

# 125 km

ovvero

La Storia di "Corriamo per  
Fondazione Livia Benini"



## PREMESSA

Questa è la storia di un sogno che coltivavo da molto tempo e di come con quattro amici sono riuscito a realizzarlo: questa è la storia di “Corriamo per Fondazione Livia Benini”.

Creare ed unire il team è stato facile, portare a termine l'impresa un po' meno, ma una cosa è sicura: da solo non ci sarei mai riuscito. “Corriamo per Fondazione Livia Benini” è stata un'impresa di noi cinque amici in cui ognuno ha contribuito con il massimo sforzo e impegno.

La determinazione, il sacrificio, la volontà e l'entusiasmo di ognuno dei protagonisti sono stati la chiave del successo di questo progetto.

Nelle pagine che seguono ho cercato di descrivere noi protagonisti e di raccontare i momenti che hanno segnato la nostra avventura.

**Ristampa Marzo 2002**

**©Copyright Reserved©**

**Scritto da: Giovanni Paternò di Roccaromana**

## INDICE

<b>Premessa</b>	<b>2</b>
<b>Siamo in 2, No 3, No 4, No Siamo in 5</b>	<b>4</b>
<b>I Protagonisti “Maratoneti”</b>	<b>6</b>
Andrea Amantini	7
Paula Asturias	8
Nicola Lucifero d’Aprigliano	9
Oliva Rucellai	10
Giovanni Paternò di Roccaromana	11
<b>I Protagonisti “Non Maratoneti”</b>	<b>12</b>
TAU – Abbigliamento Sportivo	13
Lucia Nencioni	13
Lucia Benini	14
Ranieri Adorni Braccesi	14
Tutti gli Sponsor	15
<b>Le Tappe</b>	<b>16</b>
<b>Sulla Stampa</b>	<b>17</b>
La Nazione, 7/10/2001 – “La Sfida Benefica di 5 Amici”	18
Metropoli, 2/11/2001 – “Corrono per Beneficenza”	19
Metropoli, 9/11/2001 – “Firenze Marathon”	20
Il Giornale, 15/11/2001 – “Cercasi Sponsor per la Solidarietà”	21
La Nazione, 25/11/2001 – “C’è anche una Corsa per la Vita”	22
<b>La Raccolta</b>	<b>23</b>
La Raccolta ed il “Listone d’Oro”	24
Il Mercatino degli Incontri	24
La Cerimonia di Consegna Fondi	25
La Fondazione Livia Benini	26
Il Volantino	28
<b>La Maratona</b>	<b>29</b>
FirenzeMarathon 2001 – La Nostra Gara	30
Il Percorso della FirenzeMarathon 25 novembre 2001	32
Perché si chiama Maratona?	34
<b>Indice Nomi</b>	<b>36</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>37</b>

SIAMO IN **2**, No **3**, No **4**

SIAMO IN **5**

SIAMO IN , No , No , NO SIAMO IN 

*Aprile 2001, prendo il telefono, 055.....6883....05.*


- “Andrea, ciao sono Giovanni.....”
- “Ehi come stai? Sei a Firenze?”
- “Si, si, ascolta che ne dici di correre la Mezza Maratona di Firenze il prossimo 25 novembre?”
- “.....Ottima idea, almeno torniamo in forma!”.

*Due giorni dopo, riprendo il telefono, 055....68..830.....5.*

- “Andrea, Andrea ho avuto un'idea geniale, perché non corriamo l'Intera Maratona e perché non lo facciamo per beneficenza?”
- “.....(silenzio, sghignazzi) Okay, quando allenarsi?, per beneficenza, ma cosa significa?”
- “Ti spiego.....”. Siamo in **DUE**.

Passa qualche settimana ed il mio entusiasmo trascina Oliva a dire: “Correre una Maratona è sempre stato un mio desiderio. Vedere la folla che ti acclama ai lati della strada, .....”. Siamo in **TRE**.

Lo stesso week-end Paula ed io andiamo a cena insieme ad una decina di amici. Mentre descrivo la nostra avventura a Paula, Nicola dall'altro lato del tavolo irrompe con: “Corro anch'io.” Siamo in **QUATTRO**.

Ed infine anche Paula accetta la sfida: siamo in  : il team è completato.

## I PROTAGONISTI "MARATONETI"



## Andrea Amantini

Compagno di Liceo e di studi:  
il latino era la nostra materia  
preferita!!! – tanto che la  
prof. ci ricordava sempre che  
sommando i nostri voti non  
superavano la sufficienza.

Invidiosamente lo  
chiamavamo l'AMA per la  
facilità con cui incantava e poi  
amava tutte le compagne di  
classe e di scuola. Collega di  
Università (Andrea è laureato

in Economia), durante le nostre interminabili giornate di studio ci  
allenavamo insieme presso il Centro Universitario Sportivo, con risultati  
sempre molto deludenti.

Di “Corriamo per Fondazione Livia Benini” Andrea ha detto: “la cosa che  
ho apprezzato di più è stato organizzare contemporaneamente due cose  
completamente diverse, l'allenamento e la raccolta fondi e avere un  
doppio obiettivo da dover raggiungere. Penso che da solo non l'avrei  
mai fatto, la volontà del team mi ha spinto ad arrivare in fondo”.

Andrea è nato il 3 settembre, è sposato dal 1997 e gioca a calcetto ogni  
lunedì sera.



## Paula Asturias

La più giovane e la più sportiva di tutti noi protagonisti, Paula gioca a tennis, scia e naturalmente corre.

Indimenticabile una vacanza (di tutti single) nel lontano 1996 a Crans Montana insieme ad altri quattro amici dove Paula ed io siamo diventati amicissimi.

Durante le giornate di sci Paula era il nostro apri pista per l'entusiasmo con cui si gettava dalla montagna, si svegliava puntualmente tutte le mattine alle 7 per buttarci giù dal letto e per andare sulla neve.

Nata e cresciuta in Guatemala Paula è venuta a Firenze per studiare Architettura e gioire la “dolce vita italiana”.

Paula si è allenata da sola durante la settimana e con il resto del team durante i “mitici” Sabati mattina alle Cascine.

Di “Corriamo per Fondazione Livia Benini” Paula ha detto: “Mi è piaciuto avere una meta da raggiungere. Se potessi lo rifarei per farlo meglio”.

Paula è nata il 30 luglio.





## Nicola Lucifero d'Aprigliano

Definito dalla stampa italiana uno degli scapoli d'oro della nostra generazione, Nicola è il più giovane di noi protagonisti. Ha affrontato la preparazione atletica e la raccolta con grande determinazione: iscrivendosi a pugilato, giocando a squash, e specialmente correndo anche alle 11 di sera.



Stoicamente Nicola ha continuato ad allenarsi anche dopo l'incidente di motorino che ha avuto nel mese d'ottobre, incidente che ha causato fasciatura della spalla.

Di “Corriamo per Fondazione Livia Benini” Nicola ha detto: “Sia l'aspetto sportivo che l'aspetto benefico (dell'impresa) mi hanno entusiasmato. Ho perso quasi 5 chili, mi sono allenato facendo boxing, squash, e specialmente correndo. Nella ricerca dei fondi, mi sono accorto che l'aiuto della gente c'è e specialmente ho scoperto la Fondazione Livia Benini. Ho anche visto un crescere personale dell'impegno e un crescere del gruppo”.

Nicola è nato il 27 agosto.

## Oliva Rucellai

Passo costante e calibrato, Oliva ha la capacità di camminare all’infinito: insieme abbiamo scalato la Breccia di Rolando sui Pirenei (3000 metri). Grande amica d’infanzia (o almeno da quando è arrivata a Firenze), Oliva ha sempre brillato per la sua generosità e il suo entusiasmo. Tanti i momenti



storici, come quando ci ha prestato casa (a Andrea Sardo e a me) per il famosissimo “Black Out Party” – la festa più riuscita del 1996. Anche in quella occasione Oliva ha mostrato grande coraggio lasciandoci piena libertà di organizzazione (disc-jockey, candele, alcolici, ecc.) e specialmente completa libertà sulla lista degli invitati e degli imbucati (600 in tutto).

Oliva si è allenata con gran passione, correndo alle Cascine insieme alle decine di fiorentini che ogni anno si preparavano per la gara, a Milano quando andava a trovare i suoi genitori e a Londra durante il mese d’Agosto.

Di “Corriamo per Fondazione Livia Benini” Oliva ha detto: “Mi é piaciuto impegnarmi per qualcosa che non va a mio beneficio”.

Oliva è nata il 1 marzo.

## Giovanni Paternò di Roccaromana

Da quando è nata l'idea “Corriamo per Fondazione Livia Benini”, ho riscoperto con entusiasmo gli allenamenti in palestra, ma specialmente ho provato grande gioia ogni volta che trovavo un nuovo sponsor, un nuovo amico che credeva in noi cinque e sosteneva nostro progetto.



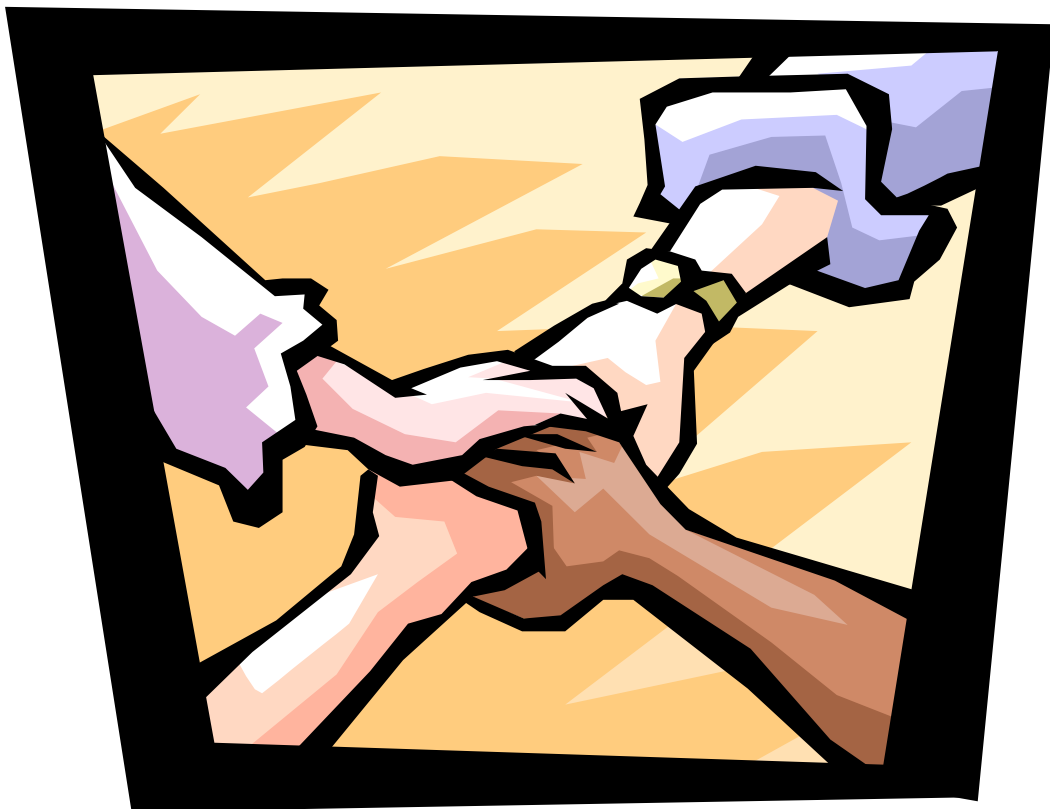
Vedere crescere l'entusiasmo e la determinazione del team è stata la mia più grande soddisfazione.

Mi sono allenato a Milano, nelle palestre degli svariati alberghi dove ho passato il mio ultimo anno o correndo intorno al parco reale, a Londra correndo a Battersea Park ed Hyde Park, a Firenze durante i “mitici” Sabati mattina alle Cascine e a Central Park a New York. Della Maratona dico: “42 chilometri sono veramente tanti, ma la soddisfazione di arrivare è infinita. La maratona non è solo una prova fisica, ma anche una prova psichica. Lo spirito della gara è indimenticabile”.

“Corriamo per Fondazione Livia Benini” è sicuramente il progetto più importante che ho completato fino ad ora.

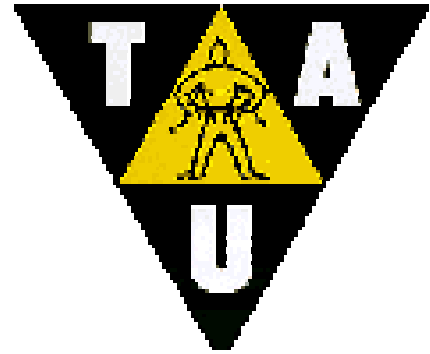
Sono nato il 1 novembre.

## I PROTAGONISTI “NON MARATONETI”



## TAU - Abbigliamento Sportivo

La TAU é stato il nostro primo sponsor, Camillo Calamai – amministratore delegato della nota azienda fiorentina di abbigliamento sportivo – ha subito offerto il suo appoggio sponsorizzandoci le magliette per la gara e aiutandoci a divulgare il nome della Fondazione Livia Benini.



Con Camillo vado spesso a volare, indimenticabili sono i voli sopra Siena, sopra le Alpi Apuane e specialmente sopra le cave di marmo di Carrara. Di tanto in tanto cerchiamo di tirarci dietro Ruggerino che invece di volare non ne vuol sapere, ma che si prodiga nello spingere l'aero nuovamente nel bunker.

Camillo é nato il 3 aprile, é sposato dal 1997 e ha due figli: Ruggero e Camilla

## Lucia Nencioni

Lucia, giornalista indipendente e grande amica di Lucia Benini, l'ho conosciuta solamente nel settembre di quest'anno. Lucia sin dall'inizio a creduto in “Corriamo per Fondazione Livia Benini” consigliandoci la strategia di marketing e procurandoci un'importantissima intervista con la Nazione di Firenze. Ed è proprio grazie all'articolo sulla Nazione che siamo riusciti a raggiungere l'obbiettivo di raccolta predestinato.

Un ringraziamento particolare a Lucia da parte mia e di noi cinque corridori per il tuo indispensabile supporto nella campagna stampa e per aver creduto in noi.

### Lucia Benini

Ho telefonato a Lucia nel ormai lontano maggio 2001 per spiegarli cosa volevamo realizzare, e Lucia si è subito dedicata con grande passione al nostro progetto mostrandoci realtà che nessuno di noi conosceva. Lucia ci ha aperto gli occhi su come la Fondazione Livia Benini riesca ad alleviare il Dolore della malattia nei Bambini.

Un grazie particolare a Lucia per averci sostenuto ed aiutato in questa impresa e per averci fatto sentire importanti per la Fondazione Livia Benini.

### Ranieri Adorni Braccesi

Ranieri è apparso in “Corriamo per Fondazione Livia Benini” durante il mercatino degli incontri. Un’apparizione breve, ma importante: con la sua grande energia Ranieri è stato fondamentale al successo dell’asta che ha battuto riuscendo a vendere tutti i lotti (c’è mancato poco che non vendesse anche Palazzo Rucellai e i suoi arredi).

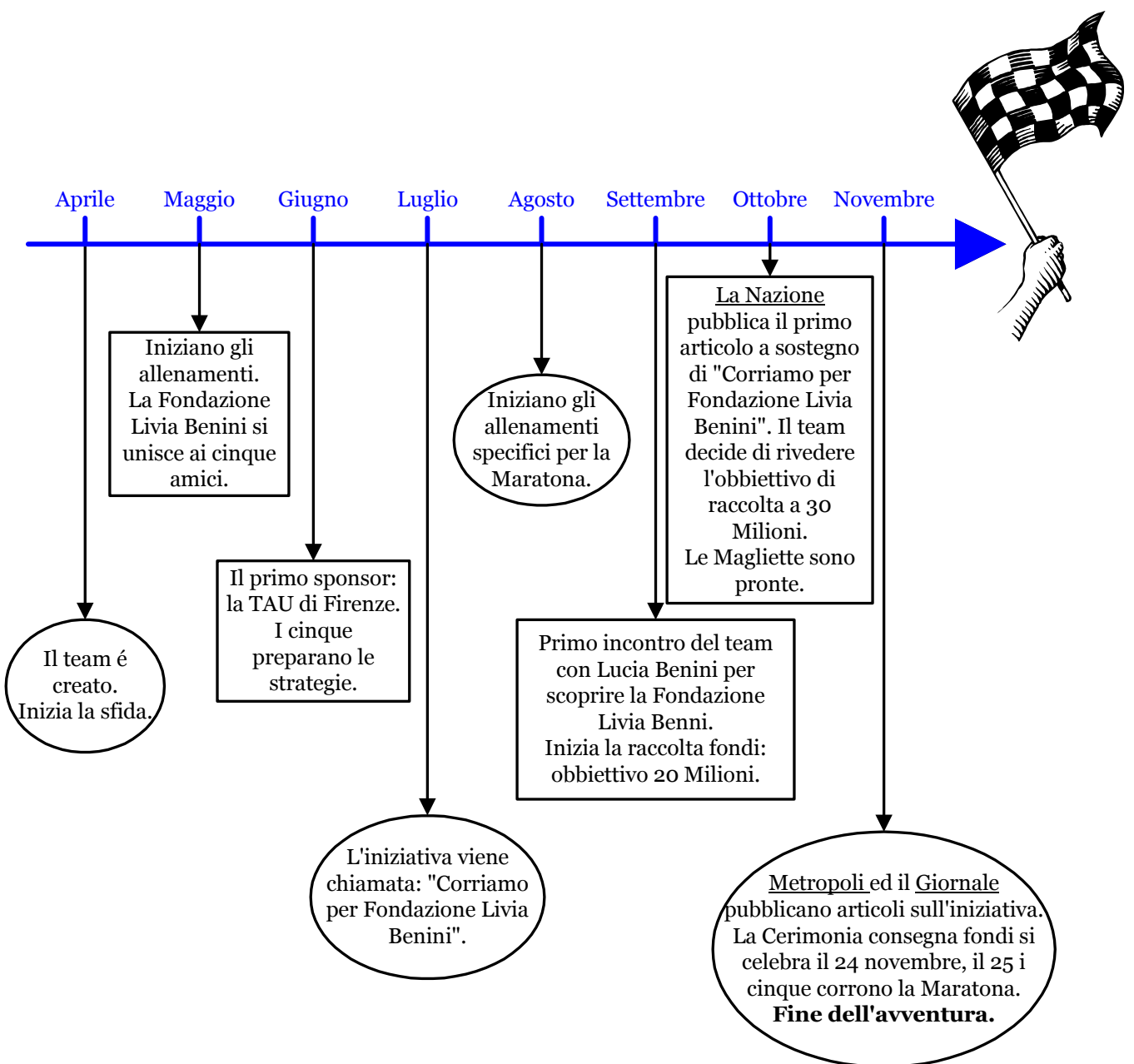
Grande amico d’infanzia, giocavamo spesso a ping-pong, o ci divertivamo nelle mondanità fiorentine e specialmente in quelle romane. Collega di Università, Ranieri spesso mi ospitava a Mosciano durante i miei lunghi (!!!) ritiri di studio e si prendeva gioco di me quando passeggiavo in cortile per ripetere (inseguendo le galline).

Sono orgoglioso che oggi Ranieri indossa una maglietta “Corriamo per Fondazione Livia Benini”. Ranieri è nato il 18 agosto.

### Tutti gli Sponsor

Più di 250 tra amici, conoscenti, colleghi di lavoro, parenti e anche sconosciuti; 250 persone che ci hanno sponsorizzato ed aiutato a raggiungere il nostro obiettivo; 250 persone che hanno creduto in noi e nella Fondazione Livia Benini.

## LE TAPPE





## SULLA STAMPA



## La Nazione, 7/10/2001 - "La Sfida Benefica di 5 Amici"

Testo dell'articolo:

“Dare un senso ai chilometri: non "macinarne" solo per gli innegabili benefici per la salute, né il correre fine a sé stesso, modello Forrest Gump. «Noi corriamo per la Fondazione Livia Benini», c'è scritto sulla maglietta che indosseranno Giovanni, Andrea, Nicola, Paula e Oliva (nella foto, con Lucia Benini) alla Firenze Marathon, in programma per il 25 novembre prossimo venturo. Si tratta di un pool di ragazzi "rampanti", fra i 23 e i 30 anni, che ha deciso di partecipare alla manifestazione sportiva trovandosi "sponsor" fra amici e parenti e devolvendo poi l'intero ricavato alla «Fondazione Livia Benini».

«Il nostro obiettivo? Investire i soldi che metteremo insieme, e si tratta di diverse decine di milioni, per sostenere il programma di Musica in ospedale per l'anno 2002», spiega Giovanni, giovanissimo manager che si divide fra Firenze (dove vive) e Londra, dove lavora.

E' lui l'ideatore dell'iniziativa, colui che con la sua determinazione e il suo entusiasmo è riuscito a coinvolgere gli altri quattro protagonisti - ragazzi che, come lui, atleti non erano, - in un'impresa tutt'altro che facile: «Siamo partiti da zero — interviene Andrea — e devo dire che io, con la corsa, non avevo niente a che fare. Ma ho deciso di aderire e, a giugno, sono iniziati gli allenamenti. Piano piano, siamo arrivati a risultati che ci fanno sperare almeno di arrivare in fondo».

Già, ma come mettere insieme il denaro indispensabile a finanziare la Fondazione, di cui Lucia Benini è anima e che, dal 1988, è impegnata nella divulgazione del controllo del dolore dei bambini malati di cancro? «Abbiamo annunciato la cosa a colleghi, amici e parenti e loro hanno risposto nei modi più diversi — riprende Giovanni — . C'è chi ha deciso di dare mille lire a chilometro (sono 42), chi un pound per ogni minuto sotto le quattro ore e 40 (tempo presunto per tagliare il traguardo)». Ci sono voluti cinque mesi per raggiungere le condizioni di forma necessaria a correre la maratona: «Tanta fatica e ore di allenamento, che ormai è diventato trisettimanale — concludono i ragazzi — : ma l'importante è sostenete il programma di Musica in ospedale, che prevede la presenza di musicisti nel reparto di Oncoematologia dell'ospedale pediatrico Meyer». «Il programma — spiega Lucia Benini — aiuta i bambini a distrarsi e rilassarsi durante le cure nell'ospedale di giorno e in reparto, dove la permanenza può durare a lungo». Come recita uno dei punti del decalogo della Fondazione, "non pensare solo di aggiungere giorni alla mia vita, ma vita ai miei giorni". Chi vuole sponsorizzare i giovani maratoneti, può farlo: «Firenze Marathon 2001 - Raccolta fondi "Corriamo per la Fondazione Livia Benini", Cassa di Risparmio, Agenzia 7 (via Alfani 79/r), conto corrente numero 7087.” – Letizia Cini

[Metropoli, 2/11/2001 - “Corrono per Beneficieza”](#)

Il testo dell'articolo é disponibile solo nella versione stampata

[Metropoli, 9/11/2001 - “Firenze Marathon”](#)

Il testo dell'articolo é disponibile solo nella versione stampata

[Il Giornale, 15/11/2001 - “Cercasi Sponsor per la Solidarietà”](#)

Il testo dell'articolo é disponibile solo nella versione stampata

## [La Nazione, 25/11/2001 - "C'è anche una Corsa per la Vita"](#)

Testo dell'articolo:

“Correranno con una spinta in più: l'orgoglio di aver raccolto 31 milioni a favore della «Fondazione Livia Benini» e il progetto di musicoterapia da portare avanti all'interno del reparto di Oncoematologia dell'ospedale pediatrico Anna Meyer.

Giovanni, Andrea, Paula, Oliva e Nicola, cinque ragazzi di età compresa fra i 24 e 31 anni, si sono allenati per sei mesi e stamani cercheranno di farsi onore alla Maratona. Nella foto, la consegna del ricavato a Lucia Benini, presidente dell'associazione.” –  
Letizia Cini

## LA RACCOLTA



24, Novembre 2001

*Fondazione Livia Benini*

*Diciasettemilaediciottoeuro/01*



*17.018,01*

*Andrea, Giovanni,  
Oliva, Nicola, Paula  
"Corriamo per Fondazione Livia Benini"*

| ■ 200053 ■ | 30 □□0045 ■ 82119 □ | ■

## La Raccolta ed il “Listone d'Oro”

Fondamentale alla riuscita della raccolta fondi è stata la nostra determinazione ed il nostro entusiasmo nel fare partecipi parenti, amici, colleghi di lavoro ed anche sconosciuti.

Ognuno di noi ha scritto, parlato, telefonato a conoscenti e non per vendere giornate di Musica in Ospedale. Alla fine l'impresa è riuscita: abbiamo raccolto i fondi necessari a sostenere il programma di Musica in Ospedale per il 2002. Il famoso “Listone d'Oro”, come lo chiamavamo durante la raccolta, non era che una lista di nomi di possibili donatori che Lucia ed io abbiamo messo insieme pensando a passati donatori e che poi ci siamo divisi tra noi.

## Il Mercatino degli Incontri

**Hai un tappeto moldavo che non si intona col divano?  
Ti hanno regalato una bottiglia di Cent'erbe e sei astemio?  
Hai preso delle scarpe n° 41 in saldo da Prada e continui ad avere il 38?**

**Porta tutto alla**

**House-sale**

**Giovedì 22 novembre 2001 - Ore 21.30  
Via dei Palchetti, 2**

**(I pezzi migliori andranno all'asta, il resto a chi arriva primo)**

**Il ricavato è a favore dell'iniziativa:**

**“Corriamo per Fondazione Livia Benini”**



Nell'ambito delle attività di raccolta fondi abbiamo organizzato un divertentissimo mercatino, dove ognuno ha portato oggetti da mettere in



vendita. La parte più divertente del mercatino è stata l’asta dove un Ranieri esaltato e spiritoso ha trascinato la platea con risultati al di sopra di ogni previsione. Ranieri con il suo entusiasmo per l’iniziativa “Corriamo per Fondazione Livia Benini” ha stabilito un record di vendite, riuscendo a piazzare tutti i lotti (più di 40) e a garantire fondi determinanti al risultato finale della raccolta.

Oltre all’asta c’erano numerosi banchi di compra-vendita con incessanti contrattazioni di acquisto.

Moltissimi gli oggetti di grande interesse che sono andati a ruba, tra questi: uova di struzzo, borse di “Nannini”, portafogli di “Celine”, sciarpe guatemalteche, ma anche marmellate e tante altre cose.

Circa 80 persone hanno partecipato al mercatino e hanno conosciuto la Fondazione Livia Benini. Il mercatino degli incontri ha garantito più di un mese di Musica in Ospedale alle casse della Fondazione.

### [La Cerimonia di Consegna Fondi](#)



Si ci siamo riusciti: 32.951.462 lire, o 17.018,01 euro. (Conto finale al 04 Marzo 2002)

Un obiettivo superiore alle mie speranze e alle aspettative di tutti noi. “Corriamo per Fondazione Livia Benini” pagherà il programma di Musica in Ospedale per l’anno 2002.

Quindi il 24 novembre 2001 alle 7:00 sera abbiamo consegnato i fondi raccolti a Lucia Benini in una breve ed allegra cerimonia di consegna fondi.

### [La Fondazione Livia Benini](#)

“Non pensare solo di aggiungere giorni alla mia vita, ma vita ai miei giorni”, recita uno dei punti del decalogo della Fondazione Livia Benini.

La Fondazione Livia Benini è impegnata dal 1988 nello studio e nella divulgazione del Controllo del Dolore dei Bambini malati di Cancro.

La Fondazione opera dentro l’Ospedale Meyer di Firenze dal 1995 ed è stata vicina a più di cento Bambini e alle loro famiglie, per sostenerli e aiutarli a vivere meglio la loro malattia.

Esistono tecniche molto sviluppate per alleviare il dolore e aumentare la nostra capacità di convivere con esso, ma sono poco conosciute e poco applicate: la Fondazione si impegna sul campo per diffonderle con seminari, corsi e incontri a vari livelli per fare in modo che vengano più conosciute e rechino beneficio al maggior numero di Bambini possibile.



La Fondazione porta il suo aiuto ai Bambini in ospedale con tre programmi:

“Musica in Ospedale”

Presenza di musicisti nel reparto di OncoEmatologia dell’ospedale dei Bambini Anna Meyer. Il programma aiuta i Bambini a distrarsi e rilassarsi durante le cure nell’ospedale di giorno (DH) e in reparto dove la permanenza può durare a lungo. Questo programma creato dalla fondazione nel 1995 sta per entrare a far parte di un progetto della Comunità Europea insieme all’Inghilterra e alla Francia con Musique et Santé.

Terapia del Dolore

Nell’aprile 2000 è riuscita a “far partire” dentro l’Ospedale Meyer il Servizio di Terapia del Dolore per tutto l’ospedale e funzionante 24 ore su 24, unico in Italia.


Formazione e sensibilizzazione del personale ospedaliero, svolte da esperti di vari paesi, riguardo alle più aggiornate tecniche non farmacologiche di Terapia del Dolore.

“Il 7 ♥ L”


Un luogo accanto al Meyer dove si offre sostegno ai Bambini e ai loro genitori, seguendoli anche in ospedale, con incontri, lettere, telefonate, libri scelti con particolare cura, bolle di sapone, adesivi USA: tutto quanto può aiutare a vivere meglio il tempo della malattia.

La Fondazione Livia Benini ha sede in Via Luca Giordano, 7L – 50132 Firenze – Tel. 055 57.79.50

## Il Volantino



**"CORRIAMO PER  
FONDAZIONE LIVIA BENINI"  
FIRENZE MARATHON 2001**



**INIZIATIVA "CORRIAMO PER FONDAZIONE LIVIA BENINI"**

L'iniziativa "Corriamo per Fondazione Livia Benini" nasce per volontà di un gruppo di amici che hanno deciso di correre la Maratona di Firenze (42 km) del 25 Novembre 2001 per **sostenere il programma di "Musica in Ospedale" della Fondazione Livia Benini per l'anno 2002.** L'iniziativa "Corriamo per Fondazione Livia Benini" ha l'obiettivo di raggiungere i **30.000.000 di lire di raccolta totale.**

Cinque non atleti: Paula, Oliva, Nicola, Andrea e Giovanni stanno attuando una preparazione atletica di cinque mesi per raggiungere le condizioni di forma necessarie a correre la maratona.

**FONDAZIONE LIVIA BENINI**

Il dolore fa paura a tutti e per affrontarlo bisogna avere molto coraggio. Se lottare contro il dolore è difficile per gli adulti, a maggior ragione lo è per i bambini.

**La Fondazione Livia Benini è impegnata dal 1988 nello studio e nella divulgazione del Controllo del Dolore dei Bambini malati di Cancro. La Fondazione opera dentro l'Ospedale Meyer di Firenze dal 1995 ed è stata vicina a più di cento Bambini e alle loro famiglie, per sostenerli e aiutarli a vivere meglio la loro malattia.**

Esistono tecniche molto sviluppate per alleviare il dolore e aumentare la nostra capacità di convivere con esso, ma sono poco conosciute e poco applicate: la Fondazione si impegna sul campo per diffonderle con seminari, corsi e incontri a vari livelli per fare in modo che vengano più conosciute e rechino beneficio al maggior numero di Bambini possibile.

**ATTIVITÀ DELLA FONDAZIONE**

La Fondazione porta il suo aiuto ai Bambini in ospedale con tre programmi:

**"Musica in Ospedale"**

Presenza di musicisti nel reparto di OncoEmatologia dell'ospedale dei Bambini A.Meyer. Il programma aiuta i Bambini a distrarsi e rilassarsi durante le cure nell'ospedale di giorno (DH) e in reparto dove la permanenza può durare a lungo. Questo programma creato dalla fondazione nel 1995 sta per entrare a far parte di un progetto della Comunità Europea insieme all'Inghilterra e alla Francia con Musique et Santé.

**Terapia del Dolore**

Nell'aprile 2000 è riuscita a "far partire" dentro l'Ospedale Meyer il **Servizio di Terapia del Dolore per tutto l'ospedale e funzionante 24 ore su 24**, unico in Italia.

Formazione e sensibilizzazione del personale ospedaliero, svolte da esperti di vari paesi, riguardo alle più aggiornate tecniche non farmacologiche di Terapia del Dolore.

**"Il 7 ♥ L"**

Un luogo accanto al Meyer dove si offre sostegno ai Bambini e ai loro genitori, seguendoli anche in ospedale, con incontri, lettere, telefonate, libri scelti con particolare cura, bolle di sapone, adesivi USA: tutto quanto può aiutare a vivere meglio il tempo della malattia.

Per maggiori informazioni sulla Fondazione Livia Benini si prega rivolgersi a:  
Fondazione Livia Benini, Via Luca Giordano, 7L - 50132 Firenze - Tel. 055 577950

## LA MARATONA



## Firenze Marathon 2001 - La Nostra Gara

Ore 8:20, Piazzale Michelangelo. Ci ritroviamo tutti insieme, tutti emozionatissimi, Oliva che non potrà correre per una lesione al ginocchio destro, vive le nostre emozioni e ci incoraggia per la gara.

Ore 9:03 Andrea, Nicola, Paula ed io passiamo abbracciati la Partenza, indossando fieramente le magliette “Corriamo per Fondazione Livia Benini”: scatta il cronometro.

Ore 9:15 ancora uniti si arriva a Porta Romana dove mia madre, mia sorella Lucilla e Gabriele esultano al nostro passaggio insieme alle decine di spettatori. Sul Viale Petrarca, Paula ci saluta per fare la sua gara, la mezza maratona. Paula arriverà fieramente al traguardo di Santa Croce alle ore 11.31 con un tempo di 2 ore e 28 minuti: BRAVA Paula.

Ore 9:30 Nicola, Andrea ed io entriamo in Via Tornabuoni, mia sorella Lucilla e Gabriele ci aspettano, urlano al nostro passaggio e ci filmano. Poco dopo di fronte a Procacci, anche Oliva salita su un palo ci incita: eravamo al km 7.

Ore 10:02 arriviamo alla Fortezza da Basso (km 10), un bel “give me five” ai bambini al lato della strada; Andrea ed io ci trasciniamo verso il ristoro, purtroppo Nicola si distacca. Nicola proseguirà la sua gara fino a correre 34 chilometri e a dirigersi verso Piazza Santa Croce per aspettarci.

Andrea ed io proseguiamo, giriamo intorno alle Cascine, dove faceva un freddo siberiano, alle 11:04 arriviamo al traguardino della mezza maratona. Passiamo i 21,097 km abbracciati e poi proseguiamo le nostre gare separatamente. Andrea continuerà con un crampo alla gamba sinistra fino al km 28 per poi ritornare a casa.

Io mi metto le cuffie e proseguo da solo. Al km 25 la salita di Piazza Pitti mi pare la scalata del Monte Bianco; inizio ad avere un dolore alla gamba destra. La fatica è tanta, ma l'incitamento ed i sorrisi della gente ai lati mi danno la forza di proseguire. Passo il km 27 ed il dolore alla gamba diventa insostenibile: inizio a camminare. Mancano 15 chilometri: per arrivare entro le cinque ore li devo fare in 2 ore e 16 minuti, cioè devo tenere una media di 1 chilometro ogni 8 minuti e mezzo (6,8 km per ora).

Al km 30 inciampo e cado, un altro maratoneta mi aiuta ad alzarmi e mi sprona a proseguire (scoprirò solo dopo di aver fratturato il gomito sinistro), la voglia di terminare è tanta e lo spirito della maratona è fortissimo.

Al km 35 capisco che avrei finito la gara, ma lottavo contro il tempo, camminavo, e camminavo velocemente: avrei dovuto correre per gli ultimi due chilometri?

Arrivato al km 41 mi commuovo, ero quasi in Piazza Santa Croce, quando un maratoneta mi spinge a correre con lui, le mie gambe non me lo permettono, lo saluto e mentre si allontana mi dice: “leggi la mia maglietta”. C'era scritto: “Chi da il massimo vince sempre”.

Finalmente arrivo al traguardo 42 km e 195 metri, Oliva mi aspetta sulla linea di arrivo per abbracciarmi, il cronometro segnava 4 ore, 55 minuti e 33 secondi. Nicola mi mette la medaglia, Lucia era venuta con una delegazione della Fondazione Livia Benini: avevano abiti caldi, frutta, dolci, panini, etc. Mia sorella Lucilla e Gabriele riprendono l'evento. Io mi stendo a terra.

La mia maratona, 4 ore 55 minuti e 33 secondi: 27 chilometri di corsa, 15 chilometri a piedi e ne sono fierissimo.





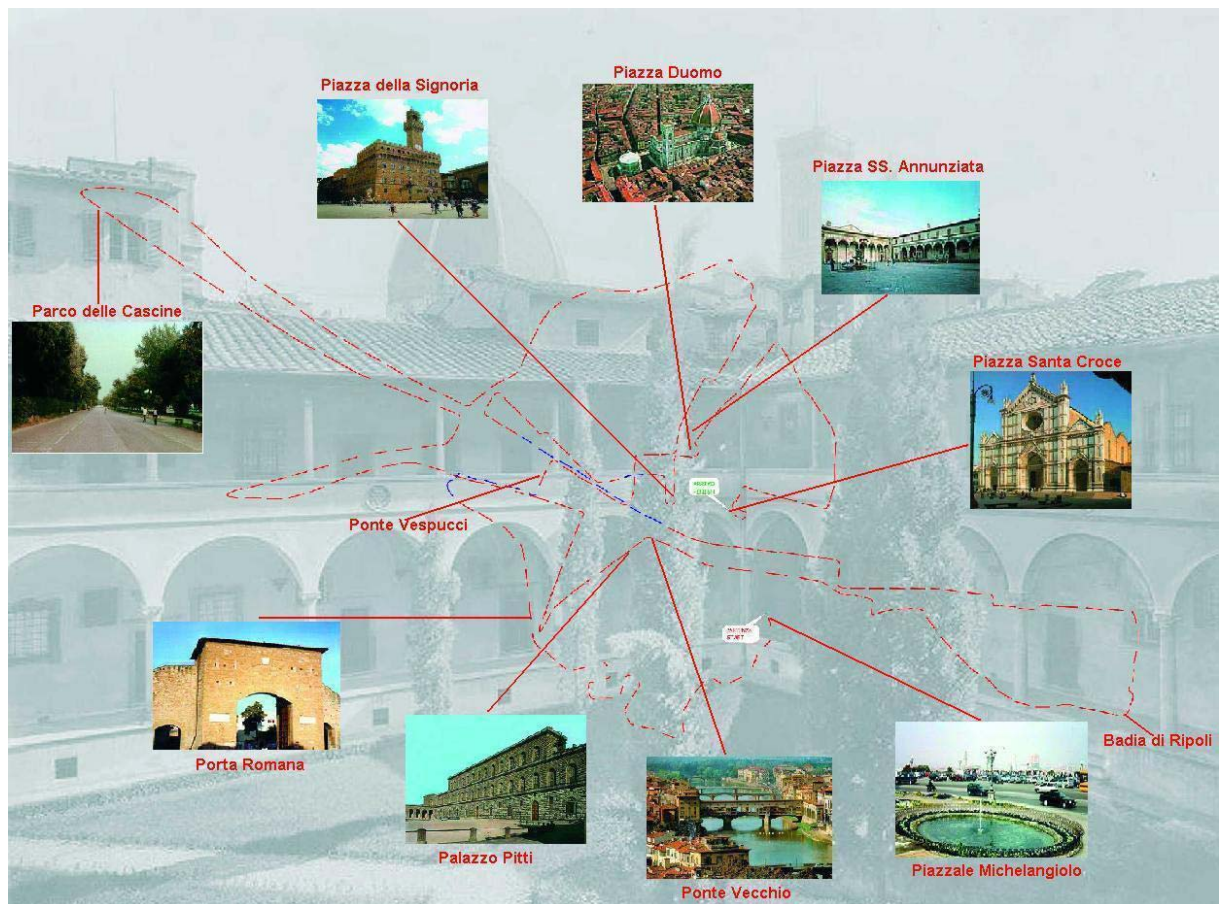
## Il Percorso della Firenze Marathon

25 novembre 2001



**Partenza Piazz.le Michelangelo**

**Arrivo Piazza S. Croce**





## Percorso della FirenzeMarathon 2001

### Partenza Piazz.le Michelangelo

1. Piazzale Michelangelo
2. Viale Galileo
3. Piazzale Galileo
4. Viale Machiavelli
5. Piazzale di Porta Romana
6. Viale Petrarca
7. Viale L. Ariosto
8. Viale A. Aleardi
9. **Viale R. Sanzio (km 5)**
10. Piazza Pier Vettori
11. Via Pisana
12. Porta San Frediano
13. Borgo San Frediano
14. Via Sant'Onofrio
15. Ponte Vespucci
16. Lungarno Vespucci
17. Lungarno Corsini
18. Via Tornabuoni
19. Piazza Antinori
20. Via degli Agli
21. Via dei Pecori
22. Piazza S. Giovanni (passaggio tra battistero e duomo)
23. Via Martelli
24. Via Cavour
25. Piazza S.Marco
26. Via la Pira
27. Via Lamarmora
28. Viale Matteotti
29. Piazza Libertà
30. Viale Don Minzoni
31. Via Pascoli
32. Largo A. Zoli
33. Via Mafalda di Savoia
34. **Viale Milton (km 10)**
35. Viale Strozzi
36. Viale Belfiore
37. Piazzale di Porta al Prato
38. Porta al Prato

### Arrivo Piazza S. Croce

39. Viale F.lli Rosselli
40. Piazza Vittorio Veneto
41. Viale degli Olmi
42. Piazzale delle Cascine
43. Viale dell'Aeronautica
44. **Piazzale dell'Indiano (km 15)**
45. Viale Washington
46. Piazzale Kennedy
47. Viale Lincoln
48. Ponte alla Vittoria
49. Piazza Gaddi
50. Via Bronzino
51. Via A. del Pollaiolo
52. Piazza P. della Francesca
53. **Via Pisana (km 21,097)**
54. Piazza Pier Vettori
55. Via Pisana
56. Porta S. Frediano
57. Borgo S. Frediano
58. Via dei Serragli
59. Piazza della Calza
60. **Via Romana (km 25)**
61. Piazza S. Felice
62. Piazza Pitti
63. Via Guicciardini
64. Via dei Bardi
65. Piazza S. Maria Soprarno
66. Lungarno Torrigiani
67. Lungarno Serristori
68. Piazza Poggi
69. Lungarno Cellini
70. Piazza Ferrucci
71. Via G.P. Orsini
72. Via Ricorboli
73. Via Coluccio Salutati
74. Via di Ripoli
75. **Piazza Badia A Ripoli (km 30)**
76. Via Badia A Ripoli
77. Viale Europa

## Percorso della FirenzeMarathon 2001

### Partenza Piazz.le Michelangelo

### Arrivo Piazza S. Croce

78. Via Olanda	103. Via Curtatone
79. Via Portogallo	104. Via Borgo Ognissanti
80. Via Kassel	105. Piazza Goldoni
81. Via delle Nazioni Unite	106. Via della Vigna Nuova
82. Via Della Faggiola	107. Via Strozzi
83. Via Da Uzzano	108. Piazza della Repubblica
84. Via Lapo da Castiglionchio	109. Via Calimala
85. Via di Villamagna	110. Via del Mercato Nuovo
86. Piazza Ravenna	111. Via Por S. Maria
87. Lungarno Ferrucci	112. Via Vacchereccia
88. Piazza Ferrucci	113. Piazza Signoria
89. Ponte S. Niccolò	114. Via Calzaiuoli
90. Lungarno Pecori Giraldi	115. Piazza Duomo
91. Piazza Piave	116. Via dei Servi
92. Lungarno della Zecca Vecchia	117. Piazza SS. Annunziata
93. Lungarno delle Grazie	118. Via Gino Capponi
94. Lungarno Diaz	<b>119. Piazza del lungo (km 40)</b>
95. Lungarno dei Medici	120. Viale Matteotti
96. Lungarno Archibusieri	121. Piazza Donatello
97. Lungarno Acciaiuoli	122. Viale Gramsci
<b>98. Lungarno Corsini (km 35)</b>	123. Piazza Beccaria
99. Lungarno Vespucci	124. Viale Giovine Italia
100. Piazza Vittorio Veneto	125. Via dell'Agnolo
101. Viale F.lli Rosselli	126. Via dei Pepi
102. Via Montebello	<b>127. Piazza S. Croce (km 42,195)</b>

### Perché si chiama Maratona?

La leggenda racconta che in un caldo giorno d'estate nel ....“490 BC the Greek Philippides ran 26 hilly miles from Marathon to Athens to deliver the news that the Athenian Army defeated the Persians. Then totally exhausted, he died after he reached the city and said one word: “Victory”.

Herodotos, the oldest source, also wrote that Philippides was sent before the battle at Marathon to Sparta for military aid. He ran 200 km in two

days. Further in 300 BC. the tradition about the lonely marathon runner developed.

While this account is almost certainly fictionalized, it has inspired a great International sporting event, the Marathon. The first winner of the marathon in the Olympic Games was a Greek, Spiridon Louis.

When the Olympic games were revived in 1894, Michel Breal, a philologist at the Sorbonne, thought it would be a good idea to have a race commemorating the Pheidippides legend - a 26 mile race from Marathon to Athens. At just before 2:00 PM on April 10, 1896, the fifth and final day of the Games, twenty-five runners stood at the starting line by the Battle of the Marathon's warrior tomb in Athens. A hundred thousand spectators, many holding wine and bread for the runners, lined Marathon Road. After 2 hours 58 minutes and 50 seconds the 23 years old Spiridon Louis won, seven minutes before the second, also a Greek, Vasilakos and the Greek Velocas.

In 1948, during the first Olympic Games after WWII in London, the Belgian runner Etienne Gailly, running his first marathon, entered the history of the Games. Arrived first in the stadium, he still had to do 400 meters, Gailly fell down, exhausted, went up again, fell down again, staggered until the finish, encouraged by the crowd. He was passed by two competitors who thought the race was lost: he had to be satisfied with the bronze medal.”

(From: “History of the Marathon” - <http://www.ping.be/~ping6197/History.html>)

## INDICE NOMI

### A

Andrea, 5, 8, 11, 32

### C

Camillo Calamai, 14

### F

Fondazione Livia Benini, 1, 2, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15,  
16, 26, 27, 28, 29, 32, 33

### G

Giovanni, 5, 12, 35

### I

Il Giornale, 22

### L

La Nazione, 19, 23  
Lucia Benini, 14, 15, 27  
Lucia Nencioni, 14

### M

Metropoli, 20, 21  
Meyer, 28, 29  
Mosciano, 15

### N

Nicola, 5, 10, 32, 33

### O

Oliva, 5, 11, 32, 33

### P

Paula, 5, 6, 9, 32  
Philippides, 36

### R

Ranieri, 15, 16, 26

### T

TAU, 14

## BIBLIOGRAFIA

FirenzeMarathon2001: <http://www.firenzemarathon.it>

History of Marathon: <http://www.ping.be/~ping6197/History.html>