

# IL MIGUELISTA



**GIULIA VINCO: CORRO  
RACCOGLIENDO I RIFIUTI**

**MICHELE GENTILE E LA NAZIONALE  
POETI: "LA POESIA DEVE AVERE  
UN RUOLO SOCIALE"**

**LAURA TIMPANI: "SONO PRONTA  
PER LA MIA PRIMA MARATONA!"**

**GIUSEPPE MINICI  
E LA PIANOMAARRIVIAMO:  
LO SPORT COME DIVERTIMENTO**

**LUCA MAMPIERI,  
DA APPASSIONATO DI SPORT  
A DOCENTE DI SCIENZE MOTORIE**

**CORRI PER IL VERDE: ULTIME  
DUE TAPPE 26 NOVEMBRE  
E 10 DICEMBRE**

**16/11/2023**

# MICHELE E LA POESIA: OSTIA, PASOLINI, LA MIGUEL E LA NATURA



## **Hai sempre scritto poesie?**

Da quando ho 10 anni. Sono del '72, ai tempi c'erano altre esigenze e priorità. Quei pochi che mi leggevano mi hanno convinto a pubblicare qualcosa nel 2007, quando ho cominciato la mia carriera di poeta.

## **Come funziona il tuo processo creativo?**

Sono nato ad Ostia, quindi sul mare, ma amo anche le passeggiate nei parchi e in montagna. Ho bisogno della natura, della solitudine e della lentezza: poi quando l'ispirazione mi cerca, la lascio entrare. Scrivo sempre per il sociale: i miei libri sono sempre destinati a raccolte fondi per buone cause o a case-famiglia. Non serve a nulla la poesia autocelebrativa. I primi artisti che i regimi dittatoriali colpiscono sono proprio i poeti come Miguel, perché utilizzano una forma di comunicazione molto sincera.

## **Dunque arriviamo a Miguel e alla Miguel.**

Partecipiamo alla non-competitiva da 4 anni e facciamo 3 pause da 10 minuti per leggere poesie. All'inizio sembrava un'attività un po' distopica, mentre ora ci intercettano in tanti; la sosta più bella è l'ultima a Ponte Milvio, a pochi metri dall'arrivo. Ora abbiamo anche uno stand fisso dedicato alla poesia, dove regaliamo libri, con la musica che accompagna la lettura. Io, che sono curioso, conoscevo la Corsa, ma non la sua genesi. Quando ho scoperto che Miguel era

un corridore-poeta ho pensato: “Noi siamo una realtà perfetta per questa manifestazione”. Respiro aria di casa: c'è anche la Strantrazzismo... la Miguel non è solo una corsa, ma un evento culturale-sportivo.

### **Hai fondato tu la Nazionale Poeti, giusto?**

Sì, l'8 marzo 2019 è nata la Nazionale Poeti con l'intento, attraverso il pallone, di portare poesia negli impianti sportivi. Ovviamente, giochiamo per beneficenza. Infine, promuoviamo le poesie anche nei centri commerciali, ad esempio, dove intercettiamo persone per leggere insieme.

### **Organizzi tante altre attività! Ce ne parli?**

Sì. “Rocca dei poeti”, un reading gratuito, “Mare di poesia”, un concorso gratuito di poesia per bambini, ed infine un'iniziativa particolare ad Ostia: stendiamo un drappo di 20 metri che le persone sono libere di decorare a piacimento; l'idea è quella di allungarlo sempre di più e portarlo in una grande piazza.

### **Dove hai conseguito la laurea in Lettere?**

All'Università Popolare degli studi di Milano, che tra l'altro è lo sponsor della nostra Nazionale: da lì arrivano i nostri unici fondi che ci permettono di far andare gli incassi di tutte le iniziative esclusivamente in beneficenza.

### **Concludiamo con il legame indissolubile tra poesia e sport.**

Mi sono ispirato a Pasolini, che era un grande sportivo e – si dice – era anche molto bravo nel giocare a calcio. Ostia è una città bellissima e Pasolini spesso traeva ispirazione dai tanti bei luoghi della mia città. A volte giocava anche a calcio con sconosciuti, come testimoniano le famose foto in cui calcia un pallone in giacca e cravatta.



# GIUSEPPE MINICI, DA VICINO A LONTANO SEMPRE CON LA PIANO MA ARRIVAMO

**La PianoMaArriviamo sta crescendo molto, ma partiamo dalle basi: da quanto tempo esiste la società?**

È il nostro settimo anno come squadra. Inizialmente non mi aspettavo una crescita così veloce: siamo a più di 400 iscritti e soprattutto le persone sono contente di correre con noi. Abbiamo cambiato la mentalità del vivere la squadra, ci alleniamo come divertimento. Una volta usciti dall'ufficio o dal posto di lavoro, quello è l'obiettivo.

**Come avete fatto ad effettuare questo cambio di mentalità?**

Facendo della squadra un gruppo. Ognuno deve rispettare tutti gli altri compagni e le idee che fondano la società. Se c'è una diversità di vedute, serenamente ed in totale armonia, le strade si separano.

**La chiarezza nei propri obiettivi è fondamentale.**

**Per quanto riguarda invece l'aspetto logistico, dove svolgete le vostre attività? In quali zone e piste?**

Abbiamo 4 tecnici in luoghi sparsi: 2 sono all'Eur, uno nell'area di Ponte Milvio e uno a Tor Tre Teste. Per i lavori di pista non lontano dall'Eur c'è lo stadio delle Terme di Caracalla, in zona Olimpico ci sono Farnesina, Marmi e Paolo Rosi; a Tor Tre Teste, infine, intorno alla pista c'è anche il parco Palatucci, nel quale si possono fare i lavori più lunghi. Ognuno si appoggia dove riesce, poi spesso sabato o domenica si fa qualcosa insieme per stare tutti in gruppo.

**Come create i programmi di allenamento per gli atleti? Li strutturate in maniera flessibile?**

Pista e strada prevedono programmi basati sull'atleta. A volte ci si aiuta anche tra gruppi, sia nei lavori in pista, nei quali spesso si fanno lavori di tecnica di corsa, sia negli allenamenti fuori dal campo.





### **Siete sempre presenti alla Corsa di Miguel.**

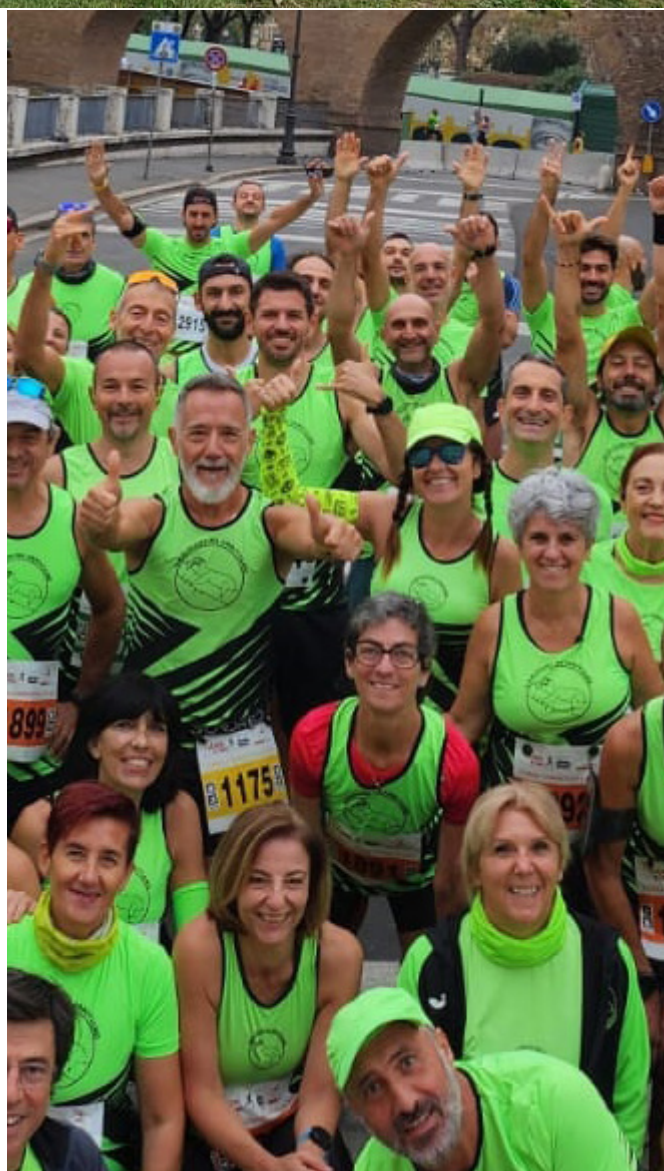
Da quando partite al Paolo Rosi la gara è cresciuta tantissimo: è una festa. È proprio il contesto che è bello, attira molto. La motivazione, l'organizzazione... il percorso è impeccabile; al limite, forse, dovrete secondo me dotarvi della certificazione Fidal che renda il percorso omologato sui 10 chilometri. Poi è comunque davvero bella come gara: non solo si entra all'Olimpico, ma, come detto, si sta bene insieme e si ottengono anche ottimi risultati dal punto di vista cronometrico.

### **Questo clima di unione secondo te da cosa nasce?**

Secondo me è dovuto ai valori che la gara condivide nel ricordo di Miguel: si tratta di un contesto benefico per la società. Anche se non si sta bene fisicamente, la Corsa di Miguel si corre sempre. L'anno scorso ho fatto la gara non competitiva insieme al mio gruppo, ho visto davvero molta gente che si divertiva.

### **Quali sono i progetti della PianoMaArriviamo per il 2024?**

Pensavamo di fare una mezza maratona all'estero come Praga o Vienna e poi una maratona sempre fuori dall'Italia, in modo da fare gruppo. Poi la Miguel e tante altre gare. La speranza è di restare come siamo adesso dal punto di vista numerico. Questo è l'obiettivo, se poi si continuerà a crescere, ancora meglio!



# **LA CORSA DI MIGUEL!**

# LAURA TIMPANI E LA CORSA: "HO INIZIATO DOPO IL COVID E ORA NON SMETTO PIÙ!"

Al parco del Pineto un sabato di ottobre c'è la Parkrun, gara di 5km. Con la sua tromba, Giuseppe allietta i runner con qualche nota musicale. A un certo punto una podista, Laura Timpani, si ferma, e Giuseppe le fa qualche domanda.

## **Da quanto tempo corri? Quali sport hai praticato precentemente?**

Corro soltanto dal "post-Covid"; prima praticavo danza, e ancor prima facevo arti marziali. Poi, poiché erano chiuse tutte le palestre, sono stata costretta a cambiare, ed ho deciso di correre. Qualche tempo fa ho avuto modo di conoscere Fabio Antonelli, ed ho deciso di iscrivermi alla sua società, l'ASD Podistica Primavalle.

## **Quanto spesso ti alleni? Della corsa cosa apprezzi maggiormente?**

Durante la settimana corro da sola due-tre volte. Mi piace molto essere soltanto con me stessa durante l'allenamento: soprattutto quando piove, amo sentire i miei passi sull'asfalto bagnato, mentre quando capitano le giornate un po' affollate preferisco mettere un'auricolare con le mie playlist. Mi piace anche scoprire insieme ai miei compagni di società posti nuovi in cui correre nel fine settimana: per esempio, domenica siamo stati in zona EUR.



### **Che effetto ha per te la musica quando corri?**

Sono sincera, non lo so. Probabilmente mi rilassa e mi tiene la mente occupata, però non ho mai associato le canzoni ad una ritmica con cui io possa tenere il passo. Però mi piace molto la musica. Suono anche la chitarra, amatorialmente.

### **Che momento è per il movimento podistico a Roma?**

Forse c'è ancora più gente che corre, però si è un po' disperso l'attaccamento al proprio gruppo podistico, si preferisce un po' un fai da te. Bisogna ricostruire questo legame, chiaramente allentato dal Covid.

### **Hai mai vissuto una situazione particolare o inusuale durante una corsa?**

Sì, è capitato che sono andata a correre verso il centro di Roma, pioveva ed ero tutta bagnata: avevo fatto tanti km ero abbastanza avvilita. Poi mi è apparso il Colosseo ed è stata una visione magnifica, mi sono sentita rinvigorire. Penso che il paesaggio durante la corsa sia molto importante e non mi piace correre sempre negli stessi posti, preferisco variare.

### **Ti è capitato di incontrare persone in difficoltà durante le gare che hai fatto?**

Sì, ho ripetuto a loro le stesse cose che sono state dette a me quando ero affaticata: se ce la fai corri, se non ce la fai rallenta, ma non ti fermare mai. Chi fa parte di una società podistica sa che è importante aiutare chi è "alle prime armi".

### **Qual è il tuo prossimo obiettivo?**

Quello di fare la mia prima maratona, a Firenze, il 26 novembre, anche se ho un po' di dolore alla schiena, ma passerà sicuramente.

### **Sei informata del fatto che nelle maratone va affrontato il cosiddetto "muro" al 35km?**

Quest'estate ho partecipato alla 6 ore di Roma di notte: i miei 42 km li ho fatti, ma era un'altra circostanza. Ho avuto il crollo psicofisico ai 35 km, ma sono stata aiutata e ce l'ho fatta.

### **Allora in bocca al lupo e... ti aspettiamo alla corsa di Miguel!**

Certo. Racconterò tutto sul blog in cui parlo delle mie corse. Vi lascio il link: [lauratimpani.com](http://lauratimpani.com).



# LUCA MAMPIERI PROFESSORE DEL CAVOUR: "GRAZIE AL GRUPPO SPORTIVO SCOLASTICO FACCIO ATTIVITÀ DI AVVIAMENTO ALL'ATLETICA TUTTE LE SETTIMANE"

**Come e dove inizia il tuo percorso con l'atletica?**

Ho cominciato a praticare questo bellissimo sport durante il primo anno delle scuole medie con Michele Sicolo, e la passione è sempre rimasta. Poi mi sono allenato con il professor Paolo Zadro e dai suoi insegnamenti ho cominciato a capire che lo sport non è solo prestazione, ma attività da svolgere per tutta la durata della vita. Successivamente, sono stato nel gruppo di Renato Bonello. C'erano diversi quattrocentisti di alto livello: la punta di diamante era Eugenio Mattei, che aveva partecipato anche ai Campionati Mondiali (ed aveva un primato personale di 46.39, ndr).

**Sai che Michele e Renato sono stati i miei due ultimi allenatori?**

Ma dai!

**Poi, dunque, hai studiato e sei diventato professore. Ci vogliono quasi 10 anni per completare un iter di studi come il tuo, vero?**

Sì, il mio percorso di studi è durato 9 anni: prima la laurea triennale in scienze motorie, poi la specialistica, il dottorato e l'abilitazione TFA, infine il concorso ordinario. Sono diventato docente di ruolo nel 2015. Assegnato all'agrario, ho incontrato un collega che condivideva con me la volontà di far praticare atletica agli studenti. Il mio primo anno da docente all'agrario ci siamo qualificati alle finali nazionali con il gruppo sportivo di atletica. Sfortunatamente per i ragazzi, le finali quell'anno si sono svolte a Roma. Successivamente, sono stato trasferito al Cavour, dove ho raccolto l'eredità della professoressa Anna Proietti.

**Come rispondono i ragazzi? Si impegnano con piacere?**

I ragazzi oggi tra il telefono e le mille attività extracurricolari hanno molto tempo occupato: aggiungere lo sport a volte è un gioco a incastro, ma l'importante è che si divertano e, spesso, si allenano anche con piacere ed impegno.

**Nei ragazzi che hai avuto negli ultimi anni hai riscontrato dei cambiamenti rispetto a quelli delle passate generazioni?**

In questi giorni ho scoperto che alcuni ragazzi pensano che sostanze come la creatina facciano



bene. Ormai purtroppo la vendono come fosse prodotto da banco di supermercato. La società oggi è “tutto subito” mentre lo sport ci insegna a sudare ed impegnarci. L’atletica è uno dei pochi sport dove ragazzi e ragazze si allenano insieme e dove si impara più facilmente a rispettare il diverso da sé.

### **I ragazzi abbandonano lo sport presto o verso il termine delle scuole superiori?**

L’abbandono più consistente avviene attorno ai 16 anni.

### **Perché far correre la Miguel ed il Mille di Miguel ai ragazzi?**

Lo sport dal punto di vista della comunicazione istituzionale è un’attività che deve tendere ad integrare, mentre spesso viene percepita come un’attività competitiva dove vincere a tutti i costi è l’unica cosa che conta. La Miguel invece è aperta a tutti, non competitiva. Anche a livello socio-politico il messaggio della Corsa è importante: dobbiamo ricordare la storia di Miguel e spiegare quanto l’impedimento del libero pensiero sia sbagliato.



## **Ti è sempre piaciuto correre?**

Da piccola non avevo passioni, nulla mi accendeva di vita. Andavo in discoteca, fumavo e bevevo. Nulla mi faceva sentire davvero me stessa. Poi ho fatto un viaggio in Myanmar ed ho scoperto cosa sia l'amore incondizionato senza voler nulla in cambio. Un giorno, dopo esser stata in un tempio, ho sentito in me una "spinta" e, forse grazie all'atmosfera magica che c'era, ho mosso i miei primi passi di corsa, con le Superga. Il giorno dopo avevo male ovunque, ma mentre correvo ero davvero me stessa. Tornata a casa, poi, ho abbandonato brutte abitudini e cattive amicizie.

## **In che maniera si è sviluppata, poi, la passione per la corsa?**

Dirompente. Ho fatto una gara su strada, poi ho conosciuto una persona trail. Non avevo mai corso più di 10/15 km, ma quasi subito dopo averlo conosciuto ho deciso di correre una "25" con le sue scarpe in prestito ed uno zaino di fortuna. Non ho bevuto né mangiato tutta la gara, sono partita ultima ed arrivata seconda. Non ho fatto fatica: ero "nel flow". Quando sono nei sentieri provo gioia e sono me stessa.

Dopo pochi mesi, ho vinto la mia prima 50km e poi la Viadeglidei, lunga 125km. Qualche tempo dopo ho anche corso i 330 km del Tor de Géants.

## **330 km! Complimenti! Come si affronta una gara così lunga? Poi, persino correre 100km sembra una passeggiata?**

Dopo un po' il corpo non risponde e i dolori sono forti, ma basta magari un quarto d'ora seduti, bere, mangiare, e poi si ricomincia.

All'inizio spesso sono anche a metà classifica: ascolto sempre il mio corpo e non mi spingo "oltre". Solitamente, poi, concludo in progressione, ma il giorno dopo un 100km non sono fisicamente "distrutta".

## **Ora ti alleni senza l'aiuto di un coach. Da quali valutazioni nasce questa scelta?**

Gli allenatori ti strutturano una tabella definita. Io vivo gli allenamenti in un altro modo. Vado a correre alle 4 del mattino: non sfogo tensione ma accendo energia senza pensare alla giornata. Voglio "sentirmi" e dirmi, magari, "oggi mi sento stanca, dunque farò un allenamento più breve". Mi traccio tanti percorsi ed in base a come sto ne scelgo uno.

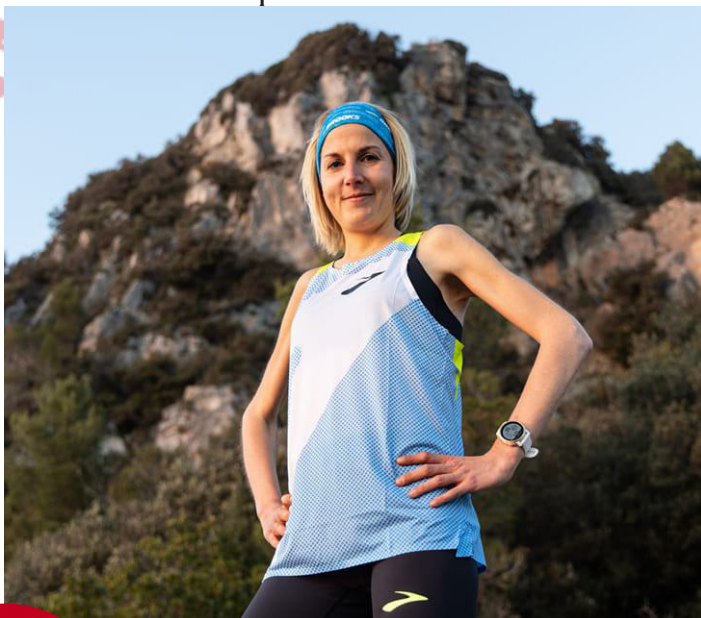
## **Com'è correre la Miguel? In generale, com'è correre per qualcosa o per qualcuno?**

Vedere alcuni contenuti sui vostri social mi commuove. Penso a quante volte sprechiamo energia lamentandoci, mentre spesso chi ha difficoltà enormi trova una forza incredibile. Il fatto di compatire o provare dispiacere per chi ha problemi fisici e mentali è sbagliato, perché loro in primis non considerano la propria situazione un problema.

Negli ultimi tempi volevo sospendere le gare, perché il mondo del trail sta diventando più competitivo.

Poi, l'anno scorso, ho percorso 350 km con Roberto Cavallo raccogliendo rifiuti. Gli ho chiesto "Roberto, perché questo non può essere un lavoro? Perché non posso vivere così, aiutando l'ambiente e le altre persone?"

Alla fine, il senso della vita è l'amore: fare le cose con amore, mettendo noi stessi in tutte le nostre attività quotidiane.



# CORRI PER IL VERDE: PRONTI PER IL GRAN FINALE DELLA MANIFESTAZIONE DI CORSA CAMPESTRE

La manifestazione, organizzata dalla “Uisp Roma – Sport per tutti” è tornata con l’edizione 2023. Le prime due tappe si sono tenute il 5 e il 12 novembre, mentre le prossime saranno il 26 novembre ed il 10 dicembre.

La gara punta a difendere e tutelare le zone verdi della Capitale, passando, insieme a runner di tutte le età, una giornata all’insegna dello sport e della correttezza.

La sede della prima gara è stata la Riserva Naturale della Valle dell’Aniene, mentre la seconda tappa si è svolta a Parco Labia. La terza è in programma domenica 26 novembre a Parco Volusia; domenica 10 dicembre, infine, ci sarà la prova finale al Parco di Tor Tre Teste.

Per questa nuova edizione, Corri per il Verde si avvale della collaborazione del sistema “Evodata” per la compilazione delle classifiche. Su ciascun pettorale sarà applicato un chip a riuso per la compilazione della classifica che sarà stilata tenendo in considerazione, ovviamente, il tempo passato tra lo sparo di partenza e ed il momento dell’arrivo. Il chip dovrà essere riconsegnato subito dopo l’arrivo della gara agli addetti preposti. La mancata riconsegna del chip comporterà una penale a carico del partecipante di 18,00 €.

Le iscrizioni saranno accettate fino alle ore 13:00 del venerdì precedente alla singola tappa e non sarà possibile accettare iscrizioni in campo gara, se non per le categorie Esordienti M/F, Pulcini/e, Cuccioli/e.

Buona corsa a tutti e tutte!



# ISCRIZIONI: SI AVVICINA LA CORSA!

Ci siamo quasi! Come sapete, è possibile iscriversi alla Corsa di Miguel del 21 gennaio 2024. Cliccando sul nostro sito, [www.lacorsadimiguel.it](http://www.lacorsadimiguel.it), sarà possibile vivere con noi l'avvicinamento allo Stadio Olimpico aderendo subito alla gara. Scherzando con le metafore regalateci dell'atletica, si può dire anche che c'è un piccolo sprint nel bel mezzo della maratona.

L'iscrizione alla prova competitiva e a quella non competitiva sui 10 chilometri avrà un costo di 18 euro fino alla scadenza delle iscrizioni. Per qualsiasi informazione potete scriverci a [lacorsadimiguel@gmail.com](mailto:lacorsadimiguel@gmail.com).

E non escludiamo altre sorprese lungo il percorso...



## LA CORSA DI MIGUEL

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