

ITALO ORRU

Italo orrù, 48 anni, fotografo di Sinnai, partecipa alla footrace 2011 dove attraverserà a piedi gli Stati Uniti per un totale di 5000 chilometri, partirà il 19 giugno da Los Angeles e arriverà il 27 agosto a New York. I partecipanti sono appena venti, tra cui un'altro italiano. Italo è stato finisher per 5 volte della 100 km del Passatore, 3 volte dell'Utmb, Marathon des Sable e Atacama Crossing.

DIARIO

Giornata 64

Siamo a Waynesboro , in Pennsylvania , dopo tanti giorni riesco a pubblicare qualcosa nel diario . Siamo attraversando le montagne nel versante est . Siamo scesi di latitudine verso il Mayland per evitare montagne piu' impegnative . Attraversiamo zone ricche di... [continua](#)

VIDEO

FOTO

D 56





[vedi tutti >>](#)

[vedi tutti >>](#)

START

Giugno		
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto		
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	30
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9
<u>10</u>	<u>11</u>	12
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>
<u>19</u>	<u>20</u>	21
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>
<u>31</u>		

Luglio		
1	2	3
<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>7</u>	<u>8</u>	9
<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	<u>14</u>	15
16	17	<u>18</u>
<u>19</u>	20	<u>21</u>
22	<u>23</u>	<u>24</u>
25	26	<u>27</u>
<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>31</u>		

INIZIA L'AVVENTURA!

Oggi inizia la Footrace.....

PRIMA

Giugno

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21

Agosto

22	23	24
25	26	27
28	29	30
31		
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31		

Luglio

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31		

SECONDA GIORNATA

Oggi quasi 80 km .. sono andato lento xchè c'era un dislivello di 800 metri quasi tutti alla fine ... temperatura 38 gradi all'ombra alle 14 ... domani altro tappone di 76 km poi nella quarta tappa una sessantina di km-

Riesco a connettermi solo in albergo ed oggi anche in ritardo perche' ero enormemente stanco .. a domani

START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto	<u>25</u>	<u>26</u>	25	26	<u>27</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	30	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>31</u>		
<u>4</u>	5	<u>6</u>			
7	8	9			
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			
31					

DA ASH FORK A WILLIAMS

oggi una giornata tranquilla , tutti sono partiti velocissimi , io e James abbiamo tenuto una andatura non tanto veloce a causa di problemi al tibiale di James .. siamo arrivati dopo quasi 50 km di sterrati in un bellissimo paesino

START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto			25	26	<u>27</u>
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	30	<u>31</u>		
<u>31</u>					
7	8	9			
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			

DA WILLIAMS A FLAGSTAFF

Lasciamo la cittadina di Williams , molto folcloristica in una mattina abbastanza fredda. Dopo alcuni km inizia lo sterrato. Quets e' l'ultima giornata i cui devo avere assistenza da altri atleti. James, l'atleta con cui condivido l'assistenza ha ancora problemi alla gamba e cosi andiamo piano . All'arrivo perdo circa 50 minuti dai 2 francesi e circa 25 minuti da Muller e Bellini. Domani tappa di 85 km, L'organizzazione mi dara' assistenza

START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto	<u>25</u>	<u>26</u>	25	26	<u>27</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	30	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>31</u>		
4	5	<u>6</u>			
7	8	9			
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			
<u>31</u>					

QUARTA GIORNATA

Finalmente posso correre come voglio io , senza dovermi appoggiare ad altri atleti .
 L'organizzazione da questa giornata mi da assistenza . Sembro un carcerato appena scappato dal carcere . Imposto la giornata avendo un ritmo alto gia dai primi km. Tutta Discesa . Al 70 km ho un crisi , una botta di caldo in un piattone senza vento. Perdo la seconda posizione perche' Malandain che mi tallonava tutto il giorno mi supera ... Arrivo terzo a tre minuti da Malandain e recuperando 35 minuti a Girard



START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto	<u>25</u>	<u>26</u>	25	26	<u>27</u>
	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>
	<u>29</u>	30	<u>29</u>	<u>30</u>	
	<u>30</u>	<u>31</u>	<u>31</u>		
	1	2			
	3	4			
	5	6			
	7	8			
	9	10			
	11	12			
	13	<u>14</u>			
	15	<u>16</u>			
	17	<u>18</u>			
	19	<u>20</u>			
	21				
	<u>22</u>	<u>23</u>			
	<u>24</u>	<u>25</u>			
	<u>26</u>	<u>27</u>			
	28	29			
	30				

QINDICESIMA GIORNATA

Parto che sono abbastanza stanco dal giorno prima ... mi metto capofila rallentando talmente il gruppo che subito vengo superato da tutti , quasi scocciati dall'andatura lenta .Continuo sul mio passo e comincio a recuperare ...mi sento meglio e trovo un buon ritmo . Riesco a raggiungere Girard che e' partito fortissimo , quasi per recuperare i 35 minuti persi il giorno prima . io e i due francesi , Girard e Malandain facciamo una bella gara , siamo sempre vicini . Alla fine Malandain ha un buon finale arrivando 18 minuti prima ed io staccato di 50 secondi da Girard ... Siamo ospiti in una struttura di una riserva Navajo .. recupero forze per domani

21° GIORNATA

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto	<u>25</u>	<u>26</u>	25	26	<u>27</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	30	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>31</u>		
<u>4</u>	5	<u>6</u>			
7	8	9			
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			

21° GIORNATA

Dopo la tappa di ieri di 87 km , questa di oggi era una tappa da affrontare con molta attenzione . Dopo tante discese e pianure iniziamo a fare salite e oggi ne abbiamo fatte tante . Sono partito lento anche perche' ieri ho avuto problemi al ginocchio sinistro , Ma stranamente il tibiale destro mi fa male, forse perche' ieri ha cercato di lavorare maggiormente per il dolore al ginocchio. Decido di usare un Booster (calza a compressione e in questo modo riesco a salvarmi . A dieci km dall'arrivo (tappa di 83 km) , il ginocchio sinistro inizia a farmi malissimo , forti fitte che mi bloccano. Metto anche l'altro buster al ginocchio e riesco ad arrivare al traguardo ... terzo a 20 minuti da Malandain e avvicinandomi a Girard di circa 20 minuti . Adesso gambe col ghiaccio per

essere pronto per domani

START

Giugno

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21

Agosto

22	23	24
25	26	27
28	29	30
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30

Luglio

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31		

GIORNATA 23

Riesco a recuperare la stanchezza di ieri .Tappa tutta in salita 75 km . Riesco ad agganciarli a Patrick ed assieme arriviamo in cima alla salita di Palo Flechado in seconda posizione . Ho sempre dolori alle gambe . Continuo a mettere chiaccio . speriamo di risolvere i problemi i prossimi giorni

START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto			25	26	<u>27</u>
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	29	30
<u>28</u>	29	30	<u>28</u>	29	<u>30</u>
7	8	9	<u>31</u>		
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			

GIORNATA **25**

Finte le montagne si ritorna nei tavolati desertici che ci condurranno in Oklahoma . Il ginocchio sinistro sembra recuperato (anche se mi sembra una mina vagante che puo' dare problemi in qualsiasi momento). Anche il tibiale destro fa meno male . Oggi ho cercato di correre senza pensare ai km al tempo , solo concentrandomi sulla corsa. Doveva essere sciolta , senza , continua , senza sforzi . Non ho pensato a chi mi stesse davanti o dietro , ma alla fine , negli ultimi 20 km, come al solito ho agganciato Patrick Malandain e con lui siamo arrivati assieme al traguardo. Seconda posizione dopo Rainer Kock .. per la classifica Andrea Atzeni vi aggiornera' su facebook , Domani tappa da 88 km

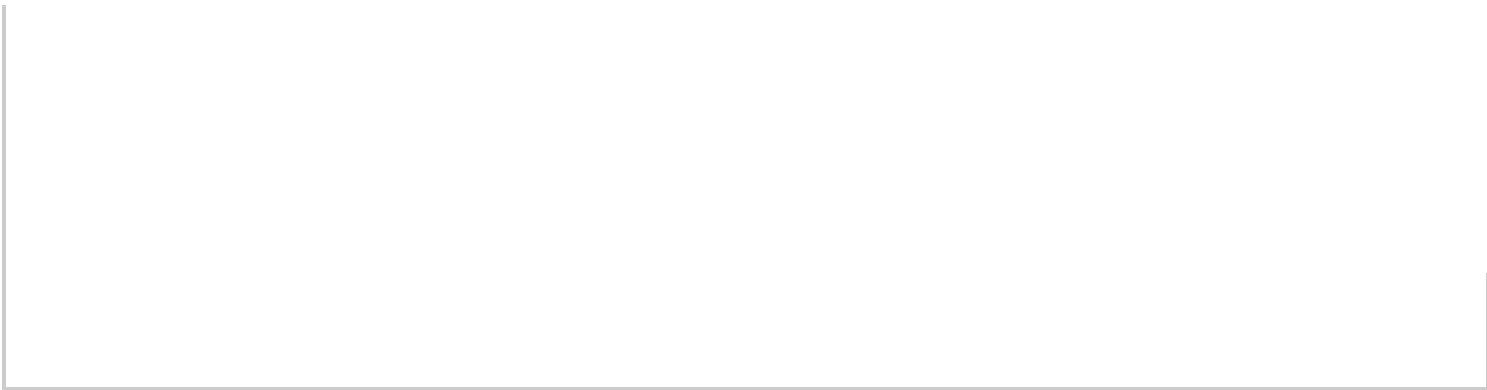


START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto	<u>25</u>	<u>26</u>	25	26	<u>27</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	30	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>31</u>		
<u>4</u>	5	<u>6</u>			
7	8	9			
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			

GIORNATA **27**

Dopo 20 km lasciamo il New Mexico per entrare in Oklahoma . Troviamo sempre una immensa pianura questa volta coltivata . E la differenza si sente perche' l'umidita' si fa sentire. E come correre con lo scirocco in Sardegna ... sempre sudati . Il caldo e' sopportabile ma nei prossimi giorni si pensa ci sia un aumento della temperatura . Ieri sera dopo la tappa di giornata avevo forti dolori al tibiale . Stamattina . dopo avere dormito tutta la notte con la zampa in alto sembravo rinato .. dolore quasi sparito . Alla partenza prendo un ritmo lento e poi negli ulti 30 km mi aggancio al solito Patrick ... questa volta aveva lui problemi al polpaccio ... lo accompagno fino alla fine tagliando il traguardo assieme al secondo podto . Domani 90 km



GIORNI

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto	<u>25</u>	<u>26</u>	25	26	<u>27</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	30	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>31</u>		
<u>4</u>	5	<u>6</u>			
7	8	9			
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			

GIORNATA **28**

Le tappe non sono come da roadbook iniziale , ma giorno per giorno ci sono degli adeguamenti. Ieri abbiamo avuto 5 km in piu' ed oggi 5 in meno. Sicuramente una modifica che oggi ci ha permesso di non arrivare sfiniti. Siamo partiti alle 5.30 con cambio di orario. Abbiamo corso per piu' di una ora con pile e giacche con bande fluorescenti. Abbiamo sfruttato tutto il fresco disponibile nelle prime ore del mattino perche' poi il caldo ha preso il sopravvento . La strada era monotona , una retta infinita che solcava terreni a volte coltivati a grano a volte incolti. Poche cose da notare se non un oriundo irlandese che si e' fermato e' mi ha offerto una bottiglia d'acqua freschissima . I suo intervento e' stato provvidenziale perche' stavo esaurendo le scorte d'acqua. Gli

ultimi 10 km sono stati una battaglia contro il vento. Alla fine sono arrivato terzo a circa 15 minuti da Patrick. Domani tappa da 78 km, ma sempre con temperature che andranno sicuramente oltre i 40° C ... A domani

GIORNALE

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto			25	26	<u>27</u>
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	30	<u>31</u>		
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>			
<u>4</u>	5	<u>6</u>			
7	8	9			
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			

GIORNATA **29**

Partiamo la mattina sempre col buio. Usciamo da Guymon direzione Balko. Tutto attorno alla cittadine campi coltivati. Si sente ovunque il rumore di motori per l'irrigazione. dopo il solito deserto. Incontriamo alcune case durante la giornata , fattorie . Poi il caldo inizia a farsi sentire come al solito. Incontro un gruppo di ciclisti , un tizio che con un trattorino rimorchia una casetta con vari animali dentro. Poi inizia a alzarsi il vento. Un vento caldo , in direzione contraria o laterale . A questo si aggiunga lo spostamento d'aria che i grossi camion provocano . Gli ultimi 15 km sono stati durissimi, a cio' si agginga il fatto che nei giorni scorsi abbiamo corso sempre almeno 80 km . A Balko siamo ospiti di una struttura scolastica , ci offrono vitto e alloggio. Domani altra tappa dura da 83 km



START

Giugno

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21

Agosto

22	23	24
25	26	27
28	29	30
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30

Luglio

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31		

GIORNATA 31

Dopo due giorni di vana ricerca di una connessione finalmente ci sono riuscito . Siamo in Oklahoma e la situazione meteo e' abbastanza avversa . In questo periodo il meteo da delle temperature molto alte . inoltre in questi giorni sta soffiando il vento abbastanza forte . Oggi per poter arrivare con pochi problemi ci siamo dovuti alternare nella corsa come fanni i ciclisti . In questo modo uno almeno rimaneva coperto e prendeva meno vento . siamo arrivati assieme anche oggi e domani , se il vento continua cosi non vedo altra soluzione . Domani tappa da 83 km ... a presto

START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto			25	26	<u>27</u>
<u>25</u>	26	27	25	26	<u>27</u>
28	29	30	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>
7	8	9	<u>31</u>		
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			

GIORNATA **34**

E' difficile non essere addolorati per la mancanza di un proprio caro. E' difficile tenere tutto dentro e continuare a fare quello che per un mese ho fatto tutti i giorni ... correre. Avevo necessita' di stare da solo , di poter pensare e riflettere senza tempi da rispettare , rifornimenti , o tanto altro ancora .Nella prima parte della giornata ho corso come mi sentivo di correre , ho tenuto un ritmo altissimo e soprattutto ho corso senza persone vicino .Quando mi sono accorto che anche gli altri, contrariamente agli altri giorni , anche loro si sono lanciati al mio inseguimento, allora ho preferito lasciarli andare , per stare ancora da solo, per poi fermarmi per almeno un quarto d'ora, per pensare , riflettere e finalmente piangere .Qualcuno dell'assistenza di altri atleti si e' accorto di me , forse

pensava fossi vittima di qualche crisi di caldo o di fame . Dopo le mie spiegazioni mi hanno capito e mi hanno dato conforto. la classifica mi vede terzo di tappa , dal momento che Gerard Bavato , arrivato prima di me, e' fuori classifica .Da domani si continua , con la stessa voglia di arrivare a New York ma con una motivazione in piu'

START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto	<u>25</u>	<u>26</u>	25	26	<u>27</u>
	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>
	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>31</u>		
	<u>10</u>	<u>11</u>			
	<u>13</u>	<u>14</u>			
	<u>16</u>	<u>17</u>			
	<u>19</u>	<u>20</u>			
	<u>22</u>	<u>23</u>			
	<u>25</u>	<u>26</u>			
	<u>28</u>	<u>29</u>			
	<u>30</u>				

GIORNATA **37**

Finalmente sono riuscito ad avere una buona connessione per poter aggiornare il sito .
 ddue giorni fa abbiamo dormito in un motel , economy di nome , a tal punto che la
 connessione neanche c'era . Ieri invece abbiamo dormito in un motel di buon livello ma
 la connessione era lentissima . Oggi tutto perfetto. In questi giorni la situazione climatica
 e' molto critica . Ci troviamo al centro di una zona in cui le temperature sono da record
 rispetto agli anni precedenti . inoltre l'Oklahoma e' una zona dove l'umidita' spesso
 raggiunge alti livelli. Abbiamo spostato la partenza giornaliera alle 5 del mattino per
 avere un po di fresco in piu'. Poi fresco mica tanto , ogni giorno si parte con 30 gradi. Per
 quanto riguarda la gara ho accumulato un buon margine di vantaggio rispetto a Girard,

che in questi giorni ha avuto problemi ad un piede . oggi comunque stava abbastanza bene dato che e' arrivato a soli 20 minuti dopo di me . Nei prossimi giorni c'e' da aspettare un tentativo di ridurre il divario . Io corro in tranquillita' , cerco di non avere problemi alle gambe , ma soprattutto a non incorrere in colpi di sole o crisi da disidratazione o di fame .Oggi solo 60 km ed anche domani . Il problema e' in seguito recuperare queste tappe brevi con tapponi da piu' di 80 km. A domani

START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto	<u>25</u>	<u>26</u>	25	26	<u>27</u>
<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>30</u>	<u>31</u>	<u>1</u>	<u>31</u>		
2	3	4			
5	6	7			
8	9	10			
11	12	13			
14	15	<u>16</u>			
17	18	<u>19</u>			
20	21	22			
23	24	<u>25</u>			
26	27	<u>28</u>			
29	30	<u>31</u>			

GIORNATA **38**

La temperatura sembra essere calata la mattina presto. Corriamo con tranquillita' per almeno 5 ore . Poi il caldo si fa insistente e il vento non ci aiuta . Lungo l'interstate 60 spesso cerco di trovare refrigerio sfruttando lo spostamento d'aria dei camion che incrociamo lungo il percorso . Il tasso di umidita' e' abbastanza alto e maglietta epantaloncini sono zuppi di sudore .E' inutile nebulizzare acqua perche' sarei ancora piu' bagnato. Jenny anche oggi si e' ritirata a meta' giornata , non sopporta questo tipo di caldo, forse in Olanda non ha mai corso in queste condizioni . Sembra di correre al Poetto in una giornata di scirocco. Da noi o ti abitui a queste condizioni o d'estate fai pochi allenamenti. Dal punto di vista paesaggistico oggi abbiamo attraversato alcuni paesi che

nanno mantenuto i vecchi edifici del primo 900. In una stazione di servizio hanno persino allestito un rinfresco per noi atleti. Abbiamo percorso vecchi tratti della storica Route 66. Naturalmente ho perso molto tempo per fare foto . Domani nuovo stato , Missouri , speriamo non sia caldo come l'Oklahoma

START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto	<u>25</u>	<u>26</u>	25	26	<u>27</u>
<u>27</u>	<u>28</u>	29	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>30</u>	<u>31</u>	<u>1</u>	<u>31</u>		
2	3	4			
5	6	7			
8	9	10			
11	12	13			
14	15	16			
17	18	19			
20	21	22			
23	24	25			
26	27	28			
29	30	31			

GIORNATA **31**

Finalmente riesco ad aggiornare il diario scrivendo qualcosa per aggiornarvi sullo stato della gara . Abbiamo lasciato l'Oklahoma e siamo entrati in Missouri . Pensavamo di aver lasciato caldo e umidita' alle nostre spalle ma non e' cosi . La situazione mi sembra peggiorata .Infatti la mancanza di vento o quel poco che troviamo che spira alle nostre spalle ci rende la giornata insopportabile .Sembra di essere in una sauna . Aspetto che passi qualche auto o camion per poter raffreddare con lo spostamento dell'aria magliettina e pantaloncini che sono completamente zuppi di sudore .Amministro il vantaggio di 20 ore su Serge Girard e piu' di quaranta su Bellini e cerco di arrivare senza problemi di disidratazione . I prossimi due giorni tappe brevi di poco piu' di 50 km ... Si

na la possibilita' di recuperare forze perdute ... il problema sara' nelle giornate successive e cioe recuperare sulla media di 74 km al giorno . Oggi metto le nuove foto e cerco di aggiornare i video ... buona visione

START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto			25	26	<u>27</u>
<u>25</u>	2	<u>27</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>28</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>
7	8	9	<u>31</u>		
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			
		31			

GIORNATA **31**

Due tappe abbastanza facili quelle che abbiamo appena concluso . tutta discesa e pochi km , circa 48 a giornata . Sono state giornate in cui ho potuto mettere a posto le cose tralasciate gli scorsi giorni . Lo zaino infatti si stava rompendo , ho tralasciato un po il sito , ho potuto medicare il piede sinistro che mi dava problemi . Quello che adesso sto pensando e' che i km non fatti in questi giorni , rispetto la media di 74 74 , li dovremo recuperare necessariamente alla fine . Rainer inoltre mi dice che le tappe finali oltre ad essere lunghe sono anche impegnative con saliscendi continui . Sembrava tutta una strada in discesa verso New York ma sara' dura da terminare . Gia' da domani si ricomincia seriamente , 89 km ... a presto



START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto	<u>25</u>	<u>26</u>	25	26	<u>27</u>
	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>
	<u>29</u>	30			
	<u>31</u>	<u>1</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>
	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>31</u>		
	<u>4</u>	5			
	<u>6</u>	<u>7</u>			
	<u>8</u>	<u>9</u>			
	<u>10</u>	<u>11</u>			
	<u>12</u>	13			
	<u>14</u>	<u>15</u>			
	<u>16</u>	<u>17</u>			
	<u>18</u>	<u>19</u>			
	<u>20</u>	21			
	<u>22</u>	<u>23</u>			
	<u>24</u>	<u>25</u>			
	<u>26</u>	<u>27</u>			
	<u>28</u>	<u>29</u>			
	<u>30</u>	<u>31</u>			

GIORNATA **38**

Questo diario spesso viene aggiornato a salti . la causa e' soprattutto nella stanchezza del fine gara e dalla scarsa o inesistente connessione internet di certi posti dove pernottiamo. Oggi tappa dura . Questa volta non era il caldo o l'umidita' , bensì la pioggia . Sin dal primo mattino si e' fatta sentire . La mia maggiore preoccupazione e' stat di proteggere il piedi con del cellophane . Sono stato luinico a fare una cosa del genere , come anche mi hanno detto che gli altri partecipanti non hanno usato K-Way durante l'acquazzone . io ho cercato anche in questo caso di proteggermi il piu' possibile . Oggi serge ha fatto una grande gara , sicuramente si sente molto meglio e vuole fare qualche buon risultato prima di arrivare a new York



START

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto	<u>25</u>	<u>26</u>	25	26	<u>27</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	30	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>31</u>		
<u>4</u>	5	<u>6</u>			
7	8	9			
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			

GIORNATA **35**

Devo ammettere che ho tralasciato l'aggiornamento del sito. Ma ultimamente ho vuto del tempo ristretto ed ho preferito l'immediatezza di facebook. Per quanto riguarda la gara sono sempre in terza posizione . Per due giornate sono riuscito ad avere un successo parziale su Patrik Malandain . In una giornata sono riuscito a distanziarlo persino di una ora , nella successiva ho cercato di distanziarlo negli ultimi 15 km ma ho guadagnato solo 5 minuti . Considerando che il distacco che il francese e' di quasi 20 ore mi sembra inutile rischiare un inutile infortunio per poi non riuscire acalmare il divario . Mi preparo per le ultime due settimane che saranno molto difficili , per distanze , dislivelli e tempo incerto.



GIORNI

Giugno			Luglio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
7	8	9	<u>7</u>	<u>8</u>	9
10	11	12	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	13	<u>14</u>	15
16	17	18	16	17	<u>18</u>
19	20	<u>21</u>	<u>19</u>	20	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>
Agosto			25	26	<u>27</u>
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	30	<u>28</u>	29	<u>30</u>
<u>31</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>31</u>		
7	8	9			
<u>10</u>	<u>11</u>	12			
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>			
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>			
<u>19</u>	<u>20</u>	21			
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>			
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>			
28	29	30			

GIORNATA **64**

Siamo a Waynesboro , in Pennsylvania , dopo tanti giorni riesco a pubblicare qualcosa nel diario . Siamo attraversando le montagne nel versante est . Siamo scesi di latitudine verso il Mayland per evitare montagne piu' impègnative . Attraversiamo zone ricche di vegetazione , paesaggi ben diversi da quando siamo partiti da Los Angeles due mesi fa . Questa settimana e' molto difficile. I dislivelli , i saliscendi che ti costringono a cambiare sempre andatura e muscolatura sollecitata . Manca poco per arrivare a New York . Domani 80 km e poi la tappa 66 " solo 42 km " . Mi sembra strano considerare la distanza della maratona come un semplice " sgambata " . A presto per altri aggiornamenti

