

# MAGAZINE

Km 42.195

Notizie e aggiornamenti in tre puntate avvicinandosi alla gara del 26 marzo 2017

# RUN

CURIOSITÀ  
**MUSIC IS THE NEW DOPING**

L'INTERVISTA

**LORENZO CAPIZZI**

l'uomo dietro le carrozine



LA PIAVE MARATHON

## IL PERCORSO

Parte uno  
(Fortogna>Belluno)



ARTE E TERRITORIO

## VILLA MONTALBAN

lontano dagli occhi,  
ma sempre nel cuore

L'INTERVISTA

## LA PRIMA VOLTA

Tommaso Sartori....



# LA PIAVE MARATHON

Km 42.195

10 ANNI DI BELLUNO > FELTRE

all'interno il **programma completo** dell'evento unico.

Numero di  
**DICEMBRE**

**2**  
FEBBRAIO

**3**  
MARZO



ALIMENTAZIONE

## NON SOLO CORPO

Siamo ciò che mangiamo!

LA NOSTRA STORIA

## LA VALLE DEL PIAVE

di Giuliano Vantaggi

[WWW.BELLUNOFELTRERUN.IT](http://WWW.BELLUNOFELTRERUN.IT)





## STORIA NOMEN OMEN

490 a.C.. La civiltà greca classica sta brillando di tutto il suo splendore. Una vittoria appena portata a termine addirittura aumenta questa magnificenza: gli Ateniesi hanno appena sbaragliato l'esercito persiano sulla piana di Maratona, in Attica (la stessa regione in cui si trova Atene, per intendersi), affermando una volta per tutte la propria potenza non solo culturale, ma soprattutto militare.

È una data fondamentale nella storia della Grecia antica, una di quelle che uno studente di liceo classico deve sapere fin dal ginnasio e non può dimenticare finché non è sicuro di non incontrare mai più il proprio professore di greco: è una delle più importanti sconfitte inferte al nemico storico degli ellenici, un emblema della potenza di Atene al suo apice. Un avvenimento scritto in grassetto in qualsiasi libro di storia – o di greco.

Quello che gli studenti non sanno, però, è che, subito dopo la battaglia, Filippide (uno dei soldati Ateniesi) si fiondò il più velocemente possibile ad Atene, per annunciare la vittoria dei suoi concittadini sull'esercito nemico, ancora carico di adrenalina e di patriottico entusiasmo. Corse a perdifiato lungo tutti i chilometri che separavano Maratona da quella che allora era la

città più importante dell'Occidente: tutti i 42, 195 chilometri.

**"Maratona"** è uno dei pochi termini noti sia al mondo dei libri che a quello dei muscoli, e inoltre uno degli ancora meno che rimandano alla stessa idea: **un'idea di vittoria, di trionfo, di enorme sforzo** – che sia di una città contro un intero impero, o che sia di un uomo solo contro una strada lunghissima; uno sforzo, poi, che è frutto di un impegno costante e di una grande volontà d'animo, cosa che ne rende il compimento ancora più soddisfacente.

La maratona per come viene concepita in ambito sportivo è quindi una specie di tradizione celebrativa: **celebra ogni volta la grande vittoria dell'uomo sui propri limiti.**



### La Piave Magazine Run

Numero 1  
DICEBRE 2016

### Responsabile

Johnny Schievenin

### Redazione

Chiara Galli  
Giuliano Vantaggi

### Progetto Grafico

De Poli & Cometto

### Stampa

DBS

### Distribuzione

Bassiato  
Occhio



# Freddo & Co.®

*Passione per il Tuo lavoro*



Servizi e impianti per la refrigerazione



Impianti frigoriferi industriali



Assistenza tecnica



Risparmio energetico

0424 472221  
Pianezze (VI)

info@freddo.it  
Noventa di Piave (VE)

www.freddo.it  
Bigarello (MN)

L'INTERVISTA



## La prima volta non si scorda mai

Si parla sempre e solo di loro. Dei "grandi", dei maratoneti vissuti, dei loro record, dei loro multipli di 42, dei loro consigli di vita. Ma non si parla mai delle nuove leve, di com'è vivere l'attesa e la preparazione del primo grande sforzo, di com'è viverla ora – non di come qualche piede ormai rodato l'abbia vissuta a suo tempo. Quale miglior occasione per dedicare loro qualche riga, quindi, se non questo giornale?

Ogni riconoscimento per quest'intervista, premetto, va a **Tommaso Sartori**. Zumellese, classe 1995, studente di Medicina a Padova, ha deciso di tagliare proprio il prossimo marzo il suo primo 42esimo chilometro. "Faccio la classica vita dello studente", spiega, "sempre seduto, sempre sui libri. Ho bisogno di fare movimento, e l'obiettivo della maratona è un ottimo pretesto per uscire e

tenermi in forma".

"Per il momento, non ho un vero e proprio programma di allenamento. Ora come ora cerco semplicemente di andare a correre con regolarità, tre o quattro volte a settimana, e di aumentare gradatamente il chilometraggio. Ho cominciato con circuiti di una decina di chilometri; ora mi sto avvicinando più ai quindici. Comunque tengo sotto controllo i tempi e il fisico, cercando di migliorare sia la resistenza che le prestazioni. Inoltre non sono da solo, ma mi alleno insieme a un mio amico, entrambi con lo stesso obiettivo: in questo modo ci passiamo il tempo, ci sproniamo, ci sosteniamo a vicenda; è tutto più piacevole, fondamentalmente."

**"Non ho grandi aspettative.** Non voglio dimostrare chissà cosa, né a me stesso né agli altri;



semplicemente è qualcosa che voglio fare per me, per la mia salute, perché ne ho voglia e mi incuriosisce. Non so nemmeno cosa aspettarmi, è pur sempre un'esperienza completamente nuova per me. Sicuramente sarà un bell'impegno... Voglio dire, finora non ho mai fatto nessuna corsa sopra i 10 km. Però sono molto convinto. Sarà una bellissima esperienza, non c'è dubbio!"



SOLUZIONI PARTICOLARI E UNICHE

[www.falegnameriahermann.com](http://www.falegnameriahermann.com)



FALEGNAMERIA HERMANN  
VIA NOGAROLA 13 - 32027 TAIBON AGORDINO (BL)  
TEL. +39 347 0442932



## Albo d'oro



2008-2016

### 2008

1° Maschile - 01:37:21  
**BOURIFA MIGIDIO**  
2° Maschile - 01:37:35  
**HOHENWARTER MARKUS**  
3° Maschile - 01:38:38  
**BOUDALIA SAID**

1° Femminile - 02:00:54  
**CARLIN MONICA**  
2° Femminile - 02:07:36  
**BONIOLO ANNA**  
3° Femminile - 02:07:58  
**VINCI DONATELLA**

### 2009

1° Maschile - 01:37:43  
**PERTILE RUGGERO**  
2° Maschile - 01:37:50  
**BOURIFA MIGIDIO**  
3° Maschile - 01:39:04  
**HOHENWARTER MARKUS**

1° Femminile - 01:56:47  
**FERRARA ORNELLA**  
2° Femminile - 01:56:47  
**GIORDANO LAURA**  
3° Femminile - 02:05:09  
**IPINO MICHELA**

### 2010

1° Maschile - 1:36:00  
**BOURIFA MIGIDIO**  
2° Maschile - 1:37:57  
**BOUDALIA SAID**  
3° Maschile - 1:39:15  
**LO PICCOLO FILIPPO**

1° Femminile - 1:50:24  
**SICARI VINCENZA**  
2° Femminile - 1:53:33  
**GIORDANO LAURA**  
3° Femminile - 1:55:25  
**RICOTTA GIOVANNA**

### 2011

1° Maschile - 1:36:34  
**BOUDALIA SAID**  
2° Maschile - 1:39:33  
**ELMAKHROUT CHERKAOUI**  
3° Maschile - 1:39:42  
**PASETTO GIANLUCA**

1° Femminile - 1:51:35  
**TONIOLO DEBORAH**  
2° Femminile - 1:52:18  
**GIORDANO LAURA**  
3° Femminile - 1:59:14  
**LORENZI SONIA**

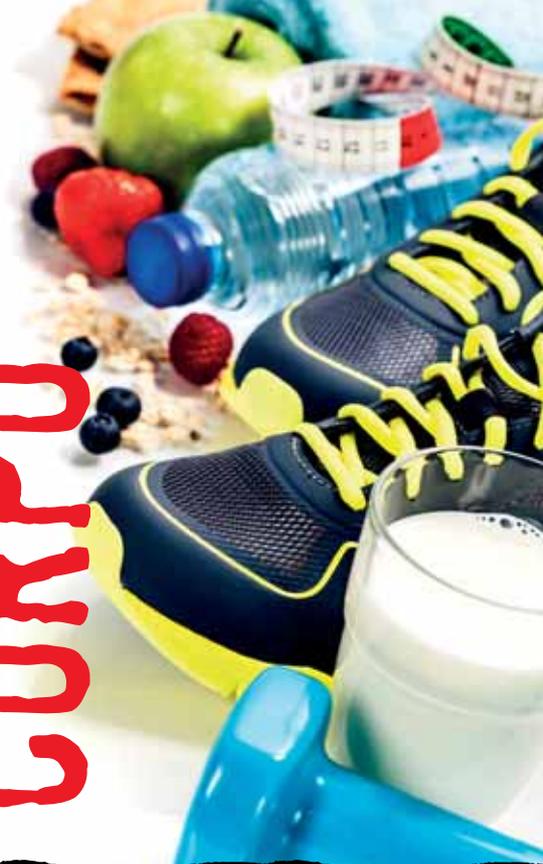


Credo sia superfluo dire che l'alimentazione, per un atleta, sia di importanza fondamentale. Molti si cimentano in diete ferree, che promettono grandi prestazioni o addirittura miracoli (quando spesso l'unico miracolo è riuscire a portarle a termine); ma, in realtà, la dieta dell'atleta non si allontana per niente da quella che dovrebbe essere l'alimentazione quotidiana di un comune mortale.

È ben nota a tutti la cosiddetta "PIRAMIDE ALIMENTARE": frutta e verdura onnipresenti, carboidrati a seguire, non troppe proteine e qualche raro peccato di gola; per chi vuole andare più nello specifico, bilanciare le proteine animali e vegetali, equilibrare l'apporto calorico giornaliero alla quantità di attività fisica e alle informazioni genetiche individuali, bere almeno due litri d'acqua al giorno (fonte principale di sali minerali). Nulla di diverso da quello che abbiamo tutti imparato alle scuole elementari. Tuttavia, molti, credendo di fare un favore al proprio fisico, incappano in errori più o meno grossolani. Un esempio? Cercare di eliminare i grassi. Per quanto possa suonare strano, i lipidi non vanno assolutamente aboliti del tutto: chiaramente questa non è un'autorizzazione ad abusarne, ma queste sostanze sono fondamentali per la sintesi di ormoni molto importanti nel nostro organismo. Un'altra scivolata può essere quella dettata dalla paura di "appesantirsi" troppo: al contrario, attività fisica e grammi di pasta sono direttamente proporzionali (aumenta l'uno, aumenta l'altro - negli atleti, il metabolismo "a riposo" consuma già il 5-6% in più rispetto a quello dei non-atleti).

**Cibo e acqua saranno importantissimi soprattutto il giorno della maratona.** I carboidrati giocheranno in attacco: almeno tre ore prima della gara, un pasto non troppo abbondante

# NON SOLO CORPO



IMENTAZIONE ALIMENTAZIONE ALIMENTAZIONE

ma ricco di carboidrati darà al corpo tutta l'energia di cui avrà bisogno; acqua e sali minerali seguiranno a centrocampo, accorrendo a sostenere il fisico durante l'azione; una certa moderazione nei pasti successivi allo sforzo, invece, starà in difesa da un potenziale sovraccarico dell'organismo.

L'aspetto dell'alimentazione non è assolutamente da sottovalutare. E non parlo soltanto dal punto di vista fisico: una dieta poco equilibrata, infatti, incide pesantemente soprattutto sulla mente. L'aspetto psichico va curato tanto quanto il corpo, soprattutto quando si prospetta uno sforzo fisico e mentale come quello della maratona: essendo una gara di resistenza, anche la testa ha bisogno di essere nella sua forma più smagliante, in modo da non rischiare che un crollo psicologico penalizzi una muscolatura, invece, perfettamente allenata e pronta. Fu infatti un uomo di pensiero a dirlo: "SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO".

## 2012

1° Maschile - 1:36:55  
**BOUDALIA SAID**  
2° Maschile - 1:37:37  
**SIMION GIANCARLO**  
3° Maschile - 1:38:47  
**VACCINA TOMMASO**

1° Femminile - 1:51:24  
**RICOTTA GIOVANNA**  
2° Femminile - 1:54:38  
**CELI MARTINA**  
3° Femminile - 1:57:18  
**SERAFIN SILVIA**

## 2013

1° Maschile - 1:35:15  
**EL BAROUKI HICHAM**  
2° Maschile - 1:35:40  
**SLIMANI BENAZZOZ**  
3° Maschile - 1:36:40  
**GHALLAB KHALID**

1° Femminile - 1:55:54  
**RICOTTA GIOVANNA**  
2° Femminile - 1:56:17  
**RICCI LAURA**  
3° Femminile - 1:57:39  
**FORTIN ALEKSANDRA**

## 2014

1° Maschile - 1:37:29  
**BOUDALIA SAID**  
2° Maschile - 1:39:56  
**EL KASMI MOHAMMED**  
3° Maschile - 1:39:56  
**VENTUROLI NICOLA**

1° Femminile - 1:53:39  
**GIORDANO LAURA**  
2° Femminile - 1:56:27  
**RICOTTA GIOVANNA**  
3° Femminile - 1:59:28  
**WANGOI NJOKI JOSEPHINE**

## 2015

1° Maschile - 1:33:27  
**RONO JULIUS KIPNGETIC**  
2° Maschile - 1:33:36  
**NGENO DANIEL KIPKIRUI**  
3° Maschile - 1:34:57  
**BOUDALIA SAID**

1° Femminile - 1:52:36  
**JANAT HANANE**  
2° Femminile - 1:56:52  
**GELSOMINO CLAUDIA**  
3° Femminile - 1:57:44  
**IACHEMET FRANCESCA**

## 2016

1° Maschile - 01:36:22  
**SIMUKEKA JEAN BAPTISTE**  
2° Maschile - 01:36:52  
**TUM DAVID KIPLAGAT**  
3° Maschile - 01:37:57  
**BOUDALIA SAID**

1° Femminile - 01:59:11  
**CHEBITOK RUTH**  
2° Femminile - 02:06:19  
**BERGAMO MIRELLA**  
3° Femminile - 02:11:06  
**CAROLA STEFANIA**

UNICA EDIZIONE

# La Piave Marathon **2017** è tutto un programma!

## **VENERDÌ 24 MARZO 2017**

Inaugurazione  
e apertura dell'evento  
con ritiro pettorali  
Piazza dei Martiri - Belluno  
ore 15:00 - 19:00

## **SABATO 25 MARZO 2017**

Ritiro Pettorali  
Piazza dei Martiri - Belluno  
ore 10:00 - 19:00

5a Edizione Nordic Walking  
Gara a Squadre  
in Prà del Moro a Feltre  
ore 14:00

## **DOMENICA 26 MARZO 2017**

Ritiro Pettorali  
Zona Partenza - Cimitero  
di Fortogna (Longarone)  
ore 7:00 - 8:15

La Piave Marathon Bike  
Percorso Ciclabile  
da Fortogna a Busche  
ore 8:45

La Piave Marathon  
Gara **COMPETITIVA** su strada  
42,195 K  
ore 9:30

Staffetta 4x10 K  
ore 10:00



# CUCAGAS

DISTRIBUTORI DI CARBURANTI PER AUTOTRAZIONE

BELLUNO (BL), VIALE EUROPA n. 70  
FELTRE (BL), VIA CASONETTO n. 125/a  
MONTECCHIO MAGGIORE (VI), VIA MOLINETTO n. 13



# FEDON 1919

## FEDON FACTORY OUTLET

VIA DELL'INDUSTRIA, 5/9 - 32010 ALPAGO (BL) - ITALY  
TEL. +39 0437 9823  
aperto da lunedì a venerdì  
9:00-13:00 15:00-18:50

VIA DELL'OCCHIALE, 9 - 32040 DOMEGGE DI CADORE  
TEL. +39 0437 982440  
aperto da mercoledì a domenica  
10:00-13:00 15:30-19:00

follow us on  - shop online at [fedon.com](http://fedon.com)



## SERVIZIO NAVETTA

### **Busche (Cesiomaggiore) parcheggio zona segnata e ben visibile**

Partenze degli autobus come navette di trasporto zona partenza

**07:00 - 07:30** (Ultima Partenza)

### **Belluno zona esterna parcheggio Lambioi**

Partenze degli autobus come navette di trasporto zona partenza

**07:00 - 07:30** (Ultima Partenza)

 **DECO**  
LAVORI EDILI

di Massimo De Val e Gianvittore Cossalter  
Via Teven, 1 - 32034 Pedavena - Tel. 0439 89832 - 0439 304872



Albergo ristorante  
**“Al Moro”**

Via Cavour, 5 Mel - Belluno  
Tel. 0437 753623 - 0437 753993

# Percorso Parte UNO

da FORTOGNA  
a BELLUNO  
Casal autofficina

01

La prima parte del percorso si sviluppa a partire dal piazzale antistante il cimitero di Fortogna – luogo simbolico per la provincia, in quanto ospitante le vittime della catastrofe del Vajont –, e termina più o meno in zona Safforze, in corrispondenza dell'autofficina Casal. Il primo tratto, subito dopo la partenza, si snoda attraverso una strada stretta e quasi esclusivamente ciclabile/pedonale che costeggia la ferrovia (chissà, magari un po' di tifo da parte dei passeggeri non mancherà...). Nonostante le strade si-

In realtà, la strada asfaltata lascia di nuovo un brevissimo spazio allo sterrato, intorno a Villa Montalban, prima di circumnavigare l'Emisfero ed immergersi per un altrettanto breve tratto nella statale – brevissimo, dal momento che quasi subito la rete delle stradine secondarie ci porta sulle rive della carrozzeria Casal.

Non si può certo dire che manchi un po' di dislivello, ma non è nulla di preoccupante: intorno a Ponte nelle Alpi, la strada è costellata di brevi salite e discese disposte armonicamente e in maniera regolare, senza stancare troppo; questo appena citato è, comunque, l'unico tratto leggermente più "impegnativo".

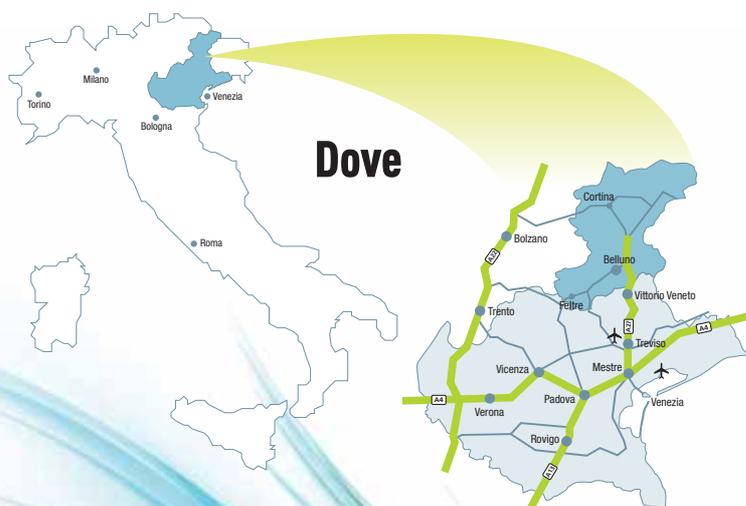
I ristori saranno disposti a circa 5 Km l'uno dall'altro, ben forniti e pronti ad ogni evenienza. L'aspetto migliore di questo primo terzo del percorso? Sicuramente la spalla destra. Nel senso che per la maggior parte di questo tratto, guardando alla propria destra, si ha la sensazione di un'incredibile vicinanza

ano appunto piuttosto strette, l'andamento è molto regolare, alternandosi fra piano e falsopiano in discesa. In corrispondenza di un piccolo gruppo di abitazioni immerse nel verde e sfiorate dal dolce mormorio dei binari, inizia l'unico tratto di sentiero sterrato, lungo non più di 1,1 Km, che lascia spazio di nuovo all'asfalto quando si trova a costeggiare la strada principale – quella che porta da Belluno a Longarone, per intendersi.



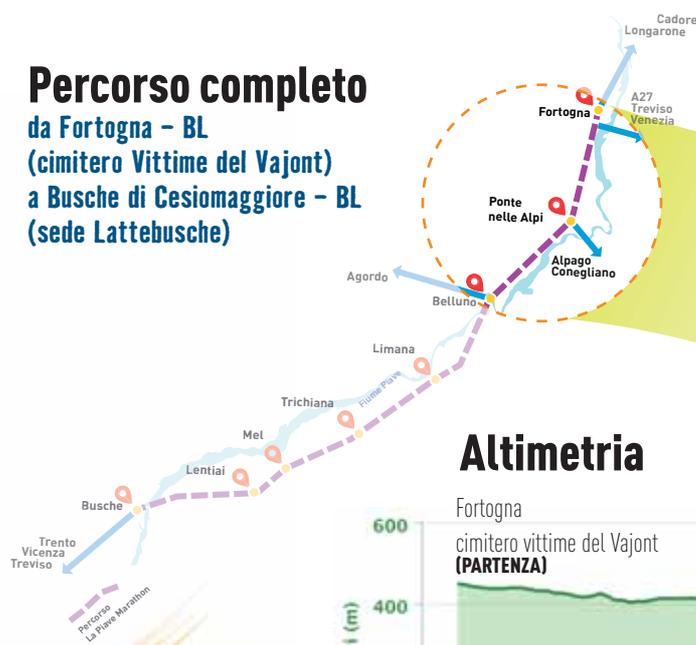
alle montagne; non tanto, però, come presenza incombente e inquietante, ma piuttosto come riferimento, come meravigliosa vista che offre un respiro di aria pulita e familiare agli occhi di chi vuole per qualche secondo dimenticare la fatica.

**La prima maratona a due passi dalle Dolomiti Bellunesi seguendo il corso del Piave, fiume teatro della Prima Guerra Mondiale.**

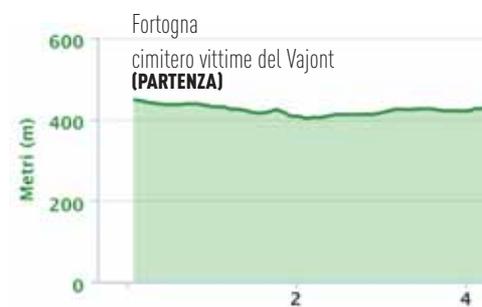


Dove

**Percorso completo da Fortogna – BL (cimitero Vittime del Vajont) a Busche di Cesiomaggiore – BL (sede Lattebusche)**



**Altimetria**





SOLUZIONI INFORMATICHE

PARTNER TECNOLOGICO DI



**SPORT DOLOMITI**  
cronometraggi per eventi sportivi

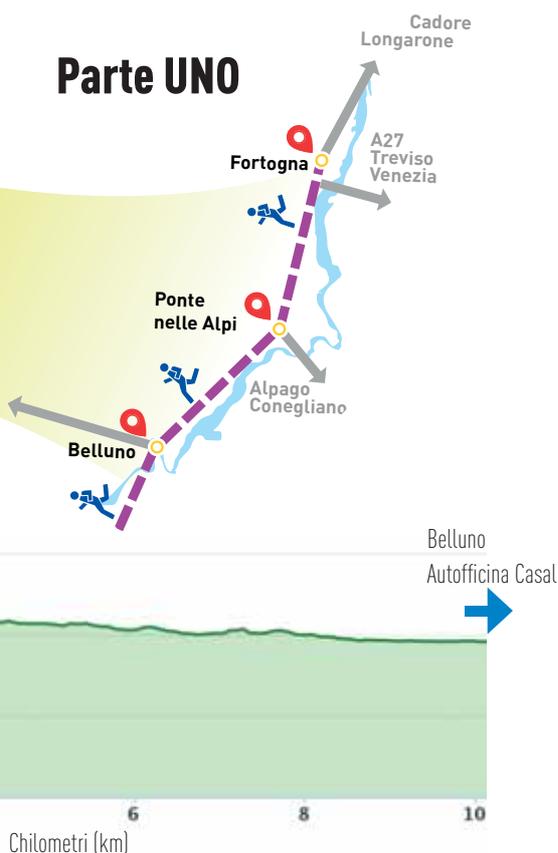
- SOFTWARE
- HARDWARE
- IMPIANTI TELEFONICI
- ASSISTENZA TECNICA

 [www.a3srl.it](http://www.a3srl.it)

**BELLUNO** | via Vittorio Veneto 278  
Tel. 0437 937130



## Parte UNO



## ISCRIZIONI APERTE

40,00 €

dal 01 settembre  
al 31 dicembre 2016

50,00 €

dal 01 gennaio  
al 12 marzo 2017

60,00 €

dal 13 marzo  
al 23 marzo 2017

**SCARICA IL MODULO ISCRIZIONI**

NEWS > INFO > ISCRIZIONI  
[WWW.BELLUNOFELTRERUN.IT](http://WWW.BELLUNOFELTRERUN.IT)





L'intervista



# LORENZO Capizzi:

## l'uomo dietro alle carrozzine

- Ho cominciato nel 2011 – esordisce Lorenzo Capizzi, spingitore di carrozzine e promotore della sua attività in provincia e nella Piave 2000.

- Ho iniziato con un'associazione di Conegliano, gli "Amici di Diego": un mio amico me ne aveva parlato, mi aveva invitato a provare, ed è stato amore a prima vista – per me, come poi anche per la mia amica Monica Rosso. Per circa tre anni ho prestato le mie gambe ai ragazzi disabili di Conegliano: maratone, mezze maratone, per lo più gare di paese. Poi, il grande salto: portare la stessa esperienza al di qua delle montagne. Abbiamo dovuto girare parecchio, prima di trovare qualcuno disposto a mettersi in gioco: abbiamo chiesto a tutte le associazioni della provincia, abbiamo proposto, abbiamo lanciato varie idee, ma soltanto una cooperativa ha accettato di mettersi in gioco. È così che è cominciata la nostra collaborazione con "Portaperta", una O.N.L.U.S. di Feltre (che, peraltro, già propone ai suoi ragazzi varie attività un po' "alternative"): battezzati dal traguardo della "Belluno-Feltre 2014", 5 carrozzine con vari membri della Piave 2000 come padrini, abbiamo arricchito velocemente il nostro curriculum ("Strabelluno", "Belluno Summer Run", "24h di S. Martino", "Corsa d'altri tempi"...), facendoci conoscere in tutta la Valbelluna.

- All'inizio, abbiamo dovuto affrontare due grandi difficoltà. La prima, la più importante, era la comunicazione con i ragazzi che spingevamo: alcuni di loro, infatti, non potevano esprimersi a parole, dirci se avevano qualche disagio, che so, fame, sete, bisogno di andare in bagno, o anche semplicemente se ciò che stavamo facendo non piaceva loro; dal momento, quindi, che non conoscevamo né le loro esigenze né il loro linguaggio, ci siamo fatti accompagnare da un medico, dalla psicologa della cooperativa, dagli assistenti che li seguivano regolarmente. Un successone. C'era però il secondo ostacolo, questa volta di natura tecnica: non avevamo carrozzine specifiche. **Può sembrare banale, ma è molto più difficile far correre una carrozzina normale di una "da corsa"** (fatta a triciclo, tipo le inglesine, con una sola ruota davanti), per il terreno e per la comodità nel farle curvare. A risolvere questo problema hanno pensato la Banca Prealpi di Sedico e Tonin Gomme, regalandocene tre; a queste, la cooperativa ha affiancato la quarta. Addirittura, due mamme ne hanno fatte fare due per i loro



figli: Maura, la mamma di Davis, e Edy, la mamma di Andrea, che ha fatto da tramite anche per Maura; altre mamme ci hanno anche affiancato nelle gare, seguendoci in bicicletta. Sono sempre stati tutti disponibilissimi con noi. Figurati che, nel 2015, il sindaco di Longarone ci ha chiamato per invitarci alla corsa che porta alla diga del Vajont: **aveva così a cuore che partecipassimo, che ha fatto ri-asfaltare tutte le strade della 10 Km apposta perché fossero agibili per noi!**

- L'unico lato negativo di tutto questo è il feedback che riceviamo. Non intendo negativo nel vero senso della parola, non fraintendiamoci; però è un discorso poco sentito, qua a Belluno, la gente non si sforza di capire il valore di un'attività simile. Ricordo che in tutte le corse che ho fatto fuori dalla provincia, all'arrivo ci aspettava sempre una standing ovation, venivamo festeggiati con un affetto e un entusiasmo

che mi facevano venire la pelle d'oca. Qua, invece, le persone sono addirittura seccate che le strade vengano chiuse per mezza giornata una volta all'anno. Devo dire, però, che la risposta è fredda soltanto dal basso: al contrario, è incredibile la partecipazione delle 'alte sfere' al nostro gruppo. E parlo di nomi importanti: il sindaco di Feltre, il dirigente Rasi Caldogno, Padrin, De Menech, anche Massaro; e non solo persone, ma anche associazioni importanti, come la "One Sight", l'associazione della Luxottica, accompagnata anche da qualche dirigente. Non abbiamo ottenuto solo un enorme appoggio, ma addirittura una grande partecipazione diretta; **e se siamo riusciti a conquistare la vetta, magari un giorno conquisteremo tutta la montagna.**

BAR TRATTORIA  
**San Felice**  
 PIZZERIA  
 Loc. San Felice - TRICHIANA (BL)

PIZZERIA RISTORANTE  
**"CHARLIE"**





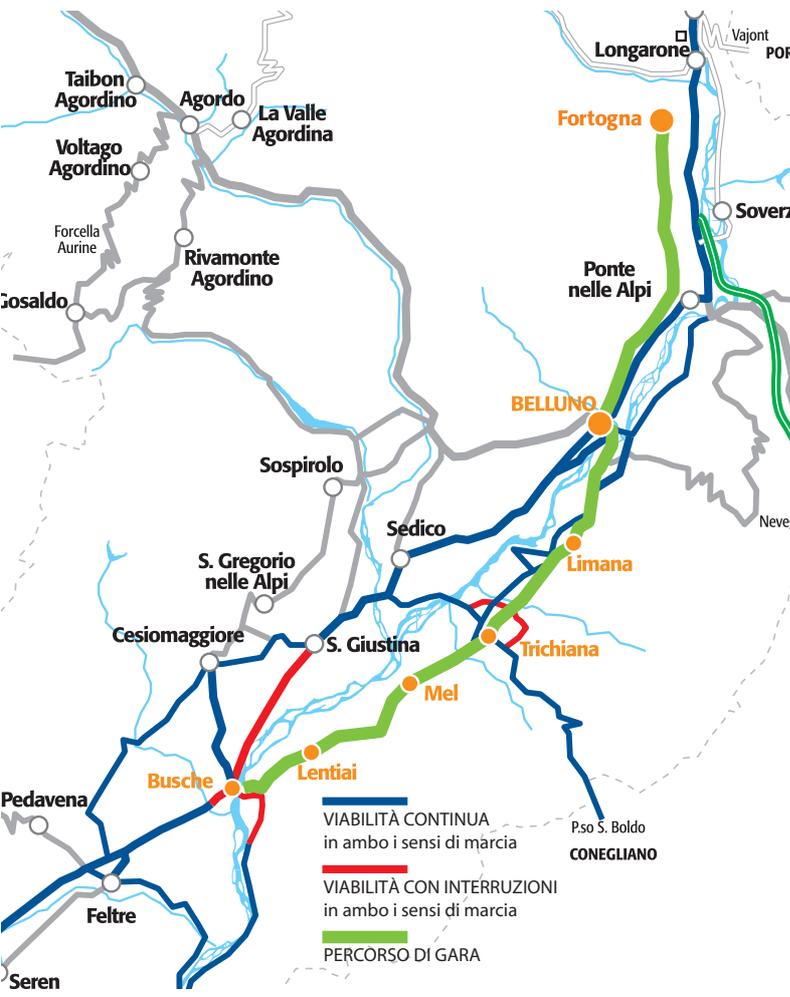
### maglia tecnica uomo/donna

T-shirt seamless (senza cuciture) con big logo su schiena.  
materiali:

- 45% di polipropilene:  
una fibra idrofoba che non assorbe e non trattiene l'umidità, garantendo il mantenimento della pelle asciutta.
- 55% di poliammide:  
una micro-fibra di nylon con qualità idrofile che permettono di assorbire velocemente l'umidità corporea.



## Viabilità alternativa



segui su  
[www.gomme.it](http://www.gomme.it)





FEASR



REGIONE del VENETO



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali



formaggio  
**piave**  
DOP

**VECCHIO  
SELEZIONE ORO**  
*Sapore pieno e  
struttura friabile*

**MEZZANO**  
*dolce e saporito*

**VECCHIO**  
*corposo e  
leggermente fruttato*

scopri le *diverse stagionature* di un formaggio unico,  
fatto solo con latte fresco bellunese



Iniziativa finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto 2014-2020.  
Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio Tutela Piave DOP.  
Autorità di gestione: Regione del Veneto - Direzione AdG FEASR Parchi e Foreste

[www.formaggiopiave.it](http://www.formaggiopiave.it)



Curiosità

# Music is the **new doping**



2007. Vigilia della più grande maratona al mondo. Il "New York Times" scocca una freccia inaspettata: la prima pagina urla a caratteri cubitali che d'ora in poi, durante le gare di corsa su suolo americano, la musica sarà completamente vietata. Il motivo? Doping.

Studi seri, infatti, affermano che la musica giusta possa aumentare le prestazioni dell'atleta: scariche di adrenalina che derivano da canzoni particolarmente entusiasmanti, ritmi che inducono ad accelerare un passo che normalmente non si avrebbe, effetti rilassanti e "riossigenanti" di una canzone armoniosa. La musica può stimolare alcune funzioni cerebrali, come dimostrato da varie ricerche (sempre americane, s'intende): non solo negli atleti che vogliono aumentare le proprie prestazioni, ma anche in chi cerca un particolare suono nel quale identificare il proprio umore del momento. Del resto, non servivano poi grandi studi universitari per capire che la canzone giusta può cambiarci completamente il pomeriggio.

In realtà, il discorso dell'adrenalina e degli effetti dell'armonia sono largamente usati – e anche un po' sfruttati. Al di là infatti degli effetti terapeutici che può avere un brano rilassante, che faccia da sottofondo a una lezione di yoga o che si tratti di vera e propria musicoterapia, un ritmo incalzante e dei bassi ben calcolati possono influire parecchio anche sul corpo e sulle funzioni vitali. Basti pensare alle discoteche: le loro casse, infatti, presentano un subwoofer che arriva esattamente all'altezza del diaframma e dello sterno; in tal modo, i bassi "pompati" al massimo su un ritmo calcolato in base a multipli dei battiti cardiaci inducono il cuore a battere più velocemente, facendo circolare sangue ossigenato più in fretta, che, arrivando al cervello, lo sovraccarica di ossigeno, dando quella sensazione di essere storni e un po' brilli (anche senza bere un goccio di alcool).

Insomma, c'è chi è d'accordo con questa teoria e chi storce il naso. Primo fra tutti, il dj maratoneta Linus, che sostiene che "di certo [la musica] non fa la differenza": ammette di tendere a preferire chiacchiere e un po' di buona compagnia a qualche buon accordo, ma in generale trova un po' estrema questa soluzione tutta newyorkese. La soluzione, dunque? Chissà. Il dibattito è aperto a tutti.



Via Vittorio Veneto, 22 - Lentiai (BL) - Italia  
Tel. +39 0437 553711 - Fax +39 0437 553737



Abbigliamento  
professionale,  
Calzature di Sicurezza  
e D.P.I.,  
Gadget Promozionali

Via Tempietto 126/M - MEL (BL)  
Tel: 0437 543259 - ware@wareindustrie.it



**AUTOFFICINA SACCHET**  
di Sacchet Lucio

Via Madonna del Piave 28T - Lentiai (BL)



## Oltre ad essere uno scrigno di tesori d'arte,

la Valle del Piave è anche una sorta di esplicitazione del "Made in" del sistema economico veneto. L'eccellenza delle eccellenze la troviamo sul Piave.

Le relazioni culturali si sono per millenni stratificate in un intorno geografico dell'intero corso del fiume Piave, dando vita a straordinarie manifestazioni del sapere e del fare umano che hanno generato un **Paesaggio Culturale** di straordinario valore e riconoscibilità. Tali relazioni culturali sono il risultato dell'**interazione tra uomo e ambiente** (espressione di poeti, scrittori, mestieri, scultori, pittori ma anche architetti ed ingegneri) e dell'utilizzo ingegnoso delle **risorse locali** (legno, pietre, mole), che hanno consentito lo sviluppo di tecnologie legate, *in primis*, alla produzione di manufatti, quali ponti e dighe che hanno fortemente caratterizzato l'ambito locale ma la cui influenza si manifesta anche in altre parti del mondo. Le popolazioni di questi territori, infatti, hanno attraversato forti **fenomeni migratori** nel corso dei secoli, fatto questo che ha consentito di esportare il loro sapere nel mondo. Alcune testimonianze di questa migrazione di saperi, soprattutto tecnici, si possono osservare nelle realizzazioni delle dighe egiziane, etiopiche, di quelle del Sud del Brasile e del Nord dell'Argentina, nelle bonifiche africane, ma anche nella costruzione di importanti edifici di culto cristiano nel mondo e nel compimento delle più importanti metropolitane.

Queste millenarie relazioni culturali hanno generato forte senso di appartenenza ai luoghi che accomuna e unisce le popolazioni i cui territori vengono attraversati dal Fiume, fatto questo che produce un'identità culturale peculiare basata sulla consapevolezza di vivere in un territorio speciale. I territori della Valle del Piave sono stati nei secoli plasmati dall'uomo nel coltivare una moltitudine di **prodotti agricoli tipici**, attualmente oggetto di tutela. Ancora va messa in evidenza la maglia del **tessuto manifatturiero piavense** con aziende che riescono a "sfruttare" le peculiarità del territorio senza snaturarlo e che spesso, proprio per l'interscambio tra imprenditori, porta ad avere produzioni di nicchia leader mondiali. Valle del Piave nella quale si colloca una moltitudine di luoghi della produzione, o che ricordano **luoghi di produzione** del passato, come segherie, opifici, fornaci, mulini, lanifici, cartiere, occhialerie e musei che raccontano di questi mestieri e tradizioni. E quindi per narrare alcuni mestieri del passato che hanno reso incredibile la potenza culturale del fiume narreremo degli **zattieri** che hanno inventato il primo sistema mondiale di certificazione del legno e riuscivano a "brandizzare" una foresta per l'uso che ne veniva fatto (ad esempio "Il Gran Bosco da Reme"), dei **maestri del chiodo** che studiavano ogni possibile forma per la costruzione in legno degli edifici, dei **maestri spadari bellunesi**, dei maestri della carta che servivano il sultano di Costantinopoli, ecc.

Ma, la Valle del Piave, è anche il territorio dei porti fluviali, delle ville rustiche e patrizie, degli snodi interattivi di scambi sociali e commerciali (alcune contenute testimonianze uniche al mondo).

Ad oggi attorno al Piave dalla provincia di Belluno a quella di Venezia è presente una geografia dell'impresa manifatturiera e dei servizi distribuita come una **"maglia localizzativa"** in cui le imprese agricole ad altissima specializzazione, si mescolano con quelle altrettanto specializzate del settore meccanico, metalmeccanico, tessile, alimentare e dell'abbigliamento, capaci di imporsi a livello mondiale con alcuni marchi prestigiosi come Benetton e Luxottica. Oggi, come si diceva, esistono sulle sue rive un **sistema economico agro-alimentare d'eccellenza e un comparto produttivo industriale forte di alcuni distretti di rilevanza internazionale** tra cui per citarne alcuni di rilevanza internazionale quello dell'Occhiale e quello delle Energie rinnovabili di Belluno, quello dello Sportsystem di Montebelluna e i metadistretti del legno-arredo, della mecatronica e delle tecnologie meccaniche innovative, della termo meccanica, della bioedilizia e del condizionamento e refrigerazione industriale. Oltre ad un meta distretto molto importante per quanto riguarda questa Candidatura che è quello dei Beni Culturali e Ambientali che si occupa di attività legate al settore: restauro, conservazione, produzione di materiali per il restauro, impiantistica, laboratori di analisi e diagnostica, software e tecnologie applicate ai beni culturali, trasporto di beni culturali, bonifiche ambientali e disinfestazione, valorizzazione, comunicazione, ecc.



RISTORANTE PIZZERIA

Tea

Piazza Toni Merlin 36, Trichiana BL - T. 0437 555398



LEONE PIAZZA

Via A. Palman 16 Trichiana BL - T. 0437 554469

tecno  
planet

VENDITA & ASSISTENZA  
INFORMATICA

Piazza T. Merlin, 21 - TRICHIANA  
Tel. 0437 754831 - [www.tecnoplanet.info](http://www.tecnoplanet.info)

17 agosto 2016. 8 e mezza di mattina – minuto più, minuto meno. 9 biciclette e due furgoni sono parcheggiati in maniera piuttosto casuale nel piazzale di fronte al cimitero di Fortogna: Johnny Schievenin e i suoi volenterosi seguaci sono pronti per una prima misurazione di quello che, a marzo 2017, sarà il tragitto della già tanto attesa Piave Marathon.

Per chi non lo sapesse, la Piave Marathon – prevista per il 26 marzo 2017 – è la prima vera e propria maratona organizzata nella provincia di Belluno. È un progetto ambizioso, il cui seme è stato piantato dalle abili mani del Gs "La Piave 2000": nasce in seno alla famigerata Belluno-Feltre Run, la corsa che da ormai 10 anni fa calcare da centinaia di scarpe da corsa i 30 km che separano le due città di Belluno e Feltre, e che vuole meritatamente festeggiare il suo compleanno con un tributo alla millenaria tradizione dei 42 km (e 195 m).

## Segnato il tragitto

Il tragitto, percorso appunto nell'arco della mattinata dai 9 ciclisti (e dall'autista del furgone al seguito), parte dal piazzale del cimitero di Fortogna – luogo decisamente simbolico per la nostra provincia – per terminare a Busche: si snoda per i primi 10 km (da Fortogna a villa Montalban) attraverso strade secondarie, strette e prevalentemente destinate a pedoni e biciclette; poi (da villa Montalban fino a Visome) viaggia parallelamente alla strada che porta da Belluno a Ponte nelle Alpi, attraversando Cavarzano ed esplorando il centro storico del capoluogo, fino al termine della mezza maratona, a Visome; e infine da Visome fino a Busche segue in generale il tragitto della Belluno-Feltre Run classica.

Altro punto fondamentale da precisare: i ristoranti sono numerosi e comodi. Saranno situati a circa 5 km di distanza l'uno dall'altro, in posti strategici che permettano a chiunque voglia di fermarsi senza intralciare coloro che proseguono imperterriti la corsa.

Sicuramente è un percorso impegnativo, ma decisamente ben studiato da persone esperte nel settore che hanno calcolato qualsiasi eventualità. Ma soprattutto, al di là della fatica o della difficoltà, quello che si prospetta è un evento unico, importantissimo non solo per la provincia in sé, ma soprattutto per chi la ama e vuole renderle fieramente onore, passo dopo passo, chilometro dopo chilometro.

ARTE E TERRITORIO

# Villa Montalban

## lontano dagli occhi, ma sempre nel cuore

Era la prima metà del XVII secolo, quando Belluno conobbe la raffinata architettura monumentale del Rinascimento. Ancora una volta, è lo storico cognome "Fulcis" al centro della scena: fu proprio questa nobile famiglia, infatti, a commissionare l'edificazione di una tenuta 'di campagna' in località Safforze, destinata a diventare magnifica.

Anche solo per accennare alla grandezza di questa tenuta, basti pensare che i campi dai quali si lasciava abbracciare si estendevano da Sargnano fino a Andreane, e poi addirittura fino al Piave; il tutto sotto lo sguardo vigile del monte Serva, che si staglia in maniera a dir poco suggestiva alle spalle della villa. La sola facciata principale, poi, è sufficiente per conferire il dovuto tocco di eleganza a questo spettacolo: immaginate, poi, quando ad essa si aggiungevano il filare che costeggiava il lungo sentiero antistante l'ingresso, quando si aggiungevano le statue, la fontana, i dettagli, i colori delle stagioni.



Per apprezzare appieno il valore artistico della villa, purtroppo, bisognerebbe tornare indietro nel tempo. Interni ed esterni erano finemente ma riccamente affrescati, naturalmente secondo il gusto il tempo; ma dopo più di duecento anni di splendore – fino al 1855 –, non ci volle più una sessantina di anni perché la Grande Guerra ne distruggesse il patrimonio artistico, lasciandola non solo vuota e devastata, ma anche totalmente abbandonata a se stessa e vandalizzata.

Per fortuna, a riportarla in vita ci pensò la Pontifica Opera di Assistenza, nel 1958, con pesanti lavori di restauro volti ad adibirla a struttura coloniale; venne comprata poi, pochi anni dopo, dal Comune di Belluno, che ne risulta tuttora possessore e che la utilizza per svariati eventi e associazioni locali. Nonostante ora goda di buona salute, questa villa ha perso tutta quella che era la sua vera anima artistica, sia interna che esterna; ma noi dobbiamo continuare ad apprezzare ciò che essa simboleggia, e il valore storico – ed etnico – nostro bellunese che serba ancora, gelosamente, fra le sue mura.



**AGENZIA MERCATO  
IMMOBILIARE**

di De Pellegrin Lorella

Via Roma, 5 • 32028 TRICHIANA (BL)  
Tel. 0437.554695 • Fax 178.2233094  
Cell. 347.0107538  
e-mail: mercatoimmobili@tiscali.it

**MASCIULLI  
ALFONSO  
PERITO EDILE**

**STUDIO TECNICO  
AMMINISTRAZIONI CONDOMINIALI**

Via Roma 5 - TRICHIANA  
Tel. 0437 554695 - masciulli.alfonso@tiscali.it



**Parco Lotto di Trichiana**  
Calcio, tennis e molto altro..

**Nuovo campo in erba  
sintetica !!  
Nuovo gastro - pub !!**

392-1424986 0437-554539  
parcolotto.trichiana@gmail.com

# È arrivata la nuova Hyundai IONIQ.



“Io scelgo IONIQ hybrid”

A 21.650 euro con permuta o rottamazione.  
Con Smart Cruise control, Clima automatico  
e Sistema di frenata di emergenza automatica.

Nuova Hyundai IONIQ. Il design è sorprendente. La tecnologia è all'avanguardia: ricarica wireless, Apple CarPlay™ e Android Auto. Il piacere di guida è emozionante: cambio a doppia frizione 6 DCT. È l'unica con tre alimentazioni: Hybrid, Plug-in, Electric. La nuova Hyundai IONIQ non è solo una nuova auto. È un nuovo mondo. Solo da Hyundai.

Scopri da:

**DINCA** srl

**PONTE NELLE ALPI (BL)** - Viale Dolomiti, 13 - Tel. 0437/998000  
**FELTRE (BL)** - Via Cav. di Vittorio Veneto, 25 - Tel. 0439/304407

**IONIQ**  
Driven by e-motion.

 **HYUNDAI**

8 ANNI / 200.000 KM  
BATTERIA  
GARANZIA

5 ANNI  
GARANZIA  
CHILOMETRI  
ILLIMITATI

Gamma nuova IONIQ Hybrid: consumi l/100km (ciclo medio combinato) da 3,4 a 3,9. Emissioni CO<sub>2</sub> g/km da 79 a 92. Prezzo promo riferito a nuova IONIQ 1.6 Hybrid Classic. Offerta valida con permuta o rottamazione di veicolo usato. Offerta valida fino al 30/11/2016. Con il contributo delle Concessionarie aderenti. \*Hyundai offre una garanzia di 8 anni o 200.000 km sulla batteria agli ioni polimeri di litio. Condizioni e limiti della garanzia Hyundai su [www.hyundai.it/serviziopostvendita/5anni.aspx](http://www.hyundai.it/serviziopostvendita/5anni.aspx). Tale Garanzia proposta non si estende a tutte le componenti delle autovetture.