

IL MIGUELISTA

ISCRIZIONI: SI
PARTE!

ATLETICA: I MONDIALI
DI GIORGIO LO GIUDICE

SCUOLE: UN ANNO
PARALIMPICO



LA CORSA DI MIGUEL!

UN GIORNALINO DI TUTTI E PER TUTTI

Comincia il conto alla rovescia per la Corsa di Miguel 2024. E comincia anche con questo giornalino digitale che vi/ci accompagnerà fino al prossimo 21 gennaio. Un punto di incontro: nostro, vostro, non fa differenza. L'ideale sarebbe che ognuno ci mettesse del suo, che in tanti riuscissero a trasmettere e raccontare agli altri la "loro" Miguel. Dunque questi fogli, chiamiamoli così alla vecchia maniera, saranno sempre aperti.

Sensazioni, emozioni, proposte, scoperte, sollecitazioni, ricordi. Di tutto un po'. L'Olimpico, certo, e quell'attimo preso al volo di quando si entra dentro e diventi tu il protagonista dopo mille "vissuti" da spettatore. Ma anche una maglietta di Miguel incontrata in qualche angolo di mondo, o la tesi o la tesina sui diritti umani presentata in un esame di scuola media o di maturità.

Il simbolo di tutto questo è il percorso, le "adozioni" di pezzi di tracciato, ma anche i musicisti che ti aspettano in una scalinata o in un angolo di pista ciclabile o di Foro Italicò. In effetti, questo giornalino è anche un modo per non ridurre tutto a una domenica, una mattinata, un momento che vola via in mezzo al solito mare di fretta e di frette. È bello pensare che certi incontri abbiano spazio e tempo per riempire altri periodi dell'anno. È bello gareggiare, è bello allenarsi prima, commentare dopo, frequentarsi poi.

Vabbè, la stiamo facendo troppo lunga. È il momento di dirvi buona lettura. E, naturalmente, buona Corsa (e Corse) di Miguel a tutti.



Per i primi 500 iscritti singoli ci sarà anche un gadget di Decathlon e un assaggio d'autore di natura alimentare da ritirare in piazza Lauro De Bosis!

ISCRIZIONI: SI PARTE!

Si parte! Da oggi è possibile iscriversi alla Corsa di Miguel del 21 gennaio 2024. Il conto alla rovescia è finito e cliccando sul nostro sito, www.lacorsadimiguel.it, sarà possibile vivere con noi l'avvicinamento allo Stadio Olimpico aderendo subito alla gara.

L'iscrizione alla prova competitiva e a quella non competitiva sui 10 chilometri avrà un costo di 15 euro fino al 31 ottobre e di 18 euro fino alla scadenza delle iscrizioni. Per qualsiasi informazione potete scriverci a lacorsadimiguel@gmail.com.

E non escludiamo altre sorprese lungo il percorso...



Giorgio Lo Giudice è il presidente del Club Atletico Centrale, società organizzatrice della Corsa di Miguel. Ma è anche un appassionato di atletica da sempre. E, non a caso, ha seguito a Budapest tutta la rassegna mondiale.

I MONDIALI DEL PROFESSORE CON VISTA SULLA CORSA DI MIGUEL

Hai visto tutto da vicino. Impressioni?

Buon Mondiale, ottimi risultati. Sono state di più le performance positive rispetto alle controprestazioni. Le medaglie di Tamberi, Palmisano, Fabbri e della staffetta 4x100 ci possono rendere soddisfatti.

Una nazionale molto giovane, peraltro!

Sì. Barontini, Tecuceanu, Arese, Coiro, i record delle staffette femminili e quello eguagliato da Dosso: sono fiducioso. Furlani e Iapichino, poi...

La marcia forse ha un'età media un po' più elevata, invece, ma abbiamo tanti giovani che possono crescere.

Qualche piccola nota dolente?

Temo Crippa abbia anticipato un po' i tempi per il passaggio alla maratona. Credo che questa scelta sia dovuta più a motivazioni economiche che tecniche. Comunque, al di là di questo, Yeman sarebbe un testimonial perfetto per la nostra Corsa e per i valori che vogliamo trasmettere.



DAL PAOLO ROSI A BUDAPEST
Zaynab Dosso, 11.14 sui 100 ai Mondiali,
in una foto nel giorno del Mille di Miguel
con il "miguelista" Giuseppe Meffe

Giornalista della Gazzetta dello Sport, oltre all'atletica si è occupato di canottaggio, pentathlon, pallavolo e rugby.

Bene, non c'è tempo per riposarsi. Dai Mondiali alla Miguel...

Sì, ci tengo: la gente per fortuna ha capito il messaggio che vogliamo trasmettere, che prescinde dai 10 km di corsa. I nostri seminari nelle scuole cercano sempre di far capire questo: non conta che qualcuno corra mille metri in 2'49 o in 2'48. Si tratta di correre e fare agonismo in un certo modo, insomma. Stiamo preparando la prossima edizione!

Come va la preparazione per l'edizione 2024?

Procede bene. Il colonnello Fabio Martelli, presidente della Fidal Lazio, ci ha sempre aiutato perché sa quanto conta la corsa per i suoi valori e non solo. Diversi rappresentanti delle società vengono a vedere le gare per poter osservare i ragazzi e proporre a qualcuno di loro di iniziare a praticare l'atletica, ad esempio.

Quanto è importante il Mille di Miguel?

Moltissimo. Il meccanismo è chiaro: la Corsa deve aiutare il Mille. Tantissimi ragazzi partecipano. Quest'anno potrebbero arrivare a 17000 o anche 18000. Nell'organizzazione, questo comporta sempre più attenzione, per far sì che fili tutto liscio e far divertire i ragazzi! A tal proposito, vorrei ringraziare i professori: sono entusiasti, aiutano, creano socialità positive, sono preziosissimi.

Ultimamente state sperimentando con le specialità.

Sì, nelle ultime annate abbiamo provato ad inserire anche il lungo, le staffette... l'ultimo anno abbiamo fatto correre 80 e 100 metri ai ragazzi. Quest'anno ci piacerebbe provare anche con il Vortex: speriamo sia possibile! A presto!

LA NOTTE PIÙ BELLA

Il gruppo dei giornalisti italiani (con in mezzo il professor Lo Giudice) festeggia l'oro di Gimbo Tamberi



Claudia Amato,
professoressa del
liceo "Tacito".

IO, PROFESSORRESSA, INNAMORATA DI MIGUEL



Da quanti anni partecipa alla Corsa di Miguel?

Ho perso il conto: 12? 15? forse di più. Sono sempre in pole position. Ora, insieme alle mie colleghe del liceo classico e linguistico Tacito, stiamo coinvolgendo sempre più ragazzi: la Miguel è sempre un "evento" vero e proprio.

Come selezionate i ragazzi da far partecipare? Fate un annuncio e i ragazzi interessati si propongono?

A me piace portare soprattutto i non-atleti. Da insegnante vecchio stampo, mi piace che i miei alunni si abituino ad una competizione sana. I miei ragazzi, inoltre, fanno volontariato in diverse gare su strada: offrono aiuto nei punti ristoro e danno le spugne agli atleti.

Dunque, lo sport è questo: deve aiutare a star bene a tutto tondo.

Certamente, l'obiettivo dello sport è proprio questo: ad esempio, abbiamo portato alla Corsa anche una ragazza diversamente abile con una joelette. Inoltre, credo sia importante insegnare ai ragazzi come muoversi nei casi di pericolo, attraverso le procedure del Primo soccorso.

“Durante le ore di lezione gli alunni lasciano spontaneamente i telefoni in un cesto: c’è un coinvolgimento relazionale che accompagna il movimento fisico.”

Prima accennava al fatto che il post Covid alunni non sia stato facile.

I ragazzi ne sono usciti con diverse difficoltà, legate anche a disturbi alimentari, purtroppo. Noi cerchiamo di aiutare ragazzi e ragazze il più possibile a star meglio: spesso una piccola mano riusciamo a darla, fortunatamente. Lo sport è un grande motore di benessere e buona compagnia.

Ha seguito i recenti Campionati Mondiali di Budapest?

Sì, mi ha colpito, a tal proposito, l’oro condiviso tra le due astiste (Nina Kennedy e Katie Nageotte Moon, ndr), che hanno scelto di dividere la gioia della vittoria, esattamente come hanno fatto Tamberi e Barshim alle Olimpiadi di Tokyo.



LA QUIETE PRIMA DELLA MIGUEL: si allestisce l’arrivo allo Stadio Olimpico per la gara. Umidità e tanta attesa.



“I ragazzi fanno anche corsi per arbitri di pallavolo: imparano ad avere la situazione in mano ed a prendersi responsabilità.”

MIGUEL VA A SCUOLA

Come ogni anno, ormai da tanto tempo, Miguel va a scuola. La storia delle poesie, delle corse, della sua idea di sport straordinario strumento per abbattere ogni muro o barriera, viene raccontata in alcuni incontri/seminari negli istituti scolastici di ogni ordine e grado. È la prima tappa di un percorso che arriva poi alla Strantrazzismo nella stessa giornata della Corsa di Miguel, e con la stessa linea del traguardo, allo stadio Olimpico, e si conclude con le gare studentesche sui mille metri nella velocità con finale il 21 marzo allo stadio dei Marmi Pietro Mennea.



STRISCIONI

Messaggi come questi sono parte integrante della Corsa di Miguel!
Brave, ragazze!



CORRERE, CANTARE, AIUTARE LA BANDA DI EMERGENCY

Elvio Giacchi è un affezionato della corsa di Miguel nonché un volontario di Emergency. Rappresenta i valori che la manifestazione vuole trasmettere.

Voi di Emergency partecipate sempre con entusiasmo alla Corsa di Miguel. Nell'ultima edizione avete anche allietato i podisti con della musica.

Sì. Grazie ad alcuni volontari e al fondamentale aiuto anche di alcuni insegnanti abbiamo formato una banda musicale che ha suonato durante l'ultima edizione della corsa.

Direi che hanno contribuito al clima di festa della Miguel!

Senz'altro. Era il loro esordio, ma sono stati bravi. Con Valerio (Piccioni, ndr) era uscito il discorso, e alla fine si è materializzata questa bellissima idea.

Lei corre?

Sì, ho sempre corso. Purtroppo da sette anni a questa parte, però, ho una calcificazione a un tendine.

Però aiuta a correre.

Esattamente. Come volontario ho creato il gruppo "Runners for Emergency", con l'intento di costruire una cultura della solidarietà concretamente, con aiuto sociale di questo tipo.

Che tipi di aiuto fornite ai disabili che desiderano partecipare alle gare?

Cerchiamo sempre di rendere lo sport accessibile a tutti. Il proposito principale relativamente a quest'anno era proprio arrivare ad acquistare una joelette, e ci siamo riusciti. L'abbiamo presa a luglio: da pochissimo.

Che anno vi aspetta, più in generale?

Noi volontari di Emergency saremo impegnati nei soccorsi marittimi, come sempre, per diversi mesi. A breve mi incontrerò con gli altri volontari, per stilare il programma dell'anno.



ABEBE BIKILA

di Valerio Piccioni



Le scarpe non se le tolse in corsa, partì senza averle. Ma quel gareggiare scalzo non fu un caso o un'estrema dimostrazione della mancanza di risorse con cui praticava l'atletica e la distanza di maratona in particolare. Abebe Bikila, con il suo allenatore Onni Niskanen, fece una scelta tecnica precisa. Magari condita, questo sì, anche da un po' di provocazione. Riuscita, perché quella vittoria il 10 settembre del 1960, precisamente 63 anni fa, disse al mondo che l'Africa nera esisteva, e voleva cominciare a vincere. Il resto della storia è noto: il corridore con la maglia verde e il numero 11 diventò l'apripista di un formidabile dominio, tuttora vigente, di un continente nelle corse lunghe dell'atletica. Passano gli anni, ma anche stavolta questo ennesimo anniversario mette i brividi.

Perché quello di Abebe Bikila è un nome immortale per la storia dello sport, e forse non solo dello sport. E in fondo c'è sempre in questi nostri ricordi un po' di orgoglio perché siamo stati, noi Roma, noi Italia, noi quell'Olimpiade meravigliosa, a offrire il palcoscenico di quella prima volta. L'etiope Bikila, però, non fu folklore, non fu antilope, non fu pantera, non fu gazzella. E neanche variazione esotica dall'austero spartito olimpico che premiava in quel tempo quasi interamente solo le nazioni del cosiddetto primo mondo. Bikila fu uomo.

Le scarpe non le indossò perché non ce l'aveva, ma perché s'era fatto una domanda e a questa domanda aveva risposto: andrò più forte senza. Lo pensò. E lo fece.

Certo la cosa ci manda ai matti in tempi di calzature avveniristiche, vero e proprio valore aggiunto della prestazione di oggi. Ma allora, Bikila e Niskanen cominciarono a vincere la maratona facendo una cosa banalissima: andando a vedere il cuore del percorso, qualche ora prima. Ma sì proprio lei e proprio loro, l'Appia Antica e i suoi basoli. E lo fecero all'ora giusta, quella in cui sarebbe passata nel tratto decisivo la maratona. Niskanen, svedese di origini finlandesi, affittò una 500. Nel frattempo, Bikila cominciò a provare e a riprovare. "Fu la mossa vincente – ci spiegò un giorno Barry Magee, il neozelandese che arrivò terzo dopo una bella rimonta – perché i piedi rispetto alle scarpe di allora avevano una sensibilità maggiore".

Così Bikila diventò amico della notte che arrivava. Per anni si è immaginato che il suo scatto decisivo, quello che seminò il marocchino Rhadi, fosse arrivato a qualche centinaio dal traguardo, davanti all'obelisco di Axum rubato all'Etiopia dalla guerra di Mussolini e ora restituito ai legittimi proprietari. Era un'istantanea troppo piena di romanzo per poterci rinunciare. Ma fu invece a Porta San Sebastiano che cominciò la fuga poi consolidata sul vialone di Caracalla. Quando Abebe comparve sul rettilineo di San Gregorio, aveva già un vantaggio robusto.

Dopo il traguardo davanti all'Arco di Costantino, Bikila non smise di stupire. Fece una cosa che lasciò di stucco, guardare (il film "La Grande Olimpiade" ce lo illustra) per credere: un semplice gesto ai militari che gli offrivano una coperta infeltrita come per dire non ne ho bisogno, lasciate perdere, e una serie di saltelli defaticanti sul posto. Fu come se la maratona entrasse nella galassia della modernità: non era più follia, salto nel vuoto, arrivi di persone che stramazavano al suolo, ma uno sforzo possibile, organizzato, straordinariamente umano. I maratoneti non furono più marziani, un pugno di temerari è diventato un esercito di due milioni e quattrocentomila persone (tanti sono i maratoneti ogni anno nel mondo), e Bikila in questa moltiplicazione è stato fondamentale. Anzi, unico. E allora un saluto lassù. Buon 10 settembre, Abebe.



Assegnata a Caorle l'organizzazione dei Campionati italiani cadetti, in programma il 7 e l'8 ottobre. Allo stadio Giovanni Chigiato andrà in scena la consueta competizione tra le regioni italiane per aggiudicarsi la classifica a squadre dei Campionati nazionali under 16, precedentemente "Criterium nazionale" e "Kinder +Sport Cup".

È ripartita lo scorso lunedì la scuola paralimpica del Club Atletico Centrale. Come sempre, si riparte dallo stadio Paolo Rosi con la direzione di Leonardo Zerulo, colonna portante della Corsa di Miguel. Per qualsiasi informazione si può contattare il 3487841090.

Gare di alto livello a Roma nel week end del 16 e 17 settembre. Al Centro Sportivo Esercito "Silvano Abba" la DNA (Dynamic New Athletics), finale europea per società U20! Rappresenteranno l'Italia Studentesca Rieti Andrea Milardi, Bracco Atletica e Fiamme Gialle.

Torna il 23 settembre la staffetta 12 x 1 ora, il tradizionale festival a squadre allo stadio Martellini delle Terme di Caracalla. La formula è quella consueta con il format "dalle otto alle otto". Per informazioni <https://www.campidogliopalatino.org/staffetta-12x1-ora-2023-regolamento/>

Un nuovo esordio nel Parco Sportivo del Foro Italico. Arriva una disciplina giovane ma già popolare. Venerdì 15 settembre, alla Grand Stand Arena, il "vice Campo Centrale" degli Internazionali di tennis, arriva la parete dell'arrampicata sportiva. L'evento servirà anche per celebrare la recente vittoria di Matteo Zurloni ai Mondiali di speed (specialità olimpica) di Berna.

RIETI

Quasi terminati i lavori di rifacimento della nuova pista di Rieti, targata "Conica", azienda i tra le migliori al mondo nel campo delle superfici sportive.



LA CORSA
DI MIGUEL