

FORRESTIAMO



Corro come il vento  che soffia

DREAM TEAM!!!



FORLI' SVEGLIA

La città invasa dai Forrest

LIBERINO

Sport e vita

Quanto conta praticare sport nella vita, Libero racconta...

continua pag. 3

PERSONAGGIO

Rudi & Movie di nuovo in pista!!!

Nuova campagna iscrizione Forrest

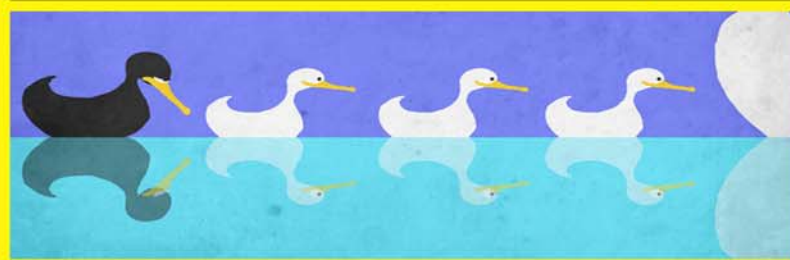
La società chiede al regista uno spot per pubblicizzare la nuova stagione 2015/16, Rudi chiama il Panda ...

continua a pag. 5

LA GIOVANE FORREST

Forrest più Moda uguale CORSA

Negli ultimi anni sempre più pubblicità sia in TV che sulle riviste utilizza la corsa, i parchi delle città si riempiono di runner e le colline sono affollate da aspiranti Traileristi, cosa spinge l'uomo ad avvicinarsi ad uno sport di sola fatica! **continua a pag. 3**



STORIE DI FORREST

Da Brutto anatroccolo a splendido cigno dai piedi palmati

Il percorso di Marco Boccali, dal sovrappeso dovuto alla nascita della primogenita passando dal Passatore fino alla trasformazione di corsa grazie alle VIBRAM FIVEFINGERS KOMODO . **continua a pag. 4**

FALEGNAMERIA

Zecchi

CLASSIFICA

Amadori ad un passo dalla vittoria dei record

Tutto ancora da decidere tranne la leadership, donne agguerrite e gli ultimi arrivi già lanciati verso le posizioni che contano.

TOUR

Ultima tappa per decidere gli ultimi verdetti

Mengozi già vincitore combatte da vero leader, Galeotti osserva la maglia a strisce da vicino sognando il futuro da leader



● Davide "Panda" Mengucci



IDRAULICO
**MENGOCZI
MARCO**
348 4047763



La Notte Forrest sta arrivando



Ieri cuore da grande, oggi numeri da grandi

Tutti i numeri e le date che spiegano l'ascesa della squadra dal faccione raccontati dalla memoria storica Forrest



I Forrest: Alcuni ragazzi della squadra riuniti nell'attesa della partenza. Diabete Marathon's 2015

Forrestiamo n° 3 titola "Sveglia Forlì", un grido lanciato alla città dalla Corri Forrest, i ragazzi gialloblu sembrano dire "aprite gli occhi siamo veri", non siamo pagliacci, siamo veramente iscritti alla UISP, finiamo sulle classifiche come tutti, e così proprio in occasione della gara madre del panorama forlivese, ha saputo mettere bene in vista tutte le sue doti; presenza scenica gioia e capacità. Il movimento podistico forlivese è vivo e si sta rinnovando, la città che ha visto la nascita del faccione deve capire che valore ha tra le sue mura prima di un eventuale fuga di cervelli, un gruppo variopinto pieno di valori non solo sportivi ma umani, squadra che ha la forza di non doversi mai schierare per vivere, arricchendo tutte le feste ogni qualvolta vi partecipi. Voglio motivare il fenomeno Forrest con uno strumento diverso dalle solite frasi auto celebrative, ma attraverso i numeri, metodo all'apparenza freddo ed estraneo al mondo corsa, ma se analizzato con cura restituisce il valore di anni di corse Forrest, e fornisce un identikit del Forrest e della Corri Forrest. I dati vengono direttamente dall'archivio storico Forrest, ad oggi risultano 106 associati cresciuti esponenzialmente in 5 anni a partire dal 2010/11 con 17 iscritti poi in crescente evoluzione, 2011/12 35 iscritti, 2012/13 44 iscritti, 2013/14 76 iscritti fino alla stagione in corso con 106 iscritti. In questi 5 anni (quinto in corso) hanno vestito la mitica canotta in 126 di cui 22 donne, il più vecchio è Bruno Tagliaferri classe '42 (regolarmente

iscritto anche per la stagione 14/15) mentre il più giovane iscritto è Lorenzo Gramellini classe '90 (Stagione 11/12) per un'età media di 43 anni. La prima gara ufficiale con presenza Forrest risale al 01/11/10 con Luca Scotti unico iscritto del Giro della Serra di Castel Bolognese (RA) fino ad arrivare al record di 53 iscritti proprio alla Diabete Marathon's del 26/04/15. Dal 01/11/10 fino ad arrivare alla Diabete Marathon's tanti forrest hanno riempito strade e sentieri di tutto il mondo, le quattro stagioni concluse hanno visto diversi leader nella classifica presenze 2010/11 Luca Scotti con 33 punti e 150 km percorsi (regolamento vecchio) 11/12 Luca Scotti 90 pt e 298 km 12/13 Mauro Mini con 103 pt e 416 km fino alla stagione della maturità 13/14 dove Roberto Targhini conclude con 204 pt. E 1114 km (attuale record destinato a crollare a fine stagione 2014/15). Dopo aver citato i primi Forrest a muovere le gambe nelle gare non possiamo non citare i primi Forrest ad affrontare la madre di tutte le gare, sua maestà la Maratona, il 23/10/11 ad un anno dalla nascita' Mirco Zauli e Mirco Torroni portano a termine la Venice Marathon. Per assistere alla prima vittoria targata Corri Forrest dobbiamo attendere il 10/03/13 con Marco Mengozzi che conclude in prima posizione il 3° Memorial Visani Romano di Casola Valsenio. Circa un anno più tardi la Forrest si riempie di orgoglio portando ben 4 atleti a partecipare alla 100 km del Passatore i Forrest Daniele Giovannetti, Marco Boccali, Massimo Tassinari e Roberto Targhini.

Rimanendo sempre sul numero 100, i Forrest che nella storia hanno indossato la canotta Forrest più di cento volte sono 5 nell'ordine di presenze Mauro Mini (138) Targhini Roberto (126) Cortini Milena (125) Amadori Cristian (118) e l'ultimo centenario Marco Valbonesi (100). Nella classifica dei km percorsi il podio è tutto maschile con Targhini R. primo con 2351 km seguito da Mini M. con 1809 km e il terzo è Valbonesi Sandro con 1684, per trovare la prima donna non dobbiamo aspettare molto perché al 4° posto si piazza Cortini Milena con ben 1624 km. L'ultima citazione va agli 11 Forrest più longevi presenti dalla prima stagione ad oggi, in ordine di iscrizione Lucia Scotti, Emanuel Pierangeli, Rudi Boscherini, Mauro Mini, Venturi Luigi, Vitali Sandro, Scotti Luca, Giovannetti Daniele, Paolo Buscherini, Mirco Zauli e Mirco torroni. Tutti i dati e record in corso verranno sicuramente migliorati alla fine della stagione in corso, segnale di una crescita costante per un futuro certo, dove la dirigenza deve puntare a mantenere il buono fatto fino ad ora senza volersi abbuffare di successo, perché arrivati a queste cifre è utopia aspettarsi una crescita pari ai primi 4 anni, a 5 anni la piccola Forrest deve iniziare a fare i compiti, la scuola sta per iniziare, scuola di corsa...

(I dati ricavati vengono dall'archivio storico ufficiale Forrest, aggiornati ad Aprile 2015)

Luca Scotti



LA GIOVANE FORREST

UNO, NESSUNO, CENTOMILA

Correre è una moda, e l'essere moda sta correndo nel verso giusto

Solitamente non sono una persona che segue le mode. Non perché voglia esser anticonformista o perché mi piaccia sentirmi diverso ma piuttosto perché le cose che mi appassionano spesso non vanno di moda o non sono popolari. Delle volte poi il termine "moda" assume una connotazione quasi negativa, come di un abbassamento della genuinità dell'articolo/prodotto/attività che stiamo analizzando, e in certi casi è un peccato. In questo periodo di pausa forzata mi son soffermato molto a pensare alle mie passioni, soprattutto a quelle come la corsa che non potevo realizzare, e ho capito che proprio correre è l'attività più alla moda presente all'interno della mia routine. Perché correre ora è di moda, correre è una moda, e questa per noi podisti abituali non può che essere una grande fortuna (secondo il mio parere). Diversi son i fattori che stanno pubblicizzando il podismo e le sue diramazioni: dalle Strongmanrun al nordicwalking, dal "GuerrillaCardio"(allenamenti sul tapis roulant molto in voga in palestra con variazioni di ritmo e pendenza) ai folti gruppi di camminatori che sorgono spontanei e che possono fungere da ampio bacino per il podismo amatoriale. Correre è sacrificio e passione, aspetti solitamente lontani dal tutto ciò che è moda! Poi ti capita di andar al Decathlon e vedere che ogni mese aumentano gli articoli e i prodotti per i runners, ti capita di prendere la Gazzetta e trovare più spesso il trafiletto sulla maratona corsa della domenica, ti capita di accender la Tv e trovare pubblicità di articoli da running durante il Tg delle 20.00, ti capita di saper che il collega nel tempo libero da qualche mese ha iniziato a correre o ti capita che l'amico che ha smesso da poco con il calcio ha deciso di dedicarsi alla corsa, di vedere negozio di articoli sportivi che aprono e dirette TV delle corse podistiche. Correre ragazzi ora è una moda, ma una moda bella, sana e sincera. Non c'è finzione, c'è solo tanta gente che condivide una passione, c'è tanta gente che corre la sera al parco, che veste scarpe da running nel quotidiano, che indossa orologi GPS anche nel tempo libero, capi tecnici per andare al bar e che scarica applicazioni nel telefono...BINGO!! Il podismo ha saputo rinnovarsi, ha fatto quello che molti altri sport non hanno saputo fare!! Cavalcando l'onda del Wellness e della vita sana, ha colto alcune potenzialità e le sta usando a suo vantaggio. Perché se 5 anni fa per dimagrire andavi in palestra e ti facevi far la scheda, ora scarichi l'app, compri un paio di scarpette e vai al parco a correre, e da solo avrai tutti i tuoi dati da poter sfoggiare al collega o all'amico di turno. Se mi metto gli scarpini da calcio non mi posso definire un calciatore, se mi metto a correre posso dopo poco

definirmi un runner, e sentirmi parte di qualcosa e poter paragonare i miei tempi con quelli dell'amico e del solito collega di ufficio mettermi sullo stesso piano, su livelli diversi ma nello stesso piano. Domani posso andare al giocare a San Siro? Dubito. Domani posso correre la maratona di New York? Certo! Correre ora è smart, è easy, è per tutti e con tutti. Si corre assieme, si condividono foto, tempi, tabelle ed emozioni, e questo è quello che il mercato richiede, vita sana, poco stress, condivisione e multimedialità. I parchi cittadini la sera pullulano di nuovi podisti, che si accingono a correre i primi chilometri. Possono risultare goffi, buffi o impacciati, sempre con l'i-ipod nelle orecchie, con lo smartphone al braccio, con magliette sgargianti e scarpette nuove, con corse affannate e il viso stravolto. Probabilmente ci fanno sorridere, ma ognuno di noi quando ha deciso di avvicinarsi al podismo era goffo, affannato e spaesato (lo siamo tutt'ora, da amatori totali). Il podismo va quindi di moda, ma è moda positiva, perché sono persone che si mettono in moto e in gioco, che magari senza l'app dello smartphone non avrebbero iniziato a correre, ma che probabilmente ora son rapiti dal fascino del running e non smetteranno più. Ecco, con ognuna di queste persone, estranee, ora abbiamo qualcosa in comune, che ci appassiona e ci avvicina. Questo senso dello stare al passo coi tempi, del rinnovarsi, dell'andare di moda (in senso buono) lo vedo nella nostra CF, che certamente ora è IL gruppo alla moda della scena romagnola, giovanile, sorridente, felice e appassionato. E siccome a tutti piace correre in gruppo, a tutti piace l'adrenalina che si prova alla partenza di una corsa con un folto manipolo di corridori, impariamo a godere di tutto ciò ed esultiamo se la base si allarga, perché alla corsa di paese dove anno scorso eravamo in 200, il prossimo anno saremo magari in 300, e questo deve renderci felici. Coltiviamo assieme la nostra passione, aiutiamo i nuovi ad appassionarsi, rendiamoli partecipi di questo sport ma soprattutto corriamo con loro. Vorrei concludere questo mio articolo con una riflessione mixando due citazioni che ho fatto mie in questi anni e che son l'anima di quello che per me è l'atletica e il podismo, una è del nostro amico Targo e l'altra era stampata a caratteri cubitali al Gotti. La prima è che "la cosa più spiacevole che ti può capitare quando corri è quella di conoscere qualcuno" e la seconda è "fai atletica, non farai panchina!". Correre è moda, moda è diffusione....benissimo, venite a correre, non farete panchina, più siamo più ci divertiamo, c'è spazio per tutti!

Federico Casadei

Libero racconta

L'aurora dipinge di sole il mondo coperto dai FORREST

Giovedì 6 Aprile ore 06,35

Furgoncino in moto e cancello che si apre, come dice solitamente mio fratello, quale sarà la sfida di oggi?.. Vista l'era frenetica in cui viviamo?..Partire da casa con gli ambasciatori del sole, ovvero i suoi raggi, annuncianti l'astro nascente, mette di buon umore vabbè, a Forlimpopoli giro per Meldola, a quell'ora strade deserte, fra gli alberi sulla pista ciclabile, qualcosa si muove, due podisti stanno correndo con allegro chiacchiericcio, uno indossa la nostra canotta giallo-blù, non serve scrutare se le scarpine sono palmate. La sagoma è inconfondibile, i Forrest sono già in strada e nella brezza mattutina la carica emotiva esplose rabbiosa. Il pensiero schizza a velocità impressionante, sono costretto a ripetermi, lo sport è stato la fortuna della mia vita, l'istante mi illumina, non solo della mia, bensì della vita di tanti, una vera e propria scuola per affrontare gli immancabili impegni, ostacoli e tutto quello che giornalmente ci viene inconsciamente incontro. Chi pensa all'attività sportiva come un qualcosa di prettamente fisico, non considera l'aspetto psicologico ed interiore, non conosce il forte legame fra la fatica ed il riposo, indissolubilmente legati fra di loro più di marito e moglie. Lo sport è progresso, gli esempi sotto gli occhi di tutti sono infiniti, le nostre auto sono corredate di sistemi di sicurezza sperimentati in formula uno, così come i sistemi frenanti o le gomme da pioggia, materiali resistenti, leggeri, elastici ecc... ci arrivano da sport come tennis, alpinismo, ciclismo e chi più ne ha più metta, non c'è limite all'avanzata delle prestazioni nella ricerca. Lo sport è cultura, conoscenza di altri popoli, viaggi e scambi di vedute fra persone ed organizzazioni, basti pensare alle olimpiadi per comprendere l'esigenza di conoscere lingue e abitudini diverse che si mescolano, apportando nuove nozioni, che magari migliorano usi e costumi gli uni degli altri... Ed ancora è lavoro, pensando in piccolo, solo al NOSTRO podismo, quanta industria manifatturiera ci gira attorno? Oggi un podista consuma in un anno più soles e tela da scarpe, tessuti speciali, integratori, zaini e quant'altro... di quanto si consumava negli anni 60 in un decennio o forse più. Per non dire del BENESSERE, a San Vittore una delle tante giornate infestata dai colori Forrest, un amico sulla cinquantina mi dice, sai Libero da un anno ho cominciato a correre, sono praticamente rinato, mi godo la vita 10 volte di più... sorrido e gli rispondo: io è da quando sono nato che mi godo la vita 10 volte di più! La CORRIFORREST è messaggera del nostro sport, è messaggera di lealtà, salute, benessere, allegria e soprattutto di un grande senso di libera vitalità. Un Forrest, agonista, amatore, camminatore o sostenitore che sia, deve essere consapevole, che è sempre e comunque UN FORREST SPECIALE

Libero



Il Personaggio

Il Brutto Anatroccolo

Born To Run

Devo la mia iscrizione alla "Corri Forrest" a Cristian (Beretta, che qui ringrazio), mio ex collega di lavoro a Forlì che mi invitò ad iscrivermi ad un gruppo di podisti "giovani, un pò mezzi matti...", dei quali conosceva il mitico Sandrino. Avevo già corso nel 2009 una maratona con l'A.V.I.S. di Forlì (ognuno ha degli scheletri nell'armadio!!!!) ma non mi sono mai sentito parte di quel gruppo enorme e disperso tra le podistiche. Dopo la nascita della nostra bimba, i "chili della gravidanza" (10kg a testa, mia moglie ed io!!!), due anni e mezzo senza fare sport e maniglioni antipatico che si appoggiavano agli orli dei calzoni, Cristian mi riportò alla corsa invitandomi alla "Cavalcata dei colli Bertinoresi" nel Novembre 2012. Così, nel marzo 2013, io e lui affiancammo i Forrest (prendendo le misure per le prime canotte) alla "scarpazeda in pgneda", gara tra i fanghi della pineta di Ravenna, con partenza ed arrivo presso una fabbrica di uova di cioccolato ("ottimo inizio" mi sono subito detto!). Così corsi nuovamente la Maratona del Lamone il mese dopo, senza nessunissima pretesa eccetto quella di concluderla senza rovinarmi!!! STAVOLTA CONCLUSA CON LA CANOTTA FORREST! Mentre si corre, si sa, la mente vola e arriva, spinta dalle endorfine e dall'entusiasmo, a concepire alcuni splendidi sogni che inizialmente sembrano pure follie. Ma una volta che l'idea entra nel cervello del podista, si comporta in modo anomalo. invece di fare desistere il malcapitato a scopo autodifensivo, il pensiero si insinua come un tarlo, finché il sogno vago non si trasforma in un traguardo reale, tangibile e soprattutto raggiungibile con le proprie capacità! Per farla breve, il tarlo del Passatore mi si insinuò durante un lungo lungo allenamento al tramonto e da quel giorno (Maggio 2013), non mi mollò fino all'arrivo a FAENZA, 16:35' ore e 100 km dopo la partenza da FIRENZE, a Maggio dell'anno successivo. In mezzo ci furono un paio di trail e quasi una maratona al mese e la

consapevolezza di sentirmi un podista, una persona come tante, che stava facendo diventare un piccolo passatempo una vera passione!! Ma anche la sensazione di sentirsi finalmente parte di un gruppo che incarnava tutto ciò che cercavo, per far pulsare la nascente passione: compagnia, allegria, sostegno, spensieratezza, divertimento ed addirittura solidarietà. I FORREST con la T.A.R. avevano trasformato un sogno vago in una SPLENDIDA, COMMOVENTE E BELLISSIMA realtà! E' sempre stato SPLENDIDO far parte di questo gruppo. Ma qualcosa ancora mancava... la corsa non era come mi aspettavo fosse. Mi sentivo ancora pesante, continuamente contratto, bloccato e sempre legato a ciò che indossavo, calzavo, come se la corsa stessa dipendesse solo dai materiali e non dal gesto stesso. Un libro sulla corsa, BORN TO RUN (Christopher McDougall,) MI HA LETTERALMENTE FOLGORATO. Il protagonista, un giornalista sportivo, all'inizio del racconto soffre di FASCITE PLANTARE, che gli impedisce di correre per più di 5 km. Durante la storia viene a contatto con gli indios TARAHUMARA messicani, che corrono per CENTINAIA DI KM, praticamente scalzi o su sandali di gomma. IL libro è un inno alla corsa a piedi scalzi o con una protezione minima e ne descrive bene gli ENORMI BENEFICI, a scapito degli EFFETTI DANNOSI che la corsa moderna (il jogging) praticata con scarpe ammortizzate, porterebbe con sé. il concetto su cui si basa tutto è che IL PIEDE UMANO è UN CAPOLAVORO D'INGEGNERIA MECCANICA. Con i suoi muscoli, i fasci di tendini e i legamenti e i recettori sensoriali è ciò che meglio ci può dare un ritorno su quello che ci accade quando ci muoviamo. Gambe, schiena e piedi degli esseri umani sono nati per CORRERE A LUNGO. TUTTI SIAMO FATTI CON QUESTE CARATTERISTICHE, in caso contrario, in un mondo di esseri più veloci, più forti, più feroci di noi, prima di inventare utensili per la caccia o per altro, ci saremmo estinti. Partendo da questo presupposto e dalla passione scaturita dal libro ho provato ad iniziare il MIO

PERCORSO (anche dopo aver condiviso 65 km del Passatore con un Altoatesino SCALZO). Non ho mai avuto nulla da perderci, male che vada sarei tornato indietro al vecchio metodo. Ho comprato le mie famose VIBRAM FIVEFINGERS KOMODO (che do "comodo" hanno ben poco) ed ho cominciato ad andare a correre sull'erba del parco di Forlimpopoli. Un giro, poi a casa. Il giorno dopo, 2 giri, poi a casa... Tendini d'Achille, polpacci e piedi, non mi permettevano tanto di più all'inizio. era importante andare spesso, magari fare pochissimo, ma era necessario fare un po' di "scorza" sotto i piedi!!! Ho iniziato ad alternare corse su erba sempre più lunghe a corse asfaltate con le Vibram ff, ed intanto, mi ero estraniato a QUALUNQUE TIPO DI GARA. mi importava solo trovare le sensazioni giuste, il ritmo, la risposta dei miei piedi. I piedi scalzi in corsa, liberi dalle scarpe, SANNO ESATTAMENTE COSA FARE perché sono stati CREATI PER QUELLO SCOPO. Automaticamente il passo si accorcia, l'appoggio si sposta sotto al baricentro e l'atterraggio dei piedi comincia dall'avampiede e NON PIÙ DAL TALLONE. La corsa non è altro che una serie di atterraggi dalla "fase di volo", che la distingue dalla camminata. NESSUNO ATTERREREBBE SUI TALLONI dopo un saltello a piedi scalzi (cioè a piedi liberi di muoversi come vorrebbero loro). Perché allora costringiamo i nostri piedi e le nostre gambe ad un'infinità di balzi "contro natura"? LA PAURA di farsi male da scalzi, fa agire la muscolatura (da troppo tempo atrofizzata) recuperando la SUA NATURALE CAPACITA' DI ASSORBIRE GLI IMPATTI. Ho letto moltissimo a questo proposito, ma tutto ciò non faceva che rafforzare sempre di più quello che stavo facendo. Per me è stato basilare la corsa su erba per capire come lavorano i piedi e il privarmi di ogni gara e di ogni traguardo fino a che i miei piedi non fossero di nuovo pronti ad affrontare queste sfide. Così, salvo breve apparizione alla "podistica artusiana" a Giugno, mi sono fatto rivedere solo a Vecchiazano a Settembre. CAVOLI QUANTO MI MANCAVANO I FORREST, iniziava il mitico "TOUR DE FORREST". Allora sotto, Tre Monti ad IMOLA, partenza cauta, finale velocissimo, poi

Cavalcata dei colli Bertinoresi a Novembre e la mitica Forlì- Predappio a Dicembre, in cui cominciavo a rendermi conto che la tenuta alle lunghe distanze che avevo perso, stava tornando, ma soprattutto qualcosa stava VERAMENTE CAMBIANDO, il PASSO ERA SEMPRE PIÙ AGILE, LEGGERO e finalmente VELOCE e LIBERO. Per i trail ho comprato un paio di VIVOBAREFOOT. (Scarpe vere e proprie, ma stesso concetto di fondo: suola piatta e nessuna ammortizzazione) Ho partecipato anche ad una lezione di corsa, durante la quale mi hanno ripreso su un tapis roulant, prima e dopo i loro consigli. Quando allineo la postura secondo quelle indicazioni NON RIESCO PIÙ AD ANDARE PIANO, è un limite mio forse, ma se scelgo quell'assetto le gambe cominciano a frullare e braccia cuore e polmoni fanno una fatica bestia a star dietro a loro. Tale postura riesco a mantenerla abbastanza bene per pochi km, ma quando lo faccio SEMBRA SUL SERIO CHE IL CORPO SIA NATO PER CORRERE IN QUEL MODO. Il mio percorso (che mi ha portato a togliere 8 minuti dal mio precedente tempo sulla 5 Ville e ben 32 minuti in Maratona) non è esente da momenti di sconforto. Un brutto sasso che ti ammacca la pianta del piede, un paio di scarpe della taglia sbagliata (ho sbagliato taglia perfino con le five fingers) tendini e polpacci molto affaticati, ma SI È SEMPRE TRATTATO DI EVENTI legati a disattenzione o, più spesso, ESAGERAZIONE!!!! Il percorso che ho intrapreso richiede CAUTELA GRADUALITA' E PAZIENZA, ma regala LEGGEREZZA, FACILITA' DI CORSA, E LA TANTO CERCATA SENSAZIONE DI LIBERTA' E SPENSIERATEZZA, che prima non avevo mai provato. Tanto per facilitare le cose mi si è rotto il GPS!!! SI CORRE A SENSAZIONE CON I PIEDI E CON IL CUORE!!!!..... ED E' STUPENDO!!!!!!
Buone corse a tutti!!!

Marco Boccali

Incontriamo l'attore protagonista del prossimo spot per la campagna tesseramenti Forrest 2015/16, riportiamo questa intervista con il permesso di Rudi e la promessa di non svelare nulla..., anni fa insieme alla CF è venuta alla luce anche la Rudi Movie, nata dall'esigenza di documentare la storia Forrest con immagini riprese cortometraggi ed ora spot pubblicitari, tutto questo grazie all'estro e al genio del nostro Rudi B, lo scopo di questa intervista è entrare nel suo mondo tramite gli attori che lo vivono, oggi è il turno di Davide Panda Mengucci. La capacità del regista Giallo/Blu consiste nello scovare l'attore che è in ognuno di noi o meglio la voglia di mettersi in luce dimenticando la timidezza. **IMMENSO PANDA; Quanto è stato difficile cimentarsi in un ruolo inedito per te, che sensazioni provi a recitare davanti all'occhio della telecamere?** All'inizio è stata una situazione particolare anche un po' imbarazzante e non facile ma molto emozionante e allo stesso tempo divertente. Diciamo momento sicuramente unico. **Sappiamo come la RM sia attenta ai piccoli gesti, perché non usando dialoghi deve raccontare tutto con la mimica del corpo, come hai fatto a far parlare il tuo?** Esattamente non lo so. Ho cercato solo di ascoltare i suggerimenti del fenomenale regista Rudi e del suo validissimo assistente Luca Scotti. Anche se entrare nelle loro teste con la loro fantasia ed idee "stravaganti" non è così facile. Però dopo qualche ripresa fatta e rifatta (perché la R&M è precisa ed attenta al particolare), mi sono sciolto un pochettino e i movimenti sono venuti naturali. **Sembra che la tua preparazione fisica sia stata messa a dura prova durante le riprese, è solo finzione e figlia di un trucco?** Assolutamente nessun trucco purtroppo. Non avevo fatto tanta fatica in così poco tempo! È stato un vero, intenso e particolare tipo d'allenamento. **Con la RM si ha la sensazione di girare in un vero set? Cosa c'è dove non arriva il nostro occhio?** Mancava solo il camerino per l'attore ed una birra fresca, del resto si ha veramente di essere dentro un set cinematografico dove la R&M non lascia nulla al caso. Nel backstage della R&M c'è tanto divertimento e allo stesso tempo la professionalità di persone uniche e

Intervista

Panda la rivincita degli ultimi

Il Gigantesco atleta protagonista grazie alla Rudi & Movie



Sopra Davide Panda in una scena del prossimo Spot pubblicitario atteso per luglio 2015

speciali. **Il vostro set è la strada, si narra' di scene dove ti sei dovuto spiaggiare sulla sabbia sporcandoti fino sopra le orecchie, avete incuriosito la gente di passaggio?** La scena del Panda spiaggiato anche se ho portato a casa kg di sabbia per la gioia di mia moglie che mi ha accolto dicendo: "ma voi non siete mica a posto.." è stata incredibile. Da terra ho intravisto i pochi passanti guardare la scena con una faccia tra il divertito, l'incuriosito e il basito. Avranno pensato: "ma questi matti cosa stanno facendo??" **Per l'occasione ti ha affiancato un personaggio d'eccezione che solitamente vuole rimanere fuori dalle luci della ribalta, questa volta si è messo in gioco forse grazie alla complicità che avete fuori dal mondo corsa?** Sì il personaggio che ama stare vicino a noi forrest ma lontano dal coro è stata una grande e piacevolissima sorpresa. Conoscendolo non avrei mai pensato che si lasciasse andare così dopo un inizio timido è entrato nella sua parte forse anche troppo tenendomi concentrato e facendomi correre e stare sul pezzo fino all'ultima ripresa..Grazie grande e mitico Fanto!! **Quanto influisce il carisma e l'esuberanza artistica di Rudi su attori per un giorno come voi?** Beh di Rudi non si può che spendere belle parole. È un ragazzo super ti mette sempre a tuo agio se sbagli e gli tocca rifare una ripresa non te lo fa pesare e ti aiuta sempre, ed ha una genialità ed una fantasia artistica di altissimo livello.. peccato che sia già sposato se no... Fare "l'attore" con lui è stata una grande fortuna che auguro anche ad altri di poter vivere..anche per questo gli voglio un gran bene!! **È vero che il regista non vi svela mai il copione fino in fondo?** Confermo..con me mi accennava qualche scena e quali intenzioni aveva, ma mai mi ha detto i particolari (per me non li sapeva neanche il suo insostituibile aiuto- regista Luca). Pensa che ogni tanto scompariva con la sua telecamera a girare chissà quali scene, mah **Per quale motivo?** Il motivo esatto non lo so. Per me lo sa solamente quel genio della R&M **Pensi che questo spot trasmetta**

gli ideali Forrest? Senza ombra di dubbio. Se no non avrebbero scelto il corridore più grosso e lento della Forrest. **Riconosco nella RM una sorta di nazionale dove i soci CF attendono la chiamata, a tuo avviso si vive questa sensazione nel cuore della Forrest?** Sì perché Essere Forrest è una sensazione difficile da descrivere ma comunque è una cosa unica..chiunque ha la fortuna di vestire la canotta giallo-blu con il faccione vive uno spirito "patriottico" e tra di noi c'è un filo che ci unisce e la R&M ne è la prova **Questo spot è un inno alla collettività al sostegno dell'uomo e tu ricopri proprio questo ruolo, il Panda è simile al Panda cinematografico?** la differenza tra panda cinema e il panda quotidiano è quella che durante le riprese mi sono allenato come non facevo neanche quando giocavo a basket. Questo spot incarna la mia filosofia di vita, stare il meglio possibile e vivere al meglio tante nuove esperienze da condividere con gli amici. Non so cosa ho scritto e se ho risposto alla domanda, ma io sono sempre un panda-saso **È un'esperienza da ripetere?** assolutamente sì..mi sono troppo divertito **La Rudi Movie è patrimonio Forrest da salvaguardare? Cosa significa a tuo avviso un movimento del genere all'interno della società?** La R&M è come un animale in estinzione.. bisogna continuare a sponsorizzarlo perchè è un movimento aggregante e in un mondo dove ognuno pensa a se questo movimento ci aiuta a stare insieme e vivere delle bellissime esperienze.. **Ci sveli una scena chiave prima di salutarci?** Ogni scena girata per me è stata un momento chiave, selezionarne una è difficoltoso. Sono indeciso tra la scena hot di Luca Scotti o quando la bella barista vista la bellezza del cast ci ha invitati nel retro bottega, non si sa bene a cosa fare... **ride...** GRAZIE PANDA e FORZA FORREST



Le Classifiche

PPRIME VENTI POSIZIONI CLASSIFICA FORREST

Pos.	Nome	P.ti	Km
1	Amadori Cristian	276	931
2	Zoni Alex	162	546
3	Cortini Milena	156	761
4	Lorenzetti Jenny	156	634
5	Saragoni Massimo	153	689
6	Nanni Luca	138	546
7	Baccei Massimo	129	631
8	Targhini Roberto	126	748
9	Gagliardi Francesco	126	579
10	Valbonesi Sandro	114	802
11	Bertini Francesca	105	570
12	Mini Mauro	105	517
13	Tassinari Massimo	102	522
14	Bruschi Adriano	102	372
15	Casali Andrea	96	477
16	Isaura Trebbi	96	238
17	Mengucci Davide	93	354
18	Calmanti Stefano	84	528
19	Valbonesi Marco	84	363
20	Calogero Paolo	81	307

CLASSIFICHE AGGIORNATE AL 23/06

TOUR DEI FORREST – Classifica Finale 2014/15

CLASSIFICA GENERALE

	Nome	Tempo Tot.		
1	MENGOZZI MARCO*	8:03:17		Distacco
2	CALMANTI STEFANO *	8:31:31	+	00:28:14
3	GIOVANNETTI DANIELE**	9:17:48	+	00:46:17

GIOVANI

G	SCOTTI LUCA***	66
G	BOCCALI MARCO*	32
G	VALBONESI SANDRO**	26

AMATORI

A	GIOVANNETTI STEFANO	43
A	TASSINARI MASSIMO*	41
A	BERETTA CRISTIAN*	15

VETERANI

V	TARGHINI ROBERTO	8
V	GARDINI LIBERO***	1
V	AMADORI CATIA *****	0