SPECIALE Maratona de le L

IMPRENDITORI, VIP, SPORTIVI: NESSUNO VUOLE PERDERE QUESTA CORSA UNICA AL MONDO, TRA LE MONTAGNE PATRIMONIO DELL'UMANITA'. IL FILOSOFO **Cacolari**, FIGLIO DI ALPINI, RACCONTA LE SUE DOLOMITI; IL COSTRUTTORE FAUSTO **Pinarello** SVELA COME E' NATA LA SUA PASSIONE. I CONSIGLI DI **Cassani** PER VIVERE LA VIGILIA. TUTTI I **numeri** PIU' CURIOSI: 2300 KG DI BANANE, 12000 PANINI, 900 KG DI TORTE





ilCommento

DI PIER BERGONZI

Tra le Dolomiti come a Central Park Eroi per un giorno

Diecimila ciclisti in fila, alle 6 del mattino, sulla strada che da La Villa, la culla di Maria Canins, porta a Corvara, nel cuore delle Dolomiti. Poi sarà una sequenza di salite e discese fino allo sfinimento. Ma la magia sta già tutta lì, in quel raduno silenzioso alle prime luci dell'alba. È la ritualità della partenza della corsa più ambita per chi va in bicicletta. C'è chi si prepara un anno intero per conquistare montagne che hanno fatto la leggenda del ciclismo e sono patrimonio dell'umanità. Basterebbe il percorso più breve, pardon.... classico, per farti sentire un piccolo eroe. In meno di 60 chilometri si scollinano il Campolongo, il Pordoi, il terribile Sella e il Gardena, prima della picchiata verso Corvara.

Chi ce l'ha fatta, almeno una volta, punta

a migliorarsi sul percorso medio che al menù di montagne aggiunge un secondo passaggio sul Campolongo e il Falzarego. Ma i veri «Maratoneti» sono quelli che arrivano fino in fondo al percorso lungo, superando anche il Giau prima di tagliare il traguardo dopo 138 chilometri e oltre 4000 metri di dislivello (roba da tappone alpino del Giro d'Italia). In calendario ci sono gare più lunghe e anche più impegnative, ma nessuna ha il fascino della Maratona delle Dolomiti.

Sarà perché in questi primi giorni d'estate gli scenari sono di una travolgente bellezza, sarà perché è così difficile iscriversi (oltre 30 mila richieste per 9000 pettorali), sarà che Michil Costa e i suoi amici ne hanno fatto un modello di efficienza organizzativa. Fatto sta che l'attesa e il clima che si crea intorno alla gara é lo stesso della Maratona di New York. Alla vigilia si pedala sul Campolongo, come si corre al Central Park, e domattina ci si sveglierà alle 4 e mezzo andando a caccia di un piatto di pasta per fare il pieno di carboidrati e sentirsi come quelli veri...

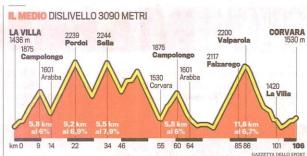
Il carisma della corsa e di queste montagne calamita qui tutti quelli che hanno scelto la bici come mezzo per sublimare lo sforzo nobile dello sport. Tra i fedelissimi della «Dolomiti» ci sono capitani d'azienda come Mario Greco e Carlo Pesenti, Alberto Sorbini e Vittorio Colao, Alessandro Benetton e Rodolfo De Benedetti... e quel vulcano di energia e umanità che é Alex Zanardi. Con loro altri 10mila esploratori dei confini con la Bellezza e la Fatica.

© RIPRODUZIONE RISERVAT









DI MICHIL COSTA ORGANIZZATORE DELLA CORSA

La bicicletta è libertà e armonia....

La bicicletta è soprattutto libertà. La libertà di sentire il profumo dei gigli martagone mentre si arranca verso la Cima Coppi; la libertà di pedalare assieme a mialiaia di altri esseri umani che condividono il nostro stesso entusiasmo, che faticano come noi, in un mondo che spesso sembra non capire quella passione, quella fatica, la nostra bellezza. Uguali ma unici, come uno stormo di uccelli, guidati da una volontà comune: non c'è un capo, ma i loro – e i nostri – movimenti sono coordinati, esteticamente perfetti. In totale

Partecipare alla Maratona significa pedalare senza l'assillo delle auto, liberi dal frastuono delle motociclette. Una libertà incondizionata, senza discussioni. La libertà di percepire la perfezione delle guglie dolomitiche, di sentire quello spettacolo naturale scatenare aualcosa d'importante dentro di noi. La libertà è uno stato della mente, è essere in armonia con noi stessi, perché comporta innanzitutto l'essere completamente soli. Non isolati, né esclusi, né estromessi: abbattiamo i nostri muri, spogliamoci dei nostri pregiudizi, fuggiamo dalle ideologie. Concentriamoci sulla nostra intimità. Fermiamoci sul ciglio della nostra frenesia, guardiamo consapevolmente dentro noi stessi.

Quando si pedala da soli sulle terribili rampe del passo Giau che non finisce mai, non si appartiene a niente e a nessuno. A nessuna cultura, a nessun continente: siamo cittadini dell'universo. La sensazione è quella dell'estraniazione: ci si sente candidi, autentici. Liberi. E questa armoniosa libertà è quella che spazza la mente dal dolore. È la libertà che mette in funzione la nostra «mentecuore». Ci è d'aiuto l'incomparabile bellezza delle Dolomiti, ma soprattutto è quella fatica a farsi compagna di viaggio. Una fatica condivisa con migliaia di diversamente uguali, ma vissuta

intimamente, ad ognuno la sua. Conquistare la libertà non è un processo araduale, non si impara e non si insegna. La libertà non è una questione di tempo. La libertà arriverà in modo naturale, armonico. Ci porterà la felicità e l'incanto. quando saremo finalmente liberi dalle nostre schiavitù. La libertà è oltre, ed è la più completa forma di bellezza. E l'effetto più profondo della bellezza è quello di di ricomporre l'armonia. Evviva la Maratona dell'armonia

Massimo Cacciari è nato il 5 giugno 1944 a Venezia. Filosofo, accademico e politico italiano. è stato sindaco di Venezia dal 1993 al 2000, e dal 2005 al 2010. Amico di lunga data di Michil Costa, è un grande appassionato e conoscitore

delle

Dolomiti



«Dolomiti, quando vidi vincere Coppi...»

L'ex sindaço di Venezia e il suo amore per queste cime «Mio padre era un alpino»

Massimo Cacciari non sarà in gara, ma idealmente darà una spinta a tutti i 10 mila impavidi che domani mattina andranno all'assalto delle «sue» montagne. Il filosofo, 69 anni, ex sindaco di Venezia, ha un legame antico con le vette che oggi faranno da palcoscenico per lo spettacolo sontuo-so della Maratona. Cacciari ha accettato l'invito di Michil Costa, custode della cultura ladina e suo antico amico.

«Da queste parti ci vengo fin da quando avevo le braghe corte — dice Cacciari —: ci ve-nivo con mio padre, che era un alpino, di famiglia alpina, e mi ha trasmesso l'amore per queste montagne».

Che cosa hanno di unico le

«Sono un luogo magico, un'unità di spazio-tempo senza eguali. Insomma, sono le montagne più belle che mi sia capitato di vedere. Ci sono altre vette straordinarie, ma qui ti capita di averle sulla stessa scena. Non c'è un altro posto al mondo che ti faccia sentire più vicino, partecipe, collega-to con la montagna. Non a ca-so questo è stato ed è il teatro ideale per le grandi imprese ciclistiche»

Da queste parti ha fatto anche alpinismo? «Qualche ferrata, ma nes-

suna vera arrampicata. Io so-no per le camminate in montagna. Ecco, in questo caso sarei disposto a sfidare chiunque. A parità di allenamento credo di poter reggere il confronto con tutti. Amo davvero passeggiare in alta quota».

Consigli per chi non conosce le Dolomiti?

«La Via Alta delle Dolomiti partendo dal Civetta per scen-

dere dalla Val Zoldana e poi ancora il Giau e le Tofane. Corvara... E il Sella... Ci vuole una settimana passando di ri-fugio in rifugio, ma è una vacanza che non si scorda».

La sua metà favorita?

«Difficile scegliere, ma direi il rifugio Nuvolau, sopra al Falzarego, il primo delle Dolomiti costruito alla fine dell'800 a oltre 2500 metri di quota. Qualcosa di molto vicino al po-sto più bello del mondo».

Qui alla Maratona delle Dolomiti lei promuove an-che la bici.

«Ho un legame forte con il ciclismo, lo sport che mi ha

La mia meta favorita è il rifugio Nuvolau, il primo delle Dolomiti

59 ANNI (FOTO ROTOLETTI)

sempre colpito di più... Come sindaco di Venezia ho fatto il massimo per avere il Giro d'Italia e sono riuscito ad avere due Grandi Partenze nel 1997 e nel 2009, per l'edizione del Centenario. E credo di aver moltiplicato per cento le piste ciclabili di Mestre. Io credo nella bicicletta come mezzo del futuro per migliorare il contesto socio-culturale delle contesto socio-cunturale delle nostre città. Per questo diven-to matto quando vedo che i campioni tradiscono col do-ping la loro missione».

In che senso?

«I campioni del ciclismo so-no anche i più grandi testimo-nial della bici come via per go-dere al meglio gli spazi urbani e come impulso positivo delle nostre politiche economiche. Sono portatori di messaggio globale. Ma vicende come quelle di Armstrong o quella più recente di Di Luca sono ter-ribili per non dire criminali perché falsano la promozione della bici come la intendo io. Per questo il loro tradimento è doppio, non solo sportivo».

Chi è il suo idolo a pedali?

«Ho avuto la fortuna di vedere vincere Fausto Coppi.... Anche qui, sulle Dolomiti, che erano la sua palestra ideale. E' stato i<mark>l</mark> mio dio dell'infanzia e ogni paragone diventa impos-sibile. Gli altri, al confronto di Coppi, appaiono come meteo-re. E poi quelle imprese veni-vano raccontate alla radio da bravissimi cronisti che avevano un potere evocativo irripe-tibile. Sto sempre con Coppi e con le Dolomiti!».





Come ogni anno, sono tanti gli imprenditori e dirigenti al via: tra loro Corrado Sciolla (British Telecom). Alessandro Garrone (Erg), Rodolfo De Benedetti (Cir), Matteo Marzotto, Alberto Sorbini (Enervit). Più sportivi come Moelgg, Galtarossa



Carlo Pesenti bergamasco, 50 anni, consigliere delegato di Italcementi. Sponsorizza il Tx Active team di Mtb guidato da Felice Gimondi



Colao bresciano, 51 anni, amministratore delegato di Vodafone



Benetton trevigiano, 49 anni, è presidente dell'omonimo gruppo. E' sposato con l'olimpionica Deborah Compagnoni









«Tu, la bici e l'emozione di scoprire l'alba»

Il costruttore trevigiano racconta l'enorme passione: «Siamo ciclisti, non corridori»

CLAUDIO GHISALBERTI

Cicloamatore, costruttore, sponsor, presidente di club, organizzatore... «Sono la persona al mondo più coinvolta nel ciclismo. Sono presuntuo-so?» Fausto Pinarello, 50 anni,

trevigiano, non fornisce solo le bici da favola a Wiggins, Froome e Valverde. Del ciclismo, che ha nel dna, conosce ogni dettaglio.

Pinarello, l'esordio in bici?

«Meglio non ricordarlo. A Catena di Villorba, il paese di

famiglia, Mio papà (Giovanni per tutti Nane, ndr) organizzò una corsa. Avevo sei anni e arrivai 6° o 7° su 10 concorrenti. Capii subito che non ero un

Ouindi?

«La moto, enduro dai 14 ai 20 anni. Poi più niente fino al 1995. Avevo smesso di fumare ed ero ingrassato, ho riprovato con la bici. La prima volta non sono riuscito neppure a fare lo strappo di Giavera, sul Montel-lo. Però lo stesso anno ho fatto la mia prima granfondo, la Colli Euganei. Siamo partiti in sette da Treviso, ma quel gior-no è cominciata una grande

Ce la racconti.

«Quel giorno ho capito l'importanza e la bellezza del mon-do delle Granfondo, così l'anno successivo abbiamo fonda-to il team. Siamo partiti in 8, ora siamo 250 ciclisti, tutti maschi. Poi, nel 1997, è nata la nostra manifestazione (che quest'anno sarà il 14 luglio, ndr)».

Un'infinità di campioni han-no corse con le sue bici. Quello con cui è rimasto più legato?

«Miguel Indurain. Con il suo feedback ci ha fatto crescere

che gli avevamo costruito per le crono, è stata un punto di svolta della nostra azienda. Con gli studi e la tecnologia per le bici da crono siamo cresciuti e restiamo all'avanguardia. Adesso anche Miguel è un ciclista e pedala con il 34x27. Poi Miguel è Miguel, un gran

come azienda. L'Espada, la bici

L'abbiamo sentita dire più volte ai suoi compagni di squadra questa frase: «Siete ciclisti, non corridori».

«Differenza sostanziale. Il corridore bisogna farlo nell'età giusta e nel modo giusto. Sono i professionisti e la loro vita sono le corse. Dopo si diventa ci-clisti: famiglia e lavoro vengono prima della bici. Però è chiaro che con il numero sulla schiena... nessuno frena».

La granfondo più dura? «L'Oeztaler, in Austria».

Fausto

è nato a

Pinarello

Treviso il 28

agosto 1962.

Sposato con

Monica ha

due figlie:

Federica e

Giovanni, suo

papà, è stato

maglia nera

1951. Carla,

presidente

della Tinky

Pinarello,

Ladies

prima

squadra

mondo

cicloamatoriale al

composta da

sole donne:

51 tesserate

sua sorella, è

al Giro del

Caterina.

«La Maratona, una perla. La migliore per ambiente, accoglienza, paesaggi... Un altro Sella Ronda non esiste al mondo. Poi l'emozione del silenzio nell'alba delle Dolomiti, sei tu e la tua bici. In quei momenti scopri, o riscopri, una nuova dimensione. Sei in pace. Se non è il paradiso, è qualcosa di molto vicino».

E il tempo per allenarsi?

«Si trova, basta volerlo. Due-tre volte la settimana e 7-8 "lunghi" all'anno. Sempre con il casco e rigorosamente con la divisa sociale. Con noi anche 2-3 ex pro' per insegnare ai meno esperti come sia sta in gruppo. Faccio 8-9mila chi-lometri all'anno e sto da dio, mentalmente e fisicamente».

Sta da dio... Quasi sempre Sorride. «Mi sono rotto clavicola, femore e omero più un trauma cranico in allenamento; due costole durante una granfondo mentre stavo prendendo la borraccia. Cose che succedono quando si è distrat-

Segue qualche dieta? «Ma sta scherzando? A un'ombra (bicchiere di vino, ndr) e un panino col salame non rinuncio mai».

Un consiglio per chi si avvicina a questo mondo?



Questa è la perla delle granfondo. **Un altro Sella** Ronda non esiste al mondo

«Un bel controllo medico prima di partire e la compagnia giusta. Mai esagerare. È il casco in testa: chi non lo usa sempre non è un ciclista, anco-

Vacanze con la bici?

«Mai, non esiste. Le vacanze sono acqua salata e spiaggia. Due elementi che con la bici non vanno d'accordo».

Fausto, e Andrea?

«Un vuoto incolmabile per me, per la famiglia per l'azien-da. A mio fratello (morto il 3 agosto 2011, ndr) potevi chie-dere qualsiasi cosa e lui c'era. Una dote su tutte: era un buono. Ora c'è una onlus col suo nome, una cronosquadre (la 2ª edizione il 22 settembre a Jesolo, ndr) e una A rossa sulle nostre divise. Sul cuore».





INUMERI

Le richieste erano 31600

i passi

dolomitici

Pordoi, Sella Campolongo.

Valparola, Giau

l'orario di

gli italiani

nazioni più

Germania.

in gara. Le altre

numerose sono

tutti chiusi

al traffico:

Falzarego, Gardena

Brasile Sudafrica e Nuova Zelanda

che ogni anno

Lohili distribuiti 600 quelli di arance

> I panini imbottiti con 300 kg di formaggio

> > di prosciutto

crudo

I CONSIGLI DELL'ESPERTO IL DECALOGO DI DAVIDE CASSANI, REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO RICERCHE ENERVIT

«Oggi una pedalata leggera, e non esagerate con il caffè»

Ecco il decalogo di Davide Cassani per affrontare la Maratona delle Dolomiti.

Sgambata «Oggi, giorno di vigilia, ci vuole una pedalata leggera. L'ideale è una salitella di 2 km: parti piano e falla in progressione per arrivare a una frequenza di soglia. Altrimenti

10' all'80% della tua frequenza massima».

Casco «Il casco va usato sempre e bisogna indossarlo nel modo corretto: i laccetti devono mento deve passare al massimo un dito)». **Tubolari** «Consiglio tubolari da 25. Il motivo

è semplice: senza andare a scapito della scorre volezza, è utilissimo e vantaggioso per confort, stabilità e per sicurezza». Pressione «Gonfia le gomme in base a due parametri: il tuo peso e la condizione dell'asfalto. Se pesi 60 kg puoi gonfiare a 8 atmosfere, se invece il peso è di 90 kg bisogna aumentare a 9 atmosfere. Se l'asfalto è bagnato riduci il nu-mero delle atmosfere di 1-1,5: guadagnerai in

stabilità e migliorerai la sicurezza».

Impugnatura «Il manubrio deve essere correttamente impugnato sia nella parte alta sia nella parte bassa. Quando tieni le mani sulla parte alta, il pollice va sotto e non sopra, altrimenti in caso di scossoni perderai la presa!»

Protezione «Anche se piove e fa freddo, molto meglio dei gambali è tenere le gambe scoperte usando un olio o o crema riscaldante».



Davide Cassani, 52 anni. romagnolo, ex professionista oggi commentatore Rai BETTINI

Pochi caffè «Non esagerare con il caffè, troppa caffeina fa male: richiama molti liquidi nello stomaco e alla fine c'è il rischio di disidrata-

zione e di conseguenza il rischio crampi». Bevi «Fallo poco ma spesso. Bere quando c'è una forte sensazione di sete può essere sempli-

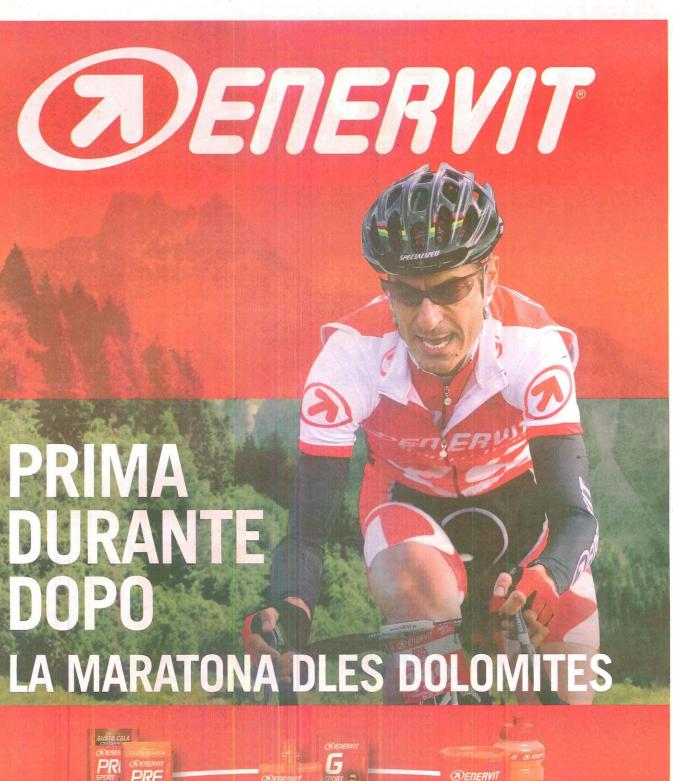
cemente troppo tardi».

Mangla «Sembra un consiglio banale ma è fondamentale: evita di stare più di 45 minuti senza mangiare».

No alla frutta «In generale la frutta fa benissimo, ma, nelle immediate vicinanze dello sforzo fisico, aumenta l'attività intestinale e l'acidità e tutto questo influisce negativamente sulle



L'effetto più profondo della bellezza é quello di risvegliare armonia. Un'evviva alla Maratona dedicata all'armonia.









Durante Dopo





GUARDA I NUOVI VIDEO DI DAVIDE CASSANI PER AFFRONTARE LA GRANFONDO WWW.enervitsport.com - www.youtube.com/enervitsport