



***MENSILE DELLA UISP DI CHIANCIANO TERME  
EDITORE: STEFANO GRIGIOTTI  
DIRETTORE RESPONSABILE ROSSANO SCACCINI  
ANNO 1 NUMERO 1 - MARZO 2008***

# SENZA PRETESE

di Rossano Scaccini

*CORRIAMO* doveva nascere come mensile cartaceo, ma valutate una serie di possibilità e di forze lavoro, abbiamo scelto il web. I più maligni potranno accusarci di non voler sfidare il mercato editoriale, ma chi pensa una cosa del genere è completamente fuori strada. Provo a dimostrare il perché di questa mia affermazione e della scelta, valutata attentamente da Stefano Grigiotti editore di *CORRIAMO*.

Tutto si basa su una forma di volontariato. I collaboratori di *CORRIAMO*, assieme al sottoscritto, non si metteranno in tasca nemmeno un euro. Vogliamo, però provare a contribuire a far crescere in qualche modo questa disciplina sportiva e l'unico modo, quello meno oneroso, è sfruttare internet con tutte le sue potenzialità.

Da parte nostra, possiamo promettere che cercheremo di lavorare per migliorarci ogni mese, sperando di darvi informazioni utili.

Non vi aspettate nulla d'eccezionale. Noi senza pretese, andremo semplicemente ad integrare le altre testate giornalistiche specializzate presenti in edicola e sul web.

Siamo partiti in sordina, ma come l'idea del mensile on line prendeva campo in molti, fra podisti, autorità locali, ma anche qualche ditta tecnica nazionale, ha contattato il presidente della Uisp di Chianciano Terme ed editore di *CORRIAMO* per capire la portata di questo periodico e tutti si sono dimostrati interessati all'idea.

Adesso però vi rivelo come sono davvero andate le cose; in che modo siamo arrivati fin qui e con la speranza d'accompagnarvi ancora per parecchio tempo. Grigiotti, quando gli ho parlato della possibilità di far nascere *CORRIAMO*, è rimasto immediatamente folgorato dall'idea e senza battere ciglio si è impegnato, immergendosi a capo fitto in questa sfida. Ha elaborato tutte le possibilità e potenzialità disponibili. Ha cercato i collaboratori e mi ha messo a capo di questo gruppo di persone davvero convinte della bontà del progetto.

Noi partiamo. Siamo in pochi ma motivati. I podisti potranno rivolgerci critiche in modo diretto, oltre che per e-mail, ci troveranno fra loro la domenica a correre e vivere le stesse sensazioni sui percorsi scelti dagli organizzatori sparsi nei vari centri della Toscana ed anche fuori regione.

Termino questo mio primo editoriale ringraziando in anticipo, ma spero che presto lo farete anche voi, Stefano Grigiotti. Il merito della nascita di *CORRIAMO* è tutto suo. Mettendo in piedi questo schema editoriale dimostra, ma non ci voleva questa nuova impresa a suggerirlo, di vedere lontano sia come organizzatore di eventi sportivi, sia come punto di riferimento del mondo podistico.

**Il direttore**

# L'EDITORE SI RACCONTA

## Dalla pallamano al podismo il percorso di Stefano Grigiotti

di Rossano Scaccini

<<Io ho sempre giocato a pallamano e fatto l'istruttore di nuoto. Ero fra quelli che non concepivano il correre a piedi>>.

Si presenta così Stefano Grigiotti, presidente della Uisp di Chianciano Terme ed editore di *CORRIAMO*.

<<Non tolleravo questo sport – dice Grigiotti ripercorrendo gli anni, che lo hanno portato ad un iniziale approccio al podismo - ed ero sempre polemico con gli ex giocatori di pallamano passati a macinare chilometri per le strade>>.

L'aumento costante delle persone che correvano con pantaloncini e maglietta per le strade di Chianciano Terme incuriosì Grigiotti e decise di verificare.

<<Mi sono avvicinato - rivela l'editore di *CORRIAMO* - quasi di nascosto al podismo. Mi ricordo perfettamente i miei inizi nel 1997. Uscivo da un'operazione al menisco. Terminata la riabilitazione e con qualche chilo in più, ho deciso di provare. In seguito ho conosciuto Simone Buracchi, che ha avuto la pazienza di portarmi a correre con se. Mi ha dato i primi consigli e quello è stato il mio vero esordio. Da allora non ho mai smesso; continuo a ringraziare Simone per questo>>.

Grigiotti non può fare a meno di aggiungere una serie di sensazioni legate al territorio dove si ritrova con gli altri iscritti della Uisp di Chianciano Terme e si sfidano anche durante gli allenamenti.

<<Apprezzavo la Valdorcia, ma con la corsa è diventata, ogni giorno, sempre più bella. Basta prendere un percorso qualsiasi ed è sempre una nuova piacevole scoperta. In ogni stagione cambiano colori e profumi; basta guardarsi attorno per godere delle gioie di una natura che muta in continuazione e sempre in meglio. Dopo oltre dieci anni di allenamenti non sono ancora sazio>>.



Stefano Grigiotti

Trascorso un anno dalla sua prima uscita in segreto per le strade di Chianciano Terme, Grigiotti ha organizzato la sua prima gara ed ha deciso d'esorire anche come podista.

<<Ho programmato attentamente – ricorda con soddisfazione il presidente della Uisp del centro termale - la mia prima competizione da promotore di una manifestazione legata alla corsa a piedi. Era il 1998, in molti si ricordano ancora quella notturna di San Giovanni. Ho invece dato inizio alla mia carriera di podista al Viviccità, in piazza del Campo a Siena, sempre nello stesso anno>>.

Per Grigiotti il podismo è una gran festa itinerante.

<<Mi piace la semplicità della gente e la si può notare, quasi palpabile, ai ritrovi delle gare della domenica. Siamo tutti in armonia, dal momento del ritiro del pettorale, alla consegna del premio finale. Negli altri sport non è così>>.

Tutta la volontà manifestata da organizzatore, per rendere il mondo del podismo sempre migliore, nasconde anche delle ansie.

<<La paura di sbagliare – dice ancora Grigiotti - di non accontentare i podisti è sempre presente in me. Purtroppo, troppo spesso, tanti atleti sparano a zero su chi organizza le gare, non sapendo effettivamente cosa c'è veramente dietro ad una organizzazione, anche quella apparentemente più banale. Solo chi le progetta può effettivamente capire fino in fondo quanto sto dicendo. Coloro che si impegnano per far divertire gli altri secondo me sono persone che vanno rispettate, sempre, e nei momenti difficili aiutate>>.



**Stefano Grigiotti**

Senza dubbio il successo organizzativo più importante di Grigiotti è, quello compiuto il giorno di Santo Stefano del 2007 a Pienza. La sua prima Eco mezza maratona. Ora tutti festeggiano l'ottima riuscita della manifestazione, ma è stato un rischio che ha corso prendendosi molte responsabilità.

<<Da tempo pensavo – racconta soddisfatto l'editore di *CORRIAMO* - di organizzare una gara su questa distanza e riflettendo su quale posto sarebbe stato il più indicato, mi è venuto naturale di scegliere uno dei più bei centri della Toscana e del mondo: Pienza. La data era una cosa difficile, gli impegni annuali erano molteplici, quindi mi sono detto, “facciamola per le vacanze di Natale”. Ho affidato l'incarico al podista, amico ed avvocato, Giacomo Gonzi per la verifica di un percorso abbastanza duro che poteva fare da contorno al paesaggio di Pienza, e ne ha trovato uno meraviglioso. Inizialmente avevo pensato di fare Pienza San Quirico e viceversa, in pratica un anno partire e arrivare a Pienza e un anno partire e arrivare a San Quirico. Poi lui mi ha rivelato che mi poteva aiutare anche con lo sponsor, solo se la manifestazione si svolgeva tutta a Pienza. E' stato un gran successo>>.



**La prima Eco mezza di Pienza**

La chiacchierata-intervista con Grigiotti termina parlando della prossima grande fatica che attende lui e gli altri iscritti della sua società, il 9° Giro podistico a tappe della Valdorcina.

<<Quest'anno – anticipa l'ideatore del Giro - cambiamo 3 tappe. Lunedì pomeriggio, la prima, a Radicofani, già disputata nel 2005. Martedì la insostituibile cronoscalata di Vallerese, mercoledì notturna a San Quirico. Dopo il giorno di riposo, i “girini” si ritroveranno venerdì a Vivo d'Orcia e sabato la tappa di chiusura a Pienza, dove si svolgeranno le premiazioni finali. Altre variazioni: il giorno della consegna dei pettorali; nel pacco gara gli iscritti troveranno un gilè imbottito, ma poi nelle frazioni successive, quelle di martedì, mercoledì e venerdì, ad ogni partecipante altro “pensierino” meditato appositamente da noi dell'organizzazione con l'aiuto degli sponsor. Ma stiamo lavorando anche sull'ospitalità, quest'anno la pensione completa costerà meno del 2007>>.

[Rossano Scaccini](#)

# IN QUESTO NUMERO

Nel primo numero di *CORRIAMO*, dopo l'editoriale ed il saluto dell'editore, che cosa troverete nelle altre pagine che vi apprestate a visitare? Come sarà strutturato questo mensile?

**Iniziative e rubriche** stanno per conquistare un posto nel mensile. Le stiamo elaborando e ve le anticiperemo di mese in mese, Voi, se l'argomento vi interessa potrete scrivere all'indirizzo e-mail: [info@girovaldorcia.it](mailto:info@girovaldorcia.it) e dire la vostra opinione (mettere sempre nome, cognome e numero di telefono ndr). Per il prossimo numero, propongo di parlare delle **paure di un podista**. A chi non è capitato in allenamento d'imbattersi in un **can**e minaccioso e non tenuto al guinzaglio dal padrone, magari non facendosi vedere nemmeno nei paraggi. Ma ci sono altri tipi di spaventi che possono colpire donne ed uomini durante la loro sgambata giornaliera.

**CORRIAMO a...**: gli organizzatori di gare potranno inviarci un riassunto, sempre al nostro indirizzo e-mail, dove specificare la data della corsa e l'orario di partenza, i chilometri da percorrere ed i recapiti telefonici da contattare per saperne di più,

**CORRIAMO e scriviamo**: potrete fare considerazioni su argomenti collegati a questa disciplina sportiva.

**Una passeggiata con il professor Arcelli**: ci ha regalato un po' del suo prezioso tempo. Nell'interessante intervista che ha rilasciato a *CORRIAMO*, parla di tanti argomenti collegati al podismo amatoriale e rivela anche aneddoti divertenti.

**Patrizio Franceschini, l'uomo che passa dalla cantina, alla vita dei campi per poi dedicarsi alla corsa**: una storia tutta da leggere.

**CORRIAMO al femminile** di Bruna Lamonica podista della Uisp di Chianciano Terme, ci descrive il mondo podistico con gli occhi di una donna.

**Corri in Maremma**: L'assessore provinciale allo Sport Giancarlo Farnetani anticipa le novità sul trofeo che la Provincia di Grosseto porterà avanti con le Associazioni presenti sul territorio.

**Il primo cittadino di Chianciano Terme**: occupa il giusto spazio nel numero iniziale di *CORRIAMO*. Il Comune che ospita la sede del mensile, ci ha parlato di sport in modo interessante. Noi di sicuro lo coinvolgeremo ancora.

**Fatevi un'intervista**. *CORRIAMO* vi offre la possibilità di dire tutto su di voi. Allegate una foto in formato jpg e nel messaggio di posta inserite tutti i vostri dati, con indicato la preferenza d'allenamento, la gara che privilegiate e tutto quanto v'interessa far conoscere a chi legge questo mensile.

**R.S.**

# UNA PASSEGGIATA CON ENRICO ARCELLI

*CORRIAMO* non poteva iniziare in modo migliore. Il professor Enrico Arcelli ci ha rilasciato un'intervista.

Il suo nome è collegato come pietra miliare al mondo del podismo. *Correre è bello*, il volume scritto dall'inventore in Italia della professione del preparatore atletico nel calcio è a tutt'oggi il libro sportivo con il record di vendite.



Enrico Arcelli

Enrico Arcelli è nato a Milano nel 1940, vive a Varese è sposato ed ha due figli. Laureato in Medicina e Chirurgia, con tre specializzazioni: medicina dello sport, scienza dell'alimentazione e medicina del lavoro. E' stato preparatore atletico di squadre professionistiche nel mondo del pallone per 24 anni; dopodichè consulente della Juventus, del Chelsea e del Milan.

Nell'atletica leggera ha iniziato giovanissimo a fare l'allenatore. In seguito responsabile federale del mezzofondo, del fondo e della marcia; anche in questi settori ha portato criteri nuovi di allenamento.

Da atleta ha il suo primato personale in maratona in 2h 56'25" ed oggi, malgrado conduca una vita frenetica e piena d'impegni, trova il tempo di allenarsi mediamente tre volte a settimana.

Si è occupato inoltre di altri sport. Preparatore atletico della Ignis del basket, all'inizio degli anni '80, ha ideato l'attacco al record dell'ora di ciclismo di Eddy Merckx e ha diretto l'equipe che ha seguito Moser nel record dell'ora a Città del Messico nel 1984. Poi anche Tomba, Alesi e Manuela Di Centa.

Ha scritto oltre 20 libri, tradotti in varie lingue, compreso cinese e russo. Arcelli ha tenuto lezioni in varie università europee e conferenze in tutti i continenti. In Argentina, Corea del Nord, Cina e Caraibi ha tenuto corsi sull'allenamento. E' professore associato presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano.

## **Professor Arcelli, nella sua famiglia ci sono podisti?**

<<Mia moglie corre alcune volte la settimana perché fa agonismo nel tennis; negli ultimi anni ha vinto sei titoli italiani di singolare nella sua categoria>>.

**Nella mia libreria "Correre è bello" ha il suo posto d'onore. Mi dice a cosa sta lavorando adesso; andrà in futuro in stampa?**

<<Da quando ho vinto il concorso all'università e sono stato assunto come professore, non ho più il tempo per scrivere libri; in compenso faccio varie pubblicazioni scientifiche, molte delle quali sulla corsa, anche se più spesso sulla corsa veloce>>.

**Da preparatore atletico, quando lo ha fatto nel Milan, è vero che è riuscito a far migliorare le sue potenzialità d'atleta anche al presidente Silvio Berlusconi?**

<<Per la verità ero stato a suo tempo presentato a Berlusconi. Mi aveva parlato dei problemi che avvertiva, quando correva nella sua villa di Arcore. Dopo circa un anno, ad una partita del Milan, mi ha visto da lontano ed è venuto da me per annunciarmi che era migliorato. Chi era seduto vicino a me è rimasto sorpreso, io più di loro. Poi, ho saputo che, dopo che è entrato in politica, non ha più corso>>.

**E con Prodi ha mai sostenuto un allenamento?**

<<Tanti anni fa, mi pare che fosse il 1985. Una sera ho corso anche con lui a Bologna. Chissà se lo ricorda ancora. Eravamo ai Giardini Margherita. Non avrei mai pensato che riuscisse in futuro a fare una maratona>>.

**Lei partecipa a conferenze universitarie in tutto il mondo, di sicuro li avrà osservati ed analizzati, come sono i podisti amatori all'estero?**

<<Tenderei a dire che, da vari punti di vista, i podisti sono uguali in tutto il mondo>>.

**In Italia invece in cosa siamo migliori e peggiori rispetto a quelli delle altre nazioni?**

<<Direi che, in linea di massima, non so spiegarne il motivo; gli italiani hanno una tecnica di corsa mediamente migliore e si allenano anche un po' meglio>>.

**Facendo una classifica, mi potrebbe elencare gli atleti in assoluto che hanno, secondo lei, la giusta idea del praticare il podismo?**

<<Metterei al primo posto i giapponesi, poi gli scandinavi e subito dopo gli italiani. Gli statunitensi sono in numero molto elevato, ma non mi pare che lo facciano molto razionalmente>>.

**L'alimentazione degli anni 2000 come viene curata dai podisti rispetto ad un decennio fa?**



Enrico Arcelli

<<Direi che è migliore. In linea di massima le conoscenze di dietologia sono perfezionate. Questo nella media. Non tutti i podisti, però, sanno che cosa vuole dire mangiare sano>>.

**Cosa si continua a sbagliare?**

<<C'è chi ancora crede che la cosiddetta "piramide alimentare" sia un riferimento corretto e che si debbano mangiare piattoni di pasta o di riso ad ogni pasto. La pubblicità, inoltre, fa sì che siano mangiate molte porcherie. Sto pensando alle merendine, alle patatine, ai cereali della mattina, oltre a certe bevande dolci>>.

**La preparazione atletica di un podista amatore, di quelli che vanno dai 4'30" ai 6' al km, come si è evoluta dallo "sdoganamento" del correre a piedi quale fenomeno di massa?**

<<Credo che in linea di massima i livelli delle conoscenze su come comportarsi siano cambiate in meglio. Ma c'è sempre chi ha appena cominciato e non ha alcun'idea su come si deve organizzare>>.

**Cosa dovrebbe fare questo tipo di podista per restare competitivo più a lungo durante tutto l'anno, senza eccedere in allenamenti stressanti e magari perdere il gusto dell'allenarsi e gareggiare?**

<<Il mondo del podismo è bello anche perché è molto vario. Direi che il podista non dovrebbe allenarsi tanto da interferire con la sua vita sociale, anche se per molti la componente più importante di questa vita sociale è proprio legata all'ambiente della corsa e che dovrebbe cercare di non fare lo stesso allenamento in tutte le sedute, variando il più possibile il lavoro>>.

**Tenendo sempre come esempio questo tipo di atleta, potrebbe suggerire una mini tabella d'allenamento, con cinque sedute settimanali finalizzate ad una gara sui 10 – 12 km da terminare sui 45' – 50'?**

<<Cinque sedute? Sono tante!. Direi che quelle fondamentali potrebbero essere: **Prima:** una con le ripetute in pista o su un tratto misurato (per esempio dai 500 ai 1000 metri), oppure a tempo, dai 2 ai 4-5 minuti; **Seconda:** una di "corto veloce" su un tratto della durata di poche decine di minuti o, in alternativa, un progressivo; **Terza:** potrebbe essere più lunga, fino a 80 minuti; **Quarta:** costituita da corsa lenta di riscaldamento per 20 minuti, poi delle ripetute in salita. **Quinta:** dovrebbe essere un "brodino", vale a dire una corsa tranquilla di 50 minuti – un'ora>>.

**E una dieta mirata per arrivare in forma ad una gara del genere?**

<<Dal momento che sono dietologo, sono assolutamente convinto che la dieta debba essere fatta "su misura". Di sicuro è importante che nelle abitudini alimentari ci sia tanta verdura cruda e cotta (poche patate), un po' di frutta di stagione, poco vino (e pochi alcolici in generale), pesce alcune volte la settimana, pollo o tacchino meglio della carne bovina o suina e, infine, pasta, riso e pane in quantità non eccessive. Un'altra cosa: deve essere tale da non far ingrassare>>.

**Quale messaggio propositivo dovrebbe lanciare, nel suo piccolo, come atleta della domenica, un podista amatore?**

<<Corre d'abitudine fa bene al cuore, alla circolazione, aiuta a prevenire molte malattie del corpo e della mente>>.

**Come vede lei oggi il mondo del podista non professionista?**

<<E' molto interessante, lo dimostra il fatto che nel 2007 ben 32mila italiani abbiano portato a termine una maratona>>.

**Rossano Scaccini**



## CALENDARIO GARE ANNO 2008 UISP CHIANCIANO TERME

27 APRILE

TROFEO GRAN FONDO BANCA CREDITO COOPERATIVO VALDORICA  
AMIATA – CHIANCIANO TERME

2 – 7 GIUGNO

GIRO PODISTICO DELLA VALDORCIA

2 GIUGNO

RADICOFANI KM 13.600

3 GIUGNO

CRONOSCALATA DI VALLERESE KM 2.800

4 GIUGNO

NOTTURNA DI SAN QUIRICO KM 7.200

6 GIUGNO

VIVO D'ORCIA KM 10.400

7 GIUGNO

PIENZA KM 11.100

23 GIUGNO

NOTTURNA DI SAN GIOVANNI – CHIANCIANO TERME

11 LUGLIO

1° CORSA DELLA MADONNA DEL CERRO

13 AGOSTO

NOTTURNA DEL RAVIOLO – CONTIGNANO (RADICOFANI)

24 AGOSTO

GRAN FONDO – 2° CORSA “LA NOBILE” MONTEPULCIANO

12 SETTEMBRE

3° MONTICHELLO DI CORSA – MONTICHELLO

20 SETTEMBRE

GRAN FONDO – CORRI CON L'AUSER – CHIANCIANO TERME

26 DICEMBRE

2° MEZZA ECO MARATONA DELLA VALDORCIA – PIENZA

AL PROGRAMMA POTRANNO ESSERE INSERITE NUOVE GARE.

AGGIORNAMENTI IN TEMPO REALE – VISITATE SPESSO IL SITO [WWW.GIROVALDORCIA.IT](http://WWW.GIROVALDORCIA.IT) STEFANO  
GRIGIOTTI – TEL 3475819105 – 057831561 INDIRIZZO E-MAIL: [STEFANOGRIGIOTTI@LIBERO.IT](mailto:STEFANOGRIGIOTTI@LIBERO.IT)

# LA UISP CHIANCIANO TERME ALLA MARATONA DI ROMA

Il 16 marzo, domenica delle Palme, un gruppo di atleti della Uisp di Chianciano Terme prenderà parte, assieme agli oltre 12000 iscritti alla 14° edizione della maratona di Roma.

Su un itinerario unico ed invidiabile da tutti gli organizzatori di eventi del genere, partenza alle ore 9 da via dei Fori Imperiali, accanto al Colosseo, che sarà anche zona d'arrivo.

Nel 2005 Alberico Di Cecco ha stabilito il miglior tempo della manifestazione con 2h:08'02". Due anni dopo, l'algerina Souad Ait Salem, per la maratona al femminile è diventata la donna da battere a Roma. Con 2h: 25'07" e quest'anno dovrà difendersi dall'attacco da quella che ormai la donna più forte di tutti i tempi, una delle sole 12 al mondo che ha fatto fermare il cronometro sulle 2h: 20'. Con 2h:20'47" la russa Galina Bogomolova verrà nella capitale, oltre che per vincere, ha un altro prestigioso obiettivo, abbattere il record della maratona più veloce in Italia. Scendendo sotto le 2h:24'59" potrà intascare un assegno di 50.000 euro messo in palio dall'organizzazione.

Il team che Grigiotti ha iscritto alla 42 chilometri e 195 metri della capitale è così composto: Alessandro Chiezzi, Stefano Grigiotti, Giacomo Gonzi, Lucio De Chigi, Sauro Bandini, Katia Cioli, Alessandro Capitoni, Carmine Mellone, Leonardo Pasquariello, Daniela Furlani, Stefano Carlini, Robertino Cherubini, Alessandro Checcacci , Paolo Michelangeli ed Alessandro Dalgas.

# *LA DONNA CHE “CORRE”*

di Bruna Lamonica

Viviamo tutti in una società dove si corre quotidianamente perché i ritmi serrati impongono al nostro fisico e maggiormente allo spirito di andare veloci. E allora perché non allenare seriamente il nostro corpo.

Insegniamo al nostro cuore, attraverso un allenamento fisico costante, ad avere ritmi cardiaci accelerati per affrontare situazioni sempre più complicate ed a ritornare quasi velocemente nella norma durante gli sprazzi di vita in cui la calma e la serenità hanno il sopravvento.

La donna, per così dire di oggi, vuole fare tutto e non solo, lo vuole fare nel migliore dei modi. Vuole lavorare, portare avanti la famiglia con dignità e decoro per i suoi familiari e forse ancora di più. Non vuole rinunciare alla sua persona e cosa c'è di meglio che sentirsi gratificate anche dal proprio aspetto fisico? Sarebbe facile ricorrere al bisturi, per chi se lo può permettere economicamente, ma poi vuoi mettere guardarti allo specchio dopo che sei stata fuori a correre, lottando con tutte le energie contro la stanchezza, il vento e dopo che ti sei lasciata trasportare dalle bellissime sensazioni che solo la corsa ti regala. Tutta un'altra cosa! Inoltre aumenta la propria autostima, perché vedi che ogni settimana sei più “forte” e, incredibilmente, la resistenza che ti fa vincere le avversità della fatica, la caparbia di fare ancora qualche metro in più, ti aiutano di gran lunga in quelle situazioni in cui ti sembra tutto molto difficile e in cui il tempo ti sembra troppo poco per fare tutto quello che dovresti fare.

Sì succede proprio così. La donna che fa sport e soprattutto che si dedica con costanza alla corsa, ha una marcia in più anche nella vita in generale.

Almeno io la penso in questo modo. Ci sarà qualche altra donna che la pensi come me? Che a fatica tra lavoro, famiglia e peripezie quotidiane riescono a ritagliarsi un po' di tempo tutto per sé per ritrovarsi la sera più dolce e serena con le persone che ama di più? Certo che ci sono. Fatevi avanti donne! Siete forti!



Bruna Lamonica

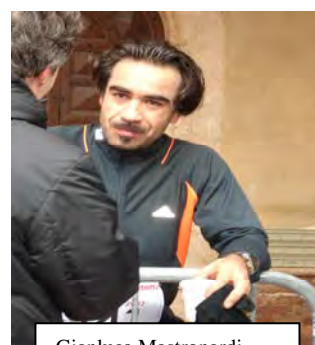
# PIENZA: LA PIU' BELLA GIORNATA DELLA UISP DI CHIANCIANO TERME

La Uisp di Chianciano Terme è attesa alla conferma del successo organizzativo per la seconda edizione della Eco mezza maratona, che è in calendario per il 26 dicembre a Pienza.

Le autorità locali hanno già chiesto a Grigiotti di programmare l'evento nei minimi particolari, partendo con ampio anticipo, senza tralasciare niente.

Dal punto di vista sportivo, ma anche turistico, Grigiotti ha centrato l'obbiettivo. Questa gara ha portato nel centro fondato da Enea Silvio Piccolomini il giorno di Santo Stefano 340 atleti. Molti di loro, con famiglie al seguito, hanno soggiornato per alcuni giorni in tutta la zona.

La prima Eco mezza maratona di Pienza ha visto la vittoria di Gianluca Mastronardi dell'Atletica Training che ha fatto fermare il cronometro dopo 1h 18'05". Mastronardi è conosciuto in zona perché partecipa come spingitore del



Gianluca Mastronardi



Paola Garinei

Bravio delle Botti di Montepulciano. Distaccato di 46" Christian Fois della Costa d'Argento ed un altro atleta portacolori di una società maremmana, Massimiliano Taliani, Bike Grosseto, è salito sul terzo gradino del podio maschile con il tempo di 1h:19'05".

La gara al femminile ha registrato la vittoria di Paola Garinei dell'Avis Perugia (1h:30'13"). Antonella Chini che corre per i Cappuccini di Siena il secondo posto (1h:35'23"). Il podio rosa si è chiuso con il terzo posto di Barbara Del Bello, della società Torre del Mangia (1h:37'46").

# BEFANA DA INCORNICIARE

Impeccabile, ma potremmo adoperare altre parole d'elogio nei confronti degli organizzatori della 29° Passeggiata a coppie, che si è svolta il 13 gennaio a Siena. I complimenti agli organizzatori faranno senz'altro piacere, ma i numeri comparsi nei giorni seguenti sul web hanno dato la possibilità di constatare la solidità dell'evento.

Sui 11 km e 565 metri del percorso si sono dati appuntamento 223 coppie, 446 atleti. Alla mini passeggiata erano 56. Totale 502 partecipanti e di questi 87 donne. I dati parlano da soli ed il plauso a Muzzi e soci, noi lo vogliamo fare ugualmente. Hanno dimostrato ancora una volta di essere un gruppo infallibile.

Soddisfatto il presidente della Uisp di Chianciano Terme Stefano Grigiotti, che ha visto la sua società piazzarsi al quinto posto.

Per la 33 °Scarpinata di primavera, in programma domenica 30 marzo, che prenderà il via sempre da via Napoli a Siena, Grigiotti spera di portare un numero maggiore di iscritti alla partenza.



**Partenza della Passeggiata a coppie 2008**

# IL PERSONAGGIO DEL MESE

## DALLE BOTTIGLIE DI VINO ALLA CORSA CON LE BOTTE

Patrizio Franceschini si racconta  
I suoi esordi, gli allenamenti con Laura Fogli  
L'arrivo alla corte di Stefano Grigiotti



Patrizio Franceschini

Patrizio Franceschini lavora come responsabile di cantina, ma ci tiene a precisare che ama stare, quando può, anche nella vigna. La sua gran passione però è la corsa a piedi.

<<I miei inizi da podista risalgono al 1982 – ricorda – ho cominciato con le corse su strada e un paio di maratone (l'esordio su questa distanza 2h: 49'), ma poi mi sono “scoperto” buon mezzofondista per il livello amatoriale>>.

Originario di Ferrara, 49enne, Franceschini è giunto in Toscana da una decina di anni. Nei suoi ricordi podistici hanno un posto di riguardo gli allenamenti con Laura Fogli. Di Ferrara e Comacchio rimpiange la pianura, dove si poteva sbizzarrire in sedute d'allenamento tutte piatte.

<<La mia giornata tipo di oggi – spiega Franceschini - sveglia alle 6.30, lavoro dalle 8.00 alle 17. D'inverno vado a correre tre volte la settimana. Sono contento d'aver trovato una società adatta alle mie esigenze d'atleta. La Uisp Chianciano Terme, ed il suo presidente Stefano Grigiotti, sono un binomio azzeccato per chi vuole stare in un gruppo di amici podisti e vivere la corsa nel giusto modo, quello del sano divertimento>>.

Franceschini ha un tempo di tutto rispetto sulle altre distanze: <<Nella mezza ho fatto fermare il cronometro dopo 1h:13'. I 10.000 in 32'; unico 5.000 ufficiale in

16'. Sui 3.000 ho 8'45", 1.500 in 4'04", 800 in 2'. I tempi del mezzofondo li ho realizzati da amatore a 35 anni>>.

Ha ormai occupato un posto importante nella storia di una manifestazione conosciuta in tutto il mondo, che si svolge a Montepulciano.

<<Seguo la preparazione degli atleti del Bravio – tiene a precisare Franceschini - per la mia contrada, le Coste e mi sono tolto delle belle soddisfazioni negli anni>>.

Il responsabile di cantina non vuole rivelare le sue tabelle d'allenamento, ma ci descrive la manifestazione.

<<La contesa di un "panno", facendo rotolare botti del peso di 80 kg lungo un percorso in salita di 1.600 metri. Le botti sono spinte da due uomini detti "spingitori". Il percorso della gara si snoda tra le strade del centro storico della città, fino all'arrivo situato sul sagrato del Duomo in Piazza Grande>>.



Patrizio Franceschini

Prima di ogni gara la mattina della domenica in piazza Grande si svolgono importanti e suggestive cerimonie come l'estrazione dell'ordine di partenza delle botti, la marchiatura a fuoco, la consegna da parte del Comune al Magistrato delle Contrade del "Panno del Bravio". Nel pomeriggio, inizia la sfilata dello spettacolare corteo storico, composto di oltre 300 figuranti. Infine, dopo il segnale dato dai rintocchi del campanone del Comune, le botti cominciano a rotolare sulla pietra partendo dalla colonna del Marzocco.

[Rossano Scaccini](#)

# “CORRI IN MAREMMA” LA PROVINCIA DI GROSSETO ORGANIZZA IL TROFEO

L'Amministrazione provinciale di Grosseto si impegna a promuovere capillarmente il podismo in tutto il suo territorio.

L'assessore provinciale allo Sport, Giancarlo Farnetani nei mesi scorsi ha messo attorno ad un tavolo le Associazioni di propaganda e gli organizzatori di eventi podistici della provincia; tutti assieme hanno dato vita ad un importante progetto, “Corri nella Maremma”.



L'assessore Farnetani

<<Ci proponiamo di fare da coordinatori – spiega Farnetani – per le gare podistiche in Maremma. Credo che diffondere meglio, grazie ai nostri mezzi, questa disciplina sportiva, raggiungeremo anche un altro importante obiettivo. Valorizzare l'aspetto naturalistico e paesaggistico della provincia di Grosseto>>.

Il calendario provvisorio delle gare prevede una decina di competizioni e la prima di tutto rilievo “La Maremmana” in programma il 30 di marzo.

<<Corri nella Maremma raccoglie gare collaudate ormai da anni, ma anche altre che vogliono conquistarsi uno spazio nel calendario podistico, non solo provinciale. Agli organizzatori abbiamo imposto alcuni vincoli. Il più importante per i podisti è quello di conoscere sempre la distanza percorsa. A questa richiesta ho dato anche la disponibilità, se ci sarà richiesta, degli uffici della Provincia con i suoi tecnici per eseguire la misurazione dei tracciati>>.

Nel regolamento di “Corri nella Maremma”, sono presenti anche piccoli accorgimenti, sicuramente graditi al podista, come la possibilità di usufruire dei mezzi dell'organizzazione per portare i propri effetti personali, quando partenza ed arrivo non coincidono al traguardo. Sarà garantita inoltre, l'assistenza medica e la sicurezza su tutto il percorso ed almeno un ristoro all'arrivo.

<<L'Amministrazione provinciale organizzerà – conclude Farnetani – una cerimonia finale aggiuntiva, dove verranno premiati gli atleti che avranno preso parte ad almeno otto delle gare in programma>>.

**Rossano Scaccini**



# IL COMUNE DI CHIANCIANO TERME GUARDA CON INTERESSE AL MONDO PODISTICO

## IL SINDACO GUIDO BOMBAGLI CREDE NELL'IMPORTANZA DI PRATICARE SPORT A TUTTI I LIVELLI

*CORRIAMO* ha chiesto all'architetto Guido Bombagli, primo cittadino di Chianciano Terme, un giudizio sul podismo, disciplina sportiva ben radicata nel centro termale. Nella sua presentazione ai "navigatori podisti" Bombagli ci ha incuriositi e sarà nostra cura coinvolgerlo in futuro con problematiche mirate che noi, assieme ai lettori di questo mensile, proporremo all'Amministrazione comunale.

r.s.

*Non può non tornare in mente, nel presentare questo primo numero del Periodico on line CORRIAMO, l'entusiasmo che è riuscito a trasmettere a tutti noi Stefano Baldini, medaglia d'Oro nella Maratona dei Giochi Olimpici di Atene del 2004 (1° con 2h10'55"), un atleta che, dopo tante vittorie significative in carriera, è riuscito a raggiungere il massimo livello agonistico. Ma non posso neppure dimenticare la dedizione che tanti atleti che corrono a livello amatoriale compiono costantemente per raggiungere quello che viene definito "il muro delle tre ore", ovvero riuscire a raggiungere un proprio tempo personale nei lunghi percorsi al di sotto della soglia*

*delle tre ore. Ed allora ecco che non posso far a meno di citare chiancianesi che gareggiano a livello amatoriale quale, solo per citarne uno, Alessandro Chiezzi, classe '66 (atleta dell'ASD UISP Chianciano), ha "battuto" il muro delle tre ore, con*



Guido Bombagli

*il tempo di 2h56' nella maratona più importante a livello nazionale, la Maratona della Città di Roma, edizione 2007.*



*Solo due esempi di personalità dal grande carattere che tra i propri valori hanno puntato anche a quello della pratica sportiva e, in un certo senso, della “disciplina”. Per affrontare nelle migliori condizioni allenamenti e competizioni, indipendentemente del livello, è necessario condurre una vita regolare, fatta di sane abitudini e di riposo, evitando eccessi di varia natura. Tutto questo impegno porta l'atleta a raggiungere una regolarità che è*

*la base dei risultati e della forma fisica. La perseveranza e la costanza nel tempo sono forse gli ingredienti più importanti per arrivare ad un risultato positivo nella pratica di uno sport.*

*La “disciplina”, tuttavia, non porta solo ai risultati sportivi, difatti il ragazzo, ma anche l'atleta maturo, si avvicina ad abitudini positive: impara ad apprezzare la vita attiva e regolare, a non rimanere troppo a letto, al piacere di sentirsi in forma, a saper rispettare gli impegni presi senza lasciarsi troppo trasportare da eventuali sbalzi di umore o da momenti di incostanza. È, questo, un fattore importante per la crescita di ragazzi e ragazze, che si abitua a strutturare il proprio tempo, a disciplinare i propri impulsi, a controllare il proprio carattere, a saper rispettare l'impegno preso ed i tempi da questo richiesti.*

*Praticare sport, qualunque esso sia, fa sentire più attivi e maggiormente motivati all'azione, e conferisce una carica che si riversa anche in altri settori, quali la famiglia, il lavoro, la vita della comunità. Quindi la “disciplina” conduce a migliori risultati sportivi, ma ha anche delle importanti ricadute a livello educativo.*

***Ed è sottolineando questi principi che crediamo fervidamente e che lo sviluppo di tutte le pratiche sportive contribuiscono, più in generale, a migliorare una società.***

*Chianciano Terme, nota in Italia come stazione termale, ha puntato molto e punta sullo sviluppo delle pratiche sportive e del tempo libero, non a caso è stato e sarà meta di importanti competizioni a livello nazionale ed europeo ed è anche luogo di preparazione atletica per sportivi di diversi ambiti.*



Guido Bombagli

*Sono oramai anni che, in questa splendida cornice ambientale, terre del sud senese, si corre anche l'importante “Giro Podistico della Valdorcia”, quest'anno giunto alla IX edizione (2/7 giugno 2008), che richiama atleti da ogni parte della nostra nazione. Quale primo cittadino di Chianciano Terme, con grande entusiasmo ho voluto portare il mio contributo a questo primo numero del Periodico On-line CORRIAMO, strumento divulgativo di una delle pratiche sportive che vede, proprio in ambito locale, una società sportiva molto attiva, la ASD - Associazione Sportiva Dilettanti –*

*UISP-Chianciano, con una ottantina di iscritti di ogni età. È ancora con l'entusiasmo che voglio auspicare “buon lavoro” a tutta la redazione di questo periodico, sapere che proprio a Chianciano Terme ci sono bambini e bambine di appena 8,9 e 10 anni che hanno incominciato a praticare questo sport: il podismo.*

*Guido Bombagli  
Sindaco del Comune di Chianciano Terme*

**CORRIAMO** è un mensile on line. La testata giornalistica è regolarmente depositata al tribunale di Montepulciano nel registro tenuto dalla Cancelleria dell'intestato Tribunale al n. 314 del 19 febbraio 2008.

Il proprietario è [Stefano Grigiotti](#).

Sede legale: Chianciano Terme – Piazza Italia n. 56 – Tel/Fax: 057831561

Indirizzo e-mail: [info@girovaldorcia.it](mailto:info@girovaldorcia.it)

Editore: [Stefano Grigiotti](#)

Direttore responsabile: [Rossano Scaccini](#)

Collaboratori, che forniscono il loro contributo gratuitamente: [Bruna Lamonica](#), [Claudio Mellone](#).