CORRIAMO

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**
Editore: Stefano Grigiotti
Direttore responsabile: Rossano Scaccini
Collaboratori, che forniscono il loro contributo gratuitamente: **Bruna Lamonica, Claudio Mellone, Carla Boldi, Massimiliano Taliani, Alessandro Chiezzi e Tiziana Ciacci.**
Anno 1 numero 3 - mese di maggio 2008
Nella foto: la partenza del Vivicittà di Siena del 6 aprile 2008.

QUESTO MESE SU CORRIAMO

L'editoriale del direttore: la provincia di Siena offre un'infinità di possibilità per correre. La gara più attesa dai senesi; il Vivicittà. Abbiamo riservato a questa corsa la copertina del terzo numero del mensile e diversi articoli.
Raggiunti i 10.000 contatti nel sito www.girovaldorcia.it in 8 mesi dalla sua nascita: l'impennata c'è stata sia con l'arrivo del mensile *CORRIAMO*, sia con i servizi fotografici del "paparazzo" Stefano Grigiotti.
Laura Fogli: la campionessa di Comacchio, intervista dal direttore di *CORRIAMO*, racconta il suo inaspettato approccio al mondo dell'atletica leggera, il rapporto particolare che ha con la Maratona di New York e la speranza di vedere più donne a gareggiare la domenica.
I Baustelle: Francesco Bianconi, uno dei tre fondatori del gruppo ormai conosciuto in tutta Italia, che è saldamente nelle vette della hit parede da diverse settimane con il cd "Amen", svela il suo rapporto davvero originale con la corsa a piedi e rende pubblico come è nato un brano di un suo precedente album, andando a correre nella campagna di Montepulciano.
Don Giovanni D'Ercole: il capo ufficio della sezione affari generali alla Santa Sede, a colloquio con l'editore Stefano Grigiotti, anticipa la nascita di una società podistica all'interno dello Stato del Vaticano.
Il personaggio del mese: Alessandro Chiezzi, l'atleta della Uisp di Chianciano Terme, ha corso 100km in sette giorni.
Il fisioterapista: il dottor Mauro Rossi, ci parla delle terapie applicate più spesso sui podisti che ricorrono alle sue cure.
La dottoressa Tiziana Ciacci; psicologo, entra a far parte della redazione virtuale di *CORRIAMO*. Nel primo suo articolo spiega come ricercare la gratificazione nello sport.
Massimiliano Taliani: i suoi consigli per una giusta alimentazione da podista.
Bruna Lamonica: presenta ai lettori di *CORRIAMO* il nuovo modo di correre di molti atleti che hanno scoperto il retrorunning ed intervista un primatista italiano della specialità, **Stefano Morselli**.
Il Giro podistico dell'Isola d'Elba compie 18 anni: Evio Vallini, uno dei suoi ideatori ripercorre il passato e illustra le ultime novità per l'edizione della maggiore età.
Paolo Gambacurta: un podista-imprenditore di Chianciano Terme, che quest'anno ha investito economicamente sul Giro podistico della Valdorcia.
La dottoressa Grazia Torelli: direttore dell'Apt di Chianciano Terme risponde alle domande del direttore di *CORRIAMO* e anticipa una più ravvicinata collaborazione con la Uisp per il Giro podistico.
L'atletica Sinalunga: un gruppo di podisti davvero affiatato si presenta ai lettori di *CORRIAMO*.

L'Associazione europea Celste Group: il presidente Stefano Soverini racconta la storia di questo sodalizio, che è presente nel mondo alle maratone più prestigiose e dei vip coinvolti come atleti comuni alla sue gare.
Moreno Morello: l'inviato di Striscia la Notizia, che usa un linguaggio davvero raffinato anche quando insegue i truffatori che riesce a smascherare. L'uomo in bianco del tiggì satirico targato Mediaset ha un passato da atleta agonista, e continua a tenersi in forma andando spesso a correre e spera in un ritorno alle competizioni.
La Comunità di San Patrignano: il podismo aiuta gli ospiti della comunità. Uno di loro racconta la sua esperienza sportiva, con un passato di ciclista e la scoperta del podismo.
La World Harmony Run: La Uisp Chianciano Terme ha preso parte alla staffetta podistica più lunga al mondo.
Le corse di Carla Boldi: la Scarpinata di Primavera a Siena del 30 marzo, il Vivicittà nella città del Palio il 6 aprile,
Elena Jaccheri: la vincitrice della Scarpinata di Primavera parla con entusiasmo di quella gara e non solo per la vittoria, ma per la bella giornata trascorsa nel senese.
Massimiliano Taliani: le sue sensazioni in gara alla Scarpinata di Primavera.
Il direttore: riassume il Vivicittà senese e quello nazionale.
Il Calendario delle gare: organizzate dalla Uisp Chianciano Terme.
Buona lettura.

LA PROVINCIA DI SIENA MI HA ADOTTATO PODISTICAMENTE

di Rossano Scaccini

Mi sento adottato dalla provincia di Siena come podista. Maremmano doc nato e residente a Castiglione della Pescaia, ma se voglio divertirmi e gareggiare, il meglio la domenica lo trovo a Siena e dintorni.

Rossano Scaccini

Sfatiamo ogni possibile presa di posizione opportunistica. Gareggiare e correre in generale per me è piacevole farlo in qualsiasi posto, ma arrivare a Siena e magari come il 6 aprile, al Vivicittà, essere in piazza del Campo, nel salotto buono della città del Palio, con altre 1.500 persone accomunate dalla stessa passione, è stata l'ennesima conferma che il podismo ha un senso aggregante. Presentarsi nella zona della "mossa" ed aspettare lo sparo dello start è stato davvero il massimo, ma il senso di benessere e di disponibilità che si prova anche nelle altre gare in zona è lo stesso.

Demitizziamo immediatamente un altro luogo comune; non è che a Siena non ci siano guerre intestine fra podisti, l'agonismo esiste, ma c'è anche il giusto spazio per chi vuole vivere da protagonista anonimo questo sport, in modo meno competitivo, solo per il vero piacere di correre in gruppo e con un pettorale. Queste persone le riconosci perché guardano il cronometro solo al traguardo e con le sensazioni provate durante quella gara, appena ripresi dalla fatica, fanno un primo ragionamento, si chiedono come è andata la corsa e in che stato di forma si trovano. La loro risposta interiore, li aiuta a conoscersi sempre meglio.

Ora, cosa aggiungere per spiegare meglio questo mio concetto sulla magia podistica senese? Sono solo sensazioni personali, sicuramente tutto il mondo è paese, ma questa, che non esito a definire una sana tradizione, poter dare la giusta importanza sia al primo arrivato, sia all'ultimo, è una "sfumatura" davvero importante degli organizzatori di tutte le competizioni in questa zona della Toscana. Ci sono anche da altre parti le stesse attenzioni? Credo di sì, ma io ho voluto parlare di quelle che posso vivere e vi auguro di respirare la stessa aria dovunque andiate a gareggiare.

Il direttore

UN SITO MOLTO VISITATO WWW.GIROVALDORCIA.IT 10.000 CONTATTI IN 8 MESI TUTTO IL MERITO E' DI CLAUDIO MELLONE

Il sito internet www.girovaldorcia.it è nato il 24 agosto dell'anno scorso. Io, che sono un ottimista per natura, non mi aspettavo tutto questo successo. I 10.000 contatti oltrepassati la mattina del 6 aprile, giorno della Vivicittà, mi ha fatto fare un primo rapido ragionamento su questa struttura virtuale.

Oltre 1.000 di voi cliccano ogni mese e da quanto mi dite, quando ci troviamo alle gare, vi piace quello che ci stiamo inserendo. Le classifiche, i servizi fotografici dove m'improvviso spesso come "paparazzo" e l'ultimo arrivato il mensile on line <<*CORRIAMO*>>, stanno riscuotendo il vostro gradimento.

Stefano Grigiotti

La mia idea iniziale era quella che hanno un po' tutte le società che vogliono tenere aggiornati i suoi iscritti: trovare un posto dove divulgare le informazioni utili per gli atleti e ben venga internet con tutte le sue possibilità che ci offre. Io mi sono confrontato con Claudio Mellone e lui ha fatto nascere il sito www.girovaldorcia.it. Lo ha reso facilmente accessibile e graficamente piacevole.

Stefano Grigiotti

LAURA FOGLI HA CONTRIBUITO A FAR DIVENTARE IMPORTANTI LE MARATONE AL FEMMINILE

di Rossano Scaccini

Ha cominciato a correre per caso. L'insegnante di educazione fisica stava facendo le selezioni per i Giochi della gioventù e lei nel mezzofondo (1km) non ebbe rivali. Da allora non ha avuto più incertezze. La corsa diventa il suo sport, il suo lavoro e una parte fondamentale della sua vita.

Laura Fogli ricorda con dolcezza quei momenti, ma poi riprende il suo aspetto professionale quando le chiedo di riassumere solo i suoi migliori risultati realizzati da agonista dell'atletica leggera.

Laura Fogli

<<La mia carriera da atleta – racconta la campionessa di Comacchio - comincia da junior con la maglia della nazionale sugli 800mt. Poi è proseguita da senior vestendo la maglia azzurra nei 3000mt, nei 1500mt, nel cross delle nazioni, nei 10000mt, nella mezza maratona, fino ad arrivare a correre la maratona, vincendo due medaglie d'argento ai Campionati europei nell'82 ad Atene e nell'86 a Stoccarda. Ho partecipato a 2 olimpiadi: Los Angeles 84 (9ª classificata) con il tempo di 2h29' ed a Seoul 1988 (6ª classificata) record italiano 2h27'49'' imbattuto fino al 1998. Ho vinto la Coppa del mondo a squadre ad Hiroshima nel 1985>>.

Laura Fogli ha tagliato per prima anche i traguardi delle maratone di Roma, Torino, Venezia, Bordeaux e Pittsburg. Ha corso più volte la Maratona di New York giungendo 2 volte al 4° posto, 2 volte al 2° e 3 volte è salita sul terzo gradino del podio.

Adesso Laura Fogli cosa fa nella vita?

<<Alleno il settore giovanile della mia società, la Running Club Comacchio. Sono testimonial - rivela l'ex maratoneta della provincia di Ferrara - di un'azienda sportiva, seguo in bicicletta in diretta per la Rai alcune maratone, facendone il commento come esperta nel settore>>.

E’ di sicuro in contatto continuo con molti amatori, loro in cosa sono cambiati, sia in meglio, sia in peggio negli anni?

<<Secondo me – precisa Laura Fogli - sono più attenti a come allenarsi, seguendo molto spesso i consigli di gente esperta e di riviste specializzate nel settore. Sanno molto su come alimentarsi, sull’abbigliamento e nello scegliere la scarpa più adatta alle proprie esigenze recandosi in negozi specializzati nel settore. Poi, sicuramente, alcuni amatori adottano ancora il sistema “fai da te” che sicuramente non è il migliore>>.

Gianni Morandi e Laura Fogli
prima della partenza della Run Tune Up
(foto gentilmente concessa dall’organizzazione)

Per lei cosa significa la parola New York?

<<Ha un significato importante – dice con soddisfazione la testimonial di un prestigioso marchio sportivo internazionale – sia come donna, sia come atleta. La Maratona della Grande Mela per me è stata il trampolino di lancio. Mi sono scoperta maratoneta, quando nel 1981 la corsi per la prima volta, giungendo al 4° posto con 2h34’ che fu record italiano. A livello di stampa e televisivo quel risultato in Italia ebbe molta risonanza e da allora a New York, in occasione della maratona, torno quasi tutti gli anni perché quella gara per me ha un fascino particolare, non solo come atleta ma anche come donna. Grazie proprio a maratone come quella anche le donne sono entrate a far parte del calendario internazionale (Campionati europei 1982, Mondiali 1983, Olimpiadi 1984. Prima in queste manifestazioni la maratona al femminile non esisteva ndr).

I suoi risultati di atleta sono molti, ma come donna cosa le manca ancora?

<<Come atleta – dice soddisfatta – credo di aver dato il mio contributo all’Italia, mi piacerebbe tanto come donna vedere crescere maggiormente il movimento femminile a livello amatoriale (negli ultimi anni una crescita c’è stata), ma soprattutto nei giovani. I ragazzi fanno fatica ad avvicinarsi all’atletica leggera>>.

E’ abbastanza chiaro che i bambini in età scolare non amano molto l’atletica, cosa ne pensa?

<<Non la amano – dice convinta Laura Fogli – perché in molte scuole non viene proposta nel modo giusto. In molti casi mancano le palestre o le strutture dove far praticare ginnastica. L’attività motoria nelle scuole è il fanalino di coda>>.

Com’è composta la sua famiglia?

<<Sono sposata. Mio marito – ricorda Laura Fogli - anche lui maratoneta e mio allenatore. Ho tre fratelli maschi, che si dilettano tra palestra e corsa. Mia mamma, da due anni a questa parte si è data al walking. Mio padre è venuto a mancare 4 anni fa in un incidente, era il mio sostenitore principale, un supertifoso>>

Come è arrivata a fare la commentatrice Rai alle maratone?

<<Quasi per gioco – rivela Laura Fogli – seguivo qualche maratona sulla moto con un cellulare (la moto aveva l’autista e lei era il passeggero ndr), poi è nata l’idea

di attrezzare una bicicletta che era stata data a Orlando Pizzolato. A Rai Sport è piaciuta questo connubio e così dopo hanno dato lo stesso mezzo anche a me>>.

Le donne sono sempre poche a partecipare alle competizioni podistiche. Le puoi trovare in molte ad allenarsi per le strade, ma non passano all'agonismo, anche quello amatoriale, perché secondo lei?

<<Le donne che corrono per proprio conto, per i parchi o per le strade sono parecchie - concorda l'ex maglia azzurra – tante di queste, però, non le vedi gareggiare la domenica nelle competizioni amatoriali. Come donna, penso che sarebbe bello vederle avvicinare alle gare, forse le spaventa la competizione!>>.

Perché le persone comuni devono fare sport?

<<Per stare bene con se stessi. Lo sport aiuta a prevenire tanti problemi ed a conoscere meglio il proprio corpo. Tutto questo - conclude così l'intervista Laura Fogli – va eseguito con cautela, senza esagerare. Sicuramente lo sport praticato nella maniera opportuna è salutare>>.

Laura Fogli al traguardo della Run Tune Up (foto concessa dall'organizzazione)

Rossano Scaccini

LA MUSICA DEI BAUSTELLE NASCE DI CORSA IN VALDICHIANA

di Rossano Scaccini
Foto di Gianluca Moro

Correre a piedi può far anche nascere una canzone. Parola di Francesco Bianconi dei Baustelle.

Claudio Brasini, Rachele Bastreghi e Francesco Bianconi sono i Baustelle, band nata 11 anni fa a Montepulciano.

L'intervista con Francesco Bianconi avviene durante lo spostamento del gruppo da una città all'altra. I Baustelle sono in tour, meglio dire una serie interminabile di tutto esaurito per i teatri italiani. Il loro album "Amen", le 15 canzoni che lo compongono, sono ogni sera accompagnate da un coro di migliaia di persone, il loro pubblico, che le canta a squarciagola.

<<Io e Claudio Brasini – rivela Bianconi - suonavamo già insieme in altre formazioni, ma i Baustelle, così come li vede il pubblico adesso, nascono con l'entrata nel gruppo di Rachele e con la decisione di cantare in italiano. Cose avvenute appunto nel 1997>>.

Francesco Bianconi, di lei chi l'ha incontrata prima della sua fama di musicista, adesso conosciuto in tutta Italia, la descrive un po' come un podista pe-

rennemente principiante, di quelli che hanno buone possibilità atletiche, ma non le applica?

Francesco Bianconi

<<Nel senso che mi piace molto camminare, è vero non sono mai stato un podista provetto, mi limito solo a qualche corsetta>>.

Sempre i bene informati che la seguono dalla nascita del gruppo, dicono che i Baustelle sono bravi a correre nella notte al buio: cosa vogliono insinuare?

<<Credo che si riferiscono ai nostri inizi. La prima sala prove era ricavata all'interno di una vecchia casa colonica in Valdichiana. Dovevamo entrare all'interno di una riserva di caccia. Bisognava lasciare le macchine a un chilometro dal posto, dietro una sbarra che chiudeva la strada, e da lì grandi corse nella notte per arrivare alla sala! Avevamo paura di fare incontri con cani, cinghiali, istrici!>>.

Gli altri Buastelle allora corrono?

<<Come me, credo. Un po' di footing ogni tanto>>.

Dove si allena Francesco Bianconi abitualmente?

<<Mi piace molto correre nelle campagne intorno a Montepulciano. Aria buona, bel paesaggio. Non mi piace fare footing in mezzo al traffico. A Milano non lo faccio quasi mai, preferisco andare a nuotare in piscina>>.

Ha mai pensato ad un brano correndo per le strade di Montepulciano?

<<Molte canzoni dei primi dischi – rivela Bianconi - sono nate così. Quando ancora non vivevo a Milano, andavo a correre o in bicicletta per le strade sterrate di campagna. Completamente solo. E, mentre correvo o pedalavo, pensavo. Sono quasi sicuro che le parole della canzone "Bouquet", dal disco La Moda del Lento, sono venute fuori mentre correvo in qualche strada polverosa in Valdichiana, d'estate>>.

Dove trova l'ispirazione per comporre la "sua" musica?

<<Sono cose quasi magiche. Arrivano da dentro, in maniera misteriosa. Si possono "allenare" osservando attentamente quello che ti circonda, e cercando di nutrire la mente e lo spirito leggendo, andando al cinema, andando a vedere mostre. Si allenano, insomma, esercitandosi a pensare>>.

Gli altri Baustelle: ci descrive pregi e difetti?

<<Rachele: forte e dolcissima allo stesso tempo. Qualche volta un po' cocciuta. Claudio: una roccia, in tutti I sensi. Vorrei essere come lui. L'unico difetto: forse troppo facilmente influenzabile>>.

Rossano Scaccini

Foto di Gianluca Moro

IN VATICANO STA PER NASCERE UNA SOCIETA' PODISTICA

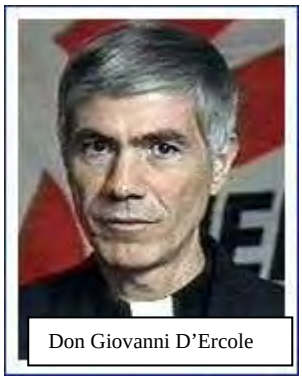
Guardie svizzere e prelati sono soliti correre per le strade di Città del Vaticano e si stanno organizzando per la creazione di un gruppo podistico

di Stefano Grigiotti

<<In Vaticano siamo intenzionati a far nascere presto una società podistica>>.

Lo afferma don Giovanni d'Ercole, capo ufficio nella sezione affari generali della Santa Sede. Il sacerdote dell'opera Don Orione, è all'interno dello Stato Vaticano dal 1987, prima di allora ha trascorso 10 anni come missionario in Africa.

Questo prete lo ha voluto fortemente vicino a se sua Santità Giovanni Paolo II°, mettendolo in un posto davvero importante per l'opera compiuta dal Papa venuto dalla Polonia. Infatti, don Giovanni d'Ercole è stato vice direttore della sala stampa della Santa Sede.


Don Giovanni D'Ercole

Parlando di sport e del podismo, il volto noto di molte trasmissioni televisive sia Rai, sia Mediaset, ha parole incoraggianti: <<La corsa è un'ottima maniera per aiutare la salute e allena anche lo spirito. Correndo, fra i molti benefici personali che si hanno, si lancia anche un messaggio importante verso i giovani. Praticare un'attività sportiva come il podismo, dove la fatica ti guarda in faccia tutti i giorni che ti alleni e non lascia niente all'improvvisazione, è una bella lezione di vita da far passare>>.

Ma all'interno dello Stato del Vaticano quanto è praticato il podismo?

<<Non ci sono veri e propri percorsi o piste dove correre – spiega il religioso dell'Opera di Don Orione - ma campi da tennis ed una piccola palestra per i giovani della gendarmeria. Sono ancora pochi quelli che corrono a piedi. Qualche guardia svizzera e qualche cardinale e prelato, ma siamo intenzionati a crearne un gruppo, che coinvolga quelli che praticano questo sport ed usciranno fuori dalle mura vaticane epr farci conoscere>>.

Stefano Grigiotti

ALESSANDRO CHIEZZI
100 CHILOMETRI
IN 7 GIORNI
LA SUA STORIA

Alessandro Chiezzi

Ho iniziato a correre nella maniera più classica, vale a dire spinto da amici più grandi di me, circa 17 anni or sono. All'inizio non amavo confrontarmi, forse per insicurezza. Poi, Stefano Grigiotti, con il suo incredibile entusiasmo mi ha coinvolto in tutto e per tutto. Per lui ogni commento positivo è quasi banale perchè troppo facile! Che dire, se ha Chianciano c'è un gruppo podistico, e se abbiamo fatto quello che abbiamo fatto il merito è tutto suo per cui a lui, tra l'altro amico nella vita, un sincero grazie.

Personalmente il mio migliore tempo in maratona risale allo scorso anno a Roma con 2h56'12'' e considerando l'ecomaratona dei Marsi sempre nel 2007 ho concluso 9 maratone più la Strasimeno del 9 marzo.

Quello che mi spinge a queste distanze, magari anche ravvicinate, come fra il 9 ed il 16 marzo, dove in due gare: Strasimeno e Maratona di Roma, ho percorso 100km, è la sfida con me stesso e la tanta ma tanta voglia di correre supportata da un grande allenamento e da una testa (la mia) molto "dura". Al massimo in un anno sono riuscito a portare a termine tre maratone anche perchè d'estate facendo il portiere in albergo non ho tanto tempo per allenarmi. Per me l' Uisp Chianciano Terme rappresenta tutto ciò in cui credo: amicizia, solidarietà e divertimento.

Alessandro Chiezzi

I CONSIGLI DEL FISIOTERAPISTA

di Stefano Grigiotti

<<Tutte le volte che presenta fastidio, disagio o dolore nello svolgimento dell'attività sportiva, in alcuni casi quando sono già presenti disturbi della statica, ad esempio: scoliosi, ipercifosi, piede piatto, ginocchio valgo o varo ecc… è opportuno fare una valutazione funzionale con il fisioterapista>>.

Mauro Rossi

Questo è il primo consiglio rivolto ai podisti dal fisioterapista Mauro Rossi, diplomato Isef e terapista della riabilitazione e C.O. in osteopatia, che lavora presso il Centro Sillene delle Terme di Chianciano.

Quali sono i casi più comuni di cui un fisioterapista "lavora" sugli acciacchi di un podista?

Mauro Rossi

<<Certamente le tendiniti, ma abbastanza frequenti sono anche i problemi lombari, con sciatalgie e dolori diffusi alla schiena>>.

Quali terapie di solito si applicano ai danni più comuni a cui vanno incontro i podisti?

<<In relazione alla patologia e alla sua gravità e possono abbracciare una fetta molto vasta dei trattamenti che di solito si fanno in fisioterapia. Si va dalle terapie fisiche con effetto antalgico, come (Tens, laser, ionoforesi) a terapie di riequilibrio muscolare e normalizzazioni articolari.

Che consigli si sente di dare per alleviare certi disturbi a chi corre a piedi?

<<Senza dubbio quello si usare delle scarpe appropriate, dedicare un po' di tempo a un efficace riscaldamento atletico seguito

da esercizi di stretching, e programmare gli allenamenti e le gare da vero professionista>>.

Quanto è importante farsi massaggiare e quando va fatto il massaggio?

<<Farsi massaggiare è sempre importante e questo non solo per migliorare la funzione muscolare, vascolare, ma anche l'aspetto psicologico. Recenti studi dicono che chi si sottopone a due massaggi settimanali, reagisce con più forza alle malattie, ha una maggiore resistenza nel lavoro e cosa da non poco conto migliora anche l'umore con netto beneficio nei rapporti sociali>>.

In condizioni di normalità, ogni quanto tempo bisognerebbe farsi controllare da un fisioterapista?

<<Un podista circa due volte al mese, una persona normale al momento del bisogno>>. s.g.

PAROLA DI PSICOLOGO

LA GRATIFICAZIONE DELLO SPORT

di Tiziana Ciacci

La parola “sport” deriva dal francese antico “desport” e significa “divertimento”. L’accezione attuale del termine è nata nell’ottocento in Inghilterra, racchiudendo nello stesso tutta la storia delle attività fisiche dell’uomo ed i significati correlati ad esse. Conseguentemente all’aspetto ludico e dilettoso, è stato associato quello agonistico e competitivo.

Tiziana Ciacci

Nella nostra epoca a tale complessità, si è sommata una nuova, fondamentale e rivoluzionaria prospettiva, quella dello sport come promotore di salute. Infatti fare regolarmente attività fisica viene considerata dall’Alameda Country Study, una delle Sette Abitudini Salutari (insieme a: dormire 7-8 ore al giorno; fare colazione tutti i giorni o quasi; non mangiare tra i pasti se non in casi eccezionali; mantenere un peso equilibrato o quasi in proporzione alla propria altezza; non fumare; non consumare alcolici se non in quantità moderate) che producono “maggiore benessere caratterizzato da vitalità, equilibrio positivo e presenza assidua sul posto di lavoro e, per contro, da minore ansia, depressione o perdita di controllo” (Howell, Bruner, 1998, pp. 6-7).

E’ possibile quindi individuare tre distinte dimensioni che danno significato al termine sport: del gioco, della competizione e dell’attività salutare.

Il senso che soggettivamente viene dato allo sport si snoda su queste tre dimensioni e le loro conseguenti, determinato dal contesto sociale in cui viviamo, dalle nostre caratteristiche psichiche e fisiologiche ed anche dai modelli educativi che abbiamo ricevuto, elaborato e riproposto. Più queste tre dimensioni sono equilibrate nel nostro modo di vivere ed interpretare lo sport, più lo sport verrà praticato come attività intrinsecamente motivata e motivante, indipendentemente da uno scopo esterno. Infatti in questo caso lo sport diventa gratificante in primo luogo come attività in sé e solo secondariamente per il risultato raggiunto. Questo significa che verrà praticato con piacere e per piacere personale, con una motivazione alta nel tempo, in quanto non significativamente influenzabile da fattori esterni alla persona.

Inoltre il recupero di tali dimensioni e del loro equilibrio "depura" lo sport dagli aspetti inquinanti che vi orbitano intorno, promossi da una cultura spesso orientata al risultato, alla prestazione oggettiva, al profitto, purtroppo non sempre rispettosa delle differenze individuali e dell'umanità, elementi che dovrebbero invece contraddistinguere qualsiasi tipo di attività sportiva.

Tiziana Ciacci

ORIENTARSI A TAVOLA I CONSIGLI DI MASSIMILIANO TALIANI

(laureato in Farmacia con orientamento dietetico alimentare)

I cibi che noi assumiamo sono necessari per costruire, regolare, mantenere l'efficienza dei tessuti e degli organi, come i muscoli, le ossa, i nervi e i vari apparati. Le pietanze, però, rappresentano molto di più di un semplice fattore nutrizionale. Per molti di noi l'alimentazione è un piacere. Gli alimenti ci fanno sentire sicuri e felici, in modo particolare se si condividono con amici. Spesso si passa i limiti dei livelli consigliati con scelte poco favorevoli (carni grasse, intingoli, fritti, grassi animali, dolci) oppure si mangia più del dovuto con il rischio di andare incontro a problemi di diverso genere. D'altra parte, non vi sono divieti tassativi per certi alimenti, ma tutti i cibi vanno assunti in maniera equilibrata e con una certa moderazione nella quantità nelle proporzioni.

E' importante quindi seguire a tavola semplici regole per non commettere errori e rimanere sempre in perfetta salute. Numerose ricerche scientifiche, infatti, hanno dimostrato che una giusta alimentazione è in relazione con il benessere anche con la longevità.

E' noto che la monotonia a tavola rende meno gradevole i pasti principali e gli spuntini. Vale dunque il concetto che una sana alimentazione si abbina a una buona cucina. Per questo motivo è necessario rispettare un certo equilibrio tra i vari elementi nutritivi (carboidrati, proteine, grassi vitamine, minerali e fibre).
Non ci si deve dimenticare di usare i corretti metodi di cottura e di preparare piatti appetitosi usando i "sapori" vegetali (quindi poco sale e pochi grassi).

Sono oltre quaranta le sostanze nutritive che servono al nostro organismo per stare bene e non esiste un cibo in grado di fornirle tutte. Una delle principali regole della corretta nutrizione prevede di assumere un'ampia varietà di cibi. Dobbiamo quindi: mangiare molta frutta verdura, preferire carni magre e pese, limitare gli zuc-

cheri semplici e i cereali raffinati, moderare l'uso di bevande alcoliche, condire con olio extravergine d'oliva.

Le linee guida consigliano di assumere almeno cinque porzioni di frutta o verdura al giorno. Frutta e verdura fresca si possono mangiare a volontà perché sono una buona fonte di sostanze nutritive in generale, sono naturalmente povere di grassi e calorie. Oltre a fornire acqua e fibre, i vegetali sono importanti per l'apporto di micronutrienti, quali le vitamine C ed E, e numerose altre sostanze protettive naturali. Molte ricerche scientifiche hanno dimostrato gli effetti benefici dei carotenoidi (beta-carotene, licopene contenuti nei vegetali di colore giallo, arancione, rosso), dei flavonoidi (composti fenolici molto diffusi nella frutta, negli ortaggi di stagione e nelle bevande di origine vegetalcome te', cacao e vino rosso) e dei fitoestrogeni (principalmente isoflavonoidi, presenti nella soia).

Carne e pesce sono fonti proteiche di alto valore biologico. Si devono preferire le parti magre. Per i pasti principali, la scelta cade su pollo e tacchino, coniglio, pesce, polpa bovina magrissima, bresaola prosciutto cotto o crudo, uova latte e latticini magri. I vegetariani possono ricorrere a derivati della soia (tofu e tempeh: formaggio e carne vegetale di soia).

Massimiliano Taliani

I carboidrati semplici (il comune zucchero e quello presente nelle bibite, nei dolci, nelle brioches, nelle merendine e nei cereali raffinati) hanno un indice glicemico elevato, quindi influiscono sulla secrezione dell'insulina. Quando i livelli nel sangue di questo ormone sono elevati vi è la tendenza ad aumentare le riserve organiche di grasso e a produrre "tossine" con azione antinfiammatoria. Si devono preferire cibi a basso indice glicemico, quali: verdura, frutta, legumi, cereali integrali (tra questi sono molto favorevoli orzo, farro, avena).

Per quanto riguarda le bevande alcoliche la moderazione è la migliore regola, si devono pertanto preferire le bevande a bassa gradazione alcolica come vino e birra ed evitare i superalcolici. Si ricorda che il consumo giornaliero per le persone sane non dovrebbe superare i 20-30 grammi, pari a 2-3 bicchieri di vino.

Si devono preferire i grassi di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale. I primi sono poveri di quei particolari grassi meno favorevoli, denominati "saturi". Anche in questo caso, vale la moderazione nell'uso quotidiano. In generale, si consigliano un paio di cucchiai da tavola di olio extravergine d'oliva per ogni pasto. Fanno eccezione gli oli ricavati dal grasso del pesce. Essi contengono gli omega 3, acidi grassi a catena lunga che hanno benefici effetti sull'efficienza di tutto l'organismo. Uno sportivo dovrebbe prenderne almeno 2 grammi il giorno.

I cibi preconfezionati sono alimenti di largo consumo, di facile reperibilità e comodi per la loro praticità, ma spesso non si conosce la loro esatta composizione. Il dubbio è che possano contenere (specialmente per quanto riguarda dolci e brioche) grassi saturi (burro, strutto) oppure grassi vegetali idrogenati "pesanti" per il fegato e quindi

dannosi per la salute. In molti casi, i cibi preconfezionati e quelli in scatola sono ricchi di sale aggiunto e non vanno consumati d' abitudine.

Appuntamento conviviale della Uisp di Chianciano Terme

E' notevolmente aumentato negli ultimi anni l'utilizzo di additivi alimentari, cioè sostanze che vengono aggiunte agli alimenti per una miglior conservazione. Si tratta in genere di derivati vegetali per proteggere i cibi da batteri, muffe e lieviti oppure antiossidanti contro l'irrancidimento dei grassi e le variazioni di colore. La lista si allunga se leggiamo le etichette di diversi prodotti. Vi sono correttori acidità, aromatizzanti, coloranti (spesso di origine sintetica), addensanti, emulsionanti e stabilizzanti.

Da queste note, è evidente che un prodotto naturale è più salutare di un altro con una presenza di sostanze chimiche.

Sperando di aver dato a tutti i lettori di "*CORRIAMO*" degli utili consigli sull'alimentazione auguro a tutti una buona corsa.

Massimiliano Taliani

CORRERE COME UN GAMBERO

Di Bruna Lamonica

Bruna Lamonica

Mi piacerebbe essere un gambero! Vedere il mondo in retrospettiva ed accorgermi che i miei obiettivi partirebbero da un'ottica limitata per conquistare un campo visivo sempre più ampio. A differenza di quanto accade a troppi di noi che ogni giorno ci affanniamo per il raggiungimento degli scopi prefissati, andare "all'indietro" "contromano" ci permette di valutare l'urgenza e la gravità dei problemi quotidiani sotto un'attitudine diversa che premia più l'autostima e la fiducia in noi, che la velocità con cui otteniamo ciò per cui abbiamo intrapreso un'azione, seguita purtroppo sempre più spesso, dalla fugacità con cui siamo capaci di perdere l'obiettivo faticosamente conquistato.

Anche in questo caso la corsa ci viene incontro: "il retrorunning" una nuova disciplina podistica arrivata in Italia nel 1992 prendendo sempre maggiore piega, grazie al favoreggiamento che il nostro paese le ha dato attraverso la promulgazione di svariate gare. Si parte, infatti, dalla prima edizione del *"Gambero d'Oro di Poviglio"* tenutasi appunto nel 1992 e fino all'ultima edizione, la XIV° per essere precisi, della meravigliosa Maratona di Roma (16 marzo 2008 ndr). Tra le novità di questa manifestazione la gara del retrorunning con la partecipazione di 15 atleti al via e con una classifica a loro dedicata. E' proprio qui che la svizzera Kerstin Metzler ha stabilito il nuovo record femminile con 4h, 42',39" mentre l'italiano Nicola Fabbiani quello italiano con 4h,39',56".

La corsa all'indietro aumenta il consumo di ossigeno, migliora il sistema cardiocircolatorio, brucia più calorie, rafforza la struttura muscolare delle gambe, migliora la postura della colonna vertebrale, accresce la velocità e la resistenza, ma soprattutto sviluppa i ricettori personali, amplia il proprio senso di consapevolezza e sviluppa le sensazioni, dato che lo sguardo è rivolto nella direzione opposta a quella che stai percorrendo.

L'alternanza della corsa in vanti con il retrorunning è un po' con lo scandirsi dei bioritmi della natura (giorno-notte, alta-bassa marea ndr), e ancor di più del nostro fisico come inspirare ed espirare, contrarre ed espandere, movimenti, insomma, che non potrebbero certo esistere gli uni senza gli altri.

Concluderei, ricollegandomi al mio discorso iniziale, evidenziando che invertire la marcia e di conseguenza il campo visivo, ci consente quanto meno di renderci conto che molti dei nostri comportamenti più usuali e correnti sono più imposti da

schemi sociali, da regole che qualcuno altro ha adottato per noi, veramente scelti da noi. E allora se la corsa tramite l'indietreggiamento fisico, ci consente di analizzare percorsi sbagliati, fare retromarcia sarà un vero piacere!

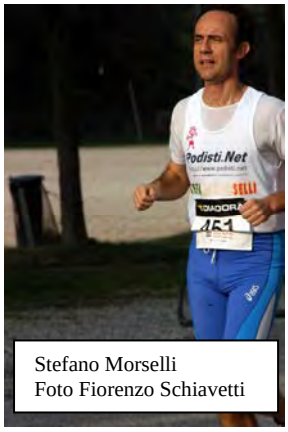
Bruna Lamonica

UN PROSCIUTTO LO HA FATTO DIVENTARE ATLETA DI LIVELLO NEL RETRORUNNING

Stefano Morselli, primatista italiano di corsa all'indietro ci parla di questa disciplina sportiva che sta avendo sempre più appassionati e sono in crescita anche le manifestazioni per i "podisti gamberi"

di Bruna Lamonica

<<L'Italia è una nazione trainante a livello mondiale, la recente maratona di Roma ne è l'esempio migliore con 15 retrorunners iscritti per la prima volta in una gara di maratona riconosciuta. L'attività italiana è concentrata in particolare tra la Toscana, l'Emilia Romagna ed il Veneto, ma ci sono gare anche in Piemonte, Lombardia, Umbria con circa 500 retropodisti censiti>>.



Stefano Morselli
Foto Fiorenzo Schiavetti

Stefano Morselli svela i punti di forza di questa disciplina sportiva che lo vede con un passato recente pieno di vittorie.

<<Ho vinto il "*Gambero d'Oro*" di Poviglio (Reggio Emilia) nelle edizioni del 1992-1993-1994-1995-1996-1997-2000-2002 e quello di Prato nel 1997-1999-2000-2001-2002-2003-2005>>.

Dopo aver snocciolato questi numeri Morselli rivela anche d'essere stato il primo a tagliare il traguardo di New York nel 1990 alla "*Backwards Mile*" e 3 anni dopo si è piazzato terzo, sempre nella stessa manifestazione che organizzano nella Grande Mela.

Morselli ha iniziato a dedicarsi all'atletica nel 1990, anno in cui ha deciso di lasciare il calcio per "provare" una disciplina individuale. Da allora la corsa ha cambiato la sua vita ed ha preso il sopravvento su ogni altra passione.

Non tutti credono sia "normale" correre all'indietro! Qual è il suo parere?

<<Correre all'indietro – spiega Morselli - è assolutamente naturale ma è inusuale, ci si muove all'indietro in tanti sport, come nel calcio e nel basket in particolare, ci si difende anche correndo all'indietro. E' come nuotare a dorso>>.

Correre all'indietro ed in avanti sono attività conflittuali o possono tranquillamente coesistere alternandosi?

<<Sono assolutamente complementari – tiene a precisare il primatista italiano di retrorunning - la corsa all'indietro è un'ottima forma di potenziamento muscolare, utile anche per correre più forte in avanti e quella comune a tutti i podisti serve al retrorunner per allenare la resistenza aerobica>>.

Lei come ha iniziato a gareggiare correndo all'indietro?

<<La prima corsa – ricorda Morselli – a cui ho partecipato è stata quella che era anche l'unica organizzata in Italia e cioè "Il Gambero d'Oro". Si svolgeva a Poviglio, in provincia di Reggio Emilia, ed era una gara goliardica, organizzata sulla scia di quelle che arrivavano dagli States tipo Backwards Mile di New York e Backwards Mile di Lake Tak nel New Jersey. Arrivato in anticipo sul luogo della gara, notai l'assoluta mancanza di partecipanti. A 10' dal via vi erano iscritti 10 bambini ed un adulto. Dalla vergogna me ne stavo andando fino al momento in cui vidi un signore con in mano un magnifico prosciutto di Parma doc e a quel punto balzai fuori dalla macchina e mi iscrissi alla manifestazione>>.

E' vero che praticando il retrorunning si bruciano più calorie rispetto al correre in avanti?

<<Si fa più fatica – sostiene il primatista italiano della specialità retrorunning - e di conseguenza in 10 minuti si brucia di più, ma non tutti riescono a retrocorrere tutto questo tempo>>.

E' un luogo comune dire che si riduce l'impatto con il terreno correndo all'indietro?

Questo podista sta correndo all'indietro

<<Il dover andare all'indietro – precisa Morselli - comporta il dover spingere sull'avampiede senza alcun appoggio del tallone. Nella fase di spinta la gamba è assolutamente verticale e l'ammortizzazione del peso dell'atleta è totalmente a carico dell'avampiede e questo implica che l'articolazione del ginocchio non viene quasi per niente sovraccaricata. Pertanto eventuali carenze cartilaginee non sono causa di nessuna limitazione. Tanto è vero che ortopedici e fisioterapisti, soprattutto negli Stati Uniti, consigliano i retro movimenti nel recupero delle funzionalità di coloro che sono stati operati all'articolazione del ginocchio>>.

E' facile iniziare o bisogna comunque avere una buona preparazione atletica per affrontare questa disciplina?

<<Può iniziare chiunque – garantisce il primatista italiano di specialità - l' importante è la gradualità. Per arrivare a fare una qualsiasi gara però, occorre essere allenati seriamente, altrimenti lo si può praticare come forma di fitness>>.

Oltre ai vantaggi fisici quali sono quelli morali e personali?

<<Io credo poco a queste interpretazioni – puntualizza Morselli - di sicuro correre all'indietro ti fa sentire più sicuro, fa crescere l'autostima>>.

Quanto tempo si allena e quali percorsi preferisce?

<<Io corro tutti i giorni – conclude lo specialista di retrorunning - ma solo due volte a settimana all'indietro e sempre alternando con la corsa in avanti>>.

Bruna Lamonica

EVIO VALLINI
IL SUO NOME VUOL DIRE GIRO PODISTICO DELL'ISOLA D'ELBA

di Rossano Scaccini

Partenza di una tappa del Giro dell'Isola d'Elba

Dire Giro podistico dell'Isola d'Elba e nominare Evio Vallini è la stessa cosa. Alla guida del Giro, Evio Vallini ha condotto 15 edizioni, adesso è il coordinatore delle iniziative della Società. Al vertice si è insediata sua figlia Manola, ed Enzo Landi, uno dei promotori della manifestazione resta una figura importante del team, ricoprendo la carica di segretario.

Vallini, oltre al Giro, la Promosport organizza altri eventi?

<<In aggiunta a questo importante appuntamento – ricorda Evio Vallini - negli anni abbiamo organizzato diverse iniziative, principalmente nel mondo nel Triathlon. Sono stati programmati sia all'Elba, sia a Follonica i campionati Italiani di Triathlon lungo e un anno abbiamo avuto la diretta televisiva di Rai Due>>.

Come vi muovete durante l'anno per arrivare senza sbavature al via del Giro dell'Isola d'Elba?

<<Per l'organizzazione del Giro – ci tiene a precisare il coordinatore della Promosport - in pratica fin dal termine di una edizione inizia il lavoro di preparazione per quella successiva, prendendo contatti con Comuni nuovi, la ricerca di percorsi alternativi, i rendiconti pubblicitari agli sponsor, i contatti con nuove aziende ecc…>>.

Il successo numerico dei partecipanti al Giro secondo voi da cosa dipende?

<<Dipende dalla buona organizzazione e dal prodotto che offri. L'Elba è un prodotto che si vende facilmente, è raggiungibile sia dal nord che dal sud abbastanza facilmente>>.

Il poter abbinarlo ad una vacanza al mare quanto incide?

<<Tutto l'ambiente naturalistico elbano incide in parte determinante, ma se non si offre buona organizzazione e premi allettanti, si sopravvive per poco tempo. Se siamo alla 18ª edizione un perchè in più ci sarà>>.

Si corre quest'anno a Pianosa?

<<Pianosa è lì, attendiamo il nulla osta del Comune di Campo nell'Elba per poi avere quello del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, il quale decide sul numero di persone da portare. Entrambi gli enti ci hanno assicurato che non ci saranno problemi, ma la burocrazia in Italia è lenta e all'Elba è ancora più lenta>>.

Ci sono stati in passato alcuni malcontenti per i familiari al seguito, che non hanno potuto sbarcare su quell'isola. Avete risolto anche questo inconveniente?

<<Per i familiari, ripeto non dipende solo da noi, ma dal Parco per quante persone ci rilascia il permesso>>.

Le altre tappe quali sono?

<<La prima sarà la tradizionale di Portoferraio, con partenza nel pomeriggio di Lunedì alle ore 16. La seconda potrebbe appunto essere su Pianosa e la terza a Capoliveri in un percorso di circa 2.400 metri da ripetere due volte a batterie e una parte in notturna. Poi c'è il giorno di riposo che precede il tappone di Rio nell'Elba e il finale a Marciana Marina>>.

La notturna

Quali cambiamenti apportati nell'arco degli anni?

<<Da due anni possono iscriversi atleti agonisti, ma questo non toglierà niente agli amatori che resteranno i più premiati>>.

Un difetto della vostra manifestazione?

<<Di difetti non parlerei, se dopo il Giro Podistico dell'Isola d'Elba sono nati decine di eventi simili e molti di questi nel giro di due tre anni sono finiti pur non dovendo spendere un euro per il soggiorno di giudici, cronometristi e per gli stessi organizzatori come invece siamo costretti noi (non possiamo la sera rimandare a Piombino a dormire a casa tutta l'organizzazione), è evidente che non si può parlare di difetti ma di limitazioni che ci costringono a spese superiori rispetto ad altri Giri che comunque rimangono con numeri più bassi rispetto a noi>>.

La richiesta più assurda avuta da un podista durante un Giro?

<<Ne abbiamo di continuo, ma la più strana è stata quella di un atleta che nel bel mezzo della partenza di una tappa mi chiama, mi dice: "guarda che ieri l'albergo non mi ha cambiato l'asciugamano">>.

Rossano Scaccini

PAOLO GAMBACURTA “CONVINTO” A CORRERE DA STEFANO GRIGIOTTI

L’albergatore rivela come ha investito a livello economico nella IXª edizione del Giro

di Rossano Scaccini

<<L'idea di collegare il Giro podistico della Valdorcia al mio lavoro di albergatore é nata l'anno scorso, dopo aver preso parte a questa manifestazione. Sono rimasto cosi felice e contento dell’esperienza, che mi é venuta l'idea e la voglia di investire dei soldi per promuovere questo evento e far conoscere la nostra zona a tanti clienti, magari correndo, soprattutto all'inizio di Giugno dove il colore delle colline é magnifico>>.

Questo è quanto Paolo Gambacurta, albergatore di Chianciano Terme, ma soprattutto un podista alla corte di Grigiotti, pensa del Giro della Valdorcia.

Paolo Gambacurta

Prenderà di nuovo parte come atleta al Giro della Valdorcia?

<<Sto uscendo da un periodo di inattività forzata – ci rivela l’albergatore – ma ho come obiettivo quello di essere alla partenza del Giro e disputare tutte le tappe>>.

E’ “colpa” di Grigiotti se lei ha tutta questa passione per il podismo?

<<Lui é davvero una grande persona – dice di getto Paolo Gambacurta - che da cuore e anima in ciò che fa ed organizza. Sempre attento a coinvolgere le persone a prescindere dal loro risultato agonistico, come deve essere in una società amatoriale tipo la Uisp. Davvero eccezionale nell'organizzazione del Giro della Valdorcia e nella prima Eco mezza maratona della Valdorcia, che si à svolta il 26 dicembre a Pienza, è stato perfetto>>.

Che giudizio ha di Grigiotti podista?

<<Esemplare. E’ la figura del classico corridore amatoriale, non attaccato al tempo, ma al solo desiderio di portare a termine una gara interminabile come una maratona>>.

Cosa avete fatto per abbinare la vostra struttura al Giro?

<<Ho cercato circa 150 indirizzi mail di varie società podistiche italiane inviando loro una newsletter, ho acquistato alcuni banner in diversi siti, tra i quali: www.ilmaratoneta.it, www.runners.it, www.podisti.net, www.podismo.org ed ho scritto alcuni redazionali per delle riviste>>.

Ci sono stati i riscontri?

<<Il primo giorno che ho dato tutti i riferimenti mi sono arrivate 10 prenotazioni>>.

Cosa si sente di consigliare a Stefano Grigiotti per l’edizione 2009 del Giro?

<<Sarebbe piacevole un'ulteriore gara in notturna all'interno di Chianciano, facendo passare i vari partecipanti all'interno del Parco delle Terme ed inserire magari una gara in piu' nella cittadina termale, magari all'interno del centro storico>>.

Rossano Scaccini

L'APT DI CHIANCIANO SOSTIENE IL GIRO DELLA VALDORCIA

di Rossano Scaccini

Vedere le persone correre per Grazia Torelli, da un anno direttore dell'Agenzia per il Turismo Chianciano Terme Val di Chiana, vuol dire principalmente scaricare le tensioni e lo stress quotidiano, ma poterlo fare in Valdorcia e zone circostanti ha un ulteriore beneficio; vivere pienamente l'armonia di un paesaggio senza tempo quale è quello delle Terre di Siena.

Grazia Torelli

Con il massimo esponente operativo dell'Apt affrontiamo un argomento fondamentale collegato al Giro podistico della Valdorcia, la collaborazione che viene offerta al team di Stefano Grigiotti per questa manifestazione giunta alla nona edizione.

Parliamo del lavoro di Stefano Grigiotti, che tutti gli anni cerca di portare il popolo dei podisti a Chianciano Terme ed in Valdorcia. Non crede che passa spesso inosservato il suo sforzo, voi come lo aiutate?

<<Il Giro Podistico è un appuntamento importante per il nostro territorio – afferma la direttrice dell'Apt - che sosteniamo da tempo facendosi carico dell'invio del materiale promozionale e del programma annuale all'indirizzario che ci viene fornito. Inoltre promoviamo questo appuntamento attraverso i canali istituzionali che gestiamo direttamente>>.

L'Agenzia per il turismo Chianciano Terme Val di Chiana, come si sta impegnando per promuovere il podismo amatoriale, che sposta flussi notevoli di persone collegate a questa disciplina sportiva durante tutto l'anno? <<Il programma annuale di attività promozionale delle Terre di Siena – dice la dottoressa Torelli - in genere e di questa Apt in particolare, è da tempo rivolto alla promozione del turismo lento (a piedi, in bici, a cavallo) in grado di offrire un incontro reale e autentico con il territorio e la sua gente. L'area della Val d'Orcia e della Val di Chiana è una terra che si presta ad una miriade di proposte e di opportunità per tutta la gamma degli sport. Lo sport è quindi un valido strumento di valorizzazione e qualificazione di tutto l'ambito, che trova un elemento aggiuntivo nella coniugazione con le terme del benessere e rappresenta una nuova opportunità di sviluppo locale in grado di completare l'offerta turistica del territorio, di attrarre nuovi flussi, di estendere la stagione turi-

stica tradizionale. Negli anni abbiamo ospitato eventi sportivi di ogni tipo, dai più semplici a quelli di rilevanza internazionale>>.

Quale mancanza si sente di riconoscere nei confronti del Giro podistico della Valdorcia?

Chianciano Terme

<<Una maggiore integrazione con la commercializzazione in modo da abbinare alla manifestazione la proposta di un periodo di vacanza con la famiglia>>.

La zona offre tante possibilità di turismo, mi dice un motivo in più per convincere i podisti di tutta Italia per venire in Valdorcia?

<<La Val d'Orcia – conclude la dottoressa Torelli - si conferma come una destinazione ambita, con un alto livello di notorietà, identificata con elementi di eccellenza e dichiarato patrimonio dell'Umanità. Un paesaggio perfetto e di straordinario fascino>>.

Rossano Scaccini

LA GRANDE STORIA DELL'A.S.D. ATLETICA SINALUNGA

di Rossano Scaccini

Si doveva chiamare Atletica Valdichiana perché questo sodalizio ha tesserati oltre che di Sinalunga anche di: Foiano della Chiana, Lucignano in Val di Chiana, Torrita di Siena, Montepulciano, Radicofani, Sarteano, Trequanda ed anche altre località non proprio della della Val di Chiana.

<<Nel 2000, a seguito di alcune vicissitudini societarie e di cambio del presidente – ricorda Massimo Tiezzi, coordinatore e responsabile dell'organizzazione delle manifestazioni della società, incarico che ha da quando è entrato all'interno del gruppo nel 1978 - abbiamo deciso di trasformare la denominazione: siamo passati da Gruppo atletico Sinalunga, nato nel 1976, a A.S.D. Atletica Sinalunga>>.

Massimo Tiezzi

Chi l'aiuta per il normale funzionamento della società?

<< Tutti i tesserati dell'atletica Sinalunga – tiene a precisare Tiezzi - sono da ricordare per il loro impegno. Ognuno in base alle proprie capacità ed alle proprie attività cerca di contribuire alla buona riuscita delle manifestazioni da noi organizzate, oltre a partecipare alle gare domenicali. Molti hanno degli incarichi ben precisi ed altri contribuiscono con idee e lavoro a farci conoscere e migliorare la visibilità del Gruppo>>.

Come organizzate la vita societaria?

<<Il nostro sito internet – rivela Massimo Tiezzi - e la partecipazione alle gare della domenica fanno da traino ai nostri contatti quasi quotidiani. Molto ci aiuta il sito, che è sempre aggiornato con il programma mensile delle manifestazioni a cui cerchiamo di partecipare per far conoscere la nostra attività. Inoltre ci ritroviamo in via ordinaria ogni mese il lunedì dopo la prima domenica e come ci avviciniamo alle gare che organizziamo ci incontriamo anche più volte nell'arco dei trenta giorni, sia per parlare, sia per lavorare>>.

Ci sono incarichi prestabiliti fra voi?

<<Al nostro interno ci suddividiamo la gestione ordinaria dell'attività sportiva, l'organizzazione di manifestazioni e l'organizzazione della Passeggiata alla Fiera. Nel primo caso abbiamo un referente per le iscrizioni alle manifestazioni. Noi ci iscriviamo nel 90% dei casi alle gare con la preiscrizione. Dalla domenica al merco-

ledì il nostro addetto riceve le richieste di adesione alla competizione successiva ed il giorno della gara gestisce la consegna dei pettorali. Un'altra persona, si occupa dell'amministrazione, che oltre alla contabilità, cura il sito internet, la gestione di tutta la documentazione cartacea, fatture, incassi, certificati medici. Abbiamo un referente della nostra iniziativa di solidarietà “Dai una mano in corsa”, che coordina tutti i rapporti con il reparto di Oncologia di Nottola, con la società della salute e le varie iniziative che intraprendiamo con la pubblica amministrazione. Questa persona pensa anche ai volontari che collaborano con noi, al contatto con i benefattori, ai fornitori per i materiali acquistati e poi ceduti al reparto oncologico, ai rapporti con la scuola per la sensibilizzazione dei giovani sul tema della solidarietà. Ed il sottoscritto coordina tutte queste attività>>.

<<Nell' organizzazione delle manifestazioni minori – spiega Tiezzi - di volta in volta ci assegniamo degli incarichi a seconda delle disponibilità e delle necessità, cerchiamo di essere intercambiabili nei vari lavori organizzativi: preparazione e consegna premi, iscrizioni, classifiche, predisposizione dei percorsi, premiazioni, ma soprattutto quando torniamo a casa tutto deve essere già smontato e riposto nei vari magazzini che abbiamo a disposizione>>.

La Passeggiata alla Fiera ha un tipo di organizzazione diversa?

<<E’ tutta particolare – chiarisce il deus ex machina dell’Atletica Sinalunga - esistono dei gruppi di lavoro ormai consolidati con dei responsabili ben individuati che ogni anno non solo svolgono il solito impegno, ma sono pressantemente obbligati a portare proposte correttive per migliorare quanto già fatto in precedenza ed adeguare la strutture alle nuove necessità>>.

Quali sono e quando si disputano le vostre gare ufficiali?

Massimo Tiezzi

<<Forse sono troppe – dice ironico Tiezzi - ma organizzare fa parte della nostra attività. Attualmente abbiamo programmato per il 25 aprile a Foiano della Chiana la “Camminata del Donatore” manifestazione competitiva alla quale collaboriamo con AVIS e Pubblica Assistenza di Foiano. Questa manifestazione stava per morire cerchiamo di aiutare gli organizzatori in un’attività che non è proprio la loro. Il 2 giugno assieme al G.S.R. Valenti di Rapolano Terme, gruppo con il quale siamo gemellati, organizziamo una non competitiva di 22Km e 800mt, ma anche percorsi più brevi, denominata “Sport ed Amicizia” con partenza ed arrivo alternato: un anno da Rapolano Terme a Sinalunga e l'anno successivo al contrario. Nell'ultima settimana di giugno, “Campestre dell'Unità”, manifestazione competitiva in notturna di 5.000mt e 1.000mt non competitiva, che si svolge all'interno del campo sportivo comunale di Sinalunga. La seconda domenica di Ottobre “Passeggiata alla Fiera” e “Sinalunga nel Verde”. La prima domenica di dicembre “Corridamar”, non competitiva, corsa con distanze varie dai 19, 13, 6, 2km. L’8 dicembre “Trofeo d'inverno” organizzato con il contributo dell’Amministrazione comunale di Torrita di Siena, anche questa una non competi-

tiva, con percorsi che variano dai 9km a scalare, che si disputa in località Petriolo di Torrita di Siena>>.

Rossano Scaccini

Nella foto la partenza della Passeggiata alla Fiera edizione 2007 (foto gentilmente concessa dall'Atletica Sinalunga)

CELESTE GROUP IL GIUSTO MODO DI PROMUOVERE IL PODISMO

Alle iniziative di questa Associazione partecipano Gianni Morandi, Laura Foglie e Davide Cassani

di Rossano Scaccini

Una persona che entra come ospite d'onore in *CORRIAMO* è Stefano Soverini. Lui rappresenta perfettamente lo stereotipo di podista e di organizzatore di eventi podistici, che tutte le società vorrebbero avere. Potrei definirlo il Grigiotti elevato all'ennesima potenza per il lavoro societario che conduce. In Italia, ma anche dove esistono manifestazioni internazionali di rilievo Soverini ed Celeste Group sono presenti ed il loro contributo al podismo è davvero notevole.

Stefano Soverini

Cosa è l'Associazione europea Celeste Group?

<<Una associazione no profit – spiega Soverini – che ha l'obiettivo di promuovere la corsa su strada>>.

Siete partiti con questa denominazione societaria o prima ne avevate un'altra?

<<Celeste Group – rivela il presidente - doveva essere un nome provvisorio, poi come molte cose provvisorie e' diventato definitivo>>.

Come può essere possibile fare aderire tante persone anche chi non vi conosce e non frequenta la vostra associazione?

<<Passa parola, internet e non facciamo pubblicità>>.

Dieci anni dalla nascita dell'Associazione europea Celeste Group. Li può riassumere con gli avvenimenti più importanti?

<<1998 prima esperienza sulla Maratona di New York, 2000 fondazione dell'associazione, 2001 partecipazione alla N.Y. Marathon e contributo alle famiglie dei dispersi nel World Trade Center, 2002 Celeste Group partner della New York Marathon per la concessione delle iscrizioni alla gara e nello stesso anno abbiamo preso parte alla prima Sahara Marathon e dato vita alla prima edizione di Run Tune

Up, la mezza maratona di Bologna. Nel 2005 Celeste Group a New York coordina la promozione del territorio dell'Emilia Romagna e nel 2007 grande successo di Unicredit banca Run Tune Up 30.000 persone tra spettatori e partecipanti alla manifestazione bolognese>>.

Come si promuove la corsa su strada?

<<Con passione, al telefono, incontrando persone alle prime esperienze, organizzando grandi manifestazioni e programmando trasferte internazionali>>.

Siete partner ufficiali della Maratona di New York che tipo di rapporto avete con gli organizzatori della 42km nella Grande Mela?

<<Rapporti commerciali, quelli confidenziali sono cessati con il ricambio delle cariche all'interno della N.Y.>>.

Come è approdato Gianni Morandi alla vostra associazione?

<<Organizzavamo partitelle di calcio e dopo una sera in pizzeria, abbiamo scommesso che avremmo corso la maratona di New York. Eravamo in 12 al tavolo, sono poi diventati i fondatori di Celeste Group>>

E Laura Fogli?

<<Ci siamo conosciuti alla mezza maratona di Rimini nel 1998 e da quel giorno e' nata una vera amicizia>>.

Stefano Soverini, la sua scheda?

<<Nella vita di tutti i giorni sono un ristoratore, organizzatore di eventi e trasferte di maratone nel mondo. Mi alleno 3 o 4 volte la settimana e la mia andatura tranquilla è sui 5' al km. In gara, sulla mezza maratona, arrivo ai 4'10''. Di solito ci alleniamo in un nostro percorso, interamente segnato in località San Lazzaro Savena>>.

Rossano Scaccini

MORENO MORELLO SMASCHERA I TRUFFATORI CORRENDOGLI DIETRO

di Rossano Scaccini

Moreno Morello

Il parlar forbito, ma, soprattutto, la sua corsa imperterrita con il microfono in mano, riuscendo a chiedere spiegazioni sotto sforzo a disonesti ed imbroglioni che ha colto in flagrante, lo hanno fatto subito amare al grande pubblico televisivo.

Moreno Morello, l'inviato in bianco di Striscia la notizia, il tiggì satirico targato Mediaset, ci rivela anche un po' del suo passato sulle piste di atletica, anche a livello agonistico e per *CORRIAMO* accetta di parlarne.

Moreno Morello e la corsa a piedi che relazione c'è fra voi due?

<<Ottima: penso di essere molto portato per la corsa. Purtroppo ultimamente il lavoro non mi consente un allenamento adeguato e passo lunghi periodi senza riuscire a fare attività sportiva. Fortunatamente riesco recuperare la forma abbastanza in fretta>>.

Perché ha scelto l'atletica leggera?

<<Non ho cominciato da piccolo – tiene a precisare l'abile oratore smaschera truffe - sono diventato sportivo e agonista sulla soglia dei vent'anni, anche se non sono mai stato uno stacanovista degli allenamenti>>.

Quale distanza preferiva?

<<I 400 metri>>.

E' vero che ha fatto la lepre nelle gare di atletica leggera?

<<Raramente, in realtà ogni anno correvo poche gare mirate: i Campionati di società, i nazionali, gli universitari, qualche meeting. Quando non ero in perfetta forma – ammette Moreno Morello - non correvo. La componente agonistica ha un ruolo fondamentale nella mia passione per lo sport: devo avere sempre un obiettivo da raggiungere, un limite da superare, un "personale" da fare>>.

Moreno Morello

Adesso, per smascherare i truffatori, continua ad allenarsi nei momenti liberi?

<<Sì, cerco di allenarmi quando posso. Mi piacerebbe anche tornare a gareggiare. Ad onor del vero ultimamente disputo più partite di calcio con la Nazionale calcio TV, che corse amatoriali. Ho la fortuna tuttavia di presentare o animare alcune corse o manifestazioni sportive di un certo livello ed è un modo per respirare ancora l'adrenalina della gara>>.

Che distanza corre e quanto volte alla settimana va ad allenarsi?

<<Dipende, ci sono periodi nei quali non mi alleno per nulla, altri in cui riesco a fare anche quattro allenamenti a settimana. Passo dai fondi alle ripetute sulle brevi distanze per risvegliare la mia naturale componente veloce; dipende comunque dalla stagione>>.

Moreno Morello

Dove si allena quando è a Padova?

<<Sono raramente a Padova, ma quando posso faccio una decina di km lungo gli argini o qualche allenamento più serio presso gli impianti del Cus Padova>>.

Dove le piacerebbe andare a correre se potesse scegliere?

<<I comuni campi di allenamento sono i posti migliori, adoro l'atmosfera che si respira in pista, mi piace stare tra gli sportivi>>.

Ha un passato da arbitro di calcio, come cambiò il suo modo di allenarsi?

<<Dedicavo due sedute di allenamento specificamente all'atletica e due all'arbitraggio. La logica e i "riscontri cronometrici" avrebbero suggerito una maggiore ed esclusiva dedizione all'atletica: qualche risultato interessante poteva essere raggiungibile. È tuttavia una scelta che non ho mai fatto, ma dall'attività arbitrale ho imparato molte cose che mi sono state utili>>.

Lei rappresenta per molti genitori il figlio ideale, che studi ha fatto e cosa consiglierebbe ai ragazzi che la vogliono imitare, ma mollano immediatamente perché pensano che è troppo difficile arrivare ai suoi livelli di preparazione?

<<Io sono laureando in legge e oramai da qualche anno alla ricerca del tempo per compilare la mia tesi. Non penso vi siano soggetti da imitare, è bello imparare a conoscersi, prendere coscienza delle proprie potenzialità e fare al meglio ciò per cui ci si sente maggiormente portati. Raggiungere i propri obiettivi sarà motivo di soddisfazione, non raggiungerli dopo averci provato eviterà comunque ogni rimpianto>>.

Concludiamo, quale raggiratore l'ha fatta sudare parecchio o l'ha messa in difficoltà per raggiungerlo?

<<Una coppia di truffatori londinesi incredibilmente dotati dal punto di vista atletico. Fu un'estenuante corsa a tappe>>.

Rossano Scaccini

UNA GIORNA DI CORSA NELLA COMUNITA DI SAN PATRIGNANO

dI Rossano Scaccini

Una gara podistica all'interno di San Patrignano

Ho provato inviando una e-mail. Nell'oggetto avevo richiesto la possibilità di poter intervistare Andrea Muccioli, il massimo esponente della Comunità di San Patrignano. Nel testo del messaggio di posta elettronica spiegavo il perché del mio interessamento. In quella cittadella ci sono podisti ed io con alcuni di loro ho anche corso assieme nei vari Giri podistici di Riccione organizzati da Marcello Regno.

La totale disponibilità ricevuta dal gruppo di lavoro che collabora con Muccioli mi ha fatto immediatamente correggere il tiro sulla richiesta, ci siamo accordati sul poter dialogare con un vero protagonista, uno dei 18 podisti di "Sampa". Loro hanno fondato una società regolarmente iscritta alla Fidal.

Ecco allora la loro quotidianità.

Ore 5.15. Sveglia. La luce si accende. Lorenzo, 40 anni, è quasi alla fine del suo percorso a San Patrignano. Tutte le mattine assieme al gruppo podistico della comunità (18 iscritti alla Fidal) si allena percorrendo in media 15km e la domenica, a volte, anche quaranta (corrono mediamente 100km ogni settimana).

Che Lorenzo è determinato, lo si capisce subito. Ha sempre praticato sport e continua a farlo anche in comunità.

<<Prima di venire a San Patrignano avevo la passione della bicicletta, dovevo diventare professionista, ma qualche piccolo 'incidente' di percorso mi ha allontanato da questo progetto>>.

Lorenzo a San Patrignano ha scoperto di nuovo il piacere di fare sport, avvicinandosi al podismo.

<<Ho scelto la corsa per un puro discorso personale. Ho sempre fatto sport individuale e mi ci sento portato. Ciò che mi piace di più è il fatto di essere solo contro tutti. Ti dai degli obiettivi e devi riuscire a superarli. Alla fine è una lotta con te stesso e non puoi fare affidamento su nessuno>>.

Correre è senza dubbio molto faticoso, molti, senza entrare nello specifico ed averlo provato veramente, lo indicano come sport noioso e monotono. Forse ciò che spaventa di più è la difficoltà fisica?

<<Secondo me va interpretato. Correre per 30, 40 chilometri può anche intimorire, ma alla base c'è un forte spirito di sacrificio. Non lo trovo per nulla noioso. Corri sempre assieme ad altre persone e qui scatta la sfida. E questo mi piace>>".

Due podisti con la divisa di San Patrignano

E lo si capisce al volo, quando racconta i risultati personali. I primi sono arrivati con la partecipazione all'Adria Runner, gara podistica riconosciuta a livello nazionale di 14 Km che vede l'arrivo proprio a San Patrignano e che conta un migliaio di partecipanti. Settimo nel 2005 e quarto nel 2006. Poi la grande sfida. Prima la maratona di Venezia (risultato 192° su 10.000), dopo quella di Roma (296° su 18.000).

<<Venezia è stata la prima maratona e la prima non si scorda mai. Quarantadue chilometri e 195 metri, ma l'obiettivo rimane sempre quello: arrivare alla fine. Non puoi mollare, non esiste a meno che non crolli per terra>>.

Momenti di crisi?

<<Si, dopo il passaggio dei 30km, ma credo che sia normale. Un aspetto stupendo è il fair play che c'è tra i concorrenti, ci diamo la carica a vicenda. Poi pensi a tutti gli allenamenti e ai sacrifici e soprattutto alla scritta 'ARRIVO' e stringi i denti".

Tre parole per descrivere questo sport?

<<Fatica, costanza e benessere>>.

Un sogno nel cassetto?

<<La maratona di New York>>.

Rossano Scaccini

GLI ATLETI DI SAMPA HANNO ANCHE UN PREPARATORE ATLETICO

Coordinatore del gruppo podistica è Fabrizio: <<Il mondo sportivo mi ha sempre affascinato – racconta – tanto che per tredici anni ho fatto l'allenatore di calcio nel settore giovanile in una squadra di Roma>>.

Fabrizio è un preparatore a tutti gli effetti in possesso del tesserino federale di istruttore e preparatore atletico.

<<Il gruppo podistico esiste da diversi anni e, da uno, è entrato a far parte della Polisportiva San Patrignano in quanto tutti i componenti sono tesserati presso la Fidal. Ci alleniamo da martedì a domenica percorrendo in media 10-15 chilometri al giorno; la domenica a volte anche 40 a seconda del programma. Con strappi in salita o su strada su distanze da 400 a 5.000 metri. Tutto è curato nei minimi particolari".

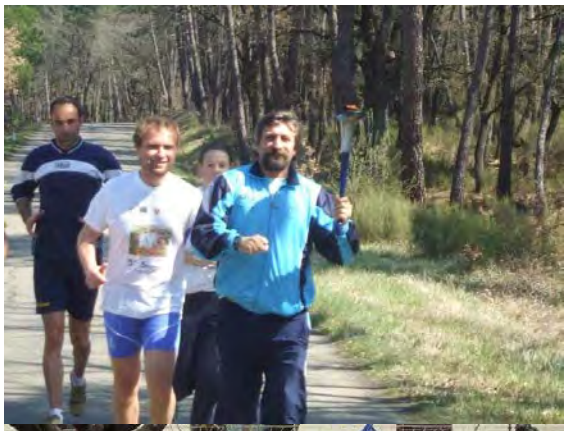
r.s.

LA UISP CHIANCIANO CORRE ASSIEME ALLA FIACCOLA DELLA PACE

La Uisp Chianciano Terme ha preso parte sabato 29 marzo alla World Harmony Run, la staffetta podistica più lunga al mondo. La corsa abbraccia e unisce oltre 100 nazioni in ogni continente con un messaggio di pace e armonia e porta di città in città una fiaccola di tipo olimpico, testimone di unità e fratellanza che viene passata tra i corridori.

Alessandro Chiezzi, Roberto Cherubini, Simone Buracchi e Stefano Grigiotti, hanno accompagnato la torcia nel tratto: Borghetto, Ferretto, Petraia, Petrignano, arrivando a Valiano.

Dopo aver attraversato l'Italia percorrendo 1107 chilometri, la staffetta europea terminerà a Praga con la cerimonia conclusiva il 6 Ottobre 2008, dopo aver coperto una distanza totale di oltre 24.000 chilometri e aver toccato 49 stati. La partecipazione, sulla base dei dati dell'edizione 2007, per la parte europea, è stimata in 500.000 presenze, mentre a livello globale gli stati partecipanti sono 100 e le presenze 1.000.000. Molte sono le personalità non esclusivamente dello Sport che hanno sostenuto e sostengono l'iniziativa: tra gli altri Desmond Tutu, Mikhail Gorbachev, Nelson Mandela, Carl Lewis, Paul Tergat, Tegla Loroupe, Haile Gebreselassie, Paula Radcliffe…



LE CORSE DI CARLA

Il 30 marzo 2008.

Tutti insonnoliti i partecipanti alla Scarpinata di primavera, ma come ogni anno, nonostante la concomitanza dell'ora legale con la gara, circa 400 atleti si sono presentati al via. Una splendida e calda giornata di sole ha fatto sudare non poco nelle 3 principali e dure, anzi direi molto dure, salite del percorso che si snoda dalla zona nord di Siena fino al castello della Chiocciola e ritorno.
Carla Boldi

Il 6 aprile

Il Vivicittà di Siena è uno dei pochi che si svolge totalmente nel centro storico della città, percorrendola da porta Camollia a porta Romana ed attraversando i posti più suggestivi. La partenza da Piazza del Campo, con il magnifico colpo d'occhio dell'anello della piazza colorato e in movimento, la piazza del Duomo con i soliti turisti che schierati ti guardano tra lo stupito, il curioso e il sospettoso (farà anche bene correre ma guarda che facce stravolte…).
Carla Boldi

PROMOSSA CON LODE LA SCARPINATA DI PRIMAVERA

Elena Jaccheri, la prima arrivata fra le donne racconta la sua giornata senese, ma non solo quella agonistica

La scarpinata di primavera ha veramente segnato l'inizio della stagione primaverile: un bellissimo sole, filtrato dalla nebbiolina mattutina, ha fatto da cornice allo splendido scenario delle colline senesi. Sono tornata a correre a Siena per godermi quei posti incantevoli che, proprio grazie alla gara "Siena a coppie", ho avuto modo di conoscere, abbinando la corsa al relax.

Elena Jaccheri

Sveglia alle 6 e 20 (ora legale, quindi 5 e 20 dell'ora solare!), viaggio Pisa-Siena e finalmente arrivo puntuale per il ritiro pettorale, breve riscaldamento in compagnia della solare Patrizia Liverani e poi pronta per il via.

Il percorso ricalca in buona parte quello della Siena a coppie, con continui sali-scendi collinari, intervallati da un due salite e discese ripide, per poi attraversare un bosco, con un paesaggio suggestivo (e un po' scivoloso per le mie scarpe senza grid), per finire poi con una discesa ripidissima, seguita da una salita mozzafiato, prima degli ultimi due km…

Lungo il percorso, ben presidiato e ben segnalato, erano stati predisposti tre ristori, dove erano posti volontari, coadiuvati dai paracadutisti, che si prodigavano così tanto nel porgerci le bevande, da non poter rifiutare la gentilezza offertaci.

Ho corso la mia gara scortata da due ragazzi simpatici, certo Lorenzo e un ragazzo marocchino, che mi hanno accompagnata fino all'arrivo, facendomi compagnia, incitandomi e facendomi anche divertire con le loro continue battute, tanto che, distratta dal loro continuo conversare, su 16 intermedi, ho rilevato solo 9 lap.

Elena Jaccheri assieme ad altri premiati

Molto ben organizzata anche la premiazione, che è iniziata puntualissima alle ore 11 e si è svolta con snellezza e con la consegna di bellissimi trofei, da fare invidia alle manifestazioni più accreditate.

La premiazione proprio in via Fiorentina, dove è posta la pasticceria Silvia, è una posizione veramente strategica per chi è ghiotto come me e non perde mai l'occasione, a qualsiasi ora di prendere un buon cappuccino con una pasta al cioccolato, o crema… veramente squisite!

Quindi dopo il tuffo nella cioccolata e crema, bagno alle terme “Bagni di Petriolo” con acqua sulfurea che sgorga a oltre 40 gradi.
C’est la vie.
Elena Jaccheri

GRANDE SUCCESSO PER LA SCARPINATA

In una splendida giornata primaverile si è svolta a Siena la 33ª edizione della Scarpinata di primavera, valevole come prima prova del campionato provinciale Uisp di corsa su strada. Organizzata dalla Società Sp Torre del Mangia s.i.e.s. e dalla Lega di atletica leggera dell' Uisp Siena, con partenza dalla località "lo Stellino" e arrivo nello stesso punto, dopo aver percorso 15,750 km molto impegnativi con tratti di sterrato e salite molto impegnative, che hanno messo a dura prova le gambe dei circa 300 podisti impegnati.

La gara è stata vinta da Daniele Del Nista (G.P. Parco Alpi Apuane) con il tempo di 54'41'' che ha bissato il successo dello scorso anno, seguito da Salvatore Basile (Atletica Castello) e Massimiliano Taliani (Team Marathon Bike) che insieme ad Alessio Lachi e Stefano Musardo (poi ritiratosi) hanno dato vita ad una vera e propria battaglia con ritmi vertiginosi fin dai chilometri iniziali.

Partenza della Scarpinata di Primavera

In campo femminile la vittoria è andata a Elena Jaccheri (G.P.La galla) con il tempo di 1h06'12'' seguita da Barbara del Bello (Sp Torre del Mangia) e Patrizia Liverani (Sp Torre del Mangia).

Da sottolineare, un'organizzazione impeccabile con un bel ristoro finale e anche la possibilità di poter fare massaggi rilassanti grazie alla sapienti mani ad Alessio Lachi.

Massimiliano Taliani

IL VIVICITTA'DI SIENA HA PORTATO 1.500 PODISTI IN PIAZZA DEL CAMPO

Record di partecipanti per questa manifestazione giunta alla alla 25ª edizione. L'anno scorso in 1.300 si trovarono nella zona della "mossa".

Il Vivicittà competitivo, sulla distanza dei 12km, ha visto la vittoria per il secondo anno consecutivo dell'algerino Reda Benzine, che corre per la Polizia di Stato (39'38''). Al secondo posto si è piazzato Alessio Lachi, portacolori della Torre del Mangia (41'23'') e terzo Antonio Del Lava, il Maratoneta, (42'17'').

Al femminile la vittoria è andata a Lucia Tiberi, portacolori de Il Fiorino di Firenze (47'53''), seconda Antonella Sassi del Gruppo sportivo Aurora (50'01'') e sul terzo gradino rosa è salita Barbara del Bello, che gareggia per la Torre del Mangia (50'16'').

La classifica nazionale della manifestazione ha decretato la vittoria del keniano Serem Philemon Kipketer, che ha preso parte alla gara svolta a Palermo ed ha corso i 12km in 35'12''. Per le donne, l'italiana Renate Ranger, con il tempo di 41'36'' realizzato a Bolzano, si è aggiudicata la corsa nazionale al femminile.

Rossano Scaccini

"LA MOSSA" del Vivicittà immortalata da Stefano Grigiotti

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° MONTICHIELLO DI CORSA – MONTICHIELLO

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 – LEGGETE IL MENSILE CORRIAMO
STEFANO GRIGIOTTI – TEL 3475819105 – 057831561 INDIRIZZO E-MAIL: STEFANOGRIGIOTTI@LIBERO.IT