



il fotografo racconta

Roberto Visconti

I PODISTI UMBRI

Volume n. 4



MAURO COVARELLI

PREFAZIONE

Quando si scrive un testo di questo genere, la motivazione è dettata da gesta che riguardano imprese, come lo stabilire un record nazionale, o vittorie, come vincere un campionato od una Olimpiade.

Non sempre però è necessario cercare queste motivazioni, che nascono dal battere un tempo od una misura stabilita da un'altra persona, oppure nel vincere avversari prestigiosi in una gara importante.

A volte, la motivazione che spinge a scrivere la storia di un atleta può essere quella di narrare come l'atleta in questione è riuscito a battere l'avversario più temibile che può incontrare in gara: se' stesso.

Battere se' stesso significa avvicinare un limite che si credeva insuperabile ed intoccabile, toccare con le proprie forze questo limite che si credeva inavvicinabile ed infine superarlo, meravigliandosi per primo di essere riuscito a fare l'impresa.

Il limite da raggiungere in questo caso non consiste nel migliorare un tempo o nel vincere una gara ben precisa, ma nel dimostrare che sia possibile correre in un anno un numero molto alto di gare, mai tentato prima da nessun altro.

Quando Mauro Covarelli, podista perugino della categoria Master 60, si è accinto a provare di poter arrivare a correre 200 gare in un anno (circa due gare ogni tre giorni senza smettere mai) all'inizio del 2022, era abbastanza convinto di potercela fare, ma non completamente, perché la strada si presentava irta di difficoltà e soprattutto lunga.

Avremmo scommesso che, se soltanto tre-quattro anni prima una persona gli avrebbe proposto di raggiungere questo limite, gli avrebbe risposto: "Tu sei matto!". Poi nel tempo le cose cambiano, maturano e quel limite che sembrava lontano e difficile da raggiungere improvvisamente appare raggiungibile, anche se con difficoltà. Questo è successo verso la fine del 2021, quando il convincimento di potercela fare è subentrato a posto della rinuncia a priori.

Non si tratta quindi di record in senso tradizionale, in quanto non ci sono termini di raffronto riconosciuti da federazioni internazionali o nazionali, che effettuano quella operazione particolare che si chiama "omologazione".

Si tratta però di "migliore prestazione personale" ottenuta da un atleta che cerca di dimostrare qualcosa, che sconfinava in questo caso nel mito in quanto si tratta di una prestazione sportiva mai tentata da nessun altro prima.

Perciò questa è la storia del tentativo, riuscito, di superare i propri limiti raggiungendo un numero di gare stratosferico per la maggior parte dei podisti in attività (per vari motivi che non staremo qui a discutere) perché questa è la storia in cui Mauro Covarelli, grazie a molto impegno e sacrificio, è riuscito nell'impresa della sua vita: arrivare a correre 200 gare in un solo anno.

MAURO COVARELLI: UN UOMO, UN PODISTA, UN SOGNO



Mauro Covarelli nel 2022

Mauro Covarelli è un podista della categoria Master 60, tesserato per l' Atletica AVIS Perugia, e corre da svariati anni sulle strade del Centro Italia e nazionali. Corridore di discreta levatura, capace di correre sui 10 km sotto ai quattro minuti a km, non è mai arrivato a livelli eccelsi, forse anche perché ha cominciato nella maturità con l'atletica leggera e le corse, iniziando nel 2008.

Lo ricordiamo impegnato ai primi anni 2010 in classiche del Centro Italia, come l'Invernalissima a Bastia Umbra ed il Circuito dell'Acciaio a Terni.

Con il tempo e gli anni, Mauro Covarelli si è reso conto che la resistenza ed i tempi di recupero bassi erano il suo punto forte, più che la velocità: a 60 anni suonati ha preso

coscienza che era ancora in grado di correre a passo di 4'10" - 4'20" a km, che per la sua categoria master è un tempo di tutto rispetto, e che poteva ripetere con un breve tempo di recupero queste prestazioni.

In tutti questi anni, Mauro ha sempre corso su distanze comprese tra 8 e 12 km, con qualche uscita sulla mezza maratona, senza cimentarsi mai sulla distanza olimpica dei 42 km. Questo forse gli ha evitato i lunghi tempi di recupero richiesti dalla partecipazione a gare sulla distanza olimpica.

A questo punto, l'atleta si è chiesto: "Quanto posso correre in una settimana? In un mese? Fino a quanto posso spingere il mio limite? Quanto posso correre in un anno?"

Pian piano, è emersa la voglia di spingere il proprio limite ad un valore massimo, che per Mauro Covarelli, di corsa in corsa, è diventato un obiettivo concreto personale: quello di dimostrare che è possibile arrivare a disputare, con impegno ed allenamento, fino a 200 corse in un anno, limite mai tentato per vari motivi da nessun altro prima.

Per arrivare a raggiungere questo obiettivo, Mauro è ricorso ad un duro impegno e costanza sia per la corsa, aiutato in questo dall'allenatore dell' Atletica AVIS

Perugia **Enrico Pompei**, sia per la ricerca di organizzazioni di gare che non lo portassero troppo lontano da casa, dovendo anche dedicare tempo sia agli impegni sociali, come il lavoro, che alla famiglia. In questo, ha trovato un eccellente collaboratore in **Felice Petroni**, alacre organizzatore di corse podistiche di medio e lungo percorso in Lazio, soprattutto a Rieti.

Dopo una lunga preparazione, svolta nel biennio 2020-2021, e molte prove su percorsi di media lunghezza, nel 2022, grazie anche al fatto di essere andato in pensione dal lavoro e di aver così guadagnato molto tempo rispetto agli anni precedenti, ha deciso di cimentarsi per raggiungere il suo obiettivo, con il sogno di dimostrare che un podista di buona qualità può arrivare, se assistito dal fisico e dalle circostanze, a disputare fino a 200 gare in un anno.

Significa all'incirca disputare in media 2 gare ogni tre giorni dell'anno senza smettere mai per un anno intero.



Parte 1) GARE DISPUTATE IN LAZIO

Si tratta di un numero enorme di gare, a prescindere dal fatto che sono le sole gare corse in Lazio, e che hanno portato Mauro a vincere la "Classifica Assoluta Finale 'Atleti per numero di gare disputate' : Anno 2022" promossa dal sito web <https://www.garepodistiche Lazio.it/> che è un riferimento per tutti i podisti che corrono in Lazio.

In questa speciale graduatoria, Mauro ha preceduto di poco la maratoneta ternana **Carolina Agabiti** che è arrivata a 127 gare, soprattutto di maratona di 42 km, essendo la donna con più gare in Lazio nel 2022.

Per arrivare a questo obiettivo, ambedue hanno dovuto profondere impegno e sacrificio, stando praticamente in corsa perennemente durante l'anno.

In particolare, Mauro ha dovuto trovare lo stimolo ed il tempo di correre altre 70 gare in altre regioni, arrivando a correre anche in Toscana, Umbria, Abruzzo, Emilia-Romagna e Marche. Di seguito, diamo il resoconto delle gare corse da Covarelli in Lazio.

Atleta: MAURO COVARELLI

Specialità: ATLETICA Corsa di fondo - Luoghi delle corse: Lazio

Società : ATLETICA AVIS PG - Anno: 2022 - Categoria: SM60

N.	Data	Corsa	Luogo corsa	KM	Squadra	CAT	Pos. ass.	Pos. M	Pos. cat.	Tempo	min/km	km/h
Capodanno del Maratoneta												
130	31/12/2022	Tappa 5	Rieti	9,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:44:00	04:53	12.27
129	30/12/2022	Tappa 4	Rieti	9,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:39:25	04:23	13.70
128	29/12/2022	Tappa 3	Rieti	9,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:39:10	04:21	13.79
127	28/12/2022	Tappa 2	Rieti	9,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:39:45	04:25	13.58
126	27/12/2022	Tappa 1	Rieti	9,000	ATLETICA AVIS PG SM60		2	2	1	00:39:01	04:20	13.84
5000 di Natale												
125	17/12/2022	Fiumicino		5,000	ATLETICA AVIS PG SM60		29	27	2	00:20:35	04:07	14.57
Aspettando Natale Tour												
124	14/12/2022	Tappa 12	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:48:24	04:24	13.64
123	13/12/2022	Tappa 11	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:57:06	04:24	13.66
122	12/12/2022	Tappa 10	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:49:18	04:29	13.39
121	11/12/2022	Tappa 9	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	01:00:29	04:39	12.90
120	10/12/2022	Tappa 8	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	01:00:51	04:41	12.82
119	09/12/2022	Tappa 7	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:51:47	04:42	12.75
118	08/12/2022	Tappa 6	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	01:03:30	04:53	12.28
117	08/12/2022	LA NATALINA-Monterotondo		-9,800	ATL.AVIS PG SM60		107	98	9	00:43:20	04:25	13.57
Aspettando Natale Tour												
116	07/12/2022	Tappa 5	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60		2	2	1	00:53:18	04:51	12.38
115	06/12/2022	Tappa 4	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		2	2	1	01:02:01	04:46	12.58
114	05/12/2022	Tappa 3	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:48:17	04:23	13.67
113	04/12/2022	Tappa 4	Rieti	10,600	ATLETICA AVIS PG SM60		3	3	0	00:45:09	04:16	14.09
112	03/12/2022	Tappa 1	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:57:02	04:23	13.68
Covarelli Tour												
111	01/12/2022	Tappa 6	Rieti	9,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:38:12	04:15	14.12
110	30/11/2022	Tappa 5	Rieti	9,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:38:15	04:15	14.12
109	29/11/2022	Tappa 4	Rieti	9,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:37:36	04:11	14.36
108	28/11/2022	Tappa 3	Rieti	9,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:37:40	04:11	14.34
107	27/11/2022	Tappa 2	Rieti	9,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:38:18	04:15	14.10
106	26/11/2022	Tappa 1	Rieti	9,000	ATLETICA AVIS PG SM60		2	2	1	00:38:20	04:16	14.09
Arena Tour												
105	20/11/2022	Tappa 10	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		3	3	1	00:56:23	04:20	13.83
104	19/11/2022	Tappa 9	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:56:13	04:19	13.87
103	18/11/2022	Tappa 8	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:47:52	04:21	13.79
102	17/11/2022	Tappa 7	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		2	2	1	00:57:57	04:27	13.46
101	16/11/2022	Tappa 6	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:49:04	04:28	13.45
100	15/11/2022	Tappa 5	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		2	2	1	00:59:11	04:33	13.18
99	14/11/2022	Tappa 4	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:49:33	04:30	13.32
Maratonina Citta' Montalto												
98	13/11/2022	Montalto	Castro	11,000	ATL. AVIS PG	H	67	62	4	00:47:32	04:19	13.88
Arena Tour												
97	12/11/2022	Tappa 2	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		2	2	1	01:01:12	04:42	12.75
96	11/11/2022	Tappa 1	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60		1	1	1	00:48:42	04:26	13.55
95	06/11/2022	Sutri in Corsa-Sutri		9,000	ATLETICA AVIS PG G 60-64		32	27	3	00:42:09	04:41	12.81
94	30/10/2022	Corsa del Marrone-Latera		9,300	ATL. AVIS PG H		38	36	3	00:41:22	04:27	13.49
10 Maratone Autunno (fine)												
93	23/10/2022	Tappa 10	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60		2	2	1	00:59:29	04:35	13.11
La Corsa di Alberto-												
92	22/10/2022	Sant'Angelo Romano		7,700	ATLETICA AVIS PG SM51-65		26	24	3	00:39:05	05:05	11.82

10 Maratone Autunno (proseguimento)										
91	22/10/2022	Tappa 9	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	01:06:17 05:06	11.77
90	21/10/2022	Tappa 8	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:50:22 04:35	13.10
89	20/10/2022	Tappa 7	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:00:25 04:39	12.91
88	19/10/2022	Tappa 6	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:51:29 04:41	12.82
87	18/10/2022	Tappa 5	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:04:06 04:56	12.17
86	17/10/2022	Tappa 4	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:55:26 05:02	11.91
85	16/10/2022	Tappa 3	Rieti	14,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:07:01 04:47	12.53
Scorrendo Tra Le Fonti										
84	16/10/2022		Fiuggi	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	87	83	5	00:53:38 04:53	12.31
Trofeo Madonna Vittoria										
83	15/10/2022		Sermoneta	10,000	ATLETICA AVIS PG M_I60	76	8	8	00:45:02 04:30	13.32
10 Maratone Autunno (inizio)										
82	15/10/2022	Tappa 2	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:04:58 05:00	12.01
81	14/10/2022	Tappa 1	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:55:44 05:04	11.84
StraViterbo										
80	09/10/2022		Viterbo	10,000	ATLETICA AVIS PG H	55	53	3	00:43:38 04:22	13.75
Rieti Six Marathon Tour										
79	04/10/2022	Tappa 6	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:58:35 04:30	13.31
78	01/10/2022	Tappa 3	Rieti	12,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:07:12 05:36	10.71
77	30/09/2022	Tappa 2	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:03:36 05:47	10.38
76	29/09/2022	Tappa 1	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:08:07 05:14	11.45
10 Km del Mare										
75	18/09/2022		Tarquinia Lido	10,000	ATLETICA AVIS PG H	53	51	2	00:43:01 04:18	13.95
Lago del Salto Marathon Tour										
74	17/09/2022	Tappa 3	Petrella Salto	12,600	ATL.AVIS PG SM60	1	1	1	01:08:07 05:24	11.10
73	16/09/2022	Tappa 2	Petrella Salto	12,600	ATL.AVIS PG SM60	2	2	2	01:09:23 05:30	10.90
72	15/09/2022	Tappa 1	Varco Sabino	12,600	ATL.AVIS PG SM60	1	1	1	01:01:38 04:53	12.27
We Run Latina										
71	10/09/2022		Latina	10,000	ATLETICA AVIS PG SM60	99	89	4	00:42:58 04:18	13.96
Trofeo Bella di Notte										
70	08/09/2022		Tuscania	6,000	ATLETICA AVIS PG SM60	16	16	1	00:28:33 04:46	12.61
4 Marathon Tour										
69	04/09/2022	Tappa 4	Posta	12,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:00:42 05:04	11.86
68	03/09/2022	Tappa 3	Amatrice	12,600	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:10:28 05:36	10.73
67	02/09/2022	Tappa 2	Cittareale	12,600	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:09:47 05:32	10.83
66	01/09/2022	Tappa 1	Posta	12,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:07:51 05:39	10.61
Six Agosto Marathon										
65	23/08/2022	Tappa 6	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:16:52 05:55	10.15
64	22/08/2022	Tappa 5	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:56:16 05:07	11.73
63	21/08/2022	Tappa 4	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	2	1	1	01:15:38 05:49	10.31
62	20/08/2022	Tappa 3	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	2	1	1	01:17:36 05:58	10.05
61	19/08/2022	Tappa 2	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:04:54 05:54	10.17
60	18/08/2022	Tappa 1	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	5	4	1	01:17:44 05:59	10.03
Una corsa per la vita										
59	04/08/2022		Montefiascone	8,000	ATLETICA AVIS PG G	74	69	3	00:36:19 04:32	13.22
10 Summer Marathon										
58	25/07/2022	Tappa 10	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	00:56:06 05:06	11.76
57	24/07/2022	Tappa 9	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	3	3	1	01:07:52 05:13	11.49
56	23/07/2022	Tappa 8	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:06:11 05:05	11.79
55	22/07/2022	Tappa 7	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:55:20 05:02	11.93
54	21/07/2022	Tappa 6	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:02:35 04:49	12.46
53	20/07/2022	Tappa 5	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:51:33 04:41	12.80
52	19/07/2022	Tappa 4	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:02:28 04:48	12.49
51	18/07/2022	Tappa 3	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:52:40 04:47	12.53
50	17/07/2022	Tappa 2	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:03:44 04:54	12.24
49	16/07/2022	Tappa 1	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:04:16 04:57	12.14
10 Maratone di Giugno										
48	27/06/2022	Tappa 10	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:55:13 05:01	11.95
47	25/06/2022	Tappa 8	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:06:06 05:05	11.80
46	24/06/2022	Tappa 7	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:56:17 05:07	11.73
45	23/06/2022	Tappa 6	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:05:23 05:02	11.93
44	22/06/2022	Tappa 5	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:58:08 05:17	11.35
43	21/06/2022	Tappa 4	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	01:06:05 05:05	11.80
42	20/06/2022	Tappa 3	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:55:27 05:02	11.90
17 Maratone di Primavera										
41	02/05/2022	Tappa 17	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:10:44 06:26	9.33
40	01/05/2022	Tappa 16	Rieti	14,000	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	2	01:36:38 06:54	8.69
39	30/04/2022	Tappa 15	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	2	01:13:12 05:38	10.66
38	29/04/2022	Tappa 14	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:49:51 04:32	13.24
37	28/04/2022	Tappa 13	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:59:38 04:35	13.08
36	27/04/2022	Tappa 12	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:49:21 04:29	13.37
35	26/04/2022	Tappa 11	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:59:50 04:36	13.04
34	25/04/2022	Tappa 10	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:49:30 04:30	13.33
33	24/04/2022	Tappa 9	Rieti	14,200	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	01:03:36 04:29	13.40
32	23/04/2022	Tappa 8	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:59:03 04:33	13.21

31	22/04/2022	Tappa 7	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:45:48 04:10	14.41
30	21/04/2022	Tappa 6	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:58:59 04:32	13.22
29	20/04/2022	Tappa 5	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	3	3	1	00:47:01 04:16	14.04
28	19/04/2022	Tappa 4	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	00:55:43 04:17	14.00
27	17/04/2022	Tappa 2	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:46:58 04:16	14.05
26	16/04/2022	Tappa 1	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:56:21 04:20	13.84

Lilly e Lupo Bianco Marathon Tour

25	06/03/2022	Tappa 10	Rieti	14,000	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	00:59:08 04:13	14.21
24	05/03/2022	Tappa 9)	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:58:06 04:28	13.43
23	04/03/2022	Tappa 8	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:47:28 04:19	13.90
22	03/03/2022	Tappa 7	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:56:22 04:20	13.84
21	02/03/2022	Tappa 6	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:46:34 04:14	14.17
20	01/03/2022	Tappa 5	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:58:06 04:28	13.43
19	28/02/2022	Tappa 4	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:47:51 04:21	13.79
18	27/02/2022	Tappa 3	Rieti	14,200	ATLETICA AVIS PG SM60	3	3	1	01:01:52 04:21	13.77
17	26/02/2022	Tappa 2	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:57:59 04:28	13.45
16	25/02/2022	Tappa 1	Rieti	11,000	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	00:47:06 04:17	14.01

Pascal and Chantal Tour

15	14/02/2022	Tappa 8	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:56:36 04:21	13.78
14	12/02/2022	Tappa 7	Rieti	14,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	01:01:16 04:23	13.71
13	11/02/2022	Tappa 6	Rieti	12,660	ATLETICA AVIS PG SM60	1	6	1	00:55:24 04:23	13.71
12	10/02/2022	Tappa 5	Rieti	10,500	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	00:44:12 04:13	14.25
11	09/02/2022	Tappa 4	Rieti	12,660	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	00:53:03 04:11	14.32
10	08/02/2022	Tappa 3	Rieti	10,500	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	00:43:58 04:11	14.33
9	07/02/2022	Tappa 2	Rieti	11,200	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:46:44 04:10	14.38
8	05/02/2022	Tappa 1	Rieti	12,660	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	00:53:55 04:16	14.09

Befana Marathon Tour

7	10/01/2022	Tappa 8	Rieti	10,500	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	00:46:12 04:24	
6	09/01/2022	Tappa 7	Rieti	14,000	ATLETICA AVIS PG SM60	4	4	1	00:58:44 04:12	
5	08/01/2022	Tappa 6	Rieti	13,000	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:57:49 04:27	
4	07/01/2022	Tappa 5	Rieti	10,500	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	2	00:46:52 04:28	
3	05/01/2022	Tappa 3	Rieti	12,660	ATLETICA AVIS PG SM60	2	2	1	00:56:57 04:30	
2	04/01/2022	Tappa 2	Rieti	10,500	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:46:30 04:26	
1	03/01/2022	Tappa 1	Rieti	12,660	ATLETICA AVIS PG SM60	1	1	1	00:55:57 04:25	

Fonte: <https://www.garepodistichelazio.it/>



In azione a Rieti



A Rieti nel Tour di Maratone di Primavera

Parte 2) GARE DISPUTATE NEL RESTO D'ITALIA

Si tratta di altre 70 gare corse, come già detto, in Umbria, Toscana, Abruzzo, Emilia-Romagna e Marche. Talvolta è stato necessario correre addirittura due volte nello stesso giorno a distanza di un centinaio di km per rimanere in media. Diamo di seguito il resoconto di queste gare:

Atleta: MAURO COVARELLI
Specialità: ATLETICA Corsa di fondo - Luoghi delle corse: ITALIA fuori Lazio
ANNO: 2022 Società : ATLETICA AVIS PERUGIA Categoria: SM60

N.	Data	Corsa	Luogo corsa	KM	Pos. ass.	Pos. cat.	Tempo	min/km
070	26/12/2022		Terranuova Bracciolini (AR)	9,500	94	2	40:38	04:17
069	18/12/2022		Limite sull'Arno (Fi)	13,28	44	3	1:03:43	04:48
068	01/11/2022		Trestina (PG)	10,5	51	5	45:15	04:18
067	22/10/2022	Staffetta AVIS 2x5000	Cascina (PI)	5	25	2	20:42	N.D.
066	12/10/2022	Staffetta AVIS 3x1500	Castelnuovo (SI)	1,5	16	1	06:15	N.D.
065	01/10/2022		Casenuove Foligno (PG)	7	11	2	32:01	04:35
064	25/09/2022		Montagnano (AR)	8	70	4	36:54	04:37
063	25/09/2022		Monteroni d'Arbia (SI)	12,6	40	2	57:44	04:25
062	16/09/2022		Cannara (PG)	8,7	59	5	37:19	04:37
061	11/09/2022		Perugia (PG)	9,5	78	6	41:58	04:25
060	07/09/2022	Staffetta AVIS	Signa (FI)	2,8	24	4	11:56	04:08
059	06/09/2022		Cannara (PG)	8	56	6	35:28	04:26
058	03/09/2022		Roccastrada (GR)	11	21	1	55:05	05:01
057	03/09/2022		Torrita (SI)	12,83	1	1	1:10:23	05:29
056	02/09/2022		Rapolano Terme (SI)	8,09	90	3	37:22	04:37
055	31/08/2022		Lazzeretto C.G. (FI)	7,25	52	2	33:18	04:36
054	30/08/2022	Staffetta AVIS	Sesto Fiorentino (FI)	3,25	/	4	15:02	04:08
053	29/08/2022		Trasacco (AQ)	8,7	45	1	39:47	04:38
052	27/08/2022		Arcidosso (GR)	10,5	41	2	50:56	04:49
051	26/08/2022		Castelfranco (AR)	6,45	34	2	32:23	05:26
050	25/08/2022		Arezzo (AR)	10	86	7	44:37	04:28
049	24/08/2022	StraCongiunti	Collecchio (PE)	11	49	1	47:31	04:24
048	20/08/2022		Igea Marina (RN)	9,44	106	7	49:07	n.c.
047	14/08/2022		Frassinone (PT)	8	47	4	44:39	05:33
046	12/08/2022	Notturna del Raviolo	Contignano (SI)	7	N.C.	1	32:56	04:58
045	11/08/2022		Monte S.Savino (AR)	7,04	69	5	34:15	04:52
044	07/08/2022		Maciano (RN)	12	74	6	1:09:40	05:27
043	07/08/2022		Maresca (PT)	9	52	7	51:12	05:42
042	06/08/2022		Montalcino (SI)	10	53	3	44:41	04:43
041	03/08/2022		Tuoro (PG)	6,950	36	3	33:25	04:49
040	01/08/2022		Strozzacapponi (PG)	5,630	45	2	25:03	04:25
039	31/07/2022		La Traversa (FI)	9,350	50	6	53:01	05:40
038	30/07/2022		Montelabbate (PU)	9	137	7	41:51	04:39
037	29/07/2022		Maiolati Spontini (AN)	8,470	39	4	40:16	04:15
036	28/07/2022		Pistoia (PT)	7,8	70	9	36:11	04:24
035	25/06/2022		Sansepolcro (AR)	10	61	2	44:09	04:24
034	24/06/2022	Le Conce	Arcevia (AN)	8,5	32	3	41:15	04:49
033	23/06/2022		Subbiano (AR)	6	100	7	29:21	04:25
032	18/06/2022	Giro Val d'Orcia 5	Gallina (SI)	7,1	15	2	35:35	04:53
031	17/06/2022		Badiali (PG)	7,03	58	1	31:50	04:32
030	17/06/2022	Giro Val d'Orcia 4	S. Quirico d'Orcia (SI)	12	15	2	1:05:15	05:15
029	16/06/2022	Staffetta AVIS 2x2000	S.Giovanni Valdarno (AR)	2	38	3	08:10	04:05
028	15/06/2022	Giro Val d'Orcia 3	Pienza (FI)	9,750	25	2	52:27	05:28
027	14/06/2022	Giro Val d'Orcia 2	Rocca d'Orcia (FI)	3	10	1	20:56	05:55
026	13/06/2022	Giro Val d'Orcia 1	Contignano (FI)	11,200	14	2	50:55	05:11
025	10/06/2022		Calenzano (FI)	8,490	57	3	41:15	04:20
024	07/06/2022		Arcevia (AN)	8,500	28	2	40:21	04:44
023	03/06/2022		Agliana (FI)	10,000	76	8	43:58	04:23
022	02/06/2022		Montepulciano (SI)	19,800	79	4	1:08:10	04:45
021	01/06/2022		Urbino (PU)	8,200	79	5	32:27	04:34
020	28/05/2022		Piticchio (AN)	9,030	25	2	41:56	04:30
019	27/05/2022		Larciano (AR)	6,820	78	5	28:44	04:13
018	22/05/2022		Castiglione Fior.no (AR)	10,840	75	5	51:06	04:43
017	20/05/2022		Firenze (FI)	6,700	35	3	29:49	04:27
016	18/05/2022	Trail in montagna	Poggio Pratesi (LI)	10,300	05	1	1:26:18	08:23
015	17/05/2022		Lacona (LI)	10,810	04	1	56:13	05:12
014	16/05/2022		Portoferraio (LI)	4,000	05	1	20:14	05:03
013	14/05/2022		Castelnuovo d'Assisi (PG)	7,000	63	3	29:48	04:15
012	11/05/2022	staffetta AVIS 2x7000	Firenze	7,000	51	3	31:35	04:30
011	08/05/2022		Firenze	10,000	21	1	42:36	04:15
010	01/05/2022		Teramo (TE)	8,870	77	4	38:54	04:23
009	10/04/2022		Tuoro su Trasimeno (PG)	11,000	34	2	48:03	04:23
008	09/04/2022		Perugia (PG)	7,960	33	2	33:49	04:15
007	08/04/2022		Rivotorto (PG)	7,320	31	2	38:07	05:12
006	07/04/2022		Gualdo Cattaneo (PG)	8,150	32	2	36:31	04:28

005	03/04/2022	Pescara (PE)	10,000	111	2	41:30	04:09
004	27/03/2022	Capanne (PG)	15,520	63	2	1:07:55	04:23
003	20/03/2022	Torre de' Passeri (PE)	11,400	43	2	42:29	04:20
002	13/03/2022	Scerni (CH)	8,600	21	1	40:02	04:39
001	06/01/2022	Firenze (FI)	13,600	118	4	37:14	04:13

Fonte: Archivio personale Mauro Covarelli



Una fase di passaggio intermedio su strada a Rieti



Inseguito da Aldo Ricciari della Podistica AVIS Deruta



Durante una fase del Tour di Maratone d'Autunno a Rieti



Controllo cronometrico a fine gara

Parte 3) MIGLIORI PRESTAZIONI RAGGIUNTE DA MAURO COVARELLI

Vogliamo raccogliere in questa parte i "record personali" ottenuti dall'atleta nel corso della sua carriera, iniziata del 2008 all'età di 49 anni e che prosegue tuttora, quindi ci sono ancora margini di aggiornamento e perfezionamento futuri.

- Dal 11 maggio 2008 (1° gara in assoluto) al 04 settembre 2021: 1000 gare portate a termine, limite portato a 1236 al 31 dicembre 2022.
- Dal 16 aprile al 02 maggio 2022: 17 gare in 16 giorni
- Dal 05/09/2021 al 22 maggio 2022: 100 gare in 8 mesi e 17 giorni
- Dal 01/01/2022 al 04/08/2022: 100 gare in 7 mesi e 3 gg.
- Dal 14/10/2022 al 23/10/2022: 14 gare in 10 giorni

Km corsi nel 2022:

- 130 gare in Lazio per un totale di 1507,800 km;
- 70 gare fuori dal Lazio per un totale di 606,610 km;
- Complessivamente percorsi in gara 2114,410 km nel 2022.

Numero di gare fatte ad ogni mese nel 2022	
gennaio	8
febbraio	12
marzo	9
aprile	19
maggio	13
giugno	22
luglio	14
agosto	23
settembre	21
ottobre	21
novembre	17
dicembre	22

CONCLUSIONI

Durante la sua impresa ma soprattutto al termine della stessa, Mauro Covarelli ha avuto i giusti riconoscimenti da parte della sua società sportiva, dalla stampa e dai *media* locali.



Targa ricordo dell' Atletica AVIS Perugia per le 200 gare ed i record personali (foto Mauro Covarelli)

I record di mauro	
1. Gare corse dall'11 maggio 2008 al 4 settembre 2021:	1000
2. Gare corse dal 05/09/2021 al 04/09/2022:	165
3. Gare corse dal 5/9/2021 al 22/5/2022:	100 (in 9 mesi e 17 giorni)
4. Gare corse dal 1 gennaio 2022 al 30 aprile 2022:	50 (in 120 giorni)
5. Gare corse in 216 giorni dal 01/01/2022 al 04/08/2022:	100 (in 216 giorni)
6. Gare corse dal 06/08/2022 al 31/12/2022:	101 (in 148 giorni)
7. Gare consecutive in 16 giorni:	17 (Dal 16/4 al 22/5)
8. Gare consecutive in 10 giorni:	14 (Dal 14/10 al 23/10) di cui 3 giorni consecutivi, 2 gare al giorno
9. 117 gare a Rieti (Dal 1/1/2022 al 31/12/2022), 13 nel resto del Lazio, per un totale di 130 e 70 in altre regioni. Totale finale di 200 gare nel 2022.	
10. Primi posti di categoria:	117 a Rieti e 12 in altre regioni
11. Gare dal 11/05/2008 al 31/12/2022:	1236

Riportiamo qui di seguito uno stralcio dalla stampa locale, che dettaglia al pubblico l'impresa di Mauro. La fonte è il Corriere dell' Umbria:

SPORT **CORRIERE DELL'UMBRIA** 43
mercoledì
4 gennaio
2023

Podismo A 64 anni vanta la partecipazione a 1.240 corse: nel 2021 la numero 1.000 a Spoleto

Covarelli vola a quota 200

La cifra record è per le gare disputate nell'ultimo anno dall'atleta Avis Perugia

Protagonista nel centro Italia: a ottobre il tour de force con 14 eventi in 10 giorni

di Luca Uccellini
PERUGIA

■ Nel mondo dell'atletica, e dello sport in genere, i record sono un obiettivo primario, ma quello detenuto da Mauro Covarelli, 64enne podista perugino tesserato per l'Atletica Avis Perugia, è un record particolare, di sicuro unico in Umbria e molto probabilmente anche a livello nazionale: 200 gare podistiche portate a termine in un anno nel corso del 2022 per un totale di 2.108,400 km. Un record che Covarelli aveva in mente di realizzare da tempo, ogni anno un numero elevato di partecipazioni, ma al massimo di gare era arrivato a farne 110 nel 2018, ed arrivare a 200 è stato un impegno notevole, in termini fisici ma anche economici visti i tanti spostamenti in auto tra le varie regioni per cercare la gara adatta e le tasse di iscrizione alle stesse. Oltre alla partecipazione alle competizioni in Umbria, poche per la verità nel complesso, Covarelli ha corso più che altro nel Lazio (130 gare), in particolare nella provincia di Rieti, poi Toscana, Abruzzo, Emilia Romagna. Un vero e proprio tour de force con gare nell'arco di tutta la settimana arrivando a correrne anche



due nello stesso giorno ed in regioni diverse: tanto per fare un esempio, in dieci giorni dal 14 al 23 ottobre 2022 ha corso 14 gare di cui 2 al giorno per tre giorni consecutivi, ed è tutto documentato visto che il runner perugino documenta ogni sua partecipazione conservando il pettorale di gara e appuntando ogni dato relativo alla sua prestazione (tempo km per km, tempo finale, media al km, posizione in classifica assoluta e di categoria ed anche la foto dei premi riportati). A fine novembre a Rieti, grazie a Felice Petroni, un organizzatore locale, è stato creato appositamente per lui il Covarelli Tour, un circuito di sei gare in sei giorni per agevolare la sua rincorsa al record. Questo il dettaglio mensile del 2022 del numero di gare cui ha partecipato: gennaio 8, febbraio 12, marzo 9, aprile 19, maggio 13, giugno 22, luglio 14, agosto 22, settembre 21, ottobre 21, novembre 17, dicembre 22. Covarelli ha iniziato con la corsa l'11 maggio 2008 con la Grifonissima, il 4 settembre 2021 a Spoleto ha corso la gara numero 1000 e al 31 dicembre scorso il totale complessivo delle sue gare ammontava a 1240. Nel corso della cena degli auguri dell'Atletica Avis Perugia il presidente del team perugino Enrico Pompei ha consegnato a Covarelli una targa celebrativa della sua impresa: ovviamente il primo gennaio Mauro era di nuovo su strada a San Giovanni Valdarno per la prima gara del nuovo anno, 13,2 km corsi in 56.19, 103esimo assoluto e 6° di categoria, inizio di una nuova avventura portata avanti con passione e determinazione mirata quanto meno ad eguagliare se non migliorare il proprio record di partecipazioni.

Già di corsa a Capodanno
Mauro Covarelli ha disputato la sua prima gara del 2023 a San Giovanni Valdarno domenica 1 gennaio

Podismo

Tamburi esulta subito nel 2023

Trionfo a San Giovanni Valdarno

SAN GIOVANNI VALDARNO

■ Silvia Tamburi comincia il 2023 con una vittoria. L'atleta dell'Avis Perugia ha trionfato a San Giovanni Valdarno alla 46esima edizione del Capodanno di corsa, valida come prima prova del Grand Prix 2023 con un bel successo di atleti e pubblico. Oltre 300 atleti al via in rappresentanza di molte società toscane, umbre, laziali e romagnole che hanno dato nuova linfa a questa competizione, dopo i 2 anni della pandemia. Silvia Tamburi (nella foto) ha avuto la meglio sull'aretina Valentina Mattesini della Up Policiano che ha provato fino alla fine, giungendo a 2'30", mentre per il terzo posto si è risolto solo nel finale con Roberta Belardinelli della Filirun Team che ha avuto la meglio su Marcella Municchi terza lo scorso anno della Track & Field di Grosseto ed Elisa Parrini di Atletica Radio Centro Web. In campo maschile successo per il portacolori della Up Policiano, il keniano Simon Loitanyang che ha condotto la gara fin dalle prime battute terminando con il tempo finale di 39'19".



M.R.

(foto: Mauro Covarelli)

E per il futuro? Parlando con l'atleta ed intervistandolo sui suoi programmi, abbiamo appreso che difficilmente farà il tentativo di migliorare il suo record personale, frutto di una serie di opportunità sia fisiche che logistiche che difficilmente possono capitare più volte nella carriera di un corridore.

Tuttavia Mauro Covarelli non ha estinto la sua fame di record personali. Pur escludendo di ritentare l'impresa fatta nel 2022 sul maggior numero di gare corse in un anno, ha però confessato di aver un sogno nel cassetto: correre tre gare nello stesso giorno, avendo già corso per necessità due volte nello stesso giorno durante il 2022.

Arrivederci al 2023, quindi!

