

Gli speciali di:

CORRERE NEL VERDE

Combattiamo la DESERTIFICAZIONE

**con GreenPeace
e “Il milione di passi” di**

Francesco Galanzino





BRUSCHI GROUP
PARRUCCHIERI



Via Portuense, 792 - ROMA
per appuntamento tel. 06/6590165 - 06/6552541

Supplemento a:
Correre nel Verde
Mensile a carattere culturale
ed informativo

Direttore responsabile:
Giorgio Gandini

Segreteria di redazione:
Correre nel verde
Fax : 06/45420655

Pubblicazione mensile
Reg. Tribunale di Roma del
12/05/1999, n. 220
Fax : 06/45420655

web
www.correrenelverde.it
www.correrenelverde.org
www.correrenelverde.com
www.correrenelverde.net
www.corverde.it
www.cnvpress.com
www.cnvnews.com

e-mail:
redazione@correrenelverde.it

Stampato in proprio

Distribuzione gratuita

Gli articoli impegnano soltanto
gli autori degli stessi

Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte di questo volume
può essere riprodotta, memorizza-
ta o trasmessa in alcuna for-
ma e con alcun mezzo, elettro-
nico, meccanico, in fotocopia,
in disco o in altro modo, senza
autorizzazione scritta dell'Edito-
re.

Per la vostra
pubblicità su
questa rivista
inviate un fax al nu-
mero:
0645420655



Questo periodico è associato all'Unione
Stampa Periodica Italiana

Ai sensi delle vigenti norme di legge è vietato riprodurre qualsiasi parte di questa pubblicazione se non previa autorizzazione scritta dell'editore. Testi, foto, filmati o qualsiasi altro materiale inviato non si restituisce. Contributi editoriali (di qualunque tipo), anche se non utilizzati, non si restituiscono. Non si assume alcuna responsabilità per eventuali errori od omissioni di qualunque tipo.

Salvo accordi scritti o contratti di cessione di copyright, la collaborazione a questo periodico è da considerarsi del tutto gratuita e non retribuita.



AZZARI TECNICA S.n.c.
ISOLAZIONI TERMO ACUSTICHE

e-mail: azzari.technica@tiscalinet.it
00182 ROMA - Via Sanremo n. 6
tel. 0670393925 tel/fax 067020512



Desertificazione: un problema reale e drammaticamente attuale

C'è qualcosa di tremendo nella parola deserto che è il participio passato del latino desertus, termine da cui deriva, che vuol dire "abbandonato".

"Desertificazione", come termine, peggiora l'immagine che abbiamo appena dato, visto che questa parola è composta da "desertus" e "facere" dunque "fare deserto", insomma, far accadere qualcosa per ottenere il risultato di un luogo "abbandonato".

Il deserto e la desertificazione sono si fenomeni naturali ma possono essere anche il risultato (uno dei più antichi) dell'opera umana che, a seconda delle circostanze, ha sostituito o accompagnato l'opera della natura sia per creare, che per annullare, amplificare o minimizzare il deserto e/o la desertificazione.

Il problema dell'influenza umana sulla desertificazione è antico. Odiernamente, ed è quello che ci interessa, c'è un riferimento storico che segna un nuovo modo di rapportarsi con questo catastrofico problema.

Si tratta della conferenza di Nairobi del 1977 delle Nazioni Unite

ove furono ufficializzate le cifre terrificanti della desertificazione. Un terzo della superficie terrestre è desertificata o a rischio di esserlo, il 15% della popolazione terrestre vive nelle regioni interessate al fenomeno e queste cifre sono destinate e a crescere.

Nairobi 1977 nasce da una serie di studi e lavori preliminari promossi dall'ONU nel 1974 a seguito della spettacolare siccità del periodo 1968-1973 che interessò il Sahara desertificando le aree semiaride del sud con conseguenze terribili per le popolazioni residenti, si parlò allora di circa trecentomila morti per sete e fame.

Sono state molte le iniziative sociali, umanitarie e tecnologiche intraprese per combattere la desertificazione ma la soluzione è ancora lontana.

Abbiamo approfittato dell'impresa di Francesco Galanzino in appoggio alla Campagna energia e clima di Greenpeace, della competenza di Pietro Trabucchi e di Marcello Petitta per dare una voce in più ad uno dei drammi attuali del nostro ambiente.

Giorgio Gandini

MARCELLO PETITTA

Marcello Petitta, nato a Roma il 3/5/1975, stessa città ma con venti anni in meno del sottoscritto.

Ci incontriamo informalmente a Roma alla Galleria Colonna, dalla parte del Corso.

Presentazione veloce con l'invito per un tonificante espresso.

Ci ritroviamo dopo pochi minuti in un piccolo ed accogliente caffè e lì, accompagnando la bevanda nazionale con un dolce sopraffino inizio a parlare.

Spiego, con decisione, la nostra posizione ambientalista e politica.

Morbida, comprensiva, possibilistica, a un passo dal compromesso la prima, dato che riteniamo sia l'antropizzazione il centro del nostro universo. Ritengo sia facile dimostrare che senza il dominio dell'antropos il mondo sarebbe migliore e più naturale ma, conseguentemente, senza dinamiche concettuali; dunque siamo al paradossoso cerchiobottista che è grazie allo strapotere comunicativo in primis e materiale in secundis che la razza umana depreda,

schiaivizza e domina la terra ma proprio grazie a questo strapotere possono esistere lotte in contrapposizione allo status di dominio assoluto. Dunque eccessi di autoannichilamento da una parte e di sfruttamento senza ritengo delle risorse terrestri dall'altra parte.

Noi, con umane incertezze e capacità di errore tifiamo per il genere umano a patto che non faccia troppi danni e assolutamente che questi non siano irreversibili.

Detto questo, noi che abbiamo obbligo morale e voglia di raccontare nudi fatti, siamo nel nostro intimo, inseparabile dalla nostra professionalità, assimilabili al resto dell'umanità che tutta "vuole" un mondo migliore, ogni parte il suo anche in contrapposizione polemica e talvolta violenta con altri modi di realizzazione del "mondo migliore", unica differenza è che cerchiamo di far parte della minoranza di chi agisce e non della maggioranza di chi si lamenta e delega.

Noi siamo schierati, al di fuori della professionalità, che, ripeto, è quella di raccontare fatti, per il

dialogo, il rispetto ambientale, la salute e il benessere da portare avanti in contesti naturali e naturalistici comprovatamente sani, una economia di mercato proponibile, attuabile e preferibilmente a basso costo che abbia la finalità di dare dignità ad ogni essere umano.

Per la parte politica, oltre al rispetto, delle idee di tutti e, in modo particolare, per chi ruota intorno al nostro progetto editoriale, non abbiamo ufficialmente “colore” alcuno ma sorridiamo a chi, per convinzione o convenienza, si porta sulle “nostre” posizioni che danno preminenza alla qualità della vita, alla cultura, ad una economia “giusta” e compatibile, al sociale, alla ricerca e alla libertà di pensiero.

Dunque, dico al mio interlocutore, che può, se vuole e se ci crede, contribuire volontariamente e gratuitamente come da nostra tradizione storica, a supportarci in uno dei campi più importanti e di “moda” in campo ambientale e geografico: la meteorologia. Nello specifico dell’incontro in questione apportare dati certi per sottolineare l’importanza del tema

“desertificazione”.

Aiutando la memoria con la lettura del suo prestigioso e lunghissimo curriculum do qualche dato su arcello che ha titolo di Dottore di Ricerca in Ingegneria Aerospaziale, conseguito a Roma presso l’Università “La Sapienza” e laurea in Fisica, conseguita a Roma presso l’Università “La Sapienza” Svolge dal 1999, in qualità di socio fondatore e di Project Manager, nello Studio Kerdos attività di ricerca a fini spaziali, meteorologici, climatologici, scientifici ed informatici.

Nel Luglio 2000 inizia la collaborazione che ancora oggi lo lega al Prof. Sutera nell’ambito della ricerca scientifica volta a fini climatici ed ambientali. In particolare si occupa dell’analisi, interpretazione, informatizzazione e studio di dati satellitari; problemi di inversione del dato grezzo, modelli fisici per la schematizzazione dei fenomeni climatologici.

Dal dicembre 2000 fino ad oggi, insieme al Dott. Medaglia, socio dello Studio Kerdos, lavora su di un modello meteorologico di weather forecast per l’area europea utilizzando sofisticati strumenti

informatici ed il modello MM5. Tali studi e lavori hanno poi portato alla realizzazione del sito web www.tuttometeo.it che fornisce servizi legati alla meteorologia e alla climatologia.

Nel Febbraio 2002 si occupa, insieme al Professor Sutera e alla Dottoressa Bordi, dello studio del fenomeno della siccità in Italia e nel resto del Mondo.

Da Settembre 2002 lavora su studi di carattere climatologico per i satelliti GEOMED e CLOUDS

Da Gennaio 2003 effettua studi sulle proprietà statistiche e fisiche dell'altezza della tropopausa.

La sua firma è su numerose riviste di settore internazionali ed è esperto di informatica rivolta e non al suo settore di competenza scientifica.

Petitta non si è scosso ne risentito a recepire il nostro messaggio e ha fornito una spiegazione sintetica e semplice sulla desertificazione e delle schede illustrative sui deserti mondiali, lavoro ben al di sotto della sua conoscenza. Ha condiviso senza battere ciglio l'idea che non si doveva interloquire con esperti di settore che tutto sanno sul problema ma portare un po' di acqua al mare

dell'informazione di base rivolta a tutti.

Giorgio Gandini

Marcello Petitta



Cos'è la desertificazione

La desertificazione è un processo complesso da definire sia nelle cause che negli effetti. Secondo la definizione fornita dalle Nazioni Unite, la desertificazione è la “degradazione delle terre in aree aride, semi aride, e subumide principalmente causata dalle attività umane e dal cambiamento climatico”. La desertificazione è quindi assimilabile ad un processo a gradino: se si supera una determinata soglia il processo desertificativo non può più essere arrestato poiché il suolo non ha più le disponibilità di acqua e di nutrimento per contrastare l'evento. La desertificazione si distingue quindi dalla desertizzazione, ossia da quei processi che portano alla formazione naturale di ecosistemi che si espandono o retrocedono nel corso del tempo.

Le cause possono essere di diverso tipo. Le desertificazioni più imponenti e importanti sono indotte dall'utilizzo che l'uomo fa di alcune aree che erano già in condizioni di stress, come, per esempio, le regioni che confinano con il deserto del Sahara. Proprio in queste aree l'aumento della popolazione, l'uso intensivo del suolo per coltivazioni a grande scala, l'utilizzo di culture inappropriate e la deforestazione hanno indotto e accelerato il processo di degradazione del suolo causandone la lenta ma inesorabile desertificazione.

Esiste inoltre una desertificazione naturale che alcuni studiosi reputano legata ai cambiamenti climatici, mentre altri riten-

gono che sia una normale variazione dello stato climatico. Questo tipo di desertificazione sembra comunque rivestire un'importanza relativa se paragonata a quella indotta dall'uomo.

Negli ultimi decenni, a causa delle implicazioni economiche, sociali e umanitarie associate, la desertificazione è divenuto uno degli argomenti centrali sia per le organizzazioni internazionali (ONU, FAO, ecc.), sia per le associazioni non governative, che per gli studiosi che stanziavano e investono notevoli quantità di denaro e tempo per comprendere e arginare il problema; nonostante ciò, i risultati in questa direzione non sembrano ancora sufficienti per una risoluzione e comprensione della questione.

Le aree maggiormente colpite dalla desertificazione sono gran parte dell'Australia e una vasta zona in prossimità dei Deserti del Kalahari (Namibia-Botswana), del Gobi (Cina-Mongolia), del Takla-Makan (Cina), Gran Deserto di Thar (India-Pakistan), Rub' al-Khali (Arabia Saudita), Deserto iraniano, dell'ex-Unione Sovietica, del Sahara.

Anche l'Italia si trova già da tempo ad affrontare questo problema; secondo i dati dell'Enea, infatti, il 30% di terreni italiani è a rischio desertificazione, specialmente in Sicilia, Sardegna, Basilicata e Puglia.

Marcello Petitta

Il problema della desertificazione

Gli ultimi decenni sono stati caratterizzati da un aumento della desertificazione. Le regioni più colpite sono state quelle che si trovano al confine con i maggiori deserti del globo, dove il disboscamento, il tentativo di coltivazioni intensive e l'opera dell'uomo hanno accelerato questo processo naturale.

Deserto del Gobi

Tra la Cina e la Mongolia si estende uno dei più affascinanti deserti del pianeta: il deserto del Gobi. Per la sua posizione geografica, il Gobi, viene incluso nel gruppo dei deserti "freddi", ovvero quelle distese desertiche caratterizzate da inverni talmente rigidi che fanno registrare temperature al di sotto dei -40° con conseguenti neviccate. D'estate, invece, nel Gobi si passa da i 45° diurni ai -5° notturni, infatti a causa dell'assenza delle nubi, durante la notte il suolo e l'aria si raffreddano molto velocemente. A rendere ancora più inospitale questa regione ci sono i forti venti e le conseguenti tempeste di sabbia che acuiscono la difficoltà delle traversate.

Il Gobi è principalmente un deserto roccioso con ampie aree sabbiose, il territorio è prevalentemente pianeggiante con altezze comprese tra gli 800 e i 1000 metri, anche se sono presenti delle piccole catene montuose fortemente erose dal vento. La vegetazione non è del tutto assente, infatti grazie alla presenza debole dei monsoni, arbusti spinosi e altri tipi di vegetazione riescono a sfruttare la poca acqua per crescere.

La posizione geografica del deserto lo pone a cavallo tra la civiltà cinese e quella mongola e, in passato, è divenuto spesso il passaggio obbligato per gli scambi commerciali e culturali. La prima testimonianza da parte di un occidentale dell'attraversamento del Gobi proviene da Marco Polo, il quale ne parla nella sua opera "Il Milione" chiamando questo deserto "Gran Sabbione", nome che è molto simile a quello originale, visto che in mongolo "Gobi" significa proprio "deserto di sabbia".

Il mezzo migliore per attraversare il deserto del Gobi è il cammello che è originario di queste regioni. Nel deserto non è raro incontrare questi animali sia in carovane sia allo stato selvaggio. Oltre ai cammelli anche i cavalli vengono usati per attraversa-

re il deserto poiché è possibile trovare delle piccole falde acquifere a pochi metri di profondità.

Le caratteristiche selvagge di questo deserto, i suoi forti venti ed il suo suolo pietroso rendono l'attraversamento del Gobi una vera sfida contro la natura.

Deserto del Sahara

Il Sahara è la più grande distesa desertica sulla terra ferma (8.000.000 di chilometri quadrati, circa 27 volte la superficie italiana). La sua aridità è causata dalla sua latitudine e dalla quasi completa assenza di piogge.

Oltre a ciò, le temperature tra il giorno e la notte variano in maniera impressionante passando dai 50°-60° quando il sole è alto ai -10 durante le ore notturne, a questo va aggiunta la presenza dei fortissimi venti secchi e brucianti che trasportano sabbia, tali venti raggiungono velocità elevatissime (anche 100km/h) e riescono a raggiungere il continente europeo trasportando immense quantità di sabbia sulle coste italiane, spagnole, francesi e greche.

Al contrario dell'immaginario popolare il Sahara non è formato solo da sconfinite distese di sabbia alternate da alte dune, bensì sulla sua enorme

superficie si stagliano una varietà di paesaggi impressionanti: si passa dalle zone sabbiose della Libia centrale alle immense distese rocciose marocchine, si incontrano gli enormi massicci dell'Atlante (che raggiungono anche i 3400 metri di quota) e le sconfinite valli egiziane; le zone pianeggianti poi hanno un'altezza sul livello del mare compresa tra 300 ed 800 metri e possono essere caratterizzate sia da piane di roccia nuda e levigata, sia da deserto formato da ciottoli e ghiaia sia da deserto sabbioso con dune.

La particolarità del Sahara è la sua vasta rete di fiumi sotterranei che permettono la formazione delle oasi, piccole isole di vegetazione sparse nel deserto. Nelle oasi la presenza dell'acqua è così massiccia che permette la coltivazione di moltissime specie di vegetali. Tali oasi sono i punti di riferimento per i viaggiatori del deserto che possono tentare la traversata del Sahara passando da un'oasi ad un'altra per fare rifornimento. Le oasi, oltre ad essere particolarmente rigogliose sono il centro di una attiva vita sociale, infatti in queste isole vi vivono numerose tribù di Tebu, Berberi e Arabi che coltivano datteri, agrumi, frutta, miglio ed orzo per poi venderlo alle popolazioni nomadi, come i celebri

Tuareg, che lo trasportano per tutto il Sahara.

Deserto di Atacama

Il deserto di Atacama è considerato il deserto più arido del globo (se si esclude l'Antartide), la pioggia media è di circa 3mm annui, e non permette la crescita di alcun tipo di vegetazione, questo perché è protetto a destra e a sinistra dalle elevate catene montuose delle Ande che bloccano l'arrivo di aria umida. A questo va aggiunta la presenza dei venti alisei e delle correnti fredde pacifiche che costituiscono un ulteriore ostacolo all'avvezione di umidità dall'oceano rendendo questo luogo privo di acqua e con frazioni bassissime di vapore acqueo in atmosfera.

La struttura geologica dell'Atacama porta anche ad una totale assenza di sorgenti e fiumi sotterranei rendendo impossibile la formazione delle oasi che caratterizzano il Sahara.

Le uniche vere ricchezze di questo deserto sono i giacimenti di rame (o meglio di cloruro basico di rame detto atacamite) e di nitrato di sodio che nel secolo scorso furono la causa di una sanguinosa guerra tra Bolivia e Cile vinta da quest'ultimo. Le risorse minerarie hanno spinto forti

investimenti nella regione e soprattutto hanno facilitato la formazione di piccoli centri abitati destinati ai minatori che possono considerarsi l'unica presenza umana di questa landa assolata.

Anche il terreno è particolarmente ostile, infatti vi è una quasi totale assenza di sabbia e una massiccia presenza di ghiaia e pietre. A rendere questo luogo uno dei più inospitali della terra si aggiunge anche l'altezza che è di circa 2700 metri sul livello del mare, questo porta ad una diminuzione sensibile della quantità di ossigeno che, unito alle temperature calde e all'assenza di acqua, rendono le traversate dell'Atacama praticamente impossibili. Tra i personaggi celebri che passarono in questo deserto vi fu il giovane Ernesto Che Guevara.

Deserto dell'Antartide

Definire deserto l'Antartide sembra una contraddizione in termini. Se continuiamo a pensare ai deserti come luoghi in cui vi è una totale mancanza d'acqua, le temperature sono elevatissime e il terreno è arido sicuramente non possiamo includere in questo insieme l'Antartide.

Se invece classifichiamo i deserti in base alla quantità di umidità, alla presenza di flora e di fauna, alla densità di popolazione possiamo considerare il continente antartico come il più grande deserto del mondo.

L'Antartide è un continente molto ampio che circonda il polo Sud terrestre ed è quasi completamente ricoperto dai ghiacci che possono erigersi fino a 4500m sul livello del mare. La conformazione non è semplicemente pianeggiante ma alterna catene montuose piuttosto elevate (5100 metri) a sconfinite pianure.

Il clima è particolarmente rigido con temperature medie annue che vanno dai -25° delle zone costiere ai -50° del nucleo centrale. Nelle zone più interne, durante i mesi estivi, la temperatura difficilmente supera i -20° mentre di inverno si sono anche raggiunti i -89.2° (Vostok 21 Luglio 1983). Oltre alle temperature proibitive l'Antartide è caratterizzata da venti fortissimi che possono superare i 300km/h.

La struttura climatica è caratterizzata da una circolazione di venti che girano intorno all'Antartide isolandone l'interno dal resto del globo. Con tale configurazione le masse d'aria umide difficilmente riescono ad entrare all'interno. L'assenza di

umidità rende il continente antartico tra le zone più secche del pianeta e quindi un vero e proprio deserto.

Nell'Antartide la popolazione è assente con l'esclusione del personale scientifico (4000 persone durante i mesi estivi) che vive nelle 80 basi del continente.

La fauna è concentrata lungo le coste ed è caratterizzata da Krill, Pinguini, Foche, Cormorani, Albatros, Procellarie, Fulmari, Capodogli, Delfini, Orche, Balenottere.

Diverse spedizioni tentarono di raggiungere il Polo Sud attraversando l'Antartide, ma a causa delle enormi difficoltà solo in pochi riuscirono a raggiungere il proprio scopo.

Fonti:

Dizionario enciclopedico Treccani
Enciclopedia Universale "La Repubblica" in collaborazione con U-TET

Wikipedia

Atlante geografico De Agostini

Marcello Petitta

PIETRO TRABUCCHI

Pietro Trabucchi psicologo dello sport con incarichi di ricerca presso il Dipartimento di Psicologia dell'Istituto di Scienze dello Sport del CONI. Specializzato nella preparazione mentale applicata alle discipline di endurance, segue la Squadra Nazionale di Triathlon e quella di Sci Nordico. Coach di sportivi e studioso dei meccanismi mente-corpo, è autore di due volumi e co-autore di altri due, oltre che di decine di articoli sull'argomento. Ha tenuto seminari presso alcune Università ed è attualmente collaboratore a contratto del Ce-

BiSM (Centro di ricerca in Bioingegneria e Scienze Motorie) dell'Università di Brescia, Trento e Verona. Cura il sito www.psycoendurance.com, che si occupa di resistenza psicologica ed allenamento mentale.

Corridore in montagna a tempo perso, è stato due volte finisher dell'Ultratrail du Mont Blanc. Appassionato alpinista ha scalato montagne in tutto il mondo, tra cui l'Everest dal versante Nord nel 2005.



Da sinistra: Pietro Trabucchi, Pippo Onufrio (direttore delle campagne di Greenpeace), Andrea Pinchera (giornalista, si occupa di ambiente, scienza, storia; nel 1999 ha ricevuto il Premio Enea "sviluppo sostenibile"), Francesco Galanzino, Simone Bozzato (Società Geografica Italiana).

INTERVISTA A PIETRO TRABUCCHI

Pietro Trabucchi, in che cosa consiste il suo lavoro?

Sono uno psicologo dello sport, ma non mi occupo di psicologia nel senso clinico del termine.

Il mio lavoro ha come obiettivo l'ottimizzazione degli aspetti mentali della prestazione.

La prestazione sportiva – ma anche qualsiasi prestazione umana – è condizionata enormemente dalle emozioni, da come la pensiamo, dai nostri atteggiamenti. La scelta di lavorare in modo consapevole su questi aspetti denota forza e consapevolezza da parte dell'atleta, non debolezza.

Quali sono le sue metodologie di lavoro?

Semplificando molto, sono ben consapevole che la prestazione è condizionata da quella che viene chiamata in termini tecnici “la valutazione cognitiva” dell'atleta, cioè il suo modo peculiare di raffigurarsi il mondo. Se per esempio

una persona pensa che scalare quella parete è assolutamente impossibile per lui, ovvio che non si impegnerà a farlo.

Se pensa che il dolore sia qualcosa di non gestibile in modo attivo, al primo sentore di male si fermerà. Allora il mio compito consiste principalmente nel cercare di rendere migliore e più forte questa valutazione.

Non avviene attraverso dei colloqui ma fornendo dei feedback al soggetto impegnato nell'allenamento o in situazioni volutamente sfidanti.

Con Francesco Galanzino stiamo utilizzando l'alpinismo nella sua preparazione all'evento “Il milione...di passi”. Un altro obiettivo è quello di aiutare il soggetto a gestire al meglio i suoi processi interni, cioè le sue risposte alle emozioni e allo stress. Esistono a tal proposito delle metodologie molto avanzate.

In che modo si integrano preparazione sportiva e mentale di un atleta?

Se mi permette di ribaltare la domanda, trovo strano il contrario: come si può allenare la mente da una parte e il corpo dall'altra, e poi rimettere tutto insieme quando si tratta di compiere la prestazione? Chi prepara il corpo da una parte e la mente dall'altra, appartiene ad uno stadio antidiluviano della psicologia sportiva e della metodologia dell'allenamento.

Personalmente ho dedicato un libro insieme a Luca Speciani proprio a sfatare questa concezione: il libro è "Mente e maratona" e propone una metodologia integrata di preparazione alle maratone.

Quali sono i limiti di uno sportivo? Oltre quali soglie è bene non spingersi per non trovarsi impreparati?

Credo che i limiti etici coincidano con quelli naturali. C'è anche un'ecologia del corpo e dello sport. Tutto quello che rappresenta una

"scorciatoia", cioè non rappresenta un adattamento naturale dell'organismo agli stimoli dell'allenamento, non è etico e non andrebbe utilizzato. E non solo per un aspetto morale, ma anche perché – come accade per l'ambiente naturale - qualsiasi abuso viene pagato prima o poi da chi lo commette. Così, come deforestando si crea l'effetto serra, iniettandosi epopoietina per aumentare i globuli rossi si va incontro a forme tumorali del sangue.

È vero che la fatica è un concetto culturale? Perché per alcuni camminare per 1 km può risultare molto faticoso, mentre altri corrono per 100 km senza grosse difficoltà?

Senza dubbio esiste anche un fattore culturale all'interno della percezione della fatica. Non dimentichiamoci che la percezione della fatica non è oggettiva, perché si tratta di un assemblaggio a livello centrale (cerebrale) di migliaia di informazioni diverse tra loro, provenienti dall'interno del corpo e interpretate dal soggetto anche

sulla base di dati presenti nell'ambiente esterno.

L'abitudine ad accettare come inevitabili livelli di fatica elevata può rendere certi gesti o certe attività come "meno faticose" per il soggetto.

La sopportazione del dolore è a

parere mio legata agli aspetti culturali.

Del resto, che la percezione del dolore sia molto influenzata dalla cultura (ad es. i latini sono molto più sensibili degli anglosassoni, così come i popoli con maggiore benessere nei confronti di quelli



Vento by Michael Shoaf and Racing the Planet

più poveri) è provato da numerosi studi.

Leggendo i risultati di Francesco Galanzino delle prime due ultramaratone, (Gobi ed Atacama), si può notare che l'atleta è arrivato a correre 9 ore in un'unica tappa: quali sono i punti fermi che permettono alla mente di rimanere sempre vigile e tranquilla, anche davanti alla fatica, alle condizioni climatiche non sempre favorevoli e alla desolazione di un ambiente desertico?

Si ricollega a quanto dicevo sopra: con l'allenamento il soggetto cambia la sua valutazione cognitiva, diventa più resiliente (cioè più resistente dal punto di vista psicologico), impara a vedere le difficoltà, il dolore, il disagio non come imprevisti ma come parte del gioco.

A costo di ripetermi: questo non lo si ottiene separando la mente del corpo, facendo colloqui in salotto all'atleta in giacca e cravatta. Come dice il proverbio, nessuno realizza sculture od opere d'arte sen-

za sporcarsi le mani.

Cosa pensa dell'impresa di Galanzino e del messaggio lanciato da Greenpeace?

Mi trova perfettamente d'accordo. Sensibilizzare le persone, anzi, educarle a vedere come sia possibile compiere grandi spostamenti usando solo la propria energia metabolica e le proprie gambe non può che essere utilissima in una società che ha assolutamente smarrito la possibilità di concepire qualsiasi spostamento che non sia sulla propria auto privata.

Del resto se non condividessi il messaggio e non fossi anche legato in termini di amicizia e di stima a Galanzino, non lo seguirei nella preparazione.

Alessandro Mele

Greenpeace contro la desertificazione

La prima la chiamano “La corsa del non ritorno”, e il soprannome non è forse dei più invitanti. Ma anche le altre minacciano insidie: “Dalla Terra a Marte”, “Il deserto dei deserti”, “L’ultima frontiera”. Si tratta della “4 deserti”, uno slam di quattro competizioni, quattro maratone estreme nei più aridi, più caldi, più freddi, più ventosi luoghi del pianeta. E cioè il Gobi in Cina, l’Atacama in Cile, il Sahara in Egitto e l’Antartide. Tra tanti corridori iscritti, un solo italiano parteciperà a questa avventura: Francesco Galanzino, già reduce dalla Marathon des Sables, dal Neanderthal Trail, dal Raid Tenerè Passion, nonché alpinista, escursionista e tedorfo delle Olimpiadi di Torino.

Galanzino è anche l’unico uomo che tenterà il “grande slam” tutto di fila: dalla Gobi March che parte il 28 maggio prossimo fino a The Last Desert (Antartide) nel dicembre 2006, passando per Atacama Crossing e Sahara Race in luglio e ottobre. Galanzino non si ferma qui: ogni maratona sarà occasione per testimoniare il suo appoggio alla Campagna energia e clima di

Greenpeace. Infatti, se i deserti attraversati dalla corsa sono ecosistemi vitali, legati a determinate condizioni climatiche e geografiche, i cambiamenti climatici rischiano di modificare la faccia del pianeta, accentuando (tra gli altri) fenomeni come la desertificazione. Greenpeace – 3 milioni di sostenitori in tutto il mondo – si batte da anni per ridurre la dipendenza dai combustibili fossili, come petrolio e carbone, e le conseguenti emissioni di gas a effetto serra, responsabili dell’aumento delle temperature terrestri.

Per questo propone una vera e propria rivoluzione energetica, basata largamente sullo sviluppo delle fonti rinnovabili e un forte miglioramento dell’efficienza negli usi finali dell’energia.

«Non abbiamo più molto tempo», sostiene Pippo Onufrio, direttore delle campagne di Greenpeace: «Già oggi il pianeta sta sperimentando un’ampia gamma di cambiamenti innescati dal riscaldamento globale, come dimostrano numerosi studi scientifici. Non è più il momento di soffermarsi a discutere se il clima

sta cambiando o meno, ma di agire.

La nostra economia, anche in Italia, continua a basarsi su logiche non sostenibili, e manca una strategia per ridurre la dipendenza dalle fonti fossili. Se tutto ciò non cambierà rapidamente, andremo incontro sempre più a fenomeni climatici estremi e all'innalzamento dei mari».

Greenpeace mira ad aumentare la quota di fonti rinnovabili (solare, eolico, piccolo idroelettrico, biomasse) e a promuovere l'efficienza negli usi dell'energia, per ridurre la domanda: in questo modo, almeno in Europa, è possibile raggiungere una quota del 25 per cento delle fonti rinnovabili al 20-20. Ma nella sfida di Galanzino c'è dell'altro: «Quando attraverso un deserto», spiega, «la cosa che più mi colpisce è il valore "prezioso" della semplicità. In quei luoghi, tutto deve essere semplice: la corsa, per risparmiare forze; i cibi, per pesare poco ed essere digeriti; l'abbigliamento, perchè non si rovini. Tutto ciò che è semplice non si rompe e, d'altra parte, anche la bevanda che ci disseta è la più semplice: l'acqua».

Semplice come il sole e il vento, le potenziali architravi della rivoluzione energetica proposta da Greenpeace, come l'uso efficiente di un bene prezioso qual è l'energia. «È il momento di iniziare a correre», commenta Onufrio: «E Francesco Galanzino corre per il pianeta».

«Siamo particolarmente lieti di partecipare alla realizzazione di un evento che vede l'uomo confrontarsi con gli elementi climatici più estremi», aggiunge Simone Bozzato della Società Geografica Italiana: «Oltre allo spirito sportivo e al fascino caratteristico della competizione, inoltre, la partecipazione di Galanzino alla "4 deserti" pone all'attenzione dell'opinione pubblica il tema della sostenibilità e della compatibilità ambientale. Sfide come "La corsa del non ritorno" o "L'ultima in frontiera" in Antartide sono l'occasione per approfondire i limiti umani e naturali, di affrontare il delicato tema delle trasformazioni in atto in queste realtà geografiche e delle risorse energetiche per il futuro».

Comunicato stampa Greenpeace

INTERVISTA A FRANCESCO GALANZINO

La tua impresa ti porterà, primo al mondo, a completare 4 ultramaratone in meno di un anno; i percorsi da te affrontati non sono certo facili, considerando che ti troverai in luoghi ostili, ossia nel deserto del Gobi, in quello di Atacama, poi nel Sahara, ed in fine in Antartide, per un totale di 1000 km divisi in 4 maratone da 250 km ciascuna. Qual è la metà di questo lungo viaggio?

La mia meta è principalmente quella di completare ogni gara, cercando di vivere con serenità tutto quello che affronto. Non ho ambizioni agonistiche, visto che in questo tipo di gara è indispensabile rispettare se stessi, la natura e le persone che corrono con te; se un concorrente a me vicino si trova in difficoltà, ho l'obbligo, prima di tutto morale e poi stabilito dal regolamento di gara, di aiutarlo.

Cosa porti con te in ogni gara?

Tutti noi partiamo in autosufficienza, portandoci dietro uno zaino con tutto il necessario per concludere ogni tappa: sacco a pelo, indumenti di ricambio, integratori, alimenti vari, attrezzi di vario genere ed altro. Lo zaino ha un peso complessivo di circa 9889

grammi; portiamo solo l'essenziale, ogni peso inutile è un ostacolo di non poco conto nel deserto. L'organizzazione fornisce soltanto le bottiglie d'acqua marcate con inchiostro indelebile, da riconsegnare al momento dell'arrivo. Questo rispetto, per l'ambiente e per l'uomo, ci insegna a vivere in totale armonia con tutto ciò che ci circonda.

Lo scopo della tua impresa si lega perfettamente con il messaggio lanciato con forza da Greenpeace negli ultimi tempi, ossia quello di osservare i cambiamenti climatici causati in parte dall'uomo con i suoi comportamenti assurdi, di promuovere le energie alternative e sostenibili e l'efficienza energetica negli usi dell'energia. Cosa pensi a riguardo?

La mia impresa, denominata "Il milione... di passi", dimostra, a me stesso, a Greenpeace e alla Società Geografica Italiana che mi aiutano, che l'uomo è in grado di fare molto per l'ambiente, con azioni concrete e di non poco rilievo.

Abbiamo calcolato che per ogni gara, quindi per sette giorni, sono necessarie 25.000 calorie, divise in 6.200 kg di alimenti; se è vero che 8.300 calorie equivalgono all'energia contenuta

in un litro di gasolio e che io consumo circa 100 calorie ogni km, risulta sorprendente che con 25.000 calorie riesco a percorrere 250 km, mentre, a parità di energia disponibile, un'automobile utilitaria riuscirebbe a percorrere soltanto 60 km ed un Suv 25 km.

Questo dimostra che tutti noi possiamo fare davvero molto per l'ambiente, ottimizzando ad esempio l'uso dell'automobile, usando le nostre gambe o mezzi non inquinanti per spostamenti di poco conto ed evitando inutili sprechi energetici.

Come ti prepari ad ogni gara?

Cerco di non sovraffaticare la muscolatura delle gambe prima di ogni partenza. Nella Gobi March (Cina, 28 maggio - 3 giugno) ho avuto un problema ad un tendine; la mia preparazione prima dell'Atacama Crossing (Cile, 23 luglio - 30 luglio) è stata di 12 uscite a piedi in un mese e mezzo, 3 sedute a settimana in palestra per potenziare i muscoli e molte uscite in bicicletta per evitare il sovraccarico delle articolazioni.

Ciò che più conta in queste gare è la qualità della preparazione: allenamenti mirati in palestra e su percorsi sterrati e alimentazione equilibrata.

L'organizzazione dell'Atacama Crossing ha avvertito i concorrenti delle difficoltà che si incontreranno nei

sette giorni di gara; dormiremo a 3500 mt di altitudine in tenda, le temperature medie sono di +40° di giorno e -12 di notte, si affronterà un guado al giorno, perciò saranno indispensabili un paio di calze al giorno.

Il sacco a pelo che porto con me è stato testato per temperature vicine allo 0; credo di ovviare all'escursione termica con coperte termiche ed abbigliamento tecnico. Come vedi le difficoltà primarie in questo tipo di gara sono legate all'organizzazione generale, più che alla difficoltà dei percorsi. Non posso portare un sacco a pelo diverso dal mio per non aggiungere ulteriore peso allo zaino.

In queste competizioni non sono corrisposti premi in denaro al vincitore. Quali spese devi affrontare in otto mesi di corsa?

La stagione ha una spesa complessiva di circa 25.000 euro; una parte viene pagata dagli sponsor, il resto lo metto di tasca mia. Come vedi non è certo il guadagno la prima soddisfazione.

Alla fine di ogni gara compro i filmati della maratona dall'organizzazione e poi mi occupo dell'editing e del montaggio. Proietto i miei filmati in Italia, in luoghi pubblici durante proiezioni organizzate appositamente. Tutti i guadagni delle proiezioni,

ossia le offerte libere del pubblico, sono destinate all'adozione a distanza di bambini figli dei profughi tibetani. Ognuno di noi può fare molto per gli altri, anche con piccoli gesti.

Grazie Francesco, in bocca al lupo per le prossime gare; la tua impresa è un'ulteriore conferma della solidarietà e dell'impegno necessari ad una civile e pacifica convivenza con l'ambiente e con i nostri simili.

Alessandro Mele



Galanzino al Traguado Gobi march



Galanzino al Gobi march

Francesco Galanzino: Curriculum vitae sportivo

Istruttore di arrampicata Federazione Arrampicata Sportiva Italiana

Corse di trail running

Nel 2005 ha coperto di corsa oltre 2.500 km ed ha partecipato a diverse gare, tra le quali:

ESTERO

1° Assoluto Neandertal Trail 2005, Raid Internazionale di 56 km in notturna in Francia, in 6h29'

3° Assoluto e 1° Italiano in Niger al Raid Tenerè Passion, 170 km in 4 tappe in 17h17'

1° Italiano e 4° Assoluto in Francia nella Verdon Trail Aventure 2004, 120 km in tre tappe e 8.000 m di dislivello positivo, in 12H53'

1° Italiano e 7° Assoluto al Raid Sahara 2005 in Mauritania, 220 km in 5 tappe, in 19H05'

5° Italiano e 46° Assoluto su 800 partecipanti alla Marathon des Sables 2005 in Marocco, 245 km in 6 tappe in autosufficienza, in 29H29'

ITALIA

Tedoforo alle OLIMPIADI Torino 2006.

1° Assoluto Trofeo Nazionale Escursionismo, 60 Km in 2 tappe e 2.600 m di dislivello positivo, in 6H33'

1° Provincia di Alessandria nel Courmayeur Vertical Kilometer in 42'

Alpinismo

Più di 100 vie TD+/ED di roccia nelle Alpi Italiane e Francesi

Più di 50 Cascate di ghiaccio TD+ nelle Alpi Italiane e Francesi

Spedizioni

BOLIVIA 2003, Parinacote 6.350 metri

BOLIVIA 2003, Huayna Potosì 6.088 metri

PAKISTAN 2001, Spantik Peak 7.021 metri, vetta fallita per condizioni meteo, raggiunta quota 5.400.

MAROCCO, Gorges de Todra, Pilier Cochon e altre.

Nuove vie aperte

BOLIVIA Cascade des Enfants 200 metri, quota di partenza 4.200, IV/3+

ITALIA Couloire di Daviduccio, 250 metri, III/ M5+/3+ con Leo Callegari, Andrea Carpo, Patrick Malovini

Le competizioni della 4Deserts

Gobi March - Cina (“La gara senza ritorno”) – 250 km
28 maggio-3 giugno

La competizione si è svolta nell'area desertica del Gobi (parola mongola che significa “luogo senz'acqua”) nel Nord-Ovest della Cina, caratterizzata da alte dune di sabbia e rocce, a quote che variano dai -200 ai 1500 mslm. I due principali ostacoli di questa gara sono le violentissime tempeste di vento ed il caldo che, a causa della depressione, sarà soffocante.

Atacama Crossing - Cile (“Dalla Terra a Marte”) – 250 Km
23 luglio-30 luglio

È il deserto più arido della terra (cinquanta volte superiore alla Valle della morte in California) e per le sue condizioni e morfologia è stato scelto dalla Nasa per sperimentare i veicoli spaziali da utilizzare nelle missioni sulla Luna e su Marte. La gara ha previsto l'attraversamento di montagne e letti di laghi salati. A luglio la temperatura può raggiungere i 40° durante il giorno e scendere sotto lo zero dopo il tramonto.

Sahara Race – Egitto (“Il deserto dei deserti”) – 250 Km

29 ottobre-4 novembre

La gara si snoda nel Deserto Bianco e prevede l'arrivo davanti alle Piramidi. Alte temperature durante il giorno e rigide la notte, insieme alle frequenti tempeste di sabbia rendono estremamente impegnativa questa corsa.

Il principale nemico sarà il terreno sabbioso che renderà difficoltosa la progressione degli atleti.

The last desert – Antartide (“L'ultima frontiera”) – 250 Km
10 dicembre-17 dicembre

Per questa competizione che si svolge nel continente Antartico sono previste soltanto 4 tappe di cui una, la seconda di 160 Km tutta in piena luce visto che in quel periodo il sole non tramonta mai. Temperature estremamente basse (fino a -30 C°), percorsi su sassi, neve e ghiaccio connotano quella che è una delle prove più impegnative al mondo per i runners. Una nave fungerà da base d'appoggio per gli atleti che dovranno misurarsi anche con venti di notevole intensità (blizzard).

L'organizzazione è curata da Racing the planet (Usa)

www.racingtheplanet.com

Il Milione di Passi: un po' di numeri

Confronto energetico tra atleta e automobile

Le 25 mila calorie sono l'equivalente di 3 litri di gasolio, proviamo quindi a fare una comparazione tra l'atleta, un'utilitaria ed un SUV.

Se 8.300 calorie equivalgono all'energia contenuta in un litro di gasolio e Francesco Galanzino consuma circa 100 calorie ogni chilometro (equivalente a 12 grammi di Gasolio), per percorrere 100 chilometri consumerà, quindi l'equivalente di 1,2 litri di carburante. Considerato che un'utilitaria consuma circa 5 litri ogni 100 chilometri e un SUV circa 12 litri ogni 100 chilometri, si può costruire la seguente tabella:

Mentre l'atleta può terminare la gara, l'utilitaria riuscirebbe a percorrere 60 km (una tappa e mezza) ed il SUV si fermerebbe poco dopo la metà della prima tappa (25 km).

Efficienza Energetica

Ecco cosa Francesco Galanzino porterà con sé ogni gara per nutrirsi:

CARBOIDRATI GEL	N° 26
BARRETTE	N° 12
SALI (pastiglie)	N° 6
CRACKERS (pacch.)	N° 23
BUSTE CON PASTI LIOFILIZZATI	N° 14
Monodosi di MARMELLATA	N° 20
GRANA	Gr. 540
FRUTTA SECCA	Gr. 540
OLIO	Gr. 360
PROTEINE POLVERE	Gr. 203

Peso totale **6.200** grammi
Calorie totali **25.000**

Macchina	Consumo litri/100km	Litri disponibili	Autonomia
Atleta	1,2	3	250
Utilitaria	5	3	60
Suv	12	3	25

I “pesi” in gara

Zaino	650 g
Sacco a pelo	375 g
Borracce (2)	240 g
Coperta di sopravvivenza	60 g
Bussola e specchio	40 g
Fischietto	9 g
Aspiraveleno	30 g
Pilerino	140 g
Calze (3 paia)	81 g
Pantapile lifa	80 g
Frontale	31 g
Pila ricambio	6 g
Spille	10 g
Coltello	75 g
Cucchiaino	44 g
Accendino	25 g
Kit sopravvivenza	400 g
Spazzolino	4 g
Dentifricio	35 g
Cerotto spray	51 g
Mercurocromo	100 g
Forbicine e ago	55 g
Salviette	62 g
Tuta Tyvek	150 g
TOTALE ABBIGLIAMENTO	2464 g
Alimenti	
Carboidrati gel	1040 g
Barrette	480 g
Sali	60 g
Crackers	736 g
Buste liofilizzate	1666 g
Marmellata	600 g
Formaggio Grana	540 g
Frutta secca	540 g
Olio di oliva	360 g
Proteine in polvere	203 g
TOTALE ALIMENTAZIONE	6225 g
Acqua	1200 g
Totale zaino	9889 grammi

Il Milione di passi Francesco Galanzino, imprenditore-runner alla “4 deserti” Mille Km a piedi di corsa nei luoghi più estremi del mondo

Mai nessuno ha compiuto nell'arco di soli otto mesi tutte le gare che compongono la “4 deserti”, ovvero concatenando in meno di un anno le quattro competizioni di corsa a piedi e in totale autosufficienza nei luoghi più estremi e diversi della Terra: Gobi (Cina), Atacama (Cile), Sahara (Egitto) e Antartide (Polo Sud).

A cimentarsi nell'impresa, quest'anno, unico uomo al mondo sarà Francesco Galanzino, 45 anni, imprenditore di Tortona (Alessandria), sposato con Simona e padre di Giacomo e Giulio. Istruttore di arrampicata sportiva con all'attivo innumerevoli vie di roccia e cascate di ghiaccio nelle Alpi italiane e Francesi, Galanzino ha effettuato numerose spedizioni in alta quota in Pakistan (Karakorum e Himalaya) e Bolivia (Cordillera Real) e aperto due nuove vie (Cascade des enfants in Bolivia e Couloire di Daviduccio in Italia).

Nel 2005 ha corso oltre 2.500 Km e partecipato a diverse gare di trail running con ottimi risultati, tra i

quali primo assoluto al Neandertal Trail (56 Km in notturna, Francia), 3° assoluto al Raid Tenerè Passion (170 Km in Niger), 46° assoluto alla Marathon des sables (245 Km in 6 tappe, Marocco) e 7° assoluto al Raid Sahara (220 Km in Mauritania)

È stato tefodoro per le Olimpiadi Invernali di Torino 2006.

“Il Milione di passi”, così Francesco Galanzino ha battezzato l'impresa che incomincerà il prossimo 28 maggio con la “Gobi March” (250 Km nel deserto del Nord Ovest della Cina) dove fortissime raffiche di vento mettono a dura prova i concorrenti, per concludersi il 17 dicembre con la tappa finale del “The last desert” in Antartide.

Oltre a richiamare alla famosa opera di Marco Polo, Il Milione di passi è anche la dimensione di questa impresa sportiva al limite delle possibilità umane: «Mille chilometri, tanti se ne percorrono nelle quattro competizioni, ciascuna di 250 chilometri – spiega Francesco Galanzino – sono pro-

prio un milione di passi, da fare in ambienti estremamente difficili per il terreno e le condizioni climatiche».

Un piccolo zaino per sopravvivere 7 giorni

Nelle quattro competizioni (Gobi March dal 28 maggio al 3 giugno, Acatama Crossing dal 23 luglio al 30 luglio, Sahara Race dal 29 ottobre al 4 novembre e The last desert dal 10 al 17 dicembre) organizzate da Racing the planet (Usa) e a cui partecipano atleti di tutto il mondo, i runners corrono in completa autosufficienza: «L'organizzazione mette a disposizione soltanto le tende, molto spartane, dove dormire la notte e l'acqua che viene fornita ogni 12 Km in corrispondenza dei check point - spiega Galanzino - Per il resto tutto deve stare nello zaino che per ovvie ragioni deve pesare il meno possibile ». Quello dell'atleta alessandrino, per la Gobi March, non raggiunge i dieci chili e contiene l'equipaggiamento completo compresi i viveri necessari per l'intera competizione. «Per evitare pesi superflui si evita

addirittura di usare le creme protettive per la pelle. Fondamentali, invece, sono la bussola, ma anche l'ago per bucare le vesciche che si formano nei piedi e l'aspiraveleno contro i morsi dei serpenti, previsto come obbligatorio dall'organizzazione».

Alimentazione naturale e preparazione psicologica

Pesi ridotti anche per quanto riguarda l'alimentazione dove insieme a barrette energetiche e carboidrati in gel figurano alimenti "comuni", ma indispensabili in un'impresa dove il dispendio è notevole e crescente, come l'olio d'oliva, il formaggio grana, la marmellata e la frutta secca.

Per ogni gara, quindi per sette giorni, Galanzino porterà con se 6 chili e 200 grammi di alimenti, pari a 25 mila calorie. Interessante il raffronto dispendio calorico-distanza percorsa tra l'atleta e i comuni mezzi di locomozione: se è vero che 8.300 calorie equivalgono all'energia contenuta in un litro di gasolio e che Francesco Galanzino consuma circa cento calorie a chilometro (l'equivalente

di 1,2 litri di carburante ogni cento chilometri) si scopre che a parità di energia disponibile un Suv avrà un'autonomia di 25 Km, un'utilitaria di 60 Km, mentre l'atleta di ben 250 Km, confermando la netta superiorità energetica della macchina umana.

Un'impresa quella dei Quattro Deserti in soli otto mesi che mette a dura prova non solo il fisico, ma anche la mente: «L'aspetto difficile che occorre superare è quello della memoria della sofferenza. – dice Francesco Galanzino che si prepara con il sistema MBW (Mind Body Work) che oltre alla preparazione atletica cura anche la preparazione psicologica ed è seguito da Pietro Trabucchi, psicologo delle Nazionali di fondo e Triatlon e da Fulvio Massa, il noto fisioterapista alessandrino – Dopo una gara estrema come è ciascuna delle quattro, occorre superare il ricordo della fatica e della sofferenza fisica che rischia di accompagnarti fino alla gara successiva, visto che il tempo di recupero è estremamente esiguo».

La sfida che l'atleta-imprenditore («Dedico circa il 15% del mio

tempo agli allenamenti, lasciando il 30% alla famiglia e il 55% al lavoro») lancia a se stesso è, tuttavia, ai limiti estremi: «Durante l'inverno mi sono allenato a correre nelle neve e nel fango sull'Appennino alessandrino e, successivamente sulle spiagge della Liguria per ricreare la resistenza che si trova correndo sulla sabbia. Ora, quando esco in allenamento per fare gli allenamenti lunghi che mi portano dalla pianura alessandrina al mar ligure, mi carico con lo zaino già in assetto da gara».

Il messaggio ambientalista

Una sfida estrema quella di Francesco Galanzino, ma anche il mezzo per lanciare, come testimonial di Greenpeace, un messaggio di allarme sui rischi che il pianeta sta correndo. Nel quadro della campagna di Greenpeace denominata "Energia e clima", la partecipazione dell'imprenditore-atleta intende porre l'attenzione, nel corso della "4 Deserti", sulla necessità di ridurre in maniera significativa le emissioni di gas a effetto serra e dar vita a una vera e propria rivoluzione energetica ba-

sata largamente sullo sviluppo delle fonti rinnovabili e un forte miglioramento dell'efficienza negli usi finali dell'energia.

Anche per questo, Francesco Galanzino nel corso dell'impresa si farà portavoce della campagna con slogan come «Salviamo il clima», «Più efficienza, meno emissioni» e, ancora «Difendi il pianeta o il pianeta si difenderà da solo». Non a caso le zone in cui si svolgeranno le gare, come il Sahara, il Gobi e l'Atacama lambiscono aree minacciate dalla desertificazione dovuta alle mutazioni climatiche.

“Il Milione di passi”

Francesco Galanzino, l'imprenditore- runner nel deserto del Sahara per la terza gara della “4 Deserti”

Dopo aver conquistato il secondo posto assoluto alla “Gobi March”, corsa a piedi nel deserto del Gobi (Cina) in totale autosufficienza e prima gara della “4 Deserti” ed essersi classificato terzo assoluto dell'Atacama Crossing nel deserto

cileno dell'Atacama, Francesco Galanzino, il quarantacinquenne imprenditore-runner di Tortona (Alessandria), affronta la terza competizione nel più classico e conosciuto dei deserti: il Sahara.

La “Sahara Race” prenderà il via il 29 ottobre dall'oasi di Farafra e si concluderà davanti alle piramidi di Giza il 4 novembre. Sei le tappe (51km, 27km, 26km, 37km, 77km e 10km) per un totale di 250 km, lunghezza che accomuna tutte le competizioni della “4 Deserti” che i runner affrontano a piedi di corsa e in autosufficienza (l'organizzazione fornisce solamente un litro d'acqua ad intervalli stabiliti).

Alte temperature durante il giorno e rigide la notte, insieme alle frequenti tempeste di sabbia rendono estremamente impegnativa questa corsa. Il principale nemico sarà il terreno sabbioso che renderà difficoltosa la progressione degli atleti.

Galanzino che ha come obiettivo il grande slam della “4 deserti”, ovvero compiere tutte e quattro le gare nell'arco di meno di otto mesi, come mai nessuno fatto fino ad

oggi e ha ribattezzato questa sua impresa “Il Milione di passi” («Mille chilometri, tanti se ne percorrono nelle quattro competizioni, ciascuna di 250 chilometri – spiega Francesco Galanzino – sono proprio un milione di passi, da fare in ambienti estremamente difficili per il terreno e le condizioni climatiche») parte in eccellenti condizioni psicofisiche e forte dei due risultati precedenti che lo hanno visto nei primissimi posti della classifica.

Come nella Gobi March e nell’Atacama Crossing, Galanzino sarà testimonial di Greenpeace per la lotta contro la desertificazione del pianeta e a favore dello sviluppo delle fonti di energia rinnovabili.

Fonte: Ufficio Stampa
Mediacom Srl -



Francesco Galanzino, l'imprenditore-runner secondo assoluto alla Gobi March

Francesco Galanzino, l'imprenditore quarantacinquenne di Tortona (Alessandria) ha conquistato il secondo posto assoluto alla Gobi March, corsa a piedi nel deserto del Gobi (Cina) in totale autosufficienza. A precederlo nella classifica generale soltanto il sudcoreano Beyeung Silk Ahan di dodici anni più giovane di lui.

Galanzino fin dall'inizio della gara è sempre stato nelle primissime posizioni e ha vinto la quinta e penultima tappa della Gobi March (250 km), prima competizione delle quattro che compongono la "4 deserti". Il risultato ottenuto va oltre le aspettative di Galanzino che ha come obiettivo il grande slam della "deserti", ovvero compiere tutte e quattro le gare nell'arco di meno di otto mesi, come mai nessuno fattorino ad oggi. Galanzino, sposato e padre di due figli, era l'unico italiano partecipante alla Gobi March dove ha affrontato percorsi estremamente duri come il fango di un lago salato e violente tempeste di sabbia.

"Il Milione di passi", così Francesco Galanzino ha battezzato l'impresa

che è incominciata lo scorso 28 maggio con la prima tappa della "Gobi March" (250 Km nel deserto del Nord Ovest della Cina) dove fortissime raffiche di vento mettono a dura prova i concorrenti, e terminerà il 17 dicembre con la tappa finale del "The last desert" in Antartide. Nella Gobi March, (così come accadrà nelle prossime gare, ovvero Atacama Crossing - Cile ("Dalla Terra a Marte") – 250 Km, 23 luglio–30 luglio, Sahara Race – Egitto ("Il deserto dei deserti") – 250 Km 29 ottobre–4 novembre e The last desert – Antartide ("L'ultima frontiera") – 250 Km 10 dicembre–17 dicembre), Galanzino aveva con se solo un piccolo zainetto del peso di nove chili con tutto il necessario per la sopravvivenza, le cure mediche e l'alimentazione. Una sfida estrema quella di Francesco Galanzino, ma anche il mezzo per lanciare, come testimonial di Greenpeace, un messaggio di allarme sui rischi che il pianeta sta correndo. Nel quadro della campagna di Greenpeace denominata "Energia e clima", la partecipazione dell'imprenditore-atleta intende porre l'attenzione, nel corso della "4 Desert", sulla necessità di ridurre in maniera significativa le emissioni di gas a effetto serra e dar vita a una vera e propria rivoluzione energetica basata largamente sullo

sviluppo delle fonti rinnovabili e un forte miglioramento dell'efficienza negli usi finali dell'energia.

Ufficio Stampa
Mediacom Srl - Via Palermo 7
15100 Alessandria.it



Francesco Galanzino a Radio 19, la radio del Secolo XIX, partner del runner alla "4 deserti"

Gobi March (China) 2006 Risultati individuali cumulativi

Cognome	Nome	Nazionalità	Età	Ses- so	Prima tappa	Seconda tappa
Ahn	Byeung Sik	Korea, South	32	M	4:44:46	3:44:10
Galanzino	Francesco	Italy	44	M	5:07:21	3:58:34
James	Robin D.	United Kin- gdom	40	M	4:50:21	3:58:34
Brown	Ryan C.	United Kin- gdom	32	M	4:50:21	4:06:48
Hoare	Bryan E.	United Kin- gdom	35	M	5:27:16	4:10:31
Adeline	Thierry	France	45	M	5:53:11	4:24:33
Cohen	Howard C.	United States	47	M	5:53:11	4:21:31
Ryu	Yun Ki	Korea, South	40	M	5:34:56	4:30:37
Jaget	Mark L.	United States	39	M	6:01:59	4:42:49
Kaihata	Kazuko	Japan	53	F	6:14:24	4:19:20

Terza tappa	Quarta tappa	Quinta tappa	Sesta tap- pa	Tempo tota- le al termine dei 250 km	Classifica
5:13:25	6:20:07	6:16:50	1:27:23	27:46:41	1
5:24:55	6:27:48	6:16:50	1:15:28	28:30:56	2
5:24:55	7:02:25	6:16:50	1:15:24	28:48:29	3
5:50:56	7:02:25	6:26:33	1:21:23	29:38:26	4
5:56:23	7:18:29	6:20:10	1:01:19	30:14:08	5
6:25:53	7:19:32	6:20:40	1:11:45	31:35:34	6
6:11:20	7:19:33	6:38:46	1:12:36	31:36:57	7
6:06:02	7:37:37	7:27:04	1:23:49	32:40:05	8
6:14:19	7:47:58	6:43:39	1:25:40	32:56:24	9
6:21:38	7:38:12	7:06:14	1:20:28	33:00:16	10

Atacama Crossing (Chile) 2006

È il deserto più arido della terra non considerando l'Antartide e per le sue condizioni e morfologia è stato scelto dalla Nasa per sperimentare i veicoli spaziali da utilizzare nelle missioni sulla Luna e su Marte. Deserto di alta quota: più di 70 guadi, laghi salati, temperature a $-7C^{\circ}$, geysers, canyon. A luglio la temperatura può raggiungere i 40° durante il giorno e scendere sotto lo zero dopo il tramonto.



Atacama - Licancabur

Atacama Crossing (Chile) 2006 Risultati individuali cumulativi

Cognome	Nome	Nazionalità	Età	Sesso	Prima tappa	Seconda tappa
Tamminga	Mark D.	Canada	48	M	5:02:18	5:47:14
Holland	Joseph J.	United States	41	M	4:43:35	6:08:17
Galanzino	Francesco	Italy	44	M	5:00:33	5:51:58
Ahn	Byeung Sik	Korea, South	33	M	5:04:50	6:20:04
Carter	Julian D.	United Kingdom	39	M	5:03:28	6:09:18
Coffey	William C.	Ireland	40	M	5:04:54	6:02:25
Ferguson	Benjamin W.	United States	30	M	5:04:44	6:03:37
Cleves	Andrew J.C.	United Kingdom	33	M	5:03:28	6:09:18
Perriard	Real	Canada	46	M	5:49:40	7:21:35
Repta	Wade P.	Canada	36	M	5:41:34	7:37:42

Terza tappa	Quarta tappa	Quinta tappa	Sesta tappa	Tempo totale al termine dei 250 km	Classifica
5:10:50	6:08:44	9:13:25	0:53:35	32:16:06	1
5:23:32	6:17:56	9:13:25	0:53:35	32:40:20	2
5:34:02	6:08:44	9:13:25	0:53:35	32:42:17	3
5:10:50	6:15:47	9:13:25	0:53:35	32:58:31	4
5:37:20	6:17:56	9:24:29	0:53:35	33:26:06	5
5:49:51	6:39:11	9:13:25	0:53:35	33:43:21	6
5:56:27	6:48:45	9:40:56	0:54:40	34:29:09	7
5:37:20	7:00:33	10:01:05	0:53:35	34:45:19	8
6:22:39	7:18:10	9:58:58	0:58:47	37:49:49	9
5:58:53	7:33:55	9:58:58	0:58:47	37:49:49	10

“Il Milione di passi” - Sahara Race (“4 deserti”)

Francesco Galanzino 1° assoluto dopo la 4° tappa

Dopo quattro delle sei tappe che compongono la “Sahar Race” per un totale di 250 km da percorrere di corsa a piedi e in autosufficienza, Francesco Galanzino, l'imprenditore quarantacinquenne di Tortona, domina la classifica generale con un tempo totale di 15 ore 30' e 3", precedendo il ventinovenne danese Jimmi Olsen e (al terzo posto) il sud coreano Byeung Sik Ahn (33 anni).

Galanzino che ha già conquistato il secondo posto assoluto nella prima delle quattro competizioni che formano la “4 Deserti”, ovvero la Gobi March nel deserto cinese del Gobi e la terza posizione all'Atacama Crossing (deserto cileno di Atacama) e si avvicina all'obiettivo prefissato del “grande slam”, ovvero effettuare tutte e quattro le competizioni della “4 deserti” concatenandole nello stesso anno, come mai nessuno prima ha fatto, “rischia” di andare

oltre questa meta, conquistando addirittura le primissime posizioni.

Una gara, quella del Sahara estremamente difficile: “Sembrava di percorrere la schiena di un Dinosauro, 6 km di cresta di dune con un vento sferzante che sembrava ti sparasse giù dalla parte sbagliata della duna. – ha raccontato al termine della terza tappa -

Incredibile, sembrava di essere sulle nostre Alpi a fare una cresta con la sola differenza che al posto della neve c'era sabbia. Non avevo mai fatto prima d'ora tanta fatica”.

Fonte: comunicato dell'Ufficio Stampa
Mediacom Srl

Il Milione di passi Argento per Francesco Galanzino nella “Sahara Race” 2° assoluto all’ombra delle piramidi

Prosegue con successo l’impresa di Francesco Galanzino, l’imprenditore quarantacinquenne di Tortona (Alessandria) impegnato nel compiere tutte e quattro le gare che formano la “4 Deserti” nell’arco di soli otto mesi, di corsa a piedi in totale autosufficienza.

Francesco “Checco” Galanzino dopo aver conquistato il secondo posto assoluto alla Gobi March, dal 28 maggio al 3 giugno nel deserto del Gobi (Cina), e il terzo lo scorso luglio all’Atacama Crossing nel deserto cileno, ha concluso oggi la “Sahara Race” distaccato di appena 4 minuti dal vincitore, il ventinovenne danese Jimmi Olsen e precedendo di ben 3 ore e 30 minuti il terzo assoluto, il trentatreenne sud coreano Byeung Sik Ahn.

“Sono estremamente soddisfatto per come ho corso. Sono andato davvero forte e il distacco dato al sud coreano che mi aveva battuto nella gara precedente, quella nel deserto dell’Atacama, lo conferma – spiega poco dopo l’arrivo davanti alle piramidi Francesco Galanzino – Quanto al danese Olsen, questa è stata la sua unica gara della “4 deserti” e l’ha preparata davvero bene, allenandosi

in questo deserto per due settimane prima della partenza”.

Galanzino fino al termine della quinta e penultima tappa aveva difeso la prima posizione assoluta tallonato da Olsen che ieri, come spiega l’imprenditore-runner di Tortona “ha pigiato sull’acceleratore e mi ha staccato, sia pure di pochi minuti”.

Una gara estremamente faticosa quella nel deserto del Sahara come ammette Galanzino che la pone in testa, quanto a difficoltà davanti sia a quella disputata nel Gobi sia a quella corsa nel deserto cileno di Atacama.

“Quando siamo arrivati davanti alle piramidi con una banda che suonavava l’Aida è stato un momento davvero emozionante” confessa l’atleta che anche questa volta non ha mancato di tagliare il traguardo sventolando un drappo con il messaggio ambientalista di Greenpeace di cui è testimonial per la lotta contro la desertificazione del pianeta.

Ora al raggiungimento dell’obiettivo prefissato, concatenare nello stesso anno tutte e quattro le gare che formano la “4 Deserti”, manca soltanto una competizione: “The last desert” ovvero “L’ultima frontiera” 250 Km sui ghiacci dell’Antartide dal in pro-

gramma dal 10 al 17 dicembre
Per questa competizione che si svolge nel continente Antartico sono previste soltanto 4 tappe di cui una, la seconda di 160 Km tutta in piena luce visto che in quel periodo il sole non tramonta mai. Temperature estremamente basse (fino a -30 C°), percorsi su sassi, neve e ghiaccio

connotano quella che è una della prove più impegnative al mondo per i runners. Una nave fungerà da base d'appoggio per gli atleti che dovranno misurarsi anche con venti di notevole intensità.

Ufficio Stampa
Mediacom Srl

4[^] Tappa



1[^] Tappa



4Deserts

“Il Milione di Passi”

Ecco i risultati:

GARA	1 Posto	2 Posto	3 Posto
Atacama Crossing (Chile) 2006	Mark D. Tamminga Canada (32:16:06)	Joseph J. Holland United States (32:40:20)	Francesco Galanzino Italy (32:42:17)
The Gobi March (China) 2006	Ahn Byeung Sik Korea (27:46:41)	Francesco Galanzino Italy (28:30:56)	Robin D. James United Kingdom (28:48:29)
Sahara Race (Egypt) 2006	Jimmi Olsen Denmark (26:55:04)	Francesco Galanzino Italy (27:01:57)	Ahn Byeung Sik Korea (30:44:44)
The Last Desert (Antarctica) 2006	Scott P. Smith United States (29:06:37)	Charles Walzer United States (30:25:30)	Kevin Lin Taiwan (31:10:50)

P & D Poli e De Bortoli Studio associato di ingegneria
Progresso nel rispetto ambientale
via della Gora 59 Tel\Fax 0461754597
Borgo Valsugana - Trento

Per la vostra pubblicità su questa rivista
inviate un fax al numero:
0645420655

Sei interessato a questo spazio pubblicitario?



ARPI
Associazione Italiana
Retinite Pigmentosa
e Ipovisione



Sei interessato a questo spazio pubblicitario?



idee luminose
Illuminazione d'interno
C.so V. Emanuele, 53 - Campagnano (RM) tel. 06/9041106

ARTIGIANATO
TOSCANO