CORRIAMO



CORRIAMO è un mensile gratuito 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 4 - mese di giugno 2008

Nella foto: la partenza del Trofeo Banca BCC di Chianciano Terme del 27 aprile 2008

QUESTO MESE SU CORRIAMO

L'editoriale del direttore: Grigiotti sta pensando di smettere con il Giro della Valdorcia. Diteci cosa ne pensate inviando una e-mail al nostro indirizzo: info@girovaldorcia.it.

La Cartolina dal Giro: Cosa pensa Carla Boldi del Giro podistico della Valdorcia. Un giapponese al Giro: Hiraku Doi ha scoperto un volantino del Giro podistico della Valdorcia partecipando alla Honolulu Marathon, che si corre alle Hawaii.

Pensieri di corsa: l'editore di *CORRIAMO* rivela le sue sensazioni durante gli allenamenti nei monti che sovrastano Chianciano Terme.

Emma Scaunich: il suo passato agonistico e la sfida al presidente degli Stati Uniti d'America.

Eni Vittorini: una donna che ha sconfitto il cancro. Durante la fase terapeutica ha promesso al marito podista che appena poteva cominciare a farlo, sarebbe diventata una podista. Patto rispettato ed è andata oltre, ha già portato a termine quattro maratone.

Davide Cassani: l'ex ciclista professionista, ora commentatore Rai per questo sport, ha una passione sfrenata per il podismo. La rivela ai lettori di *CORRIAMO*.

La "Traslaval": l'ideatore del Giro a tappe della Val di Fassa presenta la gara che prenderà il via a fine giugno.

Il personaggio del mese: Franco Lodovichi il "signore" di Cortona.

Max Laudario: Podista, calciatore e ballerino. Per i lettori di *CORRIAMO* rivive la sua vita sportiva e professionale.

Michele Cucuzza, il conduttore della Vita in Diretta: corre in palestra, ma potrebbe diventare in futuro un podista. Lo ha intervistato Bruna Lamonica.

Ettore Carfora: il sommelier podista. Si presta per *CORRIAMO* ad un simpatico abbinamento gare e vini, ma ci parla anche del suo lavoro e di cosa sta pensando di preparare in futuro come podista.

La dottoressa Tiziana Ciacci; psicologo, spiega come le emozioni ed i pensieri influiscono e spesso interferiscono in modo significativo sui risultati sportivi.

Massimiliano Taliani: i suoi consigli per una giusta alimentazione da podista.

I resoconti delle gare:

- Le corse di Carla Boldi: Un Monte di Corsa a Siena.
- Massimiliano Taliani: Augusta Perusia.
- Giro degli Etruschi: Rossano Scaccini.
- Chianciano Terme: Bruna Lamonica.
- Sinalunga: Massimiliano Taliani.
- Il Calendario delle gare: organizzate dalla Uisp Chianciano Terme.

Buona lettura.

ULTIMA EDIZIONE DEL GIRO DELLA VALDORCIA?

Mi sono concesso un breve periodo di vacanza in occasione del ponte del 1° maggio e sono andato a Chianciano Terme dove ho incontrato Stefano Grigiotti ed altri atleti del gruppo podistico della Uisp.

Un bel appuntamento conviviale ha dato inizio alla mio soggiorno. Claudio Mellone, podista e curatore del sito, ha invitato un gruppo di amici a casa sua per festeggiare il superamento di un ostico esame universitario, ora gli rimane da discutere solo la tesi. La serata trascorre serenamente. Si scherza, aneddoti piacevoli ed un ottimo menù ci ha aiutato a fare tardi.

Il mattino seguente appuntamento in piazza Italia alle ore 9 per poi andare in Valdorcia ad allenarsi. Un impegno improvviso fa saltare la presenza di Paolo Michelangeli ed allora non rimane che spostarsi assieme a Stefano Grigiotti per la sgambata. Se gareggiare in Valdorcia è piacevole, andare ad allenarsi è ancora meglio. Dopo poco che siamo partiti mi guardo attorno e da una parte vedo Pienza e dall'altra San Quirico d'Orcia, uno spettacolo davvero da immortalare.

I primi chilometri del nostro allenamento scorrono tranquilli, qualche battuata sulla cena della sera precedente, Grigiotti aveva di sicuro vinto il titolo di ottima forchetta, ma poi inaspettatamente l'editore di *CORRIAMO* e presidente della Uisp di Chianciano Terme, mi guarda di sfuggita e mi dice: "Quest'anno potrei mettere fine con l'esperienza organizzativa del Giro a tappe della Valdorcia".

Rimango abbastanza stupito da questa rivelazione. Non si erano manifestate problematiche apparentemente visibili che portassero ad un epilogo di questo evento. Cerco di capire il motivo e Grigiotti rimane sempre sul vago. Si giustifica tirando in ballo il peso di organizzare da solo quasi totalmente la preparazione dell'evento, le istituzioni che non sono molto presenti e poi il calo di presenze. A questo punto gli faccio notare che la diminuzione di podisti sta avvenendo in tutte le gare come la "sua". Quando si deve affrontare decisioni sul programmare le ferie e quantificare spese per 7 giorni di pensione completa per una famiglia, si procede con cautela, prima di decidere di partecipare ad un Giro.

Per come conosco Grigiotti, ci possono essere delle possibilità di ripensamento, ma sono percentualmente poche. Sarà un miracolo se deciderà di rivedere la sua decisione. Gli ho messo davanti "scorrettamente" la perdita di credibilità, come società, se non programmerà nel calendario nazionale di gare a tappe questa manifestazione. Grigiotti sta portando avanti molti appuntamenti agonistici importanti e vorrebbe mettere al centro degli eventi la Eco mezza maratona di Pienza. Una scelta condivisibile, ma prima di dire basta al Giro della Valdorcia e di quelle 5 tappe, che se ne parla

non solo in Italia, speriamo che riveda la sua posizione e ai "girini" che stanno per prendere parte alla IX^a edizione della manifestazione dia delle rassicurazioni.

Il direttore

GIRO PODISTICO DELLA VAL D'ORCIA SARA' COME CORRERE ALL'INTERNO DI UNA CARTOLINA

di Carla Boldi



Forse qualcuno di voi avrà letto il libro di Gabriele Danesi viaggiatore "I1 cartolina" la storia di un certo Sig. R. personaggio chiuso in se stesso e nelle sue piccole grandi manie che ha causa di un bozzo in testa deve riposare a letto E lì tutto solo nella sua precisissima casa da "zitellone" cominciano ad arrivare delle cartoline anonime. Inizialmente le tratta con fastidio, ma poi il viaggiatore che è nel

suo animo fa capolino: Solo nel suo letto inizia ad immaginare come sarebbero i posti fotografati dal vero. Comincia ad immaginarne i suoni, gli odori, il vento ed i sapori dei frutti, dei cibi. Alla fine in un delirio crescente riesce a persuadersi di sparire dentro la cartolina e di appagare il suo desiderio di viaggiare.

Mi è sempre rimasta in mente questa storia del Sig. R che non essendosi mai allontanato da casa sua viaggiava per il mondo osservando una cartolina e divenendo parte attiva di essa.

Bene, se il Sig. R esistesse gli direi: vieni al Giro podistico della Val d'Orcia. Lì non ci si immagina come deve essere il paesaggio tridimensionale delle cartoline, lì si corre dentro le cartoline.

Su e giù per il colli dorati dal grano, piante di ginestre dall'odore dolciastro, rondini che garriscono. Case costruite solo dove sarebbe stato perfetto vederle. La

Val d'Orcia è tutto questo. Avete presente quella famosa cartolina dove si vedono i cipressi che serpeggiano tra campi di grano? Credo sia una delle immagini più riprodotte nel mondo. Ecco noi lì ci corriamo! Oppure quella cartolina dove un mare di

grano giallo carezzato dal vento si piega sinuoso sotto la guardia severa di un solitario cipresso? Ebbene corriamo lì.

I paesani ci accolgono, interrompendo per qualche ora il ritmo giornaliero delle loro faccende, con simpatia e curiosità (e offrono anche dei buoni rinfreschi all'arrivo).

Quando finisce il giro due cose rimangono: il mal di gambe e il dispiacere di sapere che l'indomani si torna nei soliti scenari della vita di tutti i giorni.

Carla Boldi foto di Stefano Grigiotti



UN GIAPPONESE SCOPRE ALLE HAWAII IL GIRO PODISTICO DELLA VALDORCIA

di Rossano Scaccini



Si chiama Hiraku Doi, ha 60 anni, sposato vive a Kyoto. Podisticamente è iscritto alla Nijo Castello Continue della sua città.

Il giapponese è un volto noto per i partecipanti del Giro podistico a tappe organizzato da Stefano Grigiotti. Sono diversi anni che prende parte a questa manifestazione e quando sta in patria non perde occasione per pubblicizzare con gli amici le bellezze della Valdorcia.

Quanto tempo all'anno trascorre in italia?

<< Dipende, quest'anno mi fermerò 3 mesi. Noi non possiamo rimanere di più a causa del visto>>.

Come ha scoperto l'esistenza del Giro della Valdorcia?

<< Nel 2002 ho partecipato alle Hawaii, alla Honolulu Marathon, li ho trovato un depliant del Giro Valdorcia>>.

Perché ci torna così assiduamente?

<La gente di Chianciano Terme è sempre ospitale e ci sono quei panorami davvero unici da ammirare>>.

Quante volte alla settimana si allena?

<<Corro 5 giorni alla settimana, ma sono anche un appassionato di ciclismo e gli altri due vado in bicicletta>>.

A Kyoto dove si allena di solito?

</Intorno ad un laghetto nel Parco naturale, che si trova vicino a casa mia e qualche volta corro in montagna. In queste occasioni alterno davvero volentieri podismo e ciclismo>>.



Quanti chilometri percorre mediamente allenandosi ogni 7 giorni? <<Circa 50>>.

Secondo lei che tipo è Stefano Grigiotti?



<<E` molto gentile, una persona appassionata a quello che fa e gli riesce bene portare a termine le sue idee>>.

Ci dice un pregio che ha riscontrato correndo al Giro della Valdorcia?

<lo e mia moglie non prendiamo a noleggio la macchina quando siamo in Italia. A Chianciano Terme ci sono per fortuna i mezzi pubblici e così raggiungiamo la partenza delle gare rimanendo indipendenti ed è bello trascorrere senza preoccupazioni le giornate in quei posti>>.

Rossano Scaccini

I PENSIERI DI GRIGIOTTI DURANTE I SUOI ALLENAMENTI

di Stefano Grigiotti



Fare una corsa per i monti è tutta un'altra cosa, e se poi sei con Ale, Katia, Claudio, Carmine, Paolo, sei in un altro mondo. Tu stai fra i rupi, quasi a picco, a mezza strada tra la verde e luccicante Val di Chiana con a capo il lago Trasimeno e il cielo. Se sbagli un passo, una cadenza, ti vengono a riprendere con l'elicottero giù in fondo.

Cammini come sospeso su sentieri immersi nei boschi di querci, pini, abeti; tra profumi

intensi, su una traccia di sassi, aghi, e foglie secche. Giù sempre presente c'è la vallata con i suoi rumori, le macchine che si muovono continuamente, la gente che chiacchiera, i suoni dei clacson, e il lago Trasimeno che fa da guardia agli altri due

piccoli laghi (Montepulciano e Chiusi), immersi in un orizzonte quasi circolare. Sembra di sentire il rumore continuo dell'acqua che rifrange sulla riva e che imbianca nel lavare e rilavare la sabbia.

Lasciato un tipo di sentiero si sale in mezzo a centinaia e centinaia di sassi che fuoriescono dalla terra su e giù per colli, balze e piccoli dirupi.

Vedi qui per i monti non hanno inventato gli scalini e le scale



come in Liguria, disse Claudio lo storico ed il filosofo, nonché il geografo del gruppo e che ora mi corre qui di fianco.

Ora eravamo su un sentiero coperto da piccole piante che facevano da archetto, sopra una ghiaia grossa e rossa arrotondata dall'eternità, in un silenzio totale dove si sentiva solo il rumore dei nostri piccoli ma veloci passi, ora si attraversavano piccoli boschetti raccolti a conca forniti di ogni tipo di pianta che offre la natura del luogo, ora eravamo nelle vie più larghe dove passano anche le macchine dei visitatori, dei cacciatori. Gente comune che preferisce venire in macchina anziché a piedi, poi passi per un posto che sembra di vivere in un mondo medioevale, forse dove la gente si stringe vicino vicino, e si corre in condizioni precarie per la ristrettezza dei viottoli, e dove se incontri qualcuno gli dici, salve, e dopo essere scesi dai "Cappuccini" e arrivati ai "Poggiardelli", ci si ferma un attimo a riprendere fiato e ci si abbevera ad una fontanella.

La notte a volte sogno questi scivoli di terra rossa e non, con sassi grossi, piccoli e gli scivoli che salgono e che arrivano al cielo, e sogno gli angeli che scendevano da cima a fondo e poi risalivano e che avevano in equilibrio sulla testa un cesto pieno d'uva che regolarmente rovesciavano in fondo alla discesa in una botte, e dal rubinetto della botte usciva vino e vino.



Ora siamo sulla strada del ritorno quelle che erano delle piccole salite diventano delle discese, curve, pendii, sentieri scoscesi si alternano rispettivamente a dei falsopiani, alle pozzanghere ancora piene di fango perché sempre all'ombra, si accelera, il ritorno è sempre più veloce, ma arrivati all'ultima discesa Ale, dice, camminiamo, ieri ha fatto un po' di pioggerellina e questo è il posto dove si trovano i quarzi. Quale può

essere il pensiero, il primo pensiero che scorre per la mente, una volta vista la perfezione della natura nel consegnarci queste piccole pietre dalla terra? Amicizia, voglia di vivere, serenità e pace, il problema è che io non le trovo mai!

Stefano Grigiotti

EMMA SCAUNICH HA SFIDATO IL PRESIDENTE DEGLI STATI UNITI

di Rossano Scaccini

<<Come ho imparato a camminare sono andata oltre, ho immediatamente cominciato a correre>>.

Afferma compiaciuta Emma Scaunich e specifica meglio il senso della sua battuta.

<Sono stata immediatamente una bambina vivace ed i miei genitori per placare l'esuberanza che sprigionavo mi hanno indirizzato verso uno sport che mi poteva far sfogare tutto l'eccesso di vitalità, l'atletica leggera>>.



Nata ad Udine nel 1954, Emma Scaunich ha accettato con piacere l'atletica ed al Gualf, il centro sportivo della città friulana, corre tutte le distanze e si dedica anche ai salti, sotto la guida del suo primo allenatore Sergio Zanon fino all'età di 16 anni.

<Ho lasciato Udine per spostarmi a Bologna, dove ho frequentato l'Isef. In quel periodo ho sospeso la mia attività agonistica e dopo aver conseguito il diploma ho di nuovo deciso di rituffarmi in questa avventura. Con il mio attuale compagno di vita Franco, abbiamo deciso di bussare alla porta di Giampaolo Lenzi, che a Ferrara stava allenando un discreto gruppo di campioni>>.

Da quel giorno è ripartito il sogno di diventare qualcuno in questo sport, ma non è stato facile per la Scaunich entrare nel giro che conta. La sua tenacia e la bravura e la determinazione che ci mise, le permise di primeggiare e nel 1983 vinse la maratona di Milano. Poi, iniziarono gli anni della ribalta con vittorie a raffica e partecipazioni importanti.

Un evento simpatico è legato all'atleta friulana lei lo ricorda volentieri, aver corso nel 1986 assieme all'allora presidente americano Clinton.

<Avevo preso parte alla maratona di Chicago, quella che da sempre è la gara sui 42km e 195mt più veloce al mondo. La disputai ad un ritmo davvero forsennato che mi ha portato a realizzare il personale sulla distanza con 2h29'44''. Tagliai il traguardo per seconda, la prima mi aveva distaccato di 20'', ma la cosa più sconvolgente fu la lunga volata che abbiamo disputato con la terza, un inglese che non voleva mollare. L'ho staccata di soli 2''>>.

<<Al momento delle premiazioni – ricorda Emma Scaunich - ci fu comunicato che una persona importante il giorno seguente avrebbe voluto allenarsi con noi, quelli che eramp saliti sui podi maschili e femminili. Ci dissero anche che non sarebbe stato gentile dire di no. La sera stessa ci portarono a Woshinton e al mattino indossammo di nuovo pantaloncini e scarpette. Ci trovavamo nei giardini della Casa Bianca>>.

Il ricordo di quello che doveva essere un allenamento defaticante è sempre indelebile nella mente di Emma Scaunich.

<Ci furono dei veloci convenevoli ed il presidente volle subito andare a correre e non fu una sgambata tranquilla, anzi, al termine chiese di fare anche la volata, cercando di imitare lo sprint che avevo realizzato il giorno prima. Il presidente ad un certo punto indicò il traguardo, l'ingresso principale della Casa Bianca, ma arrivammo tutti in gruppo senza un vincitore>>.

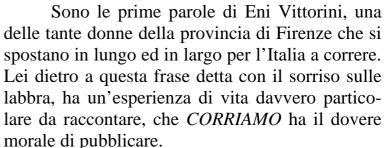
Rossano Scaccini

HA VINTO IL CANCRO ED HA DECISO DI COMINCIARE A CORRERE HA GIA' PORTATO A TERMINE 4 MARATONE ENI VITTORINI RACCONTA AI LETTORI DI CORRIAMO LA SUA STORIA

di Rossano Scaccini

<<Mi resta difficile riassumere in poche parole un evento così doloroso come

la malattia, ma ci provo>>.



Come ha saputo di avere quella brutta malattia?

<< Ho scoperto di essere malata di cancro al seno, durante una visita di routine al Centro per lo Studio e la Prevenzione Oncologica di Firenze>>.

Eni Vittorini

Eni Vittorini va avanti nel suo racconto, come se parlasse di un fatto che riguarda un'altra persona, ma la precisione nel descrivere tutti i particolari, che scandi-

sce in modo davvero impressionante, fanno capire immediatamente il dramma vissuto dalla donna.

<<Il cielo era grigio, quella mattina di Marzo del 2001, la strada per giungere al CSPO, la conoscevo bene, oramai frequentavo quel Centro da oltre vent'anni. Da

sempre convinta che la prevenzione è utile, non ho mai esitato e lesinato i controlli. Subito i medici mi riscontrarono una "mastopatia fibrocistica"; ad ogni visita mi veniva praticato l'agoaspirato, qualche volta su entrambi i seni (anche due volte in un anno). Quel giorno, incontrai un medico che non conoscevo; mentre mi visitava capii che qualcosa non andava, quando le sue mani si fermarono su "qualcosa di diverso" e disse: signora, c'è un sospetto di cancro! Un



brivido freddo mi scese lungo la schiena, in un attimo ripercorsi tutta la mia vita: l'amore per il mio uomo, gli affetti delle persone più care. Stava andando tutto a quel paese. Gli chiesi se fossi in pericolo di vita; no, mi rispose, ma ci dobbiamo sbrigare>>.

<Seguirono giorni tristi scanditi dal ritmo d'esami che confermavano la presenza del cancro. Una settimana dopo ero in ospedale dove fui sottoposta ad un intervento chirurgico in "quadrantectomia con linfadenectomia ascellare". Terminata la convalescenza, trascorso circa un mese, iniziai la terapia chemioterapia, che sarebbe durata 180 giorni e presto i miei riccioli biondi erano solo un ricordo e quando ero appena a metà della terapia, cominciai anche con le sedute di radioterapia ed un giorno piansi senza ritegno>>.

Durante la malattia Eni Vittorini è stata assistita dal marito, e lei gli è grata non solo per le cure, ma il conforto e la forza di reagire che le ha trasmesso.

<Senza di lui non ci sarei riuscita. Ne sono sicura. In quei giorni in cui la nausea ed il vomito mi prendevano il sopravvento e la vita mi sembrava fosse appesa ad un esile filo, l'ho visto rinunciare a tutto. Ero disperata. Mi ritrovai senza capelli, con



un braccio invalido da recuperare ed il fisico debilitato, ma il coraggio non mi è mai mancato e non volevo arrendermi. In quei momenti promisi a me stessa, che avrei fatto di tutto per tornare ad essere una donna come prima. Sarà dura, pensai, ma ce la farò. Voglio farcela!>>.

In quel momento di vita, dove tutto prendeva un valore diverso dal solito, Eni Vittorini decise che la sua guarigione doveva associarla a qualcosa di particolare. <Volevo trovare una via molto personale verso la guarigione ed il recupero della pienezza della vita e a quel punto dissi a mio marito: voglio cominciare a correre anche io. Lui, stupito mi chiese se stavo scherzando, visto che non avevo nemmeno la forza di camminare, ma soprattutto non avevo mai provato interesse per questo sport>>.

La determinazione di intraprendere la stessa disciplina sportiva del marito s'avverò.

<Cominciai a seguirlo, riuscivo appena a saltellare da una panchina di legno all'altra e mi sentivo felice. Poi, i primi chilometri, le prime salite camminate, le discese ad un passo un pò più svelto. Cominciammo a fare le prime gare domenicali non competitive, anche per non pensare. Riuscivo a concluderle e stavo bene. Ora faccio corse competitive con il ritmo da tartaruga, ma lo scopo principale è la difesa della salute e mi diverto tanto. In seguito mi sono appassionata alle distanze più lunghe, ed ho portato a termine quattro maratone: Boston, Roma, Firenze, Prato>>.

<Tutto questo è avvenuto perché dopo la malattia, ho iniziato a concentrarmi sulla vita, su quella che resta e di cui nessuno conosce la durata. Non mi era mai sembrata così bella: ogni mattina sorrido al nuovo giorno, corro, sudo, mi diverto e sono felice perché mi ritengo una donna fortunata ed io non ho più paura>>.

Un'altra cosa Eni Vittorini la vuole dire a tutte le donne.

<<Vorrei lanciare un messaggio a tutte le signore del mondo, cui è stato diagnosticato il cancro al seno: "non arrendetevi, non piangetevi addosso, non serve a nulla. Coraggio>>.

Dopo questa prima parte dell'intervista, passare a raccontare l'attività podistica della donna della provincia fiorentina è davvero riduttivo, ma proviamo ugualmente a parlarne.

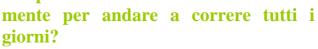
Quante volte la settimana si allena?

<< Faccio tre allenamenti settimanali, più la gara domenicale.

Tiene il conto dei chilometri percorsi mediamente ogni 7 giorni?

<<Circa 45km, ma possono essere anche di più, dipende dal programma gare>>.

Lei non correva, ma suo marito sì. Prima di iniziare la sua escalation in questo sport, cosa pensava dei podisti e del partener che si sacrificava sicura-



<<Mi sembravano tutti matti, lui compreso. Lo seguivo, per amore e con ammirazione durante le gare e le trasferte, dicendo: io non correrò mai!>>.

Quando si vede la luce, dopo la fine del tunnel della malattia come quella che l'ha colpita, che sapore ha di nuovo la vita?

<<Ha tutti i sapori del mondo. I piu' belli>>.



Dal momento che ha iniziato ad allenarsi alla prima gara non competitiva quanto tempo è trascorso?

<<Un anno. Mio marito correva insieme agli amici e poi tornava indietro a recuperarmi>>.

E l'esperienza in maratona? Come le è nata questa idea?

<Dopo due anni ho iniziato a correre le competitive, riuscivo a concluderle e stavo bene. A quel punto mi sono sentita "una tapasciona in carriera". Siccome in famiglia c'era chi mangiava "pane e chilometri", ho subito il fascino delle distanze più lunghe>>.

Ci racconta come ha preparato questo impegno?

<<Con tanti sacrifici, determinazione, convinzione e pazienza da parte di mio marito, ma, soprattutto voglia di farcela>>.

Quale maratona ricorda con più affetto? Ci descrive con un aggettivo od una frase tutte le sue 42km?



<Le amo tutte con la stessa intensità. Io che ho creduto di non essere capace di fare cinque metri di corsa, non avrei mai, mai pensato di riuscire a concludere quattro maratone. Boston: la più affascinante, Roma, la prima, la rivincita. Firenze: gli amici che mi incitavano, anche io ero una maratoneta e Prato: un percorso anomalo, per una causa importante>>>.

Rossano Scaccini

Il podista Davide Cassani

L'ex ciclista professionista racconta ai lettori di *CORRIAMO* la sua passione per il correre a piedi

di Rossano Scaccini

L'ultima sua fatica podistica, la 100km del Sahara. Partenti 152 Davide Cassani è arrivato 10° assoluto. La gara si disputava su 5 tappe in 4 giorni di corsa e nel mezzo una maratona.

<<Secondo me i chilometri erano 115 – spiega l'ex ciclista, che adesso organizza stage per ciclisti amatori ed è una colonna portante della Rai nelle telecronache, assieme ad Auro Bulbarelli - tra sabbia, dune, terreni rocciosi e sconnessi e vento ragazzi, tanto vento, è stata una bella esperienza>>.

Davide Cassani, da quando nel 1996 ha terminato la sua carriera di ciclista professionista al Giro del Mediterraneo quando una macchina lo investì e la sua carriera finisce dopo 15 anni di professionismo a Carcassone.



Ristabilitosi, Davide Cassani ha subito indossato scarpette e pantaloncini per andare a correre. Arrivare a gareggiare di nuovo con gli amatori del podismo è stato quasi immediato.

Come "tapascione" è di quelli di alto livello. Lui fa parte del popolo podistico che è sotto le 3 ore di corsa in maratona, risultato raggiunto nella Maratona di Milano nel 2004, facendo fermare il cronometro sulle 2h59'



<Fatica, resistenza, buona volontà, sono doti fondamentali con l'importante aiuto del cervello. Tutte queste doti sono presenti in entrambi i tipi di atleti>>.

Davide Cassani

Ci sono ciclisti in attività che sono appassionati di podismo e magari lo praticano nei periodi di inattività agonistica?

<< Vanno in bicicletta per 11 mesi all'anno e non c'è il tempo materiale per praticare un altro sport. In passato Riccò amava correre a piedi>>.

Che differenza c'è fra gli amatori del ciclismo, che lei allena nei suoi stage, e quelli frequentati al via delle gare podistiche?

<<Direi che sono proprio simili. Hanno tutti l'orologio dove fissare il loro sguardo. Macinano molti chilometri e prendono parte a gran fondo e maratone in

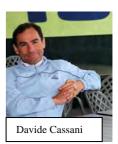
migliaia. Ognuno di loro ha un obiettivo e raggiungerlo è da sempre un nuovo punto da dove ripartire>>.

Lei commenta da esperto per la Rai le più importanti manifestazioni ciclistiche, le piacerebbe provare a farlo anche per le maratone od i meeting di atletica leggera?

<<Non ho la preparazione necessaria, ma mi piacerebbe far conoscere le mie sensazioni di podista>>.

Rossano Scaccini

Foto gentilmente concesse da Davide Cassani



STEFANO BENATTI E LA "SUA" TRASLAVAL

di Rossano Scaccini

Stefano Benatti, classe 1961, vive da sempre a Moena. Sposato con Sandra da ben 25 anni, ed è papà di Mattia, 20 anni. Nella vita di tutti i giorni è un funzionario di una banca locale, con mansioni di "pianificatore commerciale" per le filiali e marketing, dopo che per quindici anni ha fatto il direttore di agenzie.



Per il mondo podistico il suo nome è associato all'aver ideato la "Traslaval", il Giro podistico a tappe che si svolge in Val di Fassa fra la fine di giugno e gli inizi di luglio. Benatti è anche un ottimo maratoneta, ma prima di approdare a questa disciplina sportiva ne ha praticate molte altre

Il mio primo sport è stato il ciclismo su strada, svolto con soddisfacenti risultati. Ho fatto anche molto sci di fondo (una quindicina le Marcialonghe portate a

termine), ed anche Hockey su ghiaccio, tennis tavolo, ed un passato lusinghiero come coach di Pallavolo>>.

La prima maratona di Benatti l'ha disputata nel 1992 e sempre nello stesso anno ha esordito anche in una 100km.

<La mia seconda tappa importante come podista – tiene a precisare Benatti – è stato l'incontro con Julia Jones nel 2002. Julia mi ha inserito nella sua squadra di "pacer" nelle maratone, e da lì è stato un susseguirsi di corse con i palloncini attaccati alla maglietta. Ho fatto da lepre ovunque, e sono attualmente richiestissimo in tante maratone perchè non voglio fare il presuntuoso, ma me la cavo molto bene>>.

Arrivano immancabilmente anche i resoconti atletici: << Ad oggi ho portato a termine 71 maratone. Non ho mai inseguito un risultato cronometrico, ma nel 2007 ho fermato il cronometro per due volte a 2:50'>>.

L'idea di dare vita alla Traslaval a Benatti è venuta partecipando ad una manifestazione analoga.

</Nel 1997 – ricorda – ho preso parte al Giro dell'Elba, li mi è presa la grande voglia di organizzare qualcosa in mezzo alle Dolomiti e nel 1999 il sogno è diventato realtà con la prima edizione della Traslaval>>.

Su come è impostata il Giro a tappe della Val di Fassa, Benatti conferma quanto sia davvero disteso e pieno di amicizia il ritrovo, ogni mattina, per tutta la settimana di gare.

<<Il successo della manifestazione è stato decretato da un clima di amicizia che raramente si trova in giro. Nemmeno i primi, quelli che puntano alla classifica, sono chiamati fuori da questo coinvolgimento.. Zenucchi, Gorra, Girardi, sono tra i tanti che nella settimana della Traslaval non hanno fatto vita da atleti, bensì da vacanza, pur portando a termine il giro a tappe da vincitori>>.

Se a Benatti gli si chiede perché un podista deve prendere parte alla Traslaval, lui snocciola una serie di invitanti motivazioni.

<La Val di Fassa, e le Dolomiti che la sovrastano, è una cornice di rara bellezza per chi ama la natura e vuole fare sport in mezzo alla natura. Fa niente se di tanto in tanto la pioggia ha accompagnato i corridori, e fa niente se il termometro è andato sottozero in luglio. Chi corre la Traslaval lo fa prima di tutto perchè è bello, al mattino, incontrare ogni giorno le stesse persone, scambiare opinioni, raccontare aneddoti, e soprattutto darsi appuntamento per la sera dietro ad un buon bicchiere di vino. Ed è bello, vedere che di anno in anno questa grande famiglia aumenta sempre di più, ritrovandosi come vecchi amici che non si vedono da tanto tempo; o meglio, da un anno, dalla scorsa edizione della Traslaval>>.

Rossano Scaccini

FRANCO LODOVICHI IL "SIGNORE" DI CORTONA

di Rossano Scaccini



Arrivare ad 80 anni partecipando tutte quante le domeniche a gare podistiche.

Questo è l'obiettivo che si è prefissato Franco Lodovichi, il "signore" d'animo e di sportività di Cortona, che nel 2008 ha spento sessanta candeline.

Da poco tempo il "Lodo" è andato in pensione e la sua famiglia: moglie e figlia, sono dovute soccombere alla sua crescente passione per il correre a piedi, un appuntamento irrinunciabile che cerca di non sacrificare nell'arco della settimana e nei giorni di festa.

Lodovichi corre per i colori sociali della A.S.D. Filippine di Castiglion del Lago ed è sempre molto corteggiato da società di Arezzo, Siena e Perugia, che lo vorrebbero nelle loro fila per il suo

alto e continuo rendimento agonistico.

Lodovichi, quante volte la settimana si allena?

<<Tre, più la gara settimanale>>.

Quanti chilometri percorre mediamente ogni 7 giorni?

<< Una cinquantina>>.

Come ha cominciato a correre?

<<Il mio dottore, per dei problemi alla schiena, mi "ordinò" di fare sport. Incominciai ad allenarmi con un mio amico podista. Lui oggi ha smesso ed io ho incrementato allenamenti e partecipazioni a tutti i tipi di gare>>.

Quali sono i suoi tempi migliori nelle varie distanze?

<< Maratona 3h18', mezza 1h28' ed i 10km 42'>>.

Ci riassume il suo passato di podista?

<<Ho cominciato 20 anni fa ed ad oggi ho corso 1.200 gare, 15 ultramaratone e 99 maratone>>.

A quale gara si sente più affezionato?

<<Sono legato a molte, ma in particolare alla maratona di Roma, che è stata la mia prima 42km>>.

Dove le piacerebbe allenarsi?

<<Corro volentieri dappertutto, basta che ci sia aria buona>>.

A quante gare mediamente partecipa durante un anno?

<<Dalle 60 alle 70>>.

Come ha conosciuto Stefano Grigiotti?

"Grigio" l'ho conosciuto alla sua gara di San Giovanni, che organizza a giugno. Siamo subito diventati amici>>.

Cosa pensa della Uisp Chianciano Terme che Grigiotti ha messo in piedi in poco tempo e con già molti iscritti?

<>La loro è diventata una bella squadra di giovani e forti atleti>>.

Tornerà a disputare il Giro della Valdorcia 2008?

<<Ci sarò anche quest'anno e spero di combattere con il maremmano con gli occhiali>>. (sfida accettata ndr).

Rossano Scaccini



MAX LAUDADIO PODISTA, CALCIATORE E BALLERINO

di Rossano Scaccini foto di Michele D'Incà

<Correre lasciandosi rapire dalla natura che ti circonda, senza nessun tipo di pensiero, solo con la tua voglia di stare bene ascoltando i segnali che il tuo corpo ti manda. Credo sia un buon modo per "ascoltarsi" e per tenersi in forma, unendo

l'allenamento fisico a quello spirituale>>.

Max Laudadio, l'inviato di Striscia la Notizia, spiega con queste parole il suo approccio con il correre a piedi.



<La corsa è alla base della mia metodologia di allenamento, o almeno fino allo scorso anno lo era. Ho diradato molto le mie partite di calcio, sia per gli impegni lavorativi sempre più pressanti, sia perché sto scoprendo an-



che la danza, un ottimo modo per stare in forma divertendosi>>.

Per quanto tempo e chilometri è stato il suo allenamento più lungo?

<Nel periodo di massimo allenamento riuscivo a correre anche per 1ora e mezzo con passo da maratoneta. Non so quantificare i chilometri, in genere mi focalizzo sul tempo, correndo fino a che il fisico dice basta>>.

Dove le piacerebbe andare ad allenarsi?

<<Il posto, in assoluto, dove ho trovato un equilibrio tra bellezza del paesaggio e della corsa in sé sono state le Maldive. Era il periodo di massimo allenamento per me ed ho fatto una vacanza in questo paradiso insieme a mia moglie che aspettava la

nostra bambina. Orizzonti infiniti, colori che toccavano l'anima, mare, verde. Mi allenavo ogni giorno al tramonto sul bagnasciuga. Non potevo desiderare altro.

A Milano corre in qualche parco o luogo particolare?

<< Prima vivevo nei pressi di corso Venezia ed andavo al Parco lì vicino per gli allenamenti. Oggi, invece, quando riesco, vado al Parco Lambro>>.

Con la sua auto, quando incontra i podisti, cosa le viene in mente?

< Di primo acchito penso che allenarsi in mezzo al traffico di Milano non sia proprio una buona mossa. Considerando l'alto tasso d'inquinamento sulle nostre strade direi che si allenano al 50%. Poi però provo anche un po' d'invidia per coloro che riescono ad organizzare la propria giornata in modo da dare spazio anche all'allenamento quotidiano>>.

Lei ha un passato da giocatore di calcio, attualmente fa parte della nazionale calcio tv, in che ruolo di solito la mette il mister?

<Quando giocavo veramente ero considerato uno stopper alla Pietro Vierchowod. Negli ultimi anni, invece, il mio ruolo è quello di centravanti stile Paolo Rossi, con anche il vizio del goal, pochi chilometri da percorrere con grandi risultati>>.

In 5 anni di "Striscia" ha realizzato oltre 300 servizi, quanto ha corso dietro ai truffatori?

<<Diciamo che per la metà dei miei servizi ho corso dietro a questi "buontemponi" che cercano di truffare il prossimo>>.

Quello che l'ha staccata e non è riuscito mai a beccare mi può dire chi è?

<<Si tratta di un sedicente mago che diceva di curare l'impotenza. E' uno dei miei ultimi servizi di questa stagione di Stri-



scia. Dopo averlo smascherato, mi ha costretto ad un inseguimento pazzesco nelle strade di Pisa. Finché il ritmo è stato costante sono riuscito a stargli dietro, poi però il mago mi ha basito riuscendo a saltare una siepe con un fosbury perfetto! Da lì ho perso terreno e sono stato seminato>>.

E quello che invece ha distrutto dopo un inseguimento a piedi? Ci racconta come si sono svolti i fatti?

<Era un senegalese che utilizzava la tecnica del cambio soldi contraffatti. Dopo essere stato smascherato ha iniziato la sua corsa e da Piazza Piola è arrivato correndo fino a via Melchiorre Gioia. Una distanza che i milanesi conoscono bene e quantificabile in svariati chilometri. Io e la mia troupe, con tutta la tecnica a spalla, siamo riusciti non solo a stargli dietro, ma a braccarlo non appena l'africano ha issato bandiera bianca arrendendosi al fiato corto. Credo proprio che da quel giorno il senegalese si alleni quotidianamente per proseguire la sua carriera da truffatore.

Sua figlia, se un giorno venisse a chiederle un consiglio sullo sport da praticare, verso quale la indirizzerà?

<< Adesso credo che le consiglierei di fare danza, il mio ultimo amore.

Perché?

<Lo ritengo uno sport "completo", che unisce potenza, resistenza, equilibrio, controllo del corpo e della mente, grandi capacità atletiche ad un elemento fondamentale, l'eleganza. Praticandola io, in quest'ultimo periodo, mi sono reso conto di quanto possa essere efficace anche alla mia età e credo proprio che cercherò di avvicinarla a questa grande arte>>.

Rossano Scaccini foto di Michele D'Incà

MICHELE CUCUZZA ASPIRANTE PODISTA

di Bruna Lamonica foto di Roberto Guberti



Un probabile futuro podista potrebbe essere Michele Cucuzza. Ama correre, ma per motivi di tempo deve praticare questa attività in palestra, dove la abbina ad altri esercizi.

Michele Cucuzza, ci descrive una sua giornata tipo?

<La mattina sono in palestra per allenare il mio fisico, nonché il mio spirito. Non ne faccio assolutamente una questione di estetica, per me è un sano modo di vivere che pratico da anni e che mi permette di stare bene. Intorno a mezzogiorno entro in redazione, dove ovviamente preparo, insieme con i miei valorosi colleghi, la trasmissione di Rai 1, "La Vita in Diretta". Al termine, facciamo un rapido bilancio, verifichiamo a che

punto siamo per l'indomani e, dopo, tutti a cena. Se ho con me le figlie, la sera rimango tranquillamente a casa a guardare un film con loro o a chiacchierare della loro giornata>>.

Cucuzza, giornalista professionista da quasi 30 anni, ha realizzato importanti servizi giornalistici e collegamenti in diretta, per tutte le testate Rai. I suoi reportage sullo scandalo del Banco Ambrosiano, la P2, la mafia, il terrorismo, il caso Tortora, l'alluvione della Valtellina, oltre a quelli dall'Arabia saudita ai tempi della prima guerra del golfo, dall'Europa dell'est alla caduta del muro, da Stati Uniti e India, campeggiano negli archivi elettronici dell'azienda. Poi c'è l'arrivo al Tg2, dove Cucuzza conduce per 10 anni consecutivi tutte le diverse edizioni del notiziario. In seguito, la conduzione del programma pomeridiano "La Vita in Diretta", che con la sua guida è stata per un decennio la trasmissione più vista del pomeriggio.

Torniamo a parlare con Michele Cucuzza di sport e da lui arrivano le conferme alle nostre "dritte".

Lei è un podista?

<<Non corro per strada, vivendo in una grande città sarebbe piuttosto complicato. Dovrei scegliere percorsi specifici e orari predefiniti. Cosa che con il mio lavoro non posso sempre fare>>.

Dove si allena dunque?

</In palestra, dove svolgo principalmente attività di carattere aerobico e corro sul tapis roulant>>.

Quante volte si allena in una settimana?

<<Molto dipende da quando sono andato a dormire la sera prima, se ho dovuto fare tardi, ecc: in media 3 o 4 volte a settimana>>.

Dove le piacerebbe andare a correre?

</Non ho mai corso fuori, ma magari con il paesaggio adatto potrei cominciare a a farlo>>.

Cosa pensa dei podisti che si allenano per le strade della città?

<Che è un po' pericoloso e dannoso se si scelgono percorsi molto trafficati: la corsa comunque fa più che bene, aiuta l'apparato cardiocircolatorio, brucia le tossine e rilassa le tensioni, circostanze tutte ottimali>>.

Bruna Lamonica foto di Roberto Guberti



ETTORE CARFORA IL SOMMELIER PODISTA

di Rossano Scaccini

<<L'azienda vinicola Salcheto di Montepulciano è il luogo dove lavoro. Un paradiso immerso nel verde ad un chilometro dal cento storico, letteralmente circondato da vigne, boschi ed appaiono continuamente fagiani, lepri caprioli>>.

Ettore Carfora, 45 anni, che nella vita di tutti i giorni ricopre l'incarico di responsabile dell'ospitalità nell'azienda vinicola Salcheto di Montepulciano è un sommelier podista.

Prima di parlare delle sue eccellenti doti atletiche, cerchiamo di saperne di più sulla sua professione.

Come è diventato sommelier?

<<Attraverso una passione maturata negli anni e con gli splendidi corsi organizzati dall'AIS, Associazione italiana sommelier a Montalcino. In 3 anni ho raggiunto il sospirato diploma>>.



Quale è la zona vinicola che apprezza di più in Italia?

<<La Valpolicella perché c'é uno dei vini che amo di più: l'Amarone>>.

La sua hit dei vini: 5 fra rossi, bianchi e rosati?

<<Senza ordine di classifica: Barbaresco Rabajà del 1998 azienda Bruno Rocca, Vintage Tunina del 1997 azienda Jermann, Passito di Pantelleria "Ben Ryé" Donnafugata, Nobile di Montepulciano "Salco Evoluzione" del 2001 azienda Salcheto e l'Amarone della Valpolicella del 2003 azienda Zenato>>.

Adesso facciamo un gioco, le dico il nome di alcune gare e lei le collega a dei vini, partiamo: Giro della Valdorica?

<<Il Nobile di Montepulciano, "Salco Evoluzione" 2001, per la sua tipicità e aderenza al territorio, dove l'utilizzo del Sangiovese al 100% lascia esprimere al meglio durante le sue tappe così diverse, una complessità incredibile di aromi e paesaggi diversi>>.

La Eco mezza maratona di Pienza?

<<L'Amarone di Zenato, dove troviamo una grande concentrazione di emozioni, in 20 chilometri di cipressi e vigneti, si può cogliere a pieno un frutto ancora integro e maturo>>.

Vivicittà di Siena?

| value | colore | c

La Maratona di New York

<< Il Barbaresco Rabaja` dove i colori e le etnie si mischiano in un armonico ed elegante bouquet ampio e pieno di sfaccettature>>.



Passiamo all'Ettore Carfora podista: Quante volte la settimana si allena?

<<Adesso una o due volte, ma quando correvo seriamente almeno 5 allenamenti seri li eseguivo>>.

Come ha cominciato a correre?

<Come molti ex calciatori. Avevo 28anni ho attaccato le scarpette con i tacchetti al chiodo e da li è cominciata questa nuova avvenuta, anche se qualche campestre in

gioventù l'ho portata a termine egregiamente. Poi, con l'assistenza di tanti amici ho aumentato la lunghezza dei miei allenamenti arrivando a fare dei giri nella campagna arrivando a percorrere una ventina di chilometri. E' trascorso un anno ho disputato la mia prima mezza maratona a Roma, dove ho impiegato circa 1 ora e mezzo. Dopo il traguardo mi sono seduto sotto un pino distrutto ed ho mangiato la mozzarella del pacco gara! In seguito, ogni anno preparavo una 21km e abbassavoo gradualmente il mio personale sulla distanza. Scendendo a 1h24' poi 1h21', 1h19', 1h16'59" e alla fine il mio record dove ho veramente raggiunto il limite con 1h14'48". Da allora sono trascorsi 9 anni>>.

I progetti per il futuro come atleta?

<< Partecipare ad una maratona e magari a qualche ultramaratona, ma soprattutto trovare il tempo per correre con gli amici>>

A quale gara si sente più affezionato?

<<La notturna di Sangiovanni di Chianciano Terme, che una volta ho anche vinto>>.

Come ha conosciuto Stefano Grigiotti?

<<Da bambino. Lui era uno sportivo e anche allenatore-giocatore di nuoto di pallamano giocatore di calcetto, calcio un vulcano>>.

Cosa pensa della Uisp Chianciano Terme che ha messo in piedi in poco tempo e con già molti iscritti?

<<E' una bellissima realtà nata da un gruppo di amanti veri dello sport e dal cuore di Stefano, inutile dire che senza di lui niente sarebbe possibile>>.

Rossano Scaccini

GLI OBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO MENTALE

di Tiziana Ciacci

Affiancare all'allenamento ed alla cura fisica l'attenzione per il benessere mentale nello sport, permette di sviluppare a pieno le potenzialità individuali. Tale obiettivo è raggiungibile attraverso un vero e proprio allenamento mentale, infatti è importante tenere presente che le emozioni ed i pensieri influiscono ed interferiscono

in modo significativo, a volte decisivo, con i risultati sportivi.

Tra le abilità mentali coinvolte nelle prestazioni sportive, la prima da mettere in atto è quella della scelta degli obiettivi (goal setting).

Decisivo è pianificare specifiche prestazioni da raggiungere nell'arco di un periodo di circa un anno. Tale macrobiettivo deve essere poi suddiviso in obiettivi a breve, medio



e lungo termine, quindi in tappe finalizzate al raggiungimento del primo. Gli obiettivi devono essere costruiti in modo che siano impegnativi, ma è necessario tener presente che si deve sempre trattare di una meta raggiungibile. Altra caratteristica fondamentale è che gli obiettivi siano specificati e formulati in modo chiaro, il cui raggiungimento sia misurabile, quindi che non possa essere opinabile, e che sia definito operativamente.

Nell'elaborazione dell'obiettivo per prima cosa è importante tenere presente che questo non deve mai coincidere con il risultato, ma deve essere espresso in termini di prestazione, al fine di renderlo misurabile e soprattutto allenabile. In particolare l'obiettivo si riferisce a tutti gli aspetti coinvolti nell'attività fisica presa in considerazione, in modo che la persona possa verificare il suo raggiungimento dell'obiettivo, al di là della "vittoria". Così le ripercussioni psicologiche saranno di

maggior senso di padronanza, fiducia in se stessi e di innalzamento dell'autoefficacia percepita. L'obiettivo personale stabilito dall'atleta verrà probabilmente raggiunto, in quanto sarà misurabile un miglioramento personale nella prestazione, indipendentemente dal risultato in termini di vonci/perdi. Tale prospettiva permette inoltre di vivere una mancata vittoria in modo non svalutante, e non pervasivamente dannoso per l'autostima dell'atleta.

Questo manterrà alta e stimolerà la motivazione intrinseca all'attività sportiva, salvaguardando lo stesso da frustrazioni e lasciando il posto alla piena soddisfazione ed al divertimento intrinseco all'attività sportiva.

Tiziana Ciacci

ALIMENTARSI D'ESTATE

di Massimiliano Taliani

(laureato in Farmacia con orientamento dietetico alimentare)

Quando di giorno l'irraggiamento solare è molto forte, dopo pochi passi di



corsa, o anche di semplice camminata veloce, l'organismo si ribella con preoccupanti segnali di affaticamento. Il problema maggiore, quando fa caldo, è l'espansione del letto vascolare: ogni organismo, infatti, ha la necessità di disperdere il calore che si accumula in esso attraverso la vasodilatazione dei vasi più superficiali, che normalmente contengono poco sangue, facendo in modo quindi che quello in circolazione all' interno del corpo passi proprio in quei vasi cutanei e possa es-

sere raffreddato dal contatto con aria fresca dei 37° C interni. Ovviamente, quando la stessa temperatura esterna tocca o supera questo valore, la possibilità di trasferire il calore verso l'esterno cala progressivamente, e così l'efficacia dello strumento di "raffreddamento" è ridotta, mentre la pressione arteriosa rischia di essere pericolosamente bassa.

A questa situazione è normalmente molto bene abituato, perché ha allenato senza saperlo proprio la capacità di trasferire dall'interno del corpo all'ambiente esterno.

Ogni volta, infatti, che ci si allena e la temperatura interna cresce temporaneamente fino a valori anche maggiori di 38° C, il sistema procede alle azioni di raffreddamento necessario in modo automatico e inconsapevole. La situazione, come abbiamo detto in precedenza, si complica notevolmente, quando la temperatura ambientale è alta o l'umidità eccessiva blocca l'altro strumento di raffreddamento che l'organismo può usare, cioè l'evaporazione dell' acqua corporea.

Con queste premesse, il fatto stesso di assumere del cibo va preso in attenta considerazione, perché l' impegno dello stomaco richiederebbe l' afflusso di sangue (già "occupato" nella dispersione del calore) allo stomaco stesso, creando un conflitto tra due bisogni differenti che potrebbero determinare dei problemi all' organismo (la congestione, il blocco della funzione digestiva e lo svenimento sono tra i più comuni).

Per chi si allena nei giorni caldi, introdurre degli alimenti può essere problematico, ma l'organismo ha bisogno di energia, quindi si deve creare un compromesso tra le diverse necessità. La soluzione più equilibrata è quella di correre al mattino presto, quando il sole non si alzato o lo sta facendo (gustandosi anche spettacoli a volte indimenticabili), in modo che la temperatura ambientale sia più fresca e la possibilità di disperdere calore sia totale.

Per questo motivo è assolutamente indispensabile che lo stomaco sia vuoto. Quando questo è pieno, la dispersione del calore, che in estate sappiamo dovere essere anche più impegnativa del solito, potrebbe diventare impossibile o, in alternativa, per favorire la dispersione del calore, lo stomaco potrebbe bloccarsi causando una classica congestione.

"Pancia vuota" quindi, ma con le scorte ben rifornite e piene, cioè con la capacità di fornire ai muscoli, al fegato e al cuore tutte le sostanze energetiche necessarie per l'allenamento previsto. In queste condizioni, e viste le ore in cui si deve poter correre (partendo ad esempio tra le 17,30 e le 7 del mattino) consideriamo che la persona non voglia alzarsi alle. 2,30 (cioè almeno 3 ore prima dell'allenamento) per poter completare la digestione dei cibi introdotti.

È molto più sensato mangiare in modo adeguato, con il corretto abbinamento di carboidrati e proteine, e comunque leggero, la sera prima. Se una persona si sta nutrendo bene (prima colazione ricca, abbinamento di carboidrati e proteine nello stesso pasto, assunzione prevalente di cibi integrali), i muscoli sono ricchi di glicogeno e non restano"a secco".

Sono quindi in grado di affrontare al mattino un buon allenamento anche senza



assunzione di alcun tipo di alimento. La prima colazione dovrà essere fatta un po' di tempo dopo la fine dell'allenamento, dopo la doccia e un tempo (individualmente diverso) di recupero della corretta frequenza cardiaca e di scomparsa dell'eccesso di sudorazione. Per le persone che vanno a correre nell'intervallo di pranzo anche in condizioni di calore estremo, perché non hanno altre alternative, vale la stessa indicazione. L'organismo dovrà essere ben nutrito

dalla prima colazione e idratato dall'assunzione di liquidi durante la mattinata, ma in modo ancora più rigoroso sarà da escludere l'introduzione di cibo in prossimità dell'allenamento.

Chi si allena la sera avrà solo da scegliere l'ora più tarda possibile, in modo che la digestione del pranzo sia stata realmente completata e che la temperatura cali almeno un po'. Alla sera, infatti, anche se il sole sta calando, la terra, l'asfalto e l'aria mostrano ancora i segnali dell'intenso irraggiamento della giornata.

Ormai è stato ampiamente documentato che il corretto bilanciamento di carboidrati a vitamine rappresenta la migliore strada nutrizionale per fornire al muscolo e al fegato il glicogeno necessario per funzionare adeguatamente. Evitiamo dunque di effettuare un'alimentazione dissociata, con l'unica eccezione dell'uso della sola frutta durante giornate molto calde. Una persona, ad esempio, che abbia effettuato una buona prima colazione e che voglia allenarsi la sera di un giorno molto caldo, potrà serenamente mangiare frutta fresca (masticandola bene) durante il giorno in modo da ottenere il vantaggio di avere a disposizione sali minerali e zucchero che reintegrano le scorte, senza appesantire lo stomaco durante la giornata. Dalla prima colazione (fatta dopo l'allenamento o regolarmente come sempre) abbiamo già detto più volte, ritenendo utile l'uso di sostanze liquide (thè, latte, latte vegetale, spremute), cereali (pane, fiocchi, torte) e l'integrazione con proteine (yougurt, formaggi freschi, prosciutto, mandorle, noci, uova) e frutta fresca.

L'uso di frutta e verdura, ricche di minerali è un vero e proprio 'must' estivo sia per il pranzo che per la cena.

Per chi volesse correre durante la giornata, una particolare attenzione deve essere posta alla possibilità di bere, ma soprattutto alla possibilità di raffreddarsi. Bere acqua è importante ed è molto più efficace l'assunzione di piccole quantità ripetute nel tempo che di grandi quantità tutte insieme. Molto più importante però è la possibilità che quelli che corrono all'ora di pranzo, possono mettere la testa sotto l'acqua di una fontanella o bagnare le superfici corporee in modo sistematico, a costo di posizionare prima dell'allenamento bottiglie piene di acqua nei punti strategici del percorso. Importante è ricordarsi che mentre la disidratazione o colpi di calore sono facilmente prevedibili, intervenire sulla loro comparsa è enormemente impegnativo e rischioso. Quindi, tutti i runners che si mettono alla prova in queste condizioni estreme devono agire con cautela e con l'intelligenza necessaria a farsi solo del bene, senza mettere a rischio la propria salute.

Massimiliano Taliani

LE CORSE DI CARLA

Un monte di corsa.



Il 20 aprile si è svolta la gara "UN MONTE DI CORSA" organizzata dal gruppo sportivo del Monte dei Paschi di Siena. Anche questa gara è una perenne lotta contro la forza di gravità che prima ti trascina a valle per 7/8 km, percorrendo l'antica strada che portava a Roma, poi la lenta risalita per una delle strade più belle dell'immediata periferia, la strada di Certosa che si snoda tra campi verdeggianti fino alle mura di Siena. E quando davanti ti vedi le mura con porta romana c'è la sorpresa per chi non ha mai partecipato una salitaccia di 50 metri con scalinata

finale. Li corre solo chi è veramente ben allenato. E' così ripida che l'ultimo chilometro e mezzo per arrivare, sebbene in lieve salita ti sembra pianeggiante. Al termine premiazioni e rinfresco. Si sa che bisogna rimettersi in forze....

Carla Boldi

AUGUSTA PERUSIA HALF MARATHON IN RICORDO DEI CADUTI DI NASSYRIA

Di Massimiliano Taliani

Domenica 20 Aprile si è corsa ad Ellera di Corciano la Augusta Perusia, gara di livello nazionale organizzata dalla omonima società giunta ormai alla 5^a edizione,

che prevedeva due distanze, la mezza maratona e la 11,6km competitiva.

Prima della partenza una cerimonia per ricordare i carabinieri caduti a Nassyria nel novembre del 2003 conclusa con un minuto di raccoglimento.

Oltre 500 i concorrenti provenienti da molte regioni che sono stati messi a dura prova da un percorso molto impegnativo ricco di saliscendi e da una giornata molto calda, ed è stato proprio il sommarsi di questi due fattori ad "appesantire" i tempi delle due gare.

Nella mezza maratona vittoria per il giovanissimo Riccardo Passeri, portacolori della gloriosa società Pro Patria di Milano, che ha impegnato 1h13'18", secondo posto per il sempre verde Ferdinando Benedetti dell'atletica Avis Perugina, che ha fatto fermare il cronometro dopo 1h14'33" e sul gradino più basso del podio è salito Eros Lenticchi del Dream Runners Perugia in 1h15'30".

In campo femminile vittoria della forte atleta Paola Garinei dell'Atletica Avis Perugia che ha tagliato il traguardo dopo 1h24'18'' distanziando di ben 12' la seconda arrivata Simona Gattobigio del G.S. Filippine Chiusi che ha concluso la sua fatica in 1h36'39. Al terzo posto Raffaella Valentini del G.S. Fano Corre in 1h36'.55''.

La gara degli 11,6km è stata la più combattuta avendo hai nastri di partenza due atleti di grande spessore come Denis Curzi, recente vincitore della maratona di Treviso e Fabio Cesari entrambi del C.S. Carabinieri Bologna, che hanno fatto gara a se, con la vittoria del primo che probabilmente andrà a far compagnia a Stefano Baldini nella maratona delle prossime olimpiadi di Pechino. Terzo posto per Leonardo Bordoni dell'Athletic Terni (seguito dallo scrivente ndr). Nel gentil sesso vittoria per Silvia Luna, appartenente alla forte società Mezzofondo Recanati Grottini, che annovera nelle proprie file atleti di spicco a livello nazionale seguita da Roberta Rotili e al terzo posto Annabella Baiocco. M.T.

IL GIRO DEGLI ETRUSCHI APPASSIONA I PODISTI

di Rossano Scaccini



Il 13° Giro podistico Costa degli Etruschi, che si è svolto dal 25 al 27 aprile, ha rasentato la perfezione. Organizzazione davvero impeccabile.

Ci saranno da prendere dei piccoli accorgimenti agonistici per l'anno prossimo, ma riguarderanno solo la prima delle tre tappe del tour, quella di Populonia. La partenza in forte discesa ha messo ko molti podisti ed il ritorno in senso inverso, ha creato un po' di problemi agli oltre 340 concorrenti che si sono presen-

tati al via di questo evento. Gli organizzatori si sono già resi disponibili a verificare qualche possibilità, ma percorrere il tappeto del traguardo a Populonia è un'esperienza da consigliare a chi pratica questo sport.

Campiglia Marittima, ha ospitato la carovana del Giro per il secondo giorno di gara. Peccato l'indisponibilità della bellissima piazza

centrale, sede da anni dell'arrivo, occupata da un altro importante evento.





La fine della 13° edizione del Giro podistico Costa degli Etruschi ha visto i corridori impegnati in un circuito da percorrere due volte all'interno del villaggio "Riva degli Etruschi". In un ambiente davvero ben curato i podisti hanno potuto dare fondo alle loro riserve di energie su sentieri ricavati fra la pineta ed il bellissimo lungomare.

Rossano Scaccini

La classifica finale:

ASSOLUTA MASCHILE

- 1° VUILLEN GILDO S. ORSO;
- 2° BASILE SALVATORE ATLETICA CASTELLO;
- 3° IBBA G.FRANCO EUROPA SPORTING CLUB;
- 4° POLETTO ENZO ATL. S. MARCO;
- 5° GAZZANI ANDRE' A.S.D. VENTI TM;

ASSOLUTA FEMMINILE

- 1^a SERRA ELEONORA PONTE CAREGA;
- 2ª MADE' GIUSEPPINA ATL. VIGNATE;
- 3ª BETHAZ ADELE S. ORSO;
- 4ª BENEDETTO CRISTINA BALANGERO ATL. LEGGERA;
- 5^a CORNAGLIA CINZIA ATLETICA ALESSANDRIA;

UNA GIORNATA DI FESTA CON UNA GARA PODISTICA ORGANIZZATA DALLA U.I.S.P DI CHIANCIANO TERME

di Bruna Lamonica



Bella giornata domenica, 27 aprile. Il sole era alto ed il venticello leggero scompigliava i capelli di quei meravigliosi "marmocchi" che impazienti aspettavano partenza della gara per dimostrare che anche loro sono forti e che come i grandi (in proporzione ovviamente) sono capaci di impegnarsi per raggiungere la meta. Riuscivano a rimanere in silenzio per uno o due secondi, ma dopo via ai pronostici ed ai

commenti. Ancora di più che negli adulti, nei bambini la corsa evidenzia il loro carattere e già da subito riesci a delineare da quello più spavaldo, che è convinto di farcela a lasciare tutti indietro, a quello più insicuro che è dolcemente consapevole di non riuscire a raggiungere il traguardo se non per ultimo. Ma tutti, tutti, invogliati a trasmettere ai loro genitori ed amici l'amore incondizionato per la corsa. Dietro tutto questo c'è la pazienza, la costanza ed il modo più che raro di Stefano Grigiotti, capace come pochi a star loro dietro con ramanzine, richiamo all'ordine, ma soprattutto con tante carezze ed attenzioni. Ha centrato in pieno la formula per appassionare i più piccoli: determinazione, incoraggiamento e tanta voglia di accrescere in ciascuno di essi la propria autostima.

E gli adulti? Come erano? Forse distaccati, meno coinvolti e con l'aria che quella mattina era lì tanto perché non sapevano che altro fare. Tutt'altro. Erano lì

convinti che la passione per il loro amore "la corsa" vada alimentata e coltivata con costante e duraturo impegno del corpo e della mente e perché no, anche attraverso la speranza che quel giorno sarà lui a tagliare il traguardo per primo e se anche dovesse arrivare dopo che i primi hanno iniziato a mangiare, qual'è il problema? Comunque, ciascuno è il vincitore della propria sfida personale e razionalmente consapevole del fatto che il suo fisico allenato gli consente di stare bene in mezzo agli altri e di portare bene gli anni che il ritmo biologico scandisce ogni giorno.

Ho visto diverse persone quel giorno, persone che comunque vedo anche in altre occasioni, ma lì quella mattina era lo spirito sportivo a farla da padrone e la collaborazione dimostrata dagli organizzatori, anche nel rifocillare sia i podisti giovanissimi che quegli adulti, denotava semplicemente che la corsa unisce le persone tra le più disparate, ma simili e affiatate nel perseguimento del loro amore più spassionato.

La parte agonistica della manifestazione ha visto vincitore fra gli uomini Alessio Lachi (S.P. Torre del Mangia). Secondo Edimaro Donnini (U.P. Policiano) e terzo l'atleta di casa Giacomo Valentini (Uisp Chianciano).

Simona Gattobigio (G. S. Filippine D.L.F. Chiusi) ha vinto la gara al femminile precedendo Patrizia Liverani (S.P. Torre del Mangia). Sul terzo gradino del podio Paola Hippoliti (Polisportiva Olimpia Atletica Colle).

Bruna Lamonica

ORDINE D'ARRIVO

ASSOL. m / f CATEG. ATLETA SOCIETA'

- 1 1 masch 1 E m Lachi Alessio S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.
- 2 2 masch 1 D m Donnini Edimaro U.P. Policiano (AR)
- 3 3 masch 1 B m Valentini Giacomo A.S.D. Uisp Chianciano
- 4 4 masch 2 B m Meniconi Fabio Atl. Sinalunga
- 5 5 masch 2 D m Brogi Fabio G.P. R. Valenti
- 6 6 masch 2 E m Seriacopi Anjel Pol. Uisp Abbadia San Salvatore
- 7 7 masch 3 B m Bossini Alessandro A.S.D. S.B.R. 3 (GR)
- 8 8 masch 3 D m Refi Mirko Pod. Il Campino (AR)
- 9 9 masch 4 B m Giannitti Pietro Pol. Mens Sana
- 10 10 masch 1 C m Ferro Diego G.S. Cappuccini 1972
- 11 11 masch 2 C m Brandini Mirko G.P. R. Valenti
- 12 12 masch 1 G m Brunelli Adriano G.S. Cappuccini 1972
- 13 13 masch 4 D m Tonini Marco Atl. Sinalunga
- 14 14 masch 1 F m Fè Marco Atl. Sinalunga
- 15 15 masch 5 D m Marseglia Pasquale Atl. Città Bianca
- 16 16 masch 2 F m Della Corte Salvatore Pol. Rinascita Montevarchi (AR)
- 17 17 masch 2 G m Tondi Alessandro Pol. Uisp Abbadia San Salvatore
- 18 18 masch 3 C m Serluca Andrea G.P. R. Valenti
- 19 19 masch 1 H m Pellegrini Paolo A.S.D. S.B.R. 3 (GR)
- 20 20 masch 2 H m Nicchi Santi Atl. Nicchi (AR)
- 21 21 masch 3 H m Mucciarini Massimo G.P. R. Valenti
- 22 22 masch 1 I m Santucci Renato G.S. Monteaperti
- 23 1 femm 1 C f Gattobigio Simona G.S. Filippide D.L.F. Chiusi
- 24 23 masch 2 I m Pasquini Gilberto G.S. Cappuccini 1972
- 25 24 masch 4 H m Martini Maurizio A.S.D. Uisp Chianciano
- 26 25 masch 3 E m Checcacci Alessandro A.S.D. Uisp Chianciano
- 27 26 masch 3 G m Barbetti Alessandro Palestra The Best Body
- 28 27 masch 5 B m Zacchei Simone Atl. Sinalunga
- 29 28 masch 3 F m Cesaretti Lauro G.S. Cappuccini 1972
- 30 29 masch 4 F m Ulivelli Marco Pol. Mens Sana
- 31 30 masch 4 G m Monciatti Moreno Atl. Sinalunga
- 32 31 masch 3 I m Bossi Franco Atl. Sinalunga
- 33 32 masch 5 H m Pratesi Enzo S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.
- 34 33 masch 5 F m Belotti Gaspare A.S.D. Il Gregge Ribelle
- 35 34 masch 4 C m Meniconi Alessandro G.P. R. Valenti
- 36 35 masch 6 F m Bonatti Paolo U.S. Nave (FI)
- 37 36 masch 7 F m Menchetti Adriano Pod. Il Campino (AR)
- 38 2 femm 1 E f Liverani Patrizia S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.
- 39 37 masch 6 H m Ciabattini Euro Atl. Grosseto
- 40 38 masch 4 I m Lodovichi Franco G.S. Filippide D.L.F. Chiusi

- 41 39 masch 4 E m Bettini Fabio Pol. Mens Sana
- 42 40 masch 5 E m Pagni Giuliano G.P.A. Libertas
- 43 3 femm 2 E f Hippoliti Paola Pol. Olimpia Atletica Colle
- 44 41 masch 8 F m Rabazzi Andrea Pol. Olimpia Atletica Colle
- 45 42 masch 6 E m Tavanti Antonio Atl. Sinalunga
- 46 43 masch 7 H m Garosi Claudio G.P.A. Libertas
- 47 44 masch 5 C m Rosati Michele S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.
- 48 45 masch 8 H m Cristel Carlo G.P. R. Valenti
- 49 46 masch 7 E m Laurini Fabio Atl. Sinalunga
- 50 47 masch 9 F m Redi Nazzareno Pod. Il Campino (AR)
- 51 4 femm 1 F f Bigliazzi Paola Ass. Monteriggioni Sport e Cultura
- 52 48 masch 9 H m Balestrini Carlo Ass. Monteriggioni Sport e Cultura
- 53 5 femm 1 I f Moscadelli Donatella S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.
- 54 6 femm 1 A f Nocchi Sara G.S. Filippide D.L.F. Chiusi
- 55 49 masch 1 L m Nannotti Sandro G.P.A. Libertas
- 56 7 femm 2 F f Del Vespa Anna Pol. Mens Sana
- 57 50 masch 6 C m Isacchi Marco Libero
- 58 51 masch 7 C m Cottini Roberto Libero
- 59 52 masch 5 I m Gasparrini Fausto G.P.A. Libertas
- 60 53 masch 1 M m Galluzzi Galliano S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.
- 61 54 masch 5 G m Barcelli Mario S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.
- 62 55 masch 2 M m Marrucci Mauro G.S. Aurora 1948
- 63 8 femm 1 D f Di Maggio Raffaella Pol. Mens Sana
- 64 56 masch 3 M m Porcù Mauro G.P.A. Libertas
- 65 9 femm 3 E f Rocco Laura Marathon Club Cral Mps
- 66 57 masch 6 G m Mucciarelli Lionello G.S. Polstato
- 67 58 masch 6 I m Pierini Giancarlo Pod. Il Campino (AR)
- 68 59 masch 7 G m Cassati Vincenzo Marathon Club Cral Msp
- 69 60 masch 8 G m Cappai Raffaele S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.
- 70 61 masch 2 L m Quartini Mireno G.P. R. Valenti
- 71 10 femm 1 G f Buti Paola G.P. R. Valenti
- 72 62 masch 6 D m Scarpellini Stefano S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.
- 73 11 femm 1 H f Regoli Patrizia G.S. Monteaperti
- 74 63 masch 3 L m Muzzi Mario S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.

TROFEO PANTA REI UN BEL DUELLO FRA VALENTINI E TALIANI VINCE L'ATLETA DELLA UISP DI CHIANCIANO



Grande successo per la seconda edizione del trofeo Panta Rei a Sinalunga. Gara magistralmente organizzata dalla palestra The Best Body, che pur essendo una neonata del già nutrito calendario è riuscita ad avere ai nastri di partenza circa 200 atleti provenienti soprattutto dalla Toscana ma anche dalle regioni limitrofe.

La competizione prevedeva due distanze, la 6km non competitiva e la 12km competitiva. Un percorso misto, che alternava tratti di strada asfaltata a sterrato e manto erboso con alcune

brevi salite, ma impegnative, specialmente nella parte iniziale.

La gara è stata combattuta fin dall'inizio con Massimiliano Taliani (Team Marathon Bike) e Giacomo Valentini (A.S.D. Uisp Chianciano) che hanno subito fatto il vuoto dietro di loro ed è stato proprio quest'ultimo che riesce ad avere la meglio conquistando una meritatissima vittoria. Sul gradino più basso del podio l'intramontabile Claudio Di Tenzone (Atletica Sinalunga), beniamino di casa, che riesce ad avere la meglio su Francesco Vannuccini.



In campo femminile, vittoria per la forte atleta senese Lucia Tiberi Lucia (G.S. Il Fiorino), che dopo un appassionante duello riesce ad avere la meglio su Daniela Marchetti (A.S.D. Gymnasium) e terza si è piazzata Ania Korzeniecka (Pol. Men Sana).

Massimiliano Taliani

CALENDARIO GARE ANNO 2008 UISP 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