

Zeitschrift: Folklore suisse : bulletin de la Société suisse des traditions populaires =
Folclore svizzero : bollettino della Società svizzera per le tradizioni
popolari

Herausgeber: Société suisse des traditions populaires

Band: 75 (1985)

Artikel: Sudore-Folclore : una rima dei tempi moderni? : Aspetti e momenti delle
corse podistiche nella Svizzera italiana

Autor: Nembrini, Lidia

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1005293>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sudore-Folclore: una rima dei tempi moderni?

Aspetti e momenti delle corse podistiche nella Svizzera italiana

Nate spesso da una scommessa e in alternativa alle gare su pista, riservate agli sportivi in possesso di una licenza della federazione svizzera di atletica, le corse su strada a partecipazione libera coinvolgono di domenica in domenica diverse centinaia di persone: organizzatori, concorrenti, spettatori. La stagione di queste manifestazioni sportive inizia grossomodo a fine marzo e si protrae fino agli inizi di ottobre. Un'attività prettamente primaverile-estiva, dunque: la metereologia (si disputa con qualsiasi tempo) e soprattutto il genere di gara (in particolare per le corse in salita che partono dal fondovalle e raggiungono i 1500-2000 metri di altitudine sul livello del mare) condizionano il calendario, incredibilmente fitto di occasioni per misurare le proprie forze contro il cronometro e contro gli avversari; nei sei mesi della stagione competitiva, nella Svizzera italiana (e non si dimentichi che moltissimi appassionati si recano spesso nel vicino Nord-Italia, specialmente nelle province di Como e di Varese) si contano 45 gare: 1,4 gare per weekend (feste infrasettimanali comprese), a dimostrazione della grande diffusione di questo tipo di competizioni che non necessitano di particolari infrastrutture e possono perciò aver luogo anche nei più piccoli paesini.

Sulla quindicina di manifestazioni¹ che hanno offerto lo spunto per quest'articolo, solo tre hanno una tradizione ben radicata: la Giubiasco - Carena², giunta quest'anno alla tredicesima edizione, la Vogorno - Alp Bardüghè e la Cama - Val Cama, approdate all'ottavo anno; tutte le altre gare vengono organizzate da tre, quattro anni al massimo. Qualcuna ha avuto vita molto breve, come la Locarno - Monte Brè, quest'anno inspiegabilmente stralciata dal calendario; qualche altra, messa in piedi troppo alla svelta da persone di buona volontà, ma digiune di organizzazione, dopo la prima edizione fallisce, perché viene subito disertata dai corridori più esigenti che si aspettano determinate prestazioni (rifornimento adeguato, chiara segnalazione della distanza sul tracciato, proclamazione veloce dei risultati) in cambio delle tasse d'iscrizione versate.

Ma per una corsa che muore, altre ne nascono: ogni paese, ogni quartiere vuole avere la propria, sia per animare le feste campestri del villaggio, sia per attirare più gente a queste stesse feste, sia più semplicemente per vero spirito sportivo. Fra gli organizzatori si trovano così le persone e gli enti più diversi: dal piccolo gruppo sportivo locale (Pollegio), all'importante e ben strutturata società atletica di città, magari aiutata ed appoggiata dall'ufficio sportivo comunale (Lugano); dalla società ricreativa di quartiere (Viganello), alla Pro Loco (Roveredo GR, Cama), dal club polispor-

tivo (S. Antonino) all'ente turistico regionale che si avvale delle tecniche di propaganda (compreso l'addetto alle *public relations*) e di organizzazione (elaborazione dei risultati con l'ordinatore elettronico) più recenti (Dongio); dalla società filarmonica del borgo (Stabio), al gruppo «Amici di...» (Intragna).

C'è una grande varietà anche nei percorsi: dal tracciato in circuito, quasi piatto, interamente in asfalto (Dongio), al sentierino a gradini scavato nella roccia (Pollegio); dal percorso su strade, vicoli, piazze e corti dei nuclei di quartiere o paese (Massagno, Viganello, Coldrerio), alla mulattiera, unica via di collegamento terrestre con il fondovalle (Arvigo). Ogni percorso ha la propria particolare attrattiva, o le proprie curiosità: nella Rorè-Laura, circa a tre quarti di percorso si incontra una galleria scurissima, lunga 200 metri, dal fondo dissestato in terra battuta. L'auto del capo-corsa, dotata di altoparlante (il modello è qui preso dalla carovana del giro della Svizzera), precede il concorrente battistrada e, in prossimità della galleria, avvisa i due pompieri in attesa di azionare il generatore collegato a due lampade mobili che illumineranno la galleria durante il passaggio degli atleti.

La conoscenza diretta o per sentito dire del percorso è fondamentale: ai migliori consente di dosare sapientemente le forze, ad alcuni disonesti concorrenti indigeni poco allenati, ma ambiziosi e soprattutto pratici di stradine e scorciatoie, permette di ridurre notevolmente la distanza da coprire.

Nelle corse che superano i sei-sette chilometri di distanza, a metà percorso è previsto un servizio sanitario (assicurato di solito dalle sezioni samaritane) e il rifornimento (acqua zuccherata, tè, limone e bevande isotoniche). Organizzatori poco attenti ai principi dello sport moderno non prevedono alcun rifornimento; altri, gentilissimi, ma decisamente incompetenti, offrono ai concorrenti assetati caffè e latte. Nelle camminate e corse della vicina Italia, sul tavolo del rifornimento non mancano mai vino e grappa, pizzette, pane e salame, formaggio. Di che far resuscitare i morti, non solo i camminatori affaticati.

Al traguardo c'è il rifornitore ufficiale della manifestazione che distribuisce gratuitamente (quale azione di promozione delle vendite) agli atleti Rivella³, fredda o calda a seconda delle condizioni ambientali. I ragazzini fanno a gara a chi ne ingurgita di più, tant'è vero che per le gare con trecento e più partecipanti, per garantire la bibita a tutti s'è dovuto ricorrere a un sistema di buoni. Un tocco speciale di raffinatezza in questo ambito si è avuto a Dongio, dove le donne del paese hanno voluto offrire assieme alla Rivella dei biscottini casalinghi, con tempestivo adattamento alle situazioni: dalle torte preparate per la ricorrenza del Santo patrono, alle leccornie per i seguaci di un rito profano.

La media dei gareggianti si situa sul centinaio abbondante, con punte massime vicino ai trecento-cinquecento per le corse internazionali che possono contare sul richiamo dell'atleta famoso, ingaggiato con adeguato compenso (premio ufficiale in moneta sonante e «rimborso-spese» consegnato sottobanco tramite l'intermediario che cura i contatti fra organizza-

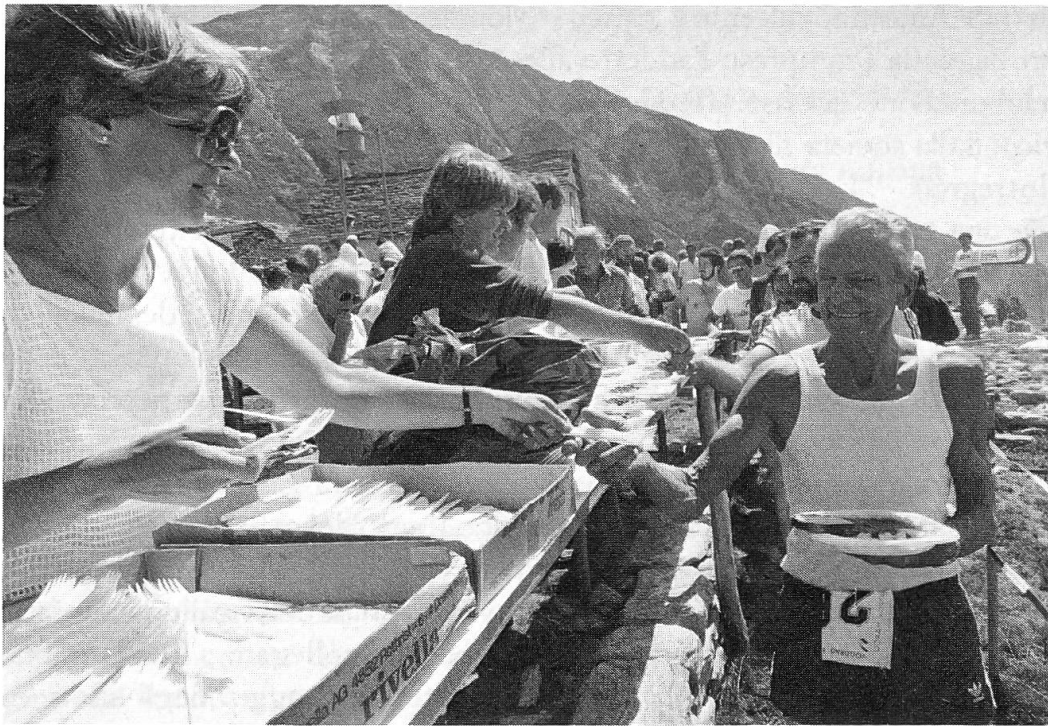


Fig. 1 Distribuzione del pranzo a Bardüghè; a destra uno dei più fedeli concorrenti anziani.

tori e atleti), e punte minime di quaranta concorrenti per le garette di strapaese o per quelle disputate in giorni di festività cantonale che precludono la partecipazione ai corridori stranieri o di altri cantoni.

Il lotto dei concorrenti varia molto di gara in gara (cfr. fig. 1): dai campioni internazionalmente conosciuti per le corse più importanti (come Ryffel, Millonig e Wessinghage a Dongio), ai bambini del paese che corrono per la soddisfazione di mamma e papà, alle ragazze smaniose di sfoggiare l'ultimo modello di tuta da *jogging*, alle donne sui quaranta desiderose di mostrare la loro forma ai vicini di casa, all'ultrasessantenne ancora in gamba che ambisce al premio per il concorrente più anziano e si indispettisce se l'organizzatore non l'ha previsto. Nell'ambiente dei corridori più forti, quelli che si allenano ogni giorno o quasi, si conoscono tutti: le facce sono sempre le stesse; di ognuno si conosce età, situazione familiare e professionale, sistemi di allenamento, risultati, miglior tempo sulle varie distanze, società sportiva di appartenenza, caratteristiche fisiche ecc. ecc. Sempre le stesse sono anche le facce degli accompagnatori, in maggioranza mogli, fidanzate e mamme fin troppo premurose che assistono l'atleta nei preparativi della partenza e l'attendono poi sul percorso o all'arrivo con la macchina fotografica, i vestiti di ricambio, la bottiglia dell'acqua e l'asciugamano.

L'insieme forma un variopinto clan di amici-avversari accomunati dal piacere di correre e protagonisti di una rappresentazione che va in scena di settimana in settimana su palcoscenici diversi. I nuovi arrivati e la loro forza, vera o presunta, si riconoscono dalle scarpe: chi si presenta alla via della gara con le scarpe di una marca conosciuta, dalla suola corretta-

mente profilata a seconda del terreno e la tomaia di stoffa o plastica leggerissima, viene scrutato con rispetto; chi invece (specialmente ragazze e donne), ignaro delle segrete alchimie che permettono di guadagnare preziosi secondi, parte con ai piedi scarpe dalla suola liscia (magari le stesse che adopera in palestra o in discoteca) viene subito relegato nel limbo dei brocchi destinati a finire sul carro-scopa (auto o furgoncino con una scopa di saggina assicurata verticalmente – con le reste in aria – al paraurti) che chiude la fila dei gareggianti.

L'abbigliamento per la corsa è curato nei minimi particolari ed è influenzato in massima parte dai fabbricanti di articoli sportivi e dalla loro propaganda a tappeto. I calzoncini, la maglietta, le calze e le scarpe dell'atleta devono essere rigorosamente marchiati, di stoffa leggerissima e senza troppi *cucisivi*⁴. Il tipo di abbigliamento è piuttosto uniforme; variano i colori e i materiali, ma non la forma: calzoncini corti e maglietta a canottiera che lasciano ampia libertà di movimenti. Il corridore non vuole trascinare con sé peso superfluo, specialmente nelle gare più lunghe; qualcuno rinuncia perciò alle calze, qualche altro corre addirittura a torso nudo⁵. In questo campo i corridori sono però piuttosto monotoni: indossano solo capi ampiamente sperimentati durante gli allenamenti e cambiano raramente la combinazione dei colori; chi è invitato dagli statuti sociali a portare determinati colori non se ne scosterà più, anche per ragioni di riconoscimento verso i membri del proprio gruppo, rispettivamente di individuazione dal resto della massa; chi ha ottenuto buoni risultati con quel certo colore o con quella precisa maglietta non li cambierà più per parecchio tempo, li rindosserà nell'edizione successiva della stessa competizione, perché è convinto che con quel colore, quella maglietta, e non con altri, riuscirà a ripetere le sue buone prestazioni.

Potere scaramantico e propiziatorio, più che all'abbigliamento, viene affidato agli accessori (polsini di spugna per detergere il sudore, copiati dai tennisti, fascetta trattieni-capelli e sudore) e ai preparativi, ossessivamente ripetitivi: dalla colazione il più possibile diversa dal solito (con gli intrugli più strani di cereali, frutta e miele), al riscaldamento pre-gara; dal giocattolino o animaletto di peluche portafortuna da toccare prima della partenza e che deve perciò sempre trovar posto nel sacco con gli effetti personali, allo *stretching*, la ginnastica tendi-muscoli che non può più mancare nel bagaglio tecnico di chi corre; dall'unzione e massaggio con olii riscaldanti⁶, ai bendaggi di sostegno di caviglie e ginocchia; dall'ascolto di musica distensiva, o stimolante, o di un testo di allenamento mentale con le cuffiette auricolari, al consumo di bevande isotoniche o di alimenti energetici⁷.

Gli accompagnatori devono recitare la loro parte in questo rituale pre-gara: c'è il concorrente che li vuole al proprio fianco minuto per minuto, quale polo di scarico del nervosismo accumulato, e ne richiede l'aiuto per sistemare il pettorale di gara o per allacciare le scarpe, e chi invece preferisce prepararsi e concentrarsi da solo, lontano dalla massa, senza aiuti di sorta.

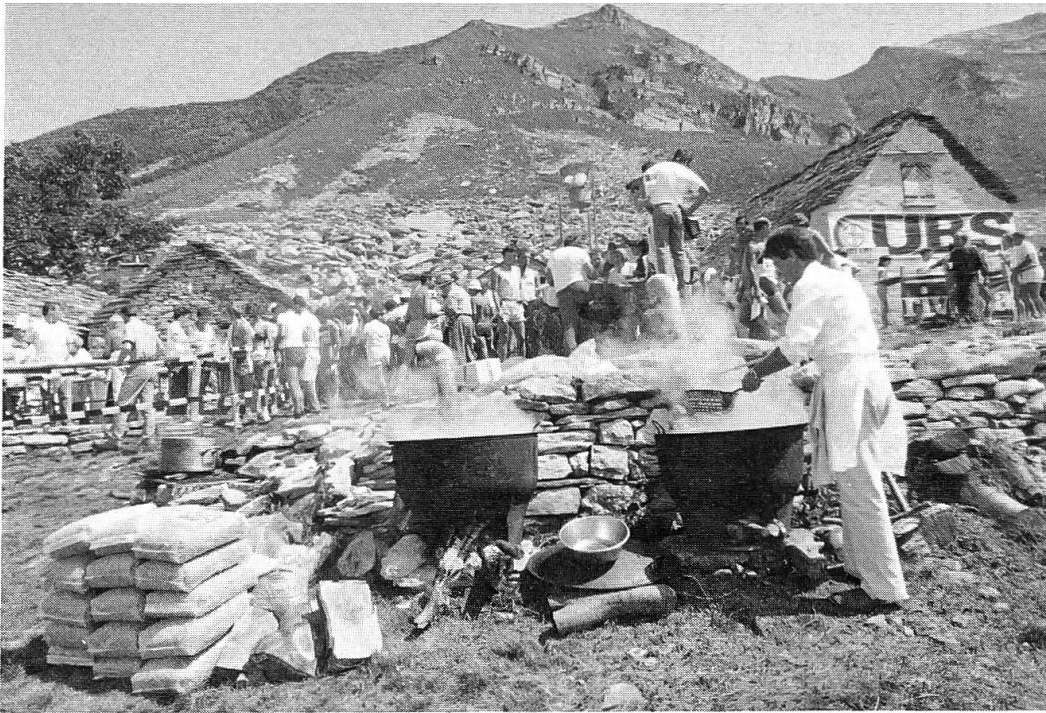


Fig. 2 Preparazione della maccheronata a Bardüghèe.

La possibilità di assistere da vicino ai preparativi affascina gli spettatori, perlopiù abitanti della zona o villeggianti che accorrono numerosi alle partenze e agli arrivi di queste gare. Se poi il segnale d'avvio viene sparato da uno *starter* famoso (come la sciatrice Michela Figini nell'edizione 1984 di Vogorno - Alp Bardüghèe), allora il successo di pubblico è assicurato. Nelle corse in salita è impossibile per gli spettatori seguire sia la partenza che l'arrivo, a meno di disporre di un elicottero che in pochi minuti supera i dislivelli più pronunciati e depone i passeggeri sull'alpe o sul monte dove è posto l'arrivo della gara. Ad esso fanno capo, numerosissime e con grande spirito di avventura, le persone più anziane (con i nipotini) che non sono più in grado di affrontare la salita, ma non vogliono perdere l'occasione per rivedere il monte e per partecipare alla festa campestre abbinata alla corsa.

La festa si svolge secondo i canoni tradizionali e inizia con un pranzo a prezzo contenuto per concorrenti e spettatori, preparato in enormi pentole da cuochi volontari (spesso sono i medesimi che cuociono il risotto di carnevale), v. fig. 2; i menu sono più o meno i soliti di tutte le feste, con qualche minima variante: la polenta o i maccheroni sono d'obbligo, il contorno è latte, *strachín* (formaggio di Gorgonzola), lenticchie e cotechino, spezzatino, costine e altra carne alla griglia, serviti in piatti di plastica o di carta. Non senza auto-ironia a Coldrerio si mangia lo stufato d'asino⁸; a Cadagno si può gustare il formaggio dell'alpe, in Laura vengono offerti (ma a caro prezzo) salame e prosciutto della Mesolcina⁹. Diverso di gara in gara è l'ambiente in cui si consuma il pasto: a Bardüghèe seduti per terra o su un sasso; trasportare tavoli e panchine fin lassù sarebbe troppo impegnativo anche per gli ingegnosi organizzatori locali, anche perché la tele-



Fig. 3 Corsa dei bambini a Bardüghè; si notino le fascette per il sudore.

ferica serve già per il trasporto dei vestiti dei concorrenti; in altri posti viene issato un apposito capannone che ripara la gente in caso di pioggia. A Sobrio (1984) una capace stalla per il fieno è stata trasformata per l'occasione in odorosa sala da pranzo. Quest'anno, forse perché la stalla era ancora piena di fieno, i tavoli per il pranzo comunitario sono stati trasferiti sulla piazzetta del paese.

In attesa della premiazione, rinviata il più possibile per trattenere i concorrenti sul luogo della festa e far così lavorare a pieno regime la buvette, vengono proposti parecchi passatempi, come le gare di poche centinaia di metri riservate ai ragazzini fino a 10 anni (fig. 3) o ai nonni dai settanta in su (Bardüghè, S. Antonino), o i giochi abituali delle feste campestri: la corsa dei sacchi (Cadagno), la lotteria della ruota (Bardüghè e Cadagno) e quella dei rotolini (Massagno, Cadagno, Viganello), il tiro ai barattoli di latta (Massagno e Viganello) e la pesca delle bottiglie (Massagno). Originalissimo il nuovo aggeggio costruito da alcuni ragazzi di Cadagno (1984): un tubo di scarico a zig-zag e con gomito finale orizzontale, del diametro di 7-8 centimetri, fissato al muro, nel quale vengono gettate una dopo l'altra delle palline da ping-pong. Il gioco consiste nel rompere le palline man mano che escono dal tubo, picchiando con un martello su una piastra di metallo (o un'incudine) posata a livello della bocca del tubo. Pagando un franchetto si ha diritto di giocare tre palline. Chi riesce (ma non è facile...) a centrarne una, vince una bottiglia di vino, chi ne rompe tre si aggiudica un lingottino d'argento. E ancora... in Val Cama, una gara di tiro al piccolo calibro calamita l'attenzione di atleti e gitanti, a Bardüghè si può scommettere stimando il peso di un enorme salame che viene attribuito a chi si avvicina di più al peso reale.



Fig. 4 Il gruppo «Martini's folk» di Caveragno si riposa; organizzatore della gara Caveragno-Foroglio, ha anche creato l'inno di Bardüghèe, in dialetto, sulla melodia di «Barbara Anne».

Ad allietare la festa non manca mai una fisarmonica o una chitarra (magari portata a spalla fin sul monte, come a Bardüghèe da un gruppo di giovanotti valmaggesi) o addirittura l'orchestrina (cfr. fig. 4). Canti e balli sono frequenti e coinvolgono anche alcuni personaggi caratteristici dell'ambiente delle corse, come un concorrente spagnolo, da molti anni in Ticino, che «a gentile richiesta» si esibisce in canti del suo paese d'origine. A Cadagno, dove la corsa è concomitante con la festa del monte (cade alla

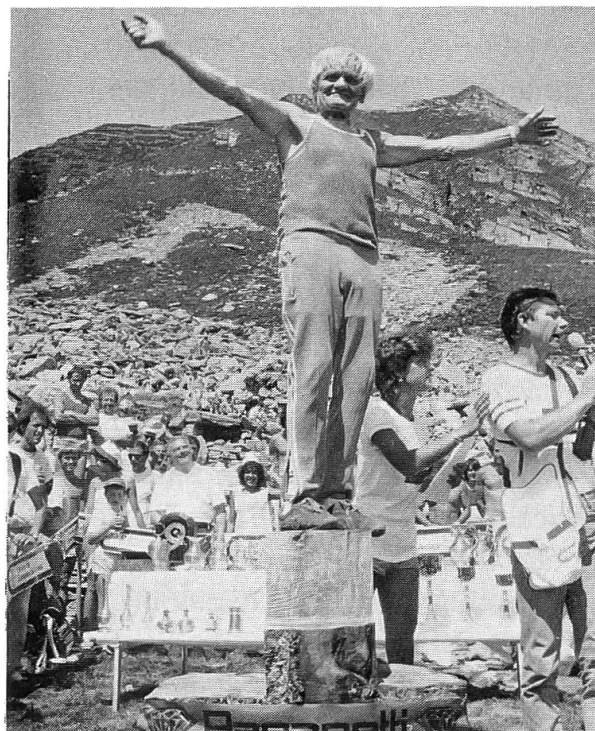


Fig. 5 La premiazione del concorrente più anziano (un austriaco settantottenne); il podio, un ceppo intagliato, è stato inaugurato a Bardüghèe nel 1985; sullo sfondo le coppe.

Fig. 1-5
Fot. Rémy Steinegger, Oggi

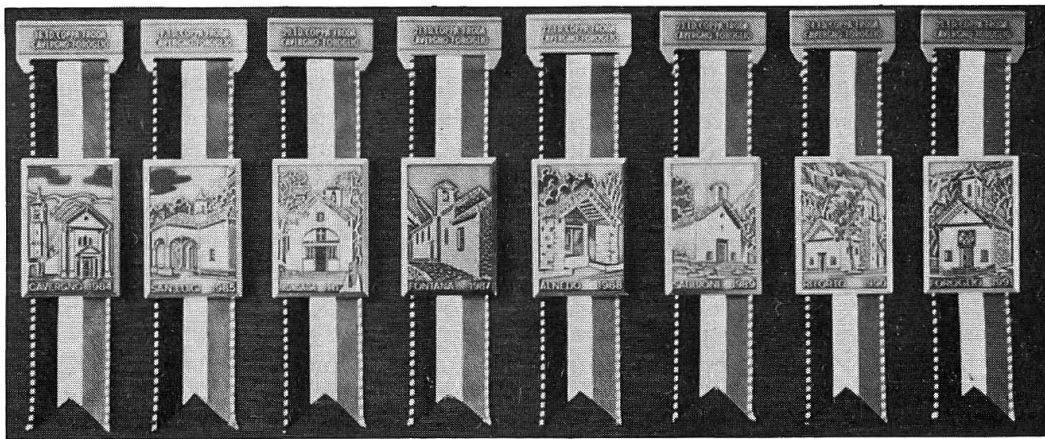


Fig. 6 Serie di medaglie coniate per la Coppa Froda (Bollettino della corsa, GS Caveragno)

Madonna di agosto, giorno 15) in mattinata si celebra la messa nella cappella di San Carlo, troppo piccola per accogliere tutti i fedeli che sostano anche sul sagrato, dove possono assistere contemporaneamente alla funzione religiosa e al passaggio dei gareggianti.

Con la proclamazione dei risultati, almeno per i concorrenti, termina la manifestazione (fig. 5). I premi, quasi sempre offerti dallo sponsor della gara (la filiale regionale di una grande banca, la ditta, il commerciante, o il giornale locale), consistono in coppe e medaglie, gradite dai giovani e dai ragazzi e da chi riesce a vincere di rado, ma poco apprezzate da chi è abbonato ai primi posti e di coppe ne ha pieni gli armadi. Il kitsch domina spesso in questo settore. I corridori da podio, ai trofei e alle targhe attrappolvere, che di artistico hanno sovente ben poco, preferiscono i premi in natura, come salumi, forme di formaggio, oggetti di legno o di rame, cestoni di frutta e articoli sportivi.

Quale ricordo o premio di consolazione, a tutti i partecipanti viene distribuita una medaglietta, magari ideata da un noto grafico, o un quadretto realizzato da un artista del luogo. Per far sì che i corridori diventino clienti fissi di una gara, alcuni organizzatori coniano una serie di medaglie, con soggetti diversi di anno in anno (così le medaglie della corsa Caveragno-Foroglio rappresentano gli otto oratori che si incontrano sul percorso, v. fig. 6).

La lettura dei risultati, fatta più per gli spettatori che per i concorrenti che subito dopo aver tagliato il traguardo sanno già tempo e rango ottenuto (perché si sono «autocronometrati»...), offre l'occasione alle personalità locali per magnificare (a volte con toni retorici) le bellezze paesaggistiche del luogo e per tessere le lodi degli atleti. I premiati non possono sottrarsi ai doveri della celebrità, con il rituale ad essa connesso, e alle felicitazioni degli avversari. Chi ottiene vittorie a ripetizione non è però molto benvisto: *l'è un maiacopp* 'è un mangia-coppe', *el porta via tutt lüü* 'porta via tutto (i premi) lui', sono i commenti d'uso. Ma l'occasione di una rivincita per gli sconfitti è vicina; finita una gara, subito si prepara la prossima: prima di tornare a casa ci si informa sulla distanza, sulla pendenza, sul tracciato e soprattutto sulla concorrenza, per valutare l'opportunità di partecipare alla stessa gara o di dirottare invece su altre, dove le speranze per piazzamenti di preminenza sono maggiori.

Résumé: Les marches populaires et courses à pied ouvertes à tous engagent durant la bonne saison des centaines de personnes par dimanche. Certaines sont devenues traditionnelles, d'autres restent occasionnelles. Elles se déroulent sur les parcours les plus divers, sur des circuits asphaltés comme sur des sentiers ou des pistes muletières, en plaine comme à la montagne. Les promoteurs, eux aussi, sont fort divers: là une commission sportive communale, un office du tourisme ou une société de quartier, ailleurs une société sportive, ou une société de musique. Une moyenne d'une centaine de participants, avec des pointes jusqu'à cinq cents suivent le parcours. Ils se recrutent parmi les champions réputés (engagés pour les courses internationales aux prix en monnaie sonnante), hommes et femmes sportifs ou non, jeunes et vieux, enfants même. Il ne manque ni les postes sanitaires et de ravitaillement dès que la course dépasse les quelques kilomètres, ni la voiture balai et les accompagnants et spectateurs. L'entraînement préalable ainsi que la qualité des souliers et des habits sont commentés, d'autant plus que nombre de participants se retrouvent d'une course à l'autre. La préparation à la course va du petit déjeuner choisi pour son pouvoir énergétique au choix du maillot, toujours le même, dans lequel on a déjà gagné une marche et qui de ce fait, comme d'autres habitudes répétitives, est considéré comme porte-bonheur.

En fin de course se déroule une fête selon les canons traditionnels: un repas préparé dans d'immenses chaudrons réunit concurrents et spectateurs autour d'une polente ou de macaronis, du fromage, de la viande émincée ou grillée, du saucisson ou du ragoût. Pour faire patienter les participants jusqu'à la distribution des prix et les maintenir près de la buvette on propose divers concours et les jeux habituels des fêtes populaires. Souvent un orchestre musette invite à la danse. Les prix sont généralement offerts par un sponsor et consistent en médailles et coupes (souvent «kitsch») ainsi qu'en prix en nature: fromages, saucissons, objets de bois ou de cuivre, articles sportifs, fruits...

Une médaille-souvenir doit être distribuée à tous les concurrents.

Note

¹ Le elenco con denominazione della gara e luogo di partenza: Giro della media Blenio, Dongio; Giro del S. Salvatore, Lugano; Corsa di Vigana, S. Antonino; Pollegio-Monti, Pollegio; Lavorgo-Sobrio, Lavorgo; Rorè-Laura, Roveredo GR; Cama-Val Cama, Cama; Camminata popolare di Stabio, Stabio; Vogorno-Alp Bardüghèe, Vogorno; Coppa Froda, Caverigno (arrivo a Foroglio); Locarno-Monte Brè, Locarno; Piotta-Ritom (Cadagno), Piotta; Arvigo-Braggio, Arvigo; Straviganello, Viganello; Stramassagno, Massagno; Giubiasco-Carena, Giubiasco; Giro podistico del Malcantone, Bedigliora.

² Analogamente ad altri, questo tracciato era già conosciuto, prima che lo scoprissero i corridori, dai ciclisti che vi disputano ogni anno una corsa a cronometro.

³ Questa bevanda gassata, a base di fermenti lattici, ha soppiantato da una decina d'anni, sul mercato del rifornimento agli atleti, l'Ovomaltine. Nella Svizzera italiana, al di fuori degli ambienti sportivi, la Rivella, importata come l'Ovomaltine dalla Svizzera tedesca, non ha ancora attecchito a fondo, malgrado una fittissima rete di distribuzione (il rapporto nelle vendite delle due regioni è di circa 5 a 1). Curioso il fatto che molti sportivi apprezzano la bevanda dopo le sudate degli allenamenti e delle gare, ma non ne sopportano il sapore a riposo.

⁴ Il termine, ricalcato su *adesivi*, probabilmente inventato dai conduttori della trasmissione della Radio della Svizzera Italiana «Hello music» destinata ai giovanissimi, indica gli stemmi e le scritte di stoffa (di argomento sportivo, o inneggianti al cantante, al complesso o alla squadra del cuore) che si cuciono su magliette, pullover e tute di ginnastica.

⁵ È difficile perciò che possa avere grande fortuna il premio per l'abbigliamento più originale, messo in palio per la prima volta quest'anno a Genestrerio e vinto da un gruppo di tre ragazze presentatesi al via addobbate di un lenzuolo-tunica decorato. Il gruppo, denominato «3 G» ha preceduto in questa speciale classifica un concorrente travestito da messicano.

⁶ Anche il grasso per mungere (Eutra), già impiegato quale crema abbronzante, ha trovato qui nuovo impiego: in giornate piovose o fredde i concorrenti lo spalmano su gambe e braccia, a mo' di appiccaticcio ma molto efficace film protettivo sul quale la pioggia scivola senza raffreddare i muscoli.

⁷ Introdotti da noi su larga scala da pochissimi anni: i primi a partire dal 1978 circa, i secondi ancora da meno; per questi penso di poter individuare la data precisa nel 23 gennaio 1984, giorno in cui il ciclista Francesco Moser ha stabilito a Città del Messico il record mondiale dell'ora, con una bicicletta rivoluzionaria e grazie al supporto di una dieta appositamente studiata dai ricercatori della ditta che ha poi lanciato sul mercato questi alimenti ad altissimo contenuto proteico.

⁸ *Asan drizaa in pee* è il soprannome affibbiato per scherno agli abitanti di Coldrerio, cfr. F. LURÀ, *Momenti di vita popolare*, FS 72 (1982), p. 79.

⁹ Poco fuori la frontiera, a Cantello (provincia di Varese), a metà maggio si tiene la *Caminada tra i spargèr* 'camminata tra le asparagiaie', nell'ambito della conosciuta sagra degli asparagi; dopo la corsa i concorrenti possono rifocillarsi con risotto agli asparagi.