

La Gazzetta DKR

Anno 2025 | 02 | febbraio

#Volare



Il **Road Runners Club Milano** e **Don Kenya Run** il giorno 10 febbraio 2025 hanno siglato un importante accordo di partenariato per l'organizzazione del **Trofeo Sempione**, storica gara di Milano che si terrà il **15 giugno 2025** presso il **Parco Sempione**, con un percorso competitivo di 10 Km, ed uno non competitivo di 5km e 10km, con partenza e arrivo all'interno dell'Arena Civica. L'accordo, valido per un triennio (2025-2027), prevede una collaborazione strategica per rendere l'evento sempre più significativo nel panorama delle corse cittadine. Inoltre, il Trofeo Sempione avrà l'opportunità di entrare a far parte del circuito Losa Challenge come terza tappa di running, un prestigioso riconoscimento inserito nel **calendario nazionale FIDAL**, che promette di attrarre atleti e appassionati da tutta Italia e oltre.



Emozionante momento della firma con **Isolano Motta** icona e storico presidente dei Road Runners (con i suoi 88 anni portati benissimo) e **Matteo Vecchia**.

Pillole frizzanti

(Il Sole 24 Ore) - 31 gennaio 2025

Finanza & Mercati **12 MW**

Adani, sui conti più delle inchieste Usa pesano il carbone e il superdollaro

Brembo centra i target e rassicura il mercato Ricavi per 3,8 miliardi

Automotive

Immobiliare

DKR 24x1ora

21-22 giugno 2025

Milano | Centro Sportivo XXV Aprile | Via Cimabue 24

DKR 24x1ora

2ª DKR24x1ora, staffetta NO STOP 24 partecipanti x 1 ora a testa
corsa podistica su pista a carattere non competitivo

Info e iscrizioni su **DKRace.it**
24@DKRACE.IT

DKR DON KENYA RUN **JBL HARMAN**

DK RUNNERS MILANO

Domenica 26 gennaio la nostra squadra **DK RUNNERS MILANO** si è qualificata per i campionati italiani di cross, dove si siederà con le migliori squadre italiane!

Vieni a scoprire il nostro mondo su **www.dkrace.it** e vola con noi!

DKR DON KENYA RUN **EA7** **JBL HARMAN**

La Gazzetta DKR

Anno 2025 | 02 | febbraio

#Volare



Lazise LOVE run 2025: 9 febbraio Lago di Garda

Turismo e Running

La prima edizione della **Lazise Love Run 10 km** si è tenuta in una delle cittadine del lago di Garda che attira più turisti. Una meta fantastica per chi ama le fughe romantiche, le vacanze in famiglia, i we alle terme, il vino e la gastronomia o semplicemente la vacanza outdoor. Lazise è un piccolo gioiellino in un paesaggio incantevole, con un grazioso centro storico, un clima mite che favorisce le attività all'aria aperta e un'industria turistica ben sviluppata che garantisce un'ampia scelta di alloggi vacanza e di servizi. È una delle fortunate località che possono vantare un buon numero di spiagge: sabbiose, di sassi o miste sabbia e erbe, perfette per le giornate di relax in riva al lago.

Una delle cose che colpisce di più è la presenza di un bel percorso ciclopedonale che collega vari comuni, tutto lungo il lago, che permette in totale tranquillità di passeggiare, correre o andare in bici godendosi il panorama che il lago offre. Ciò che distingue Lazise da

tutte le altre destinazioni vacanza del lago di Garda è l'incredibile concentrazione di parchi divertimento e attrazioni a tema situati a pochi chilometri dal suo centro storico. Gardaland è stato il capostipite, e ancora oggi il primatista, di questa lunga serie di attrazioni family-friendly ma si possono citare anche Movieland Park e CanevaWorld; se al divertimento preferite il benessere, le Terme di Colà sono quello che fa per voi.

La prima edizione di questa



La Gazzetta DKR

Anno 2025 | 02 | febbraio

#Volare



nuova competizione è stato un vero successo, sold out tre settimane prima della chiusura iscrizioni.

Il nome "Lazise Love Run" anticipa quello che sarà il weekend di San Valentino con un ricco programma di eventi durante la "Lago di Garda in love".

Il ritiro pettorali e le premiazioni finali sono stati organizzati nell'Antica Dogana Veneta edificio simbolo di Lazise, una monumentale costruzione del Trecento che dopo un sapiente restauro effettuato all'inizio degli anni Duemila ha riportato la Dogana Veneta al suo antico splendore.

Il percorso bellissimo nonostante il meteo, che non ha concesso neanche una piccola tregua dalla pioggia, molto panoramico, non assolutamente piatto, con passaggi caratteristici tra i vigneti e il parco di Gardaland, mai noioso. L'organizzazione è stata perfetta. Arrivo top sul lungo lago di Lazise entrando da una delle tre porte principali della città fortificata e passando per la bellissima piazza dalla pavimentazione a scacchi. Molto bella la medaglia, cosa non scontata per una 10 km.

Tre atleti DKRunners, nuovi tesserati 2025, hanno gareggiato portando con orgoglio la maglia sociale, e facendosi

valere grazie alle loro prestazioni. **Laura Brenna** con un tempo di **00:38:26** ha lottato fino all'ultimo metro per prendersi la prima posizione assoluta, portata via per un soffio di secondi da una giovane atleta classe 96.

Loredana Talarico 7^a assoluta e prima di categoria con un tempo **00:41:46** e **Marco Cattaneo**, che piano piano ritorna in forma, con un tempo di **00:44:05**.

Se vogliamo trovare una pecca, il premio dato alle prime assolute. Nel pacco della nostra atleta seconda assoluta è stato dato un reggiseno New Balance taglia XL, probabilmente un fondo di magazzino; dal veneto ci saremmo aspettati una bottiglia di vino, forse sarebbe stata più gradita :), per il resto tutto top. // GP



Qualche domanda a Tommy Ravà

di Mauro Oliva

Come e quando ti sei avvicinato alla corsa?

Il mio primo tesseramento Fidal in realtà, risale al 1990. Dopo aver vinto i campionati studenteschi di Milano mi proposero di fare atletica per Pro Patria e così fui tesserato per 2 anni partecipando a tante corse nella categoria ragazzi. Poi a 14 anni preferii purtroppo stare in piazza con il motorino e la voglia di andare al campo purtroppo scappò via.... Lasciandomi tantissimi rimpianti

E poi cosa è successo?

Fortunatamente il mio amore per lo sport a 17 anni mi spinse così per curiosità ad entrare in una famosa palestra di boxe di Milano (Doria Boxing Team) che sarebbe stata la mia seconda casa per 10 anni e in cui in qualche modo si riaccese la passione per la corsa (nelle palestre vecchia maniera la corsa è ancora alla base della preparazione pugilistica). Dopo i 52 incontri ufficiali e con l'arrivo dei figli la voglia di prendere cazzotti sul muso mi passò e appesi i guanti al chiodo....

Questa esperienza pugilistica ti ha insegnato qualcosa?

La chiusura di una carriera sportiva, soprattutto in una disciplina come il pugilato che crea nell'atleta un piacevole sovradosaggio di adrenalina, lascia all'ex pugile un vuoto difficile da colmare almeno inizialmente.

Per fortuna portando proprio mio figlio ad una campestre Fidal incontrai dopo quasi 30 anni un vecchio allenatore milanese che non vedevo dalle gare nelle categorie ragazzi, In un attimo mi venne l'idea di riprovare a

Eccoci con un grande personaggio della nostra squadra, per me fare qualche domanda ad un amico con una vita così variegata e interessante è una grande opportunità. Tommaso Ravà, classe 1978 corre da relativamente poco.

fare qualche corsa e da lì è cominciata questa mia seconda vita sportiva, vissuta con entusiasmo e spensieratezza a volte con leggerezza perché so che gli anni buoni li ho spesi sul quadrato. Mi alleno ovviamente ma non mi nego quei piaceri della vita che non vanno proprio d'accordo con la vita dell'atleta ma che a 47 anni credo di potermi concedere.

Non sentirete mai Tommy lamentarsi prima di una gara con



frasi come: “mi sono allenato poco”, “ho un dolore qui o là”, “non ho dormito bene stanotte” o “oggi andrò piano”. Al contrario, affronta ogni gara con tenacia e soprattutto con il sorriso. E a proposito di controtendenze, non ama ricordare i suoi tempi, una caratteristica che lo distingue dal popolo dei runner, sempre pronti a dire: “io dieci anni fa ho fatto questo” o “ho fatto quello”; ma siamo una squadra di runners e un numero bisogna darlo, in quest’ottica, quale gara e quale tempo ricordi con maggiore soddisfazione?

I miei tempi cronometrici sono di un discreto master, se vuoi un numero ti dico quello della maratona: 2h37. Ho una media di 60km settimanali quando sono in Italia e di 30k quando sono all'estero.... Sono kilometraggi ridicoli per performare ma a me piace vivere questa mia fase sportiva in maniera spensierata... preferisco perdere 2 minuti in maratona ma passarmi una bella serata con gli amici.... Sbaglio? Forse sì ma a 47 anni e con una famiglia e un lavoro particolare per me è giusto vivere lo sport in questa maniera. Mangiare carote e pasta in bianco per 2 mesi per correre la regina in 2h34 invece che in 2h39 per me non ha senso.

Corri su tutte le distanze ma mi sembra di capire che i 42 km rappresentano la distanza che preferisci.

sì, è la gara che più amo. Non sono mai riuscito a prepararla a dovere ma mi ha sempre esaltato la sua essenza

La Gazzetta DKR

Anno 2025 | 02 | febbraio

#Volare



e la capacità di sofferenza personale che ti chiede. In questo mi ha aiutato molto la mia carriera di pugile: quando spesso si enfatizza la sofferenza che si crea dopo il 30esimo io rispondo sempre allo stesso modo: nel pugilato quando hai finito la benzina percepisci una fatica molto simile a quella della corsa ad alta intensità, c'è però una differenza essenziale nella maratona tu puoi rallentare, nella boxe invece chi è davanti a te accelera nel picchiarti sul muso.

Hai parlato di lavoro particolare; so che sei spesso in giro per il mondo. Come riesci a conciliare il tuo lavoro con la tua passione per la corsa?

Per circa 5 mesi l'anno il mio lavoro di guida sahariana mi porta lontano dalle gare e da un contesto dove ci si riesca allenarsi. Correre al buio prima del sorgere del sole tra le dune o nella savana non è semplice e richiede concentrazione per non perdere orientamento o incontrare animali (ovviamente non parlo delle nutrie del parco Lambro). Cerco comunque di rimanere attaccato all'atletica e di non mollare mai la presa completamente. Questo mi permette al ritorno di riunirmi al mio gruppo di amici del DK team e di vivere ancora questa passione che mi mette in grande equilibrio con me stesso.

In giro per il mondo, hai vissuto tante avventure straordinarie, episodi che, quando li racconti durante i nostri ritrovi, ci lasciano incantati e a bocca aperta; ce n'è una che ti è capitata durante un allenamento?

Mi sembra che fosse nel febbraio del 2022, poco prima dei campionati italiani di Campi Bisenzio. Io lavoravo



prima in Mauritania e poi sono andato in Namibia, in una zona vicino al confine con l'Angola. Qui, la savana si trasforma in dune che si spingono fino all'oceano Atlantico. Era una zona conosciuta per le iene brunee, che sono più piccole e meno pericolose delle altre specie di iene.

Ogni mattina, prima di iniziare a lavorare con il gruppo, prendevo una strada sterrata che partiva dall'accampamento e andava per circa 5 km verso l'oceano Atlantico. Lì si trovavano delle colonie di foche, che venivano predate dalle iene e, raramente, dai leoni che scendevano fino al mare quando non trovavano cibo nella savana. Questi leoni arrivavano solo una volta all'anno, attratti dalle migliaia di foche.

Un'alba, mentre facevo il mio fartlek, mi sembra, percorrevo i 5 km di andata con le prime luci del giorno. Lungo la strada sterrata, vidi delle impronte di iena, simili a quelle di un grosso cane, facilmente riconoscibili. Continuai a correre, sempre un po' guardingo, fino al mare. Al ritorno, sulla stessa via, continuai il mio fartlek fino a quando notai, tra le mie impronte e quelle delle iene, le impronte di un grosso leone che era passato dopo di me.

In quel momento, il mio cuore iniziò a battere all'impazzata e una sensazione di terrore mi pervase. Realizzare che un leone era passato di lì, proprio dopo di me, mi fece gelare il sangue. Ogni fibra del mio corpo era in allerta e l'adrenalina cominciò a scorrere a fiumi. Senza pensarci due volte, accelerai il passo, trasformando il mio fartlek in una corsa disperata verso la sicurezza dell'accampamento.

Mentre correvo, il pensiero di essere seguito dal re della savana non mi dava tregua. Ogni ombra tra le dune mi sembrava un pericolo imminente, e ogni suono amplificava la mia ansia. Finalmente, raggiunsi l'accampamento, col cuore in gola e il respiro affannato, ringraziando il cielo che il leone

La Gazzetta DKR

Anno 2025 | 02 | febbraio

#Volare



non mi avesse intercettato.

In questo racconto hai nominato Campo Bisenzi, ti riferisci ai campionati di Corsa Campestre del 2021. Come è andata?

La nostra squadra, nell'ordine TERRANOVA - io - BERTOCCHI - GAMBINO è arrivata prima e abbiamo portato a casa il titolo italiano. Fu molto avvincente in quanto si risolse all'ultima frazione dove Gambino tagliò il traguardo con un solo secondo di margine sul secondo. Fu davvero molto bravo ma solo per darvi la prova che il fartlek con il leone funzionò, vi racconto che io avevo perso solo 1 secondo dal mio diretto avversario che sui 1500m me ne dava 5.

Hai due figli, sei riuscito a tra-

smettere loro la disciplina, i valori dello sport?

I miei figli corrono ad un buon livello giovanile: Romeo però ha lasciato la corsa in favore del calcio ma Maddalena continua con successo la sua esperienza podistica. Quest'anno ha vinto i campionati italiani di categoria sui 2000m e io voglio ancora poterla accompagnare nelle sue corse. Ecco, questo è un ulteriore stimolo a continuare la mia attività di runner amatoriale.

Grazie mille per questa piacevole chiacchierata.

È stato un piacere condividere le mie esperienze con voi. Spero di avere altre occasioni per raccontare nuove avventure. Alla prossima! //

#VOLARE

Classifica a punti che premia partecipazione e piazzamenti nelle gare 2025.

Inizio: 1/1/2025.

Fine: cena di Natale, con premi per i primi 3 classificati (uomo e donna):

1° posto:

- Buono da 100€ in DKR
- Tesseramento DK 2026 omaggio
- Maglia di campione

2° posto:

- Buono da 50€ in DKR

3° posto:

- Premio materiale DKR

Regolamento sul sito.

Non indossare maglia sociale o con loghi DKR dimezza punti gara.

il CONTEST

La Gazzetta DKR

Anno 2025 | 02 | febbraio

#Volare



I PB portano in alto

Grande spettacolo in questa fase del contest! **I PB**, premiati con ulteriori **100 punti**, stanno facendo la differenza, e chi riesce a migliorarsi gara dopo gara sta scalando la classifica con determinazione.

Ogni PB ottenuto non è solo una vittoria personale, ma un elemento chiave per il ranking finale.

Complimenti **Martina Corrias** con il suo PB alla

Lions Half Marathon Treviglio. Al suo compagno **Alberto Porzio** con l'eccezionale tempo di 01:23:12. **Roberto Semperboni** con ben 2 pb (Mezza del Castello e Urban Night Trail dei Mille) in 3 gare 2025 e a tutti gli atleti che stanno spingendo oltre i propri limiti!

Continuate così!

Genere	Atleta	Punti
1 - F1	Corrias Martina	749
2 - F2	Brenna Laura	718
3 - F3	Vallardi Beatrice	690
4	Baronchelli Francesca	564
5 - M1	Porzio Alberto	536
6 - M2	Semperboni Roberto	503
7	Peruzzi Magdalena	447
8 - M3	Oliva Mauro	411
9	Bernasco Cristina	404
10	Antonacci Andrea	394
11	Fezza Mattia	354
12	Rescalli Davide	347
13	Maltagliati Laura	345
14	Tosi Roberta	337
15	Bertocchi Mattia	328
16	De Marco Laura	313
17	Capodiferro Barbara	293
18	Zenaboni Massimo	282
19	Carissimi Ilaria	280
20	Sposato Alessio	266
21	Chimenz Ferdinando	256
22	Galimberti Giorgia	234
23	Battaglia Luca	225
24	Zanella Osvaldo	223
25	Avalle Stefano	220
26	Claut Alessandro	196
27	Tallarico Loredana	179
28	Casati Federico	175
29	Grassi Camilla	161
30	Eterovich Federica	161
31	Polli Elia	160
32	Severino Matteo	160
33	Fioretti Luca	157
34	Bolletta Marco	157
35	Pizzutto Glauco	146

Genere	Atleta	Punti
36	Dinaro Giorgio	135
37	Capalbo Amilcare	130
38	Viola Luca	128
39	Vecchia Matteo	124
40	Scardina Paolo	120
41	Travaglia Andrea	120
42	Bagna Emanuel	115
43	Bellomi Bernardo	115
44	Rava' Tommaso	112
45	Cantu' Massimo	109
46	Maestrelli Riccardo	103
47	Lissoni Stefano	101
48	Guarnaccia Giuseppe	101
49	Boschetti Federica	87
50	Grillo Massimiliano	82
51	Bradani Matteo	78
52	Gargatagli Massimiliano	70
53	Assanelli Andrea	62
54	Bombardieri Enzo	57
55	Vecchia Maurizio	50
56	Cattaneo Marco	43
57	Mauriello Giuseppe	35
58	Paci Francesco	23
59	Maffi Marisa	20
60	Franzin Mattia	20
61	Angeletti Flavio	20
61	Tomasini Paolo	20
63	Barzaghi Roberto	20
64	Carbone Giuseppe	20
65	Nasta Alessandro	20
66	Degiovanni Mara	15
67	De Mojana Di Cologna Tommaso	15
68	Silvestri Federico	15
69	Presotto Francesca	5
70	D'agostino Elisabeth	1

UP TO DATE 24/02/05



Info e iscrizioni
su DKRace.it

LA 10KM SUPER COMPETITIVA MA PER TUTTI



Prima tappa Losa Challenge
losachallenge.com



MONZA | 4 MAGGIO 2025 | h 9.00

5^a EDIZIONE 2° MEMORIAL
"SOFIA CASTELLI"

Con il patrocinio



COMUNE DI
MONZA

