



età, gare in orange e personal best	 <p>Massimo Pedone 64 anni e 175 gare 49:52 sui 10 km; 1:54:57 sui 21 km</p>	 <p>Luigi Cusano 59 anni e 153 gare 44:20 sui 10 km; 1:44:15 sui 21 km</p>
1. come hai conosciuto la Running Evolution	Già da qualche anno correvamo con una certa regolarità nel Parco degli Acquedotti o sulla ciclabile di Cinecittà Est, quartiere dove abitiamo, ma su distanze limitate. Nello stesso palazzo di Luigi abitava un odontotecnico di nome Mario Bonanno , il nostro grandissimo Maori che ci ha notati subito. Così è iniziata la grande avventura che ancora oggi continua	
2. il giorno in cui sei diventato orange	Nel novembre 2007 , accompagnati da Mario Bonanno, ci siamo recati a Colonna, in un ufficio all'interno del campo di calcio. Alla scrivania Franco Gizzi, addetto agli adempimenti amministrativi, mentre il presidente Fausto Giuliani curava la consegna del materiale tecnico. Massimo ricorda di essere uscito con una foto-tessera orrenda che ancora oggi "brilla" sulla sua tessera Fidal e un borsone con gli indumenti sociali (tra cui una canotta orange taglia S per bambini): erano le primissime canotte, quelle con il logo SMA ... "intanto pijati questa che le stamo a rifà" fu il commento di Fausto. Luigi ricorda l'accoglienza entusiastica, era entrato proprio in una bella famiglia (tra l'altro all'epoca gli iscritti erano veramente pochi). L'ultimo pezzo in pista a Massimo è sembrato un girone dell'inferno dantesco. Quanto allo stremato Luigi, il grande Mario Iannotti lo incitava urlandogli "forza, dai, andiamo!!" "O arrivi o muori!!" ... niente male come prima gara...	
3. la tua prima gara	Best Woman a Fiumicino (dicembre 2007). Mario Bonanno da 20 giorni ci parlava del fantastico ambiente del running e di quanto fosse bello partecipare alle gare. Ci erano stati assegnati "di ufficio" due accompagnatori di gara. A Luigi è toccato Mario Iannotti e a Massimo proprio Mario Bonanno. Ancora oggi Massimo non saprebbe dire quale è stata la sofferenza più grande patita quel giorno: fare per la prima volta 10 km con il cuore in gola oppure avere nel cervello la voce "maori" che dispensava consigli e incitamenti senza sosta, incalzante per tutti i 56 minuti della sua gara. L'ultimo pezzo in pista a Massimo è sembrato un girone dell'inferno dantesco. Quanto allo stremato Luigi, il grande Mario Iannotti lo incitava urlandogli "forza, dai, andiamo!!" "O arrivi o muori!!" ... niente male come prima gara...	
4. altri sport praticati oltre il running	Ho praticato sempre molti sport (in particolare calcetto e tennis); non mi è mai piaciuto fare sport al chiuso, perciò niente palestre e piscine. In giovinezza giocavo a calcio e - da buon abruzzese montanaro - ho amato sempre sciare. Negli anni ho dato maggior importanza alla famiglia e alla carriera e quindi ho continuato a fare sport ma meno assiduamente. Finché non è arrivata la corsa ...	Oltre al classico calcio ho praticato pallacanestro, pugilato ed infine kung-fu. Nel pugilato ero nella categoria "pesi leggeri" ed ero dotato di un sinistro micidiale. Nei match che ho disputato (al meglio dei 3 round) ho sempre vinto per ko...
5. cosa ti dà la corsa di diverso rispetto ad altre attività sportive	La corsa è stata una passione folgorante, correre mi dà delle sensazioni così belle e appaganti che non saprei descrivere in poche parole. D'altra parte si sa che le passioni che esplodono in età "matura" sono fortissime e portano con sé emozioni che vanno oltre il semplice atto sportivo. Infatti la mia valutazione non è basata sugli aspetti tecnici anche perché, nel mio caso, i risultati dal punto di vista tecnico non sono eccezionali. Certamente la corsa ha contribuito non solo ad abbassare il livello di stress ma ha migliorato la mia vita sotto ogni aspetto, mentale e fisico.	Negli sport sopra descritti la disciplina è fondamentale, ho partecipato a campionati vari affrontando sfide difficili. La corsa è un momento di libertà con meno regole; all'inizio ti senti libero di esprimerti secondo quello che il tuo corpo dice, poi man mano quando prendi coscienza delle tue possibilità riesci ad esprimere tutto il tuo potenziale. Correre è semplicemente meraviglioso e le sfide, anche con se' stessi, non finiscono mai.
6. la gara che ricordi con maggior piacere	La Roma-Ostia del 2011 non solo per il tempo di 1 ora e 54 minuti (il mio p.b.) ma soprattutto perché mi ricordo di averla fatta in uno stato mentale fantastico Mi sembrava di correre in uno stato "ipnotico" dove non sentivo fatica ma solo bellissime sensazioni. Me la sono davvero goduta!	Senza dubbio la mia prima Roma-Ostia . Ero vestito all'inverosimile, con maglie a maniche lunghe che mi hanno fatto sudare più che in sauna. Con Mario Bonanno, Roberto Cuoghi e Nando Carnevali siamo arrivati al traguardo tutti insieme per mano! Peccato solo per Massimo, che al 17° km era andato in crisi. Non avrei mai pensato di correre 21 km in una volta sola... ma già l'anno dopo sono migliorato di ben 20 minuti
7. la gara che, invece, ti ha dato più grattacapi	Trofeo Città di Nettuno 2011 : nonostante il caldo infernale era stata la gara perfetta ed avevo tagliato il traguardo con il mio p.b. sui 10 Km (48 minuti e spicci). Ma la doccia fredda è arrivata al gazebo quando l'impetuoso Presidente dichiarò che non avrebbe omologato i tempi di quella gara perché la distanza, secondo lui, non era precisamente di 10.000 metri. Il mio Garmin ne segnava 9.970 e così, in 30 maledettissimi metri, si era compiuta una piccola storia triste.	Era la mia prima Vola Ciampino . Non ero ancora molto esperto nella gestione delle gare e fino al 6° km avevo tenuto un ritmo molto veloce (impiegando solo 24 minuti); ma poco dopo ho avvertito una grande fitta alla coscia per uno stiramento. Non mi sono mica fermato e ho continuato, zoppicando, fino all'arrivo. Risultato: 50 giorni di fermo, l'inesperienza aveva vinto!
8. un aneddoto divertente su un tuo compagno di squadra	Tra le tante, la prima cosa che mi viene in mente è l'olio per il riscaldamento muscolare al rosmarino (e non so cos'altro) usato da Mario Bonanno ... era l'unica cosa che riusciva a creare il vuoto nella griglia di partenza.	Era una gara di 10 km mai corsa e della quale nessuno di noi conosceva il percorso. Nei primi 6 km una salita tosta ci ha fatto soffrire non poco; ma nella successiva discesa (situazione che certamente preferisco) sono andato a palla "sverniciando" il Presidente Fausto Giuliani , che ci rimase molto male e al traguardo mi bacchettò scherzosamente: allora promisi solennemente di non superarlo più e quando mi inginocchiai in segno di devozione trovai anche una moneta da 2€: non potete immaginare le risate che ci siamo fatti!!
9. con l'esperienza accumulata in questi anni quali consigli pratici daresti a chi inizia a correre	Consiglierei a chi si avvicina a questo sport di affrontare le difficoltà, che all'inizio sicuramente si incontrano, con determinazione e voglia di superarle. Di avere fiducia, di essere positivi, di godersi il viaggio e non la meta, di darsi ogni volta nuovi obiettivi e di non smettere mai di sognare. Forse roba già sentita ma è proprio quello che penso e che cerco di mettere in atto per ogni cosa della mia vita.	Noi runner siamo molto testoni (il grande Nando Carnevali mi affibbiò il nomignolo di cavallo pazzo). Purtroppo ho avuto due seri infortuni (operazione al menisco con ritenzionamento del crociato; rottura del muscolo del polpaccio di ben 3 cm). In entrambi i casi la ripresa è stata molto lenta (6 mesi di stop) ma coraggiosa: ecco, con questa determinazione noi runner non ci fermiamo mai. Consiglio di vivere il momento magico quando sei al top e di rimanere con i piedi per terra quando perderai un po' di smalto.... ma con la sana consapevolezza di non smettere mai, perchè la corsa è VITA!
10. i tuoi prossimi obiettivi (sportivamente parlando)	Riuscire a fare un'altra maratona (magari New York) e chiuderla in maniera decente. Per la mia condizione fisica e per la mia età è certamente un obiettivo ambizioso.	Mi accingo ad entrare nella categoria MM60, spero quindi di vincere in gara qualche premio di categoria...