

Cari amici,

storia a lieto fine! Domenica 10 Luglio, alle 6 e un quarto del mattino, dopo 22 ore 15 minuti e 33 secondi di corsa, mi sono presentato al traguardo come promesso.



Primo piano arrivo GTV 100km a Morgex

Sorriso di soddisfazione, di liberazione.  
Gara dura ma, confesso, fortunatamente senza un solo momento di dubbio sul suo esito positivo.

— o —

Essendo mosso da un obiettivo motivante come la raccolta di fondi per la ricerca per la sindrome Lesch-Nyhan di cui soffre mio nipote Michele, ed essendomi quindi preparato con scrupolo, la sola differenza in gara la fa la testa .... e la fortuna.

Sono gare lunghissime in cui da un lato si deve tener sotto controllo "l'hardware": bere continuamente, alimentarsi con criterio, tener controllata la postura, estremizzare l'efficienza dei movimenti, mettere attenzione crescente man mano che i chilometri aumentano per evitare storte ed infortuni vari.

Dall'altro si deve gestire "il software": pensieri, fiducia, convinzione ed avere una buona strategia per esempio creando "mini traguardi" da superare uno alla volta sino a centrare l'obiettivo finale.



Planaval (km 27) con Michele

Poi però, nelle lunghe ore di sforzo, si comincia con la mente anche a vagare, in tante direzioni.

A pensare a persone, a situazioni, ad osservare paesaggi e colori, a ricordare il passato, a sentire il silenzio. Bellissimo ma non semplice e molto intimo da raccontare!

Dopo alcuni anni ho ripensato con dolcezza a mio padre. Gli ho chiesto aiuto ed ho sentito la voglia di pregare per lui.

Mi sono rivisto sui monti ad Haidakhan, nel nord dell'India, 27 anni fa.

Ho pensato a Graziano, un amico, anche lui in lotta per arrivare al suo obiettivo, traguardo dopo traguardo, dopo un terribile incidente stradale. E poi Michele, la sua famiglia, la mia famiglia .....

— o —

Ora invece, scrivendo questo report, sto pensando a quant'acqua è passata sotto i ponti dall'inizio di questa sfida.

Ricordo, che lo scorso Settembre, dopo 30 minuti di corsa in pianura, sbuffavo e sentivo le gambe indurirsi. O la delusione provata, a fine Novembre, quando, in modo sciocco e neppure legato allo sport, prima mi procuravo uno strappo di secondo grado al polpaccio e poi, alla ripresa degli allenamenti, un'inflammazione al tendine d'Achille della stessa gamba.



Allenamento sulle alture di Genova

Ma penso anche di aver fatto un buon lavoro :

- 160 allenamenti su circa 310 giorni a disposizione compreso Natale, Capodanno e soste obbligate per infortuni
- 1.323 km di corsa principalmente in sentieri e sterrati
- Una serie di gare preparatorie sempre più impegnative (23km, 45km, 72km).

— o —

Poi finalmente arriva il 9 Luglio: la gara.

100 km, 5.300 metri dislivello: Punta Fetita, Col Licony, Colle Arp, Rifugio Deffeys, Colle della Croce ... su e giù attraversando il bellissimo territorio della Valdigne.

La sera precedente, sotto un tendone a Morgex, il "pasta party". Buona parte degli oltre 1.000 partecipanti (oltre 330 iscritti alla 100 km) riuniti per una mangiata e per il briefing pre-gara.

Atmosfera bella ma anche leggermente tesa per via delle informazioni su possibili forti temporali con fulmini ed istruzioni in caso di infortuni, incidenti o ritiri! Poi a dormire.



Partenza

Sabato mattina la partenza della 100 km alle 8 preceduta da un'intervista di RAI regione sulla iniziativa di raccolta fondi *LND Famiglie Italiane*. Sarà stata l'ansia della partenza, il timore di vedere dinnanzi a se quelle immense montagne da valicare ... ed il mio pezzo forte, la parlantina, si inceppa facendomi fare mediocre figura.



Intervista pre-partenza

Ora si corre. Salite durissime seguite da discese che ti fanno sognare la successiva salita per riposare!!

**PLANAVAL** (km 27) alle 12:10 e lì incontro Michele; **COURMAYEUR** (km 45) alle 16:20 dove famelico ingurgito 3 etti di pasta al sugo ed incontro Michele; **LA THUILE** (km 65) alle 20:41 dove arrivo con la luce del giorno, divoro 2 piatti di minestra, aspetto prima un compagno e poi che diminuisca la pioggia. Riparto poi di notte, con luce led in testa, alle 22:02 per gli ultimi e più duri 35 km.

**ARPY** (km 88) alle 04:55 dopo le ultime due salite massacranti al Rifugio Deffeys e Col Croce ed dopo aver percorso il difficilissimo e pericoloso collegamento fra le due cime. Comincia ad albeggiare.

**MORGEX** alle 6:15:33 con la soddisfazione di essere arrivato (153° assoluto) ed aver avuto la forza di correre quest'ultimo tratto alla media di 8,9 km/h .



Arrivo

— o —

A questo punto, desidero tornare al principale motivo di questa sfida: il momento della donazione.

È molto semplice:

1. andate sul mio sito [www.federico-cromagnon.com](http://www.federico-cromagnon.com)
2. cliccate nel riquadro a destra su :



3. seguite le semplici istruzioni potendo scegliere se fare donazione attraverso bonifico o altro sistema. In alternativa potete trovare ora, nella pagina successiva, le istruzioni.

Se non ricordate l'importo che vi siete impegnati a donare, non vi preoccupate e contattatemi perché ho ancora le vostre e-mail.

Se non avevate fatto una promessa di donazione, non è troppo tardi .

Anche una piccola donazione sarà davvero utile dato che ci sono obiettivi concreti ben definiti (vedi [www.federico-cromagnon.com/LND\\_30\\_6\\_2011.pdf](http://www.federico-cromagnon.com/LND_30_6_2011.pdf) )

Grazie a tutti per il grande supporto concreto e morale che mi avete dato in questi 10 mesi : ha davvero fatto la differenza!

Un caro saluto



## ISTRUZIONI PER LA DONAZIONE

Versamento bollettino su **Conto Corrente Postale**

intestato a LND Famiglie Italiane Onlus

conto n.8516947

causale "Sperimentazione Immucilin-G"

**Bonifico su Banco Posta**

intestato a LND Famiglie Italiane Onlus

IBAN IT14P076010140000008516947

causale "Sperimentazione Immucilin-G"

**Bonifico su Banca Sella**

intestato a LND Famiglie Italiane Onlus

IBAN IT57W0326801400052303898190

causale "Sperimentazione Immucilin-G"

**From abroad:** transfer to Banca Sella

payable to LND Famiglie Italiane Onlus

SWIFT CODE SELBIT2BXXX

reason for payment "Testing Immucilin-G"



Servizio TG Regionale:

<http://www.youtube.com/watch?v=syfSVc2JnEc>