

waar we meteen konden intrekken. En toen bleek januari 1997 nou net één van de koudste winters in Noord Italië zijn! Bij aankomst in ons liefdesnest werkte de verwarming niet en liepen we rond in onze slipkappen. Op straat lag een halve meter sneeuw. Wat een verschil bij mijn bezoeken aan de stad tijdens de warme zomermaanden. Maar goed, de verwarming werd gerepareerd en ik was klaar om me met volle moed in dit nieuwe avontuur te storten.



De omgeving waar ik woon

voor een fulltime baan waren bijna hetzelfde als wat ik voor mijn oude part time baan verdiende. Het werd zomer en de kinderen waren drie maanden (!) thuis dus wijdde ik me maar geheel toe aan het *casalinga*.

huisvrouw zijn. Dit was de periode waarin ik aan mijn oude droom begon te denken. Zoals de Italianen zo mooi kunnen zeggen: *il sogno nel cassetto*, de droom in het laadje, namelijk gids worden voor de regio Friuli Venezia Giulia.

Mijn werk als gids

Ik belde de regio voor informatie. Deze cursus voor 'regionale gids' wordt maar één keer in de vier jaar gegeven. Het lot hielp een handje mee want de volgende cursus zou een aantal maanden later beginnen werd mij verteld. Leuk dacht ik, wat een mazzel! Ik was zo enthousiast dat ik het laatste zinnetje: "U moet dan een toelatingsexamen doen", haast niet hoorde. Toelatingsexamen? Ok, geen probleem. "Hoe kan ik me daarop voorbereiden?", was mijn vraag. "Door de encyclopedie van de gehele regio te bestuderen...", was het antwoord. Nou, al ploeterend en studerend de hele winter door was ik dan in februari klaar voor het toelatingsexamen. Van de 125 ingeschrevenen werden er 25 uitgekozen en daar zat ik tussen! Wat was ik in de wolken. Anderhalf jaar lang reed ik gemiddeld twee keer per week 140 (!) km op en neer naar de hoofdstad Trieste waar de cursus werd gehouden. Ik heb het gered. Ik ben nu een



Aan het werk

officiële gids voor de gehele regio Friuli Venezia Giulia in vier talen: Nederlands, Duits, Engels en uiteraard Italiaans.

Het is zo ontzettend leuk te laten zien hoe mooi het hier is. Deze regio heeft echt alles. Mooie zand en rotsstranden, de Alpen, de glooiende heuvels met de bekende wijnregio Collio als middelpunt en prachtige culturele steden. Ik hoop dat ik u een keer mag begroeten!

Meer informatie over de regio en gids Elbrich op www.explorefriuli.com.

Ik leerde zo snel mogelijk de taal. Voorheen spraken we altijd Engels samen maar vanaf nu was het alleen nog maar Italiaans wat de klok sloeg. Ik moest wel! De schoonfamilie sprak geen woord Engels en ook op de televisie was alles in het Italiaans. In zes maanden tijd had ik de taal zo goed onder de knie dat ik mijn eerste baantje vond als secretaresse voor een staalbedrijf.

De handen met ons 'borgo' op de achtergrond



Giovanni vloog nog steeds over de wereld voor zijn werk maar ik was vastbesloten om er het beste van te maken en vond steeds meer mijn draai. Na het secretaresse baantje vond ik een baan in de verkoop buitenland bij een echte wijnboer. Vervolgens heb ik maar liefst 14 jaar op de inkoopafdeling gewerkt van een Duitse drogisterijketen.

Trouwen

We trouwden en kregen een zoon en een dochter. Mattia en Gaia. Het kleine mini-appartementje maakte plaats voor een groter appartement met eigen tuin en in 2007 hebben we in een mooi landelijk dorpje net buiten Udine ons eigen droomplekje laten bouwen. De familie werd uitgebreid met twee honden en alles leek lekker te lopen totdat de crisis insloeg. Ja, ik raakte na 14 jaar mijn vaste baan kwijt. Na een aantal maanden zoeken was het me wel duidelijk dat niemand mij een parttime baan kon aanbieden. De salarissen

Lekker in je adamskostuum de Italiaanse zee in. Het kan op steeds meer plaatsen sinds in 2006 stranden die al eerder door nudisten gebruikt werden, een legale status kregen. De Italiaanse meren mag u op sommige plaatsen ook zonder kleren induiken en er zijn speciale Nudistencampings.

De wereldberoemde Italiaanse kunstenaars waren in de renaissance al niet vies van een beetje bloot en veel eerder hadden de Romeinen er weinig moeite mee. Die doken naakt het badhuis in en er werd door de elite zelfs naakt gesport. Toch heeft het nog eeuwen geduurd voordat je geen bon meer aan je net uitgetrokken broekje krijgt. In het land waar de katholieken in de meerderheid zijn is nudisme nog steeds niet algemeen aanvaard, maar er zijn inmiddels wel naar schatting zo'n 750.000 Italianen die zich nudistatist noemen.

Begin jaren 70 van de vorige eeuw werd de landelijke nudistenfederatie *Federazione Naturista Italiana* (Fenait) opgericht. Die heeft op haar

Lekker in je blootje: Nudisme in Italië!



Met een kustlijn van 7600 km is er altijd wel een stil plekje te vinden waar je ongestoord egaal kan bruinen

website alle plekken netjes in kaart gebracht. Er zijn plaatsen waar naakt recreëren officieel is toegestaan en er zijn plaatsen waar het wordt gedoogd. In totaal zijn er 11 nudistencampings en 5 officiële naaktstranden. De lijst met

Run Fast Live Cool in Milaan

Lezersverhaal van Sylvia van der Male

Hardlopen in Italië is superleuk. De sfeer, het landschap en natuurlijk sportminnende supporters. Ik heb veel hardloopewedstrijden en marathons gelopen in Italië maar ook in Nederland, Peking en New York. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat in Italië de marathons erg leuk en goed georganiseerd zijn. Er ontbreekt niks en daarnaast vind ik persoonlijk de hardloopcultuur mooi. Cultuur en sport komen namelijk samen. Bij de finish is er altijd een overvloed aan eten en drinken wat je nauwelijks in Nederland of ergens anders vindt. Bruschette, crostate, fruit, biscotti, water, energy drink en soms ook wijn!

Begin april liep ik de marathon van Milaan. Die vindt altijd plaats in het eerste weekend van deze maand. Het parcours van de Milano Marathon is vlak en snel. De start en finish zijn op de Corso Venezia. Een groot gedeelte van de route loopt door de binnenstad. Het is een verhard traject en kent veel hoogtepunten: de nieuwe Milanese wolkenkrabbers, de statige paleizen, het Centraal Station, de Duomo, La Scala, het San Siro stadion en een aantal natuurparken. Mooie passages en symbolen van de stad die een goede indruk achterlaten.

Op de kilometerpunten 10, 17, 21, 30, 38 en 42,195 km registreert tds-live de tussentijden. Verzorging is er voor en tijdens de loop, er is een fotoservice en het Rode Kruis staat klaar voor eventuele noodgevallen. Kledingname is in tenten bij de start en is gratis.

Record aantal inschrijvingen

Op vrijdagmiddag en zaterdag kan je je startnummer met je eigen naam erop halen en je krijgt een Emporio Armani hardloophshirt en een tas met gadgets. Het Marathon Village is bij MiCo LAB dat makkelijk met de metro bereikbaar is.

Dit jaar was er een record van 6309 inschrijvingen. Daarvan zijn uiteindelijk 5495 atleten gestart en 5302 haalden de finishlijn en ik was daar een van! Er is ook nog een estafetteploeg voor het goede doel.

De temperatuur is in april prima in Milaan, tussen de 15 en 20 graden, ideaal voor een marathon. Er is ook een pacing team aanwezig met ervaren marathonlopers die het tempo aangeven en adviezen geven gedurende



de wedstrijd. De streeftijden van de hazen lopen uiteen van 3 tot 6 uur.

De marathon start om halftien maar niet met Lee Towers of de achtergrond zoals in Rotterdam. In Milaan spelen ze het Italiaanse volkslied en aansluitend pompt een DJ de lopers op. Mijn eindtijd was 3:28. Ik was tevreden en blij dat ik het weer gehaald had en heb genoten van de route, de stad, de mensen, de muziek en de sfeer.

Dit was niet mijn eerste marathon in Italië. Ik liep ook al in Rome, het Gardameer, Venetië, Florence en rond het meer van Strassimeno. Het is moeilijk om te zeggen welke marathon in Italië de mooiste is maar ik kan die in Milaan aan iedere hardloper aanbevelen.



Eco Maratona del Chianti

De ene marathon is de andere niet. In Italië zijn ook minder bekende (halve) marathons die wat mij betreft meer bekendheid verdienen. Zo ben ik betrokken bij de organisatie van de Eco Maratona del Chianti in Toscane. Dit is een evenement op 15 oktober 2017 (www.ecomaratonadelchianti.it), waar niet alleen een hele en halve marathon wordt gelopen maar ook kortere afstanden, Nordic walking en wijnproeverijen!

Zoals u ziet wordt er in Italië volop bewogen. Voor meer informatie over hardlopen in Italië vraag het mij gerust via svdemale76@gmail.com.

Op de website van Il Giornale staat ook een overzicht met alle actuele data van tientallen marathons in Italië. *Sono a vostra disposizione. Buone corse a tutti!*