

ULTRAMARATONA

Dal 2007 ad oggi Fabrizio Cardamone ha disputato oltre 100 gare tra maratone, trail e ultra

“The Coach”: il chivassese nato per correre

Un passo regolare e costante, concentrazione sempre al massimo e una determinazione ferrea. Sono queste le caratteristiche di ogni corridore che si rispetti e non ne fa assolutamente difetto Fabrizio Cardamone. In tantissimi lo conoscono a Chivasso, la sua città, per il sorriso e i modi gentili, ma soprattutto lo vedono correre con qualsiasi condizione climatica. Un'autentica icona sportiva chivassese, celebrata non a dovere. A 58 anni d'età, Fabrizio ha infatti disputato la bellezza di 11 maratone, tra cui quella celebre di New York nel 2011, e ben 48 tra ultratrail, gare di endurance e ultramaratone. Se non un record, poco ci manca. Avvicinatosi in tenera età al calcio, con il passare degli anni si è dedicato a tennis e pallacanestro, senza mai mettere in secondo piano la sua passione per la corsa, alimentata con sgambate quasi quotidiane al Parco Mauriziano. E' qui che ha conosciuto altri ragazzi e insieme hanno deciso nel 2007 di iniziare a correre su strada, prendendo parte prima a competizioni sulla distanza dei 10 chilometri e successivamente a mezze maratone e maratone. Gara dopo gara, l'asfalto macinato sotto i piedi ha stufato il maratoneta chivassese, che nel 2012 insieme ad un amico ha incominciato a partecipare a gare di trail running, seguendo le orme di at-

leti del calibro di Mauro Saroglia, uno dei pionieri di questa disciplina sportiva in Italia, Paolo Vettori e Mario Fatibene. “Sono un umile corridore, con due figli (Federico e Cecilia), una famiglia e un lavoro. Correre è una scuola di vita, mi dà adrenalina e mi fa stare bene: è come una droga. I sentieri di Castagneto Po sono la mia palestra, dove ho imparato a saper soffrire e a gestire gli imprevisti, ma anche a tenere duro nei momenti difficili. Correre una maratona è sicuramente una bella sensazione, ma tagliare il traguardo di una gara ultra è qualcosa di impagabile: negli ultimi 100 metri sono concentrate la fatica, la resilienza e tutti i sacrifici fatti”. Quello che fa Fabrizio Cardamone è davvero qualcosa di eccezionale: correre ogni anno quasi 3mila chilometri, con ben 60mila metri di dislivello. E a rendere tutto ancora più complicato, il farlo quasi sempre in solitaria. “La solitudine è un brutto cliente da combattere, ma ti forgia il carattere e lo spirito. Il fattore determinante in questa disciplina è l'esperienza, impari conoscerti e a gestirti, a lottare e sconfiggere la sofferenza fisica, ma se il cervello stacca la spina e dice basta c'è poco da fare. Quando però riesci a ripartire e portare a termine la gara, la soddisfazione è ancora più grande”. I motivi per avvicinarsi al mondo delle ultra sono tanti secondo l'instancabile runner chivassese:



SORRIDENTI Fabrizio Cardamone insieme alla compagna Lorella Piuanti

“I trail sono gare immerse nella natura, con paesaggi mozzafiato. Certo ci sono i cancelli orari e bisogna prestare molta attenzione ai segnali per non perdersi, quindi non ci si può godere appieno un bel panorama o un tramonto da favola, ma correre di giorno e anche di notte regala spettacoli unici e belle emozioni, che ti aiutano anche nella vita di tutti i giorni. Sono felice di essere stato da esempio per tante persone a Chivasso, penso a Willer Dellamula, Beppe Angelichio, Fabrizio Gaglio e Valeria Marasco. Con alcuni di loro nel 2020 abbiamo dato vita ad un'impresa straordinaria: raggiungere Noli partendo da Chivasso, per un totale di 180 chilometri. È stata un'esperienza memorabile”. Ogni gara accresce il bagaglio di

Fabrizio in termini d'esperienza, ma sono sempre le emozioni vissute a fare la differenza: “C'è stato un periodo in cui insieme al mio amico Roberto Pisanelli ho fatto parte dei Running Angels, un gruppo di corridori che partecipava a gare accompagnando sulle Kbike ragazzi con disabilità: è stata un'esperienza molto toccante vedere questi ragazzi così contenti. Davvero qualcosa di unico e speciale”. Le ultra sono alla portata di tutti, ma non sono per tutti. Bisogna allenarsi e prepararsi con meticolosità, ma anche essere forti mentalmente: “E' molto importante idratarsi e mangiare, soprattutto quando corri per quasi 13 ore consecutive come è accaduto lo scorso 12 ottobre alla Torino-Saint Vin-

cent, gara conosciuta come la “100 km delle Alpi” che ho chiuso in 12h50', o addirittura prendi parte alle 100 miglia, come mi è capitato un paio di volte in questi anni: ho impiegato 42 ore a portare a termine i 170 chilometri del percorso, trascorrendo due notti all'aperto in mezzo alla montagna. Di giorno è tutto più sopportabile, quando inizia a calare il buio è dura: sei stanco, da solo, hai freddo e fame, devi avere una bella forza mentale per andare avanti e non mollare. Tutto, però, assume un significato diverso negli ultimi 100 metri che ti separano dal traguardo: capisci che ha un senso, che le emozioni provate sono uniche, fa tutto parte del tuo vissuto. Ho i brividi solo a parlarne e ho scritto una poesia per mettere su carta che cosa si prova in quegli istanti e farlo rivivere alle altre persone”. Questa la poesia a firma “The Coach”, il soprannome con cui tutti conoscono Fabrizio: “Gli ultimi 100 metri sono solo per pochi non c'è in natura nulla di simile sono l'essenza di ciò che abbiamo fatto ore prima, sudato, faticato stretto i denti, avuto pazienza l'essere concentrati TUTTO in quei ineguagliabili 100 metri”. In Italia ci sono bellissime gare e lo sportivo chivassese ne ha affrontate parecchie: dal Lavaredo Ultra Trail alla 100 km del Passatore da Firenze a Faenza, dal Mo-

renic Trail (completato per ben 7 volte) all'Asolo 100 km (fatta con Luigi Sinisi), senza dimenticare il Trail di Marettimo nelle isole Egadi. Fabrizio ha gareggiato alcune volte anche all'estero: 100 miglia dell'Istria in Croazia, la gara più bella a cui ha partecipato insieme ad Enrico Romano e Piercarlo Forneris, con oltre 6000 metri di dislivello, ma anche Trail Des Allobroges e Raid du Queyras in Francia. Ma il tempo per le nuove sfide non è assolutamente finito, anzi: “L'obiettivo principale per la stagione 2025 è portare a termine la Ovada-Sanremo di 170 chilometri. Dal 2007 ad oggi tra strada e trail ho superato le 100 gare, ma il mio obiettivo è arrivare a 60 ultra certificate sul portale internazionale DUV, che sta per Deutsche Ultramarathon Vereinigung. In queste manifestazioni quando arrivi alla fine, indipendentemente dal piazzamento, tutti ti applaudono, ti incitano: è gratificante e appagante. Ora mi sto allenando insieme alla mia compagna Lorella Piuanti per la Maratona di Torino dell'1 dicembre. La serenità per affrontare un'ultra passa anche da lei, devi avere la testa sgombra e libera per dare il meglio in gara. Questi sono autentici viaggi con te stesso, con le tue paure e le incognite, ma anche con l'immensa soddisfazione che una competizione del genere ti dà. Un dialogo interiore continuo che dura per sempre”.

Glaucio Malino

JUDO

Fantastico risultato per la giovane promessa dell'Olympian Sport di Montanaro Alessandro Gargiulo campione nazionale CSEN

Ennesima vittoria nella categoria Esordienti A per Alessandro Gargiulo, talento dell'Olympian Sport di Montanaro. Un atleta in grande crescendo, un esempio da seguire per i giovanissimi che si affacciano per la prima volta al judo. In occasione del 39° Campionato Nazionale CSEN di Riccione, manifestazione che quest'anno ha superato i 1400 iscritti, ancora una volta la giovane promessa del sodalizio montanarese ha superato tutti al termine di una gara davvero dura sotto

ogni aspetto, con oltre 50 categorie giovanili tra principianti ed esperti che hanno determinato una manifestazione interminabile. Presenti anche squadre georgiane che hanno arricchito i tatami di questa memorabile competizione all'insegna della sana competizione e del fair play. Queste le parole di Stefano Quattrone: “Torniamo dal viaggio soddisfatti ed entusiasti per aver fatto del nostro meglio in un pomeriggio difficile e nel aver realizzato obiettivi sportivi e di sana amicizia. Un grazie anche



agli amici della Sicilia con cui abbiamo passato ore piacevoli in

ottima compagnia e su scambi di estro tecnico”.



PIANETA UISP

Da Borgaro Torinese in Grecia per la conferenza finale sulle attività di aiuto a giovani in situazioni di svantaggio sociale e a rischio criminalità Una delegazione dell'associazione Meet Lab ad Atene per il progetto TRUST

Due giornate per riflettere sui risultati ottenuti, scambiarsi idee per un possibile proseguimento del progetto e/o per realizzare nuovi progetti mirati ad aiutare i giovani in situazioni di svantaggio sociale e/o a rischio criminalità, rafforzare i legami già esistenti e condividere emozioni. Tutto questo, e molto altro, è accaduto l'11 e il 12 novembre nella splendida città di Atene, dove una delegazione dell'associazione Meet Lab – una delle numerose affiliate del Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso, composta dal presidente Roberto Rinaldi, dal vicepresidente Francesco Aceti, dalla psicologa Athena Pesando e dall'istruttrice Giada Rapa – si è recata per prendere parte alle attività conclusive del progetto europeo TRUST.

All'interno di uno degli Auditorium del prestigioso American College of Greece si è tenuta la conferenza conclusiva di

TRUST – che è stato possibile seguire anche attraverso la piattaforma ZOOM – programma pilota che, affondando le sue radici in un metodo ideato dall'associazione finlandese capofila Silta-Valmenus e chiamato SÄRÖ - Särkyneestä eheäksi (ovvero “Da rotto a intero”), ha cercato di sviluppare un modello comune di riabilitazione per i giovani emarginati provenienti da background complicati, in modo da permettere loro di aumentare la propria autocomprensione e di mitigare sintomi e comportamenti che possono danneggiare gli altri, o peggio ancora essere rivolti verso se stessi. Un metaforico viaggio alla riscoperta del proprio sé, che ha portato al titolo della Conferenza, Journey of Hope and Healing (Un Viaggio di Speranza e Guarigione), ripercorrendo tutte le tappe di TRUST, tra cui i momenti di formazione degli operatori che hanno poi svolto concre-



tamente le attività. Ognuno dei partner coinvolti – ben 6 – ha condiviso quindi la propria esperienza, focalizzandosi su tematiche differenti anche in base a quanto emerso durante i diversi mesi di azione sul campo, come la necessità di trovare attività adatte alle età dei partecipanti, o il modo corretto di affrontare

il trauma culturale e intergenerazionale che sta emergendo in modo sempre più preponderante negli ultimi anni. Per quanto riguarda Meet Lab, che da febbraio a maggio 2024 ha lavorato con un gruppo di minori migranti non accompagnati provenienti principalmente da Egitto e Turchia – tra cui alcuni rifugiati politici curdi – la dott.ssa Pesando ha focalizzato il suo intervento sul tema della discriminazione multipla e su diverse teorie correlate, al fine di fornire suggerimenti per un possibile prosieguo del progetto. “La discriminazione multipla si verifica quando una persona subisce diverse forme di discriminazione contemporaneamente, in base a più caratteristiche o identità personali. Questi fattori possono includere etnia, genere, età, orientamento sessuale, stato socioeconomico, disabilità, religione e altro. Nel caso

della discriminazione multipla, le varie forme di esclusione o svantaggio non si sommano semplicemente; al contrario, si sovrappongono, creando un impatto complessivo più complesso e spesso più grave. Le diverse teorie esposte forniscono strumenti aggiuntivi per comprendere le difficoltà che i giovani migranti affrontano nel loro percorso verso l'integrazione e il benessere. Considerare l'impostazione appresa, il soffitto di cristallo, la teoria del campo di Lewin e la minaccia degli stereotipi ci consente di sviluppare approcci più sensibili e mirati che non solo affrontano le sfide esterne, ma considerano anche le dinamiche psicologiche interne e i meccanismi sociali che influenzano il loro comportamento” ha sottolineato Pesando. Soddisfatto dell'andamento del meeting e delle idee emerse durante il proficuo confronto con i partner il presidente Rinaldi.

INQUADRA IL “CODICE QR” PER LE ALTRE NOTIZIE DI SPORT

Lo sport: un linguaggio per superare i limiti

Presentato da CSEN Piemonte con un “Secret Show” all'interno di Settimo Circo il progetto Edusport che coinvolgerà oltre 300 studenti dell'I.C. Settimo III.

Gli Esordienti dell'Atletica Settimese protagonisti

Ultime competizioni della stagione outdoor per gli Esordienti dell'Atletica Settimese, impegnati nell'ultimo dei sette meeting del Circuito GP FIDAL Torino.

Dalla ritmica al twirling le soddisfazioni non mancano

La sezione twirling di Eurogymnica non è da meno del settore di ritmica e conquista un bottino di sette ori e un bronzo nella prima prova di Specialità Tecniche.