. Questi successi penso siano un modo di correre senza pressioni per i risultati, di crescita del gruppo e valorizzazione di tutti allo stesso modo. A Bedulita abbiamo vinto di pochi punti e se l'ultimo classificato dei nostri non c'era avremmo perso tutti. Grazie anche all'impegno dei dirigenti, allenatori e genitori per l'aiuto nelle trasferte. Buone vacanze a tutti i giovani e vi ricordo che il 23 ottobre si deve vincere il MINIVANONI!!!!!!

CAMPIONATO ITALIANO DI CORSA IN MONTAGNA A STAFFETTA
di Gianpaolo Ruffoni

La storia di un'odissea

Si potrebbero raccontare molte cose della trasferta ai Campionati Italiani di corsa in montagna a staffetta ad Arco di Trento di domenica 22 maggio ma, senza perdere tempo con i piazzamenti (anche molto buoni) dei nostri altleti, passo subito al mitico viaggio di ritorno in pulmino. Dovete sapere che un gruppo di noi (9 temerari, uno in meno al rientro) per motivi diversi è partito la domenica mattina all'alba (le 5) da Morbegno per unirsi al resto della comitiva che era già sul posto dalla giornata precedente. La prima anomalia che si riscontra è la differenza tra il viaggio di andata (2.45 h) e quello di ritorno (quasi 5 h)…e adesso vi spiego il perchè. Alle 4 di domenica pomeriggio, terminate le premiazioni, mangiato il gelato (io, Sergio e Maura), caricato lo zoppo (chi sta scrivendo, a causa di un infortunio in gara) sul pulmino, si parte per rientrare a Morbegno. Già dopo pochi Km siamo incolonnati sulla strada che da Arco ci deve portare all'autostrada del Brennero e tutti si intuisce che il rientro non sarà facile, tranne il Ruffo (autista) che invece dice che è solo quel pezzetto lì. In effetti il Ruffo sembra avere ragione e superata una rotonda tutto sembra andare per il verso giusto; ma così non sarà...

CHIAVE INGLESE e CACCIAVITE: si sa che quando si è in coda si fatica ad ingannare il tempo, allora quale passatempo migliore che notare gli oggetti e la molta spazzatura abbandonata lungo la carreggiata; facendo questo divertente giochino mi è capitato di notare un'enorme chiave inglese in ottime condizioni che il buon Sergio a prontamente recuperato e che, se il consiglio approva, sarà fra i premi della prossima lotteria sociale, insieme ad un cacciavite (recuperato subito dopo sempre dal Sergio); valore stimato dall'Egidio 30 euro.

INVERSIONE A U in superstrada: alcuni "sobbillatori" cappeggiati dal Vincenzo e dalla Maura, stanchi di essere incolonnati sul tratto di superstrada dove si stava a raccogliere oggetti convincono il Ruffo a compiere una manovra sanzionata dal codice della strada, nella convinzione di trovare una via più scorrevole per prendere la Milano-Venezia.

CACCIA AL FAGIANO: percorrendo questa presunta via più scorrevole ci perdiamo in una stradina di campagna e un bel fagiano maschio decide di avere un frontale con il nostro pulmino. Il Mario (navigatore) a fianco del Ruffo cerca di convincere il presidente ad accostare per accertarsi delle condizioni del pennuto e con l'intenzione di portare a casa anche quello come cimelio della giornata, ma il Ruffo tira dritto, perciò alla prossima lotteria non ci sarà nessun fagiano impagliato tra i premi (valore stimato, più di 30 euro).

GARDALAND: alla fine arriviamo a Gardaland invece che all'Autostrada però di lì tutto poi fila liscio, più o meno, tra una sosta per accontentare i bisogni degli incontinenti, una stepitosa radiocronaca del Giro, un assaggio di Stravecchio, un sorso di acqua del dosso, attraenti casellanti ed ingannevoli indicazioni stradali.

Grazie a tutti i compagni di viaggio (nell'ordine: Ruffo, Mario, Sergio, Vincenzo, Egidio, Daniele e Maura) per aver reso il rientro a casa più lungo e più divertente del solito.

CAMPIONATI ITALIANI MASTER DI CORSA IN MONTAGNA di Claudia Ricciardini

Sabato 9 luglio ore 13.00 : eccoci di nuovo sul pulmino CSI alla volta di Aviano – Pordenone per i Campionati Italiani master di corsa in montagna. Com'e' cambiata la mia vita in quest'ultimo anno. Prima "schivi gli spassi; passi e così trapassi del'anno e di tua vita il più bel fiore" (*da Il passero solitario di Giacomo Leoparti, ndr*), adesso tutti per uno, uno per tutti con la stessa passione alla ricerca della stessa adrenalina. Comunque sia e' sempre molto bello ed emozionante condividere queste esperienze. Arrivati in loco, dopo ore di viaggio e con una temperatura di bordo che spaziava dai quattro gradi ai 40 gradi, ci sistemiamo in albergo, andiamo a ritirare i pettorali e cerchiamo di individuare il percorso di gara. Il frizzante Brio cerca di darci una mano in virtu' del fatto che lui aveva gia' corso anni prima questa gara, ma non ci caviamo un ragno da una ragnatela. Cena ore 19.00 (orario da veri atleti) e poi alla ricerca di un localino caldo e accogliente. Ed e' qui che alcuni di noi inaugurano una nuova tradizione: bombardino pre-gara ; o ti taglia le gambe o ….....(risultato : gambe tagliate). Dopo una buona dormita (e di questo ringrazio il buon bombardino) colazione e tutti sul campo gara. Partenza donne ore 9.00, due giri del percorso per un totale di 8 Km. Il nostro gruppo e' rappresentanto dall'energica Michela che dopo una bellissima gara e' salita sul podio in secoonda posizione M45 e dalla sottoscritta che dopo

una faticosa performance e' solo riuscita a risalire sul pulmino. Per gli uomini partenza ore 10.30, tre giri per un totale di 12,500 Km e tanta voglia di mettersi alla prova (si parlava di bilici da scaricare !!!!! o caricare ??????). Gia' dal primo giro e fine alla fine in testa ai diavoli rossi troviamo Egidio Gusmeroli (16° M35), Amos Ruffoni (22° M35), Giuseppe Buzzetti (17° M40), Mario Barlascini (14° M50), Daniele Ciapponi (22° M50) . A seguire Massimo Nava (47° M40) che ha faticato nel non farsi affiancare da "papà" Carlo Leoni (26° M50), Pierluigi Tondini (53° M40), il presidente Ruffo (60° M40) e a chiudere il grande Brio (39° M55). A livello di società abbiamo conquistato il 14° posto nel settore maschile. A livello personale due giorni in ottima compagnia, con persone che ti fanno sentire in famiglia, con voglia di confrontarsi e di divertirsi, con un gran senso di buona competizione; per cui concludo scrivendo "arrivederci alla prossima avventura".

P.S.: permettetemi di togliermi un sassolino dalla scarpa. Su tutti i giornali che hanno pubblicato articoli sulla gara il mio nome non è mai risultato causa distrazione del buon Ruffo; pertanto insieme alla foto di gruppo e della bravissima Michela (*per problemi di spazio non l'abbiamo inserita ndr*), è d'obbligo evidenziarne una mia che testimonia la mia presenza sul campo gara e tutta la "gioia" (interna) da me provata.

TROFEO 373
Di Giovanni Ruffoni

Lo scorso 7 maggio si è corso nella "pista" dello stadio A. Tocalli una gara in pista per categorie esordienti 2001-2005. Perché è stato chiamato trofeo 373? Perché la lunghezza della pista è di 373 mt.
Il trofeo 373 è nato una sera di marzo presso la sede del CONI durante una riunione delle società sondriesi della Fidal. Il Comitato di Sondrio voleva fare 2 gare promozionali per esordienti in posti dove le piste non sono omologate. Aveva scelto Regoledo e Bormio. Bormio per motivi tecnici ha dovuto rinunciare e noi zac presa la palla al balzo. Riunione in sede e subito partorito il trofeo 373 per tutte le categorie, euforia alle stelle. Comunicazione ufficiale alla FIDAL e colpo di scena o si fa per soli esordienti o non si fa. Riunione in sede con il presidente Fidal di Sondrio prof. Rampa per chiarimenti e ritorno sui nostri passi. A malincuore ma si fa per soli esordienti. La gara è riuscita benissimo quasi 200 giovani atleti hanno partecipato sfidandosi nel percorso, nel lancio del vortex nei 50 ostacoli e nel giro di pista, tutti sono stati premiati e unica nota dolente la classifica di società per un solo punto ci ha visto soccombere a beneficio della PENTACOM.
Devo dire che forse aveva ragione Rampa, in questo modo si sono valorizzati i giovani e i nostri atleti più attempati hanno collaborato in modo egregio alla buona riuscita della manifestazione, correndo nell'entusiasmo e semplicità dei ragazzini. Da tenere in considerazione che in 2 serate precedenti la gara abbiamo sistemato pure i cordoli delle 4 curve per arrivare al TROFEO 373 in piena regola. Per uno come me che da 30 corre e si allena sulla pista del Tocalli vedere una gara è stato qualcosa di magico. Spero che in futuro l'entusiasmo che il nostro " MARACANA' " infonde ai nostri allenamenti di grandi e piccini ci porti avanti su questa strada. Se non si farà la pista nuova a Morbegno, noi continueremo a correre sulla nostra pista in terra rossa di 373 mt. e andremo a vincere in quelle da 400 mt.

N.B.: in autunno abbiano fatto 4 serate a zappare tutta la pista coinvolgendo grandi e piccoli. Sono state 4 sere che resteranno nella storia, perché nel 2010 penso che solo il CSI MORBEGNO abbia il cuore e l'umiltà di fare certe cose.

INTERNATIONAL SNOWDON RACE
Di Davide Speziale

Ore 18.30, mercoledì 20 luglio, ritrovo in piazza San Giuseppe per la partenza con Lelle come autista. Gli eroi, manco a dirlo, sono in pochi, in otto per la precisione, ma comunque un grande gruppo. Egidio e la moglie Elisa, Gianluca Volpi, il Prof, Enrico Benedetti (Il Beno), Aba, Bubbu e io. A dire la verità le prime impressioni non sono state delle migliori, per me personalmente la compagnia, a parte i miei compagni di squadra, non sembrava essere delle più belle per divertirsi, ma per fortuna le prime impressioni sono state smentite alla grande!!! Su tutti un grandissimo Beno, che è stato il migliore tra gli atleti italiani in gara alla Snowdon con un 9° posto in 1h10'52", e si aggiunge un Egidio in grande forma, con le sue ormai mitiche frasi, in italiano(!), mentre si stava parlando inglese con il Ken Jones o gli altri organizzatori della gara. Questo il gruppo. Per quanto riguarda il viaggio, solito check-in in aeroporto, sistemazione bagagli per vedere che il peso delle valigie fosse corretto e via si parte. Arrivati all'aeroporto di Liverpool, già sulle scalette si è subito sentita l'aria tagliente dell'Inghilterra, nulla a che vedere con l'afa che c'era in Italia alla nostra partenza. Fuori dall'aeroporto ci hanno accolto due organizzatori della Snowdon Race che hanno condotto in una casa Egidio e Elisa, mentre il resto della truppa all'albergo Padarn, in centro al paesino, con proprio vicino, attacco, il pub più rinomato di Llanberis. Nei giorni precedenti e successivi alla gara abbiamo visitato tutto quello che c'era da

visitare: castelli, città, musei e la centrale idroelettrica di Llanberis che, ci hanno detto, a pieno regime può illuminare da sola tutta Londra! Sabato il giorno della gara: noi tre allievi, per colpa di una svista il giorno prima mentre visionavamo il percorso, abbiamo pagato l'errore in gara e anziché vedere tutto il podio color rosso siamo arrivati rispettivamente 3° Bubbu, 4° io, 6° Aba. Nella gara dei big, partita 10 minuti prima della nostra, grande prova del Beno, 9°, Gianluca 17° in 1h12'55", Egidio 36° in 1h18'34" e infine il prof 183° in 1h36'59". La sera poi, finita la gara, è stato il momento della festa, nel miglior hotel di Llanberis, dove ci sono state anche le premiazioni delle gare. Qualcosa di incredibile (la festa), con birra da tutte le parti, ma anche tanta gente e bambini che si divertivano. Infine, la domenica, la ormai classica spaghettata a casa di Ken Jones, con la visione alla televisione della gara. Lunedì 25 Luglio, il ritorno in Italia, anche se abbiamo passato tutto il pomeriggio a visitare una meravigliosa Liverpool, con la partenza dell'aereo verso le 19. Infine il ritorno, fisico e mentale, a casa, grazie all'autista Marco Leoni che è venuto a prenderci in aeroporto. Davvero una bella esperienza, ringrazio tutto il gruppo perché è anche merito vostro se sono stati giorni così belli. E auguro a tutti di ripetere questa esperienza.

CRONACA DI UN'IMPRESA: SONDRIO/BERNINA/SONDRIO di Enrico Benedetti

Quest'anno alla Snowdon Race ha partecipato, insieme agli atleti del CSI Morbegno, Enrico "Beno" Benedetti dell'ADM Melavì Ponte. Organizzando la trasferta per il Galles ho avuto modo di conoscerlo meglio e sono rimasta molto colpita dalle sue imprese sportivo-alpinistiche, ma soprattutto dalla sua passione sconfinata per la montagna. Ho quindi pensato di proporvi il resoconto di un'impresa veramente particolare: il suo nuovo record sul percorso Sondrio-Bernina-Sondrio a piedi. Vi assicuro che vale la pena leggerlo. Per approfondimenti www.lemontagnedivertenti.it.

Cristina

Oggi, 29 luglio 2008, tenterò il nuovo record della Sondrio (300) - Bernina (4050) - Sondrio (300). Al solito non l'ho detto a nessuno: mio papà l'ho avvisato ieri sera a cena. Sentire la tensione di tanti che ti seguono mi metterebbe ansia, poi è una sfida che faccio con me stesso e la pubblicità preliminare non mi è di alcun aiuto. Manterrò la filosofia del "tutto in libera", anche se, per far più svelto, scenderò le nuove roccette con un cordino come imbraco e un moschettone per non correre rischi se un rampone mi si dovesse incastrare in un piolo o in una catena.

Itinerario sintetico	SONDRIO (m 298), LANZADA (m 988), FRANSCIA (m 1648), MUSELLA (m 2021), CARATE (m 2636), MARINELLI (m 2813), MARCO E ROSA (m 3609 – via canalone di Cresta Guzza), BERNINA (m 4050), MARCO E ROSA (m 3609), MARINELLI (m 2813 – via roccette), CARATE (m 2636), MUSELLA (m 2021), FRANSCIA (m 1648), LANZADA (m 988), SONDRIO (m 298)

Itinerario

Cinque anni sono lunghi, cinque anni da quando io e **Francesco Marini** abbiamo salito il Bernina da Sondrio per poi farvi ritorno in 21 ore e 43 minuti. Era stata una giornata eccezionale, una prima assoluta in seguito mai ripetuta integralmente. In questi anni ho continuato a cercare obbiettivi che coinvolgessero l'alpinismo, la corsa e le nostre montagne.

Nel 2006 ho disceso il versante Sud della Vetta di Ron con gli sci, nel 2007, assieme al fortissimo **Fulvio Picceni** e col supporto logistico di **Mario Pagni**, ho concatenato tutte le cime fra Corna Mara e pizzo

Scalino in 13 ore e mezzo (17 ore dalle automobili), nel 2007, poi, ho creato una rivista sulla montagna (*Le Montagne Divertenti*) e con quella sto cercando di rivalorizzare la Valtellina alpina, i luoghi e le tradizioni che amo e che vedo stanno ingiustamente morendo. Quel Sondrio-Bernina-Sondrio rimaneva sempre lassù, difeso da un tempo attaccabilissimo, com'è in genere per tutte le prime assolute, quando un atleta tenta più che altro di portare a termine il suo progetto e mantiene sempre un margine per non crollare di fatica. In molti me l'avevano detto, sottolineando che da me si aspettavano qualcosina di meglio. Così è da un anno che ho deciso di ritoccare questo tempo, è da un anno che pianifico questa uscita in ogni dettaglio. È da due mesi che ho smesso con le gare di corsa in montagna, la mia specialità, per dedicarmi a preparare questa giornata. Io e i miei compagni di cordata abbiamo camminato molto, tante uscite da oltre 15 ore, tante creste nevose, tante corse lunghe, tanti studi su quanto e cosa mangiare e/o bere. Poi dure giornate di potenziamento (!?) a portare a spalla assi da 5 metri su per i monti, il tutto per sistemare un piccolo bivacco all'Alpe Montirolo Superiore, in Val Fontana. Settimana l'altra ho salito il Bernina dalla Biancograt, per discendere dalla normale italiana: ho appurato che le condizioni sia d'innevamento che delle rocce sono perfette per una salita in velocità. Fisso la data, tempo permettendo, per martedì 29 luglio. Prendo anche ferie dal lavoro. Verrò aiutato da tre fortissimi camminatori, che mi passeranno da bere e da mangiare regolarmente: **Mario Pagni**, **Simone Della Maddalena** e **Andrea Sem**, miei amici e compagni d'avventure alpine. Evitando le soste manterrò sempre i muscoli caldi e su di giri. Nella riunione preliminare misuriamo l'uscita su un tempo di 17/18 ore. Sembra già un azzardo: abbassare di 4/5 ore il vecchio primato. I cancelletti che mi do sono proprio "tirati", ma del resto "o così o tanto vale partire". Ho un ritrovo con ognuno dei miei tre amici nei vari tratti di competenza. Della mi seguirà in motorino fino a Franscia, Mario da Franscia a Marinelli e Andrea, che salirà al rifugio a dormire, mi affiancherà fino alla Marco e Rosa.

29 luglio 2008

Dormo 3 ore al pomeriggio e tre ore dalle 8 all'una, frammentate da incubi e dubbi su come impostare le andature. Mi dico che 17 ore è troppo tirato, forse è meglio andare un po' più piano, ma poi fantastico "che bello fare 16 ore e mezzo". Mangio un panino col burro e marmellata, bevo una scodella di latte delle mie capre e arrivano le

1:45. Il Della mi passa a prendere in motorino e mi porta a Sondrio al ponte vicino a Piazza Garibaldi (la piazza è chiusa per lavori). Sono le 2, foto di rito e si parte. Braghine, maglietta e scarpe da mezza maratona. Le gambe girano fortissimo già da subito, arrivo al ponte del Valdone in 25 minuti. Troppo forte, ma non sto nemmeno sudando e a rallentare prendo freddo. Continuo su quel passo. Sono a Lanzada in 1 ora e 10' (13km), non sono per niente stanco. 40' sotto il tempo del 2003, ma anche 30' sotto quello che abbiamo detto a Mario. Simone tenta di rintracciare Mario al telefono per avvisarlo che anticiperò di un'ora il cancelletto di Franscia. E così è, nonostante i sentieri sporchi e bagnati dal temporale di poche ore prima. Ho bevuto regolarmente ogni mezz'ora, mangiato quasi nulla. Confido nell'ingrasso dei giorni precedenti a *sciatt* e *pizzocheri* - e nella banana che mi aspetta all'imbocco del sentiero per Musella. Da qui alla Marinelli le andature sono ancora sostenutissime, la proiezione è su un tempo incredibilmente basso, 14/15 ore, troppo basso, anzi inizio a temere una crisi. Albeggia e, levati i frontalini, la velocità cresce ancora. Andrea viene sbandato dal nostro arrivo anticipato (6:15 – due ore in meno del 2003). Fa giusto a tempo a mettersi gli scarponi e trangugiare un caffè. Si riparte con gli scarponi ai piedi (6:36). Il ghiacciaio dello Scerscen è in condizioni ideali, così come il Canalone di Cresta Guzza. Lungo il ripidissimo canale si stanno aprendo alcuni crepacci, ma il manto nevoso, sebbene instabile in alcuni punti, ci permette di evitare le roccette in salita ed arrivare alla Marco e Rosa in 1h55' dalla Marinelli. Attendiamo un po' di tè caldo dal Bianco, quindi c'è l'assalto alla vetta. Andrea salirà fino alla cresta per fare qualche foto, ma il Bernina lo affronterò da solo, senza né corde né assistenza. Ho qualche giramento di testa, forse il poco cibo, forse la quota. Le mani, tuttavia, son sicure e precise nell'afferrare gli appigli. Due alpinisti lenti stanno scendendo. Chiedo

loro se mi lasciano un pezzo di corda molle sulla paretina sotto la punta italiana del Bernina se mai dovessi avere altri svarioni. Quello che se la mena di più dei due mi risponde “Non abbiamo tempo da perdere”. Inizialmente ci rimango male, poi l'incazzatura di fronte alla loro scorrettezza mi ricarica. Alle 9:57 tocco la punta svizzera del Bernina, due alpinisti tedeschi mi fanno i complimenti e la foto di rito... dove però mi segano le gambe! È un crono incredibile: meno di 8 ore a fare 3750 metri di dislivello e su uno sviluppo interminabile che attraversa interamente e per il lato lungo la Kompass della Valmalenco!! La felicità, unita al miele e alle albicocche, mi restituisce anche le energie fisiche. La discesa è velocissima. Riprendo i due “gentiloni” pressapoco nel punto dove li avevo incrociati in salita e li supero senza aver bisogno del benché minimo aiuto. Giù a salti per le rocce e giù col culo per il ghiacciaio: 35' e sono in “Marco e Rosa”. Andrea viene colto di sorpresa, così resto solo anche per il ritorno in Marinelli. Ho paura sopraggiunga una crisi, perciò preferisco non più fermarmi. Sono così svarionato che sbaglio a fare i conti e dico al ragazzo della “Marco e Rosa” che ho fatto su e giù in 50'... quand'è che ci ho messo quasi il doppio. Via i ramponi mi lancio giù per le roccette. Qualche masso caduto dall'alto rischia beffardo di lapidarmi. La lunga traversata per il ghiacciaio dello Scerscen mi disidrata, non tanto per il sole insistente, quanto per le lacrime di gioia che mi offuscano pure la vista. Ora le difficoltà tecniche sono finite. Sono al passo Marinelli Occidentale, quando da piani avrei dovuto essere solo in vetta. Non me ne capacito. E le gambe sono sciolte e leggere. Devo comunque stare in guardia dal non deconcentrarmi, una storta beffarda potrebbe ancora mettere fine all'impresa. Inizio così il breve tratto di macereti che dal passo porta ai m 2813 del rifugio. Mario e Simone son lì in Marinelli che mi aspettano e mi seguiranno nella lunga corsa fino a Franscia. Mentre tolgo gli scarponi e rimetto le scarpe da ginnastica, trangugio per pranzo una *panachè* media (ore 11:50), il premio che sognavo da qualche ora. Lascio lo zaino con l'attrezzatura per il ghiacciaio ad Andrea che lo recupererà quando

sarà di ritorno dalla Marco e Rosa. La velocità di discesa non è per niente eccezionale, questo sia perché ho paura di farmi male (le scarpe così leggere non sono adatte a questi terreni sconnessi), sia per il caldo sempre più insistente, sia perché devo risparmiare energie per la mezza maratona che divide Franscia da Sondrio. Corro, bevo e corro ancora. Non parlo quasi più. Non ho mangiato praticamente nulla (qualche frutto, merendina, miele e mirtillo e cioccolato), e dall'alto dei miei 58kg non so davvero dove ho preso le forze. A Franscia non resisto più e azzanno metà del panino col salame di Simone, poi riparto, affiancato da Mario in bici e da Simone in motorino. Ora le proiezioni sul tempo finale cominciano a farsi verosimili: a meno che io non abbia un tracollo starò sotto le 14 ore!! Sullo stradone riesco a dare il meglio di me, visto che sono un corridore. Apro la falcata ed affronto al meglio questi 22km. Le ginocchia mi fan malissimo, ma muscolarmente sto ancora alla grande. Ho un po' di nausea ed alla domanda "Ti fa male qualcosa" devo rispondere "Faccio prima a dirti quello che non mi fa male!". Il caldo mi cuoce i piedi. Al prato ci si affianca la polizia municipale. Simone fugge per paura di essere blindato, io spero di non essere in infrazione: peggiorare il tempo per una contravvenzione sarebbe davvero una beffa. Certo non sarò sopra il limite di velocità! Il vigile abbassa il vetro. Panico. Non vario l'andatura. Mario mi si accoda come un ciclista ligio alle regole. "Ehi Beno, qual'è l'impresa di oggi?" Sospiro di sollievo, il vigile mi conosce. Gli dico che sto chiudendo la Sondrio-Bernina-Sondrio in meno di 14 ore. "Allora sei sotto il record?" Eh già il record, mio, ma anche dei tre miei amici che mi hanno aiutato e incoraggiato, senza di loro un tempo così stratosferico sarebbe stato impossibile. A Mossini capisco che è fatta, scendo con qualche tentennamento il sentiero di Maioni e poi tiro alla morte dal ponte del Gombaro fino al traguardo. **13 ore 14' e 36"**, un sogno a cui non avrei mai creduto, 8 ore e 28' in meno del vecchio record, 3 ore e 32' in meno del tempo migliore che avevo sognato di poter fare.

L'ANGOLO DELLA CULTURA
Di Cristina Speziale

Vi starete sicuramente chiedendo perché abbia deciso di dedicare l'angolo della cultura al più grande dei giornalisti sportivi (e non solo), uomo di grande cultura e dallo stile inimitabile, al quale è stata dedicata l'Arena di Milano. Ebbene, nel mio pacco gara della campestre regionale CSI di Albate c'era il libro "L'arcibrera" che ho subito sfogliato restando colpita dallo stile originale che denota una capacità unica di giocare con le parole. Mi è sembrato carino proporvi uno stralcio che parla di atletica leggera, o meglio, di uno dei più grandi velocisti della storia d'Italia.
LO SPORT E' ANCHE CULTURA!

GIANNI BRERA
Giovanni Luigi Brera (San Zenone al Po, 8 settembre 1919 – Codogno, 19 dicembre 1992) è stato un giornalista e scrittore italiano.
Grazie alla sua inventiva e alla sua padronanza della lingua italiana, è da molti considerato colui che più di tutti ha influenzato il giornalismo sportivo italiano del XX secolo. Così presentava sé stesso in un suo scritto:
« Il mio vero nome è Giovanni Luigi Brera. Sono nato l'8 settembre 1919 a San Zenone Po, in provincia di Pavia, e cresciuto brado o quasi fra boschi, rive e mollenti (…). Io sono padano di riva e di golena, di boschi e di sabbioni. E mi sono scoperto figlio legittimo del Po. »
Biografia
Laureatosi in scienze politiche all'università di Pavia nel 1943, mentre prestava servizio come tenente paracadutista della Divisione Folgore, si rifugiò in Svizzera nel 1944 per sfuggire alla Gestapo, che ne sospettava la contiguità con la lotta partigiana. Rientrato in Italia, si unì alla Resistenza in Val d'Ossola. Come aiutante di campo della brigata Comoli, facente parte della Divisione Garibaldi Redi, fu l'autore del piano che sventò la distruzione per minamento del traforo del Sempione. Brera si gloriò sempre di aver attraversato tutto il periodo della Seconda guerra mondiale, da paracadutista e da partigiano, senza aver mai sparato ad un altro essere umano.
Tornato alla vita civile, nel 1945 fu chiamato da Bruno Roghi alla Gazzetta dello Sport, il più importante quotidiano sportivo italiano, testata della quale diverrà direttore nel 1949, il più giovane nella storia del giornalismo italiano, dopo un fortunato reportage dal Tour de

France di quell'anno.
Tra le numerose testate su cui Gianni Brera scrisse, vi sono, oltre alla citata Gazzetta, Il Giorno, Il Giornale, il Guerin Sportivo e la Repubblica. I suoi articoli sono stati tradotti in diverse lingue. Si devono a Brera anche numerosi libri: manuali, saggi, romanzi, racconti e pièce teatrali e radiofoniche. Il suo romanzo più celebre fu indubbiamente Il corpo della ragassa che nel 1978 venne adattato per il cinema da Alberto Lattuada e diretto da Pasquale Festa Campanile.
Sposatosi nel 1943 con Rina Gramegna (1920-2000), ne ebbe quattro figli: Franco (n. e m. 1944), Carlo (pittore, 1946-1994), Paolo (scrittore, n. 1949), Franco (musicista, n. 1951).
Morì il 19 dicembre 1992 in un incidente automobilistico sulla strada che collega Codogno a Casalpusterlengo. Nel 2003 l'Arena Civica di Milano fu reintitolata a suo nome, e l'allora sindaco della città Gabriele Albertini disse: «Arena Civica era una definizione troppo formale, finalmente questo luogo ha un nome che sa di grande umanità e dedizione allo sport». Sulla tomba di Gianni Brera a San Zenone al Po ogni mese viene depositato come omaggio un sigaro toscano.

Fonte: www.wikipedia.it

DA "L'ARCIBRERA. ITALIANI E ITALIOTI PENSIERI E DIVAGAZIONI VARIE" DI GIANNI BRERA

"BERRUTI OLIMPIONICO Roma, 3 settembre 1960

Ho sognalo di scrivere questo articolo per tutta la mia vita. Ora che posso scriverlo sono scarico di nervi come una medium dopo un lungo ed estenuante raptus spiritico. Non ho vergogna di dire che ho sentito battere il cuore come al momento in cui mi strattonò in cielo il paracadute del mio primo lancio. Ho veduto con freddezza la finale olimpica vinta da Livio Berruti per l'Italia**:** con freddezza e allucinante rapidità di immagini, esattamente come mi avvenne quando spenzolai per la prima volta duecento metri sopra il capannone-palestra di Tarquinia. Ma vicino a me era Pasquale Stassano, segretario della commissione tecnica della Fidal. Pasquale Stassano è tosco-lucano da parte di madre. Quella razza misteriosa gli ha lasciato nel sangue voci arcane. Udito il botto del via, Pasquale fu scosso da un tremito impressionante egli si proiettò oltre il parapetto e stava per cadere fra Bing Crosby **e** non so quale altro ciarlatano del mondo cinematografico. Potei afferrarlo per miracolo e schiacciare i primi 100 metri di Berruti,

che non mancheranno di strabiliare il mondo: il mio cronografo sarà stato matto come era certamente Pasquale e come son io adesso: ma diceva e dice tuttora 10" e 1. All'arrivo ho schiacciato 20"4. Maggioriamo pure d'un decimo: sono 10"2 in curva: roba da arcangeli. E intanto Pasquale Stassano si tese accanto a me come una corda e sospirando profondamente mi domandò, con voce sognante, se avessi visto l'ultima parte della finale: gli dissi che aveva vinto Berruti: arrovesciò gli occhi e svenne. Io sentivo il cuore e temevo per me e per i miei figli. E come per miracolo mi parve di non aver scritto per nulla cinque libri di atletica leggera. Mi sentivo svenuto anch'io, sostenendo il mio amico. Non ho detto che ho sognato di scrivere questo articolo tutta la vita, e ora che posso scriverlo sono vuoto? Mi si accavallano dentro impressioni e pensieri, ricordi e speranze lontane. Livio Berruti balza dai blocchi con l'aerea levità d'una gazzella. Ma il suo volto è stirato in una smorfia così volitiva da atterrire. Anche in lui potrebbe schiattare qualcosa come una folgore. E' piccolo ed esile, un ragazzino bello e armonioso. ma tutto nervi. Galoppano alle sue spalle diavoli orrendi, omoni di una razza spaventosamente vitale, giovane, truculenta, belluina. Le loro falcate impressionano come le smorfie disperate sulle loro boccacce vermiglie, sui dentoni di candido avorio. Poi rivedo Livio fuori di curva, già vincitore sicuro: ma i negracci alle sue spalle si impegnano allo spasimo: paiono avanzare sino a raggiungerlo. Per pietà, per pietà, ancora una decina di passi. Berruti ha smesso di volitare. Soffre sino allo stremo. Resiste d'un soffio, precipita. Ora è disteso bocconi sulla pista, e mi pare che baci la terra".

BARZELLETTONE
Di Mauro Rossini

Un tizio appena laureatosi in Chimica con 110 e lode viene assunto in una importante industria. Poco tempo dopo telefona al padre e gli dice: "Papa' diventerò famoso. Credo di aver trovato il liquido solvente universale". "Bene, figlio mio. Telefonami quando troverai il contenitore per il solvente universale".

Se un nano cerca di passare i limiti di una zona militare gli intimano "Basso la' " ?

Agli ubriaconi piace molto bere in compagnia... per spirito di gruppo.

Quando frequentavo il Liceo se sapevo rispondere alle domande alzavo la mano, se non sapevo... alzavo i tacchi.

Torto: quando si fa un grave sgarbo ad un pasticciere.

Livrea: un capo di abbigliamento usato soprattutto in Piemonte.

Ritratto: quando un imputato ritira la precedente confessione.

Meccanico: operaio arabo che ripara i pullman che vanno in pellegrinaggio a La Mecca.

Veterana : rana molto vecchia.

Autocritica: automobile ridotta in cattive condizioni.

Paestum: antica citta' dove fu inventata una salsa buonissima a base di basilico, poi divenuta famosa a Genova. (DrZap)

Orate: pesci che prima di essere pescati pregano molto di non finire in padella.

Nell'antica Grecia c'erano le previsioni del tempio.

Motto di un'agenzia pubblicitaria: Dare al pubblico quello che vuole anche se non lo vuole.

Ieri ho visto un latitante che vestiva in modo molto ricercato.

Sai perché i Vangeli si sono diffusi così velocemente? Tutto merito delle... PARABOLE!

TABACCAIO - Parente stretto di Tabatizio e Tabasempronio

TACCHINO - Parte della scarpina di un nano

"Cosa penseresti se ti dicessi che hai sposato un genio?". "Che sono bigama". (Woody Allen in "Criminali da strapazzo")

Un signore viene contattato dalla Banca in cui ha il conto ed invitato a dotarsi di un libretto d'assegni. "Vede, gli assegni sono comodi, basta scrivere la cifra e non deve nemmeno piu' usare il Bancomat" dice l'impiegato; dopo un po' di tempo il conto di quel signore e' in rosso e l'impiegato telefona al cliente: "Beh, vede, dobbiamo avvertirla che ci sono dei problemi. Il suo conto e' parecchio al di sotto delle sue possibilita'...". Il cliente risponde:" Ah, ma non si preoccupi! Domani passo e vi faccio un assegno!"

Sono stato incarcerato per un reato d'opinione: io ero dell'opinione che emettere assegni a vuoto si potesse, la banca no.

FIDUCIA DI RISPARMIATORE. Fin che la banca va...

Ho aperto un conto arancio: dopo due giorni sono andato in rosso.

In una scuola media, un prof di scienze naturali sta tenendo una lezione sulla circolazione sanguigna. Volendo fare un esempio pratico dice ai suoi studenti: "Vedete, se io camminassi sulle mani per un certo tempo, il sangue si accumulerebbe nella testa e il viso mi diventerebbe tutto rosso. Siete d'accordo?". "Sì !". "Bene, ora mi potete spiegare perche' quando mi metto in posizione normale il sangue non si accumula nei miei piedi?". Pierino alza subito la mano e risponde: "E' perche' i suoi piedi non sono vuoti..."

Due bambini stanno giocando sulla neve con lo slittino. "Dovete adoperarlo a turno - si raccomanda la madre". "Mamma, è quello che facciamo - spiega il più grande dei fratelli. Io lo uso per scendere, lui lo usa per salire...".

FOTO DEL TRIMESTRE
Di Mauro Rossini

I "giovani" del CSI Morbegno: Brio 19,42 m nel lancio del disco (3° master a Chiuro) e Pietro (che ha rinnegato la corsa in montagna per darsi alla pista).

PIETRO AMMONITO perché non indossa la nuova divisa sociale!

Visitate il nostro sito internet
www.gscsimorbegno.org
ricco di classifiche, foto e tante notizie!

In redazione

Enrico Benedetti, Matteo Franzi, Marco Leoni, Claudia Ricciardini, Mauro Rossini, Gianpaolo Ruffoni, Giovanni Ruffoni, Cristina Speziale, Davide Speziale, Valentina Tarchini.

Vuoi scrivere su Ali ai piedi?
Invia il tuo articolo a info@gscsimorbegno.org