

# 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](mailto: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, Tiziana Ciacci, Roberto Amodii e Meg Cassamally.**

Anno 1 numero 6 - mese di agosto 2008

**Nella foto: Meg Cassamally**

# QUESTO MESE SU CORRIAMO

**L'editoriale del direttore:** i successi di Stefano Grigiotti, sia come presidente della Uisp di Chianciano Terme, sia come editore di *CORRIAMO* l'intervista al professor Enrico Arcelli, alla nuova arrivata in casa *CORRIAMO* Meg Cassamally, le Olimpiadi di Pechino viste dai giornalisti che le commenteranno in televisione. La Sezione Atletica Leggera dell'Arma dei Carabinieri ha un atleta che lotterà per la medaglia più importante, un circuito di gare in Maremma.

- **Claudio Mellone:** il nostro esperto informatico si è laureato in ingegneria

- **Enrico Arcelli:** come si debutta in una maratona. I consigli di un vero esperto in materia.

- **Alessandro Lambruschini:** la medaglia di Bronzo alle Olimpiadi di Atlanta ricorda le sensazioni provate con la maglia azzurra e rivela il suo sogno di diventare un allenatore.

- **Elisabetta Caporale:** la giornalista Rai, intervistata dal direttore di *CORRIAMO* parla del suo lavoro a stretto contatto con il mondo dell'atletica e del suo simpatico rapporto con i tapascioni che incontra nelle manifestazioni in Italia ed all'Estero e si sbilancia con alcuni pronostici sulle Olimpiadi di Pechino in chiave azzurra.

- **Giacomo Crosa:** il giornalista Mediaset, ricorda il suo passato di atleta azzurro ed al direttore di *CORRIAMO*, spiega come seguirà le Olimpiadi di Pechino assieme alle sue truppe.

- **La Sezione atletica leggera dei Carabinieri:** con il marciatore Alex Schwazer hanno l'atleta di punta nella spedizione azzurra alle Olimpiadi di Pechino. Al direttore di *CORRIAMO* i responsabili del settore confidano anche le loro previsioni per le altre probabili medaglie e riassumono la vita del loro gruppo sportivo nato nel 1965.

- **Giacomo Valentini:** atleta di punta della Uisp Chianciano Terme, rivela ai lettori di *CORRIAMO* tutte le fasi di una manifestazione particolare, il Bravio di Montepulciano. Lui lo correrà come *spingitore* l'ultima domenica d'agosto.

- **Meg Cassamally:** un inglese nella Uisp di Chianciano Terme. L'atleta che ha scoperto il podismo in Italia si fa conoscere ai lettori di *CORRIAMO*.

- **Tiziana Ciacci:** visualizzare un allenamento o una gara aiuta a correre meglio. I suggerimenti dello psicologo di *CORRIAMO*.

- **Inaugurata la nuova sede della Uisp di Grosseto:** nell'accogliente struttura anche la Lega atletica leggera ha il suo ufficio. Il direttore di *CORRIAMO* ha seguito la giornata dei festeggiamenti ed ha raccolto da Giosuè Russo, responsabile dell'atletica una confortante dichiarazione; lo stato di salute del podismo in casa Uisp è a dir poco miracoloso.

**Roberto Amadii:** ci consiglia alcuni accorgimenti per andare ad acquistare le scarpe per correre con tranquillità.

- **Massimiliano Taliani Tour:** vince la Cronoscalata di Gragnone in provincia di Arezzo. Inoltre, l'atleta di Abbadia San Salvatore, commenta la gara di Campiglia d'Orcia, che si è svolta il 6 luglio.

- **Le corse di Carla Boldi:** La preziosa collaboratrice di *CORRIAMO*, inizia il suo resoconto mensile con un simpatico aneddoto e parla della sua “Su e Giù per le Mura”, gara che si è svolta domenica 22 giugno ed infine della partecipazione ad una gara all’americana.

- **Meg Cassamally esordisce come collaboratrice di CORRIAMO:** firma la cronaca del 1<sup>a</sup> Corsa della Madonna del Cerro,

- **Una cronaca particolare:** un reporter d’eccezione per la notturna di San Giovanni a Chianciano Terme. Alessandro Chiezzi, braccio destro di Grigiotti, descrive in modo estroverso la gara organizzata dalla Uisp.

- **Il Calendario delle gare:** organizzate dalla Uisp Chianciano Terme.

**Buona lettura e felice corsa.**

**Il record di Stefano Grigiotti,  
quello di *CORRIAMO*,  
i consigli di Enrico Arcelli per  
l'esordio in maratona  
la nuova arrivata nella redazione  
virtuale del mensile, le Olimpiadi  
di Pechino viste da due giornalisti  
d'eccezione,  
in maremma potrebbe nascere un  
interessante circuito di gare**

**di Rossano Scaccini**



Rossano Scaccini

Prima di decidere come impostare il numero di agosto di *CORRIAMO*, ho parlato dei grandi successi che stiamo ottenendo con l'amico editore di questo mensile Stefano Grigiotti, e li voglio condividere anche con voi. Il mese di giugno, quello dedicato al Giro della Valdorcia, sono stati battuti tutti i record impensabili. Il contatore del nostro sito è arrivato alla mezzanotte del 30 di giugno a quota 2.807 visitatori. L'iceberg che il presidente della Uisp di Chianciano Terme voleva abbattere era quello del magico risultato ottenuto nel dicembre 2007, quando in occasione della prima Eco mezza maratona di Pienza arrivammo a 2.350 graditi ospiti.

A questo nuovo record, se ne deve aggiungere un altro, quello del crescente aumento dei lettori di *CORRIAMO*. Dopo le cronache pubblicate della IX<sup>a</sup> edizione del Giro della Valdorcia, sono arrivate e-mail di nuovi lettori approdati a *CORRIAMO* grazie al passaparola fatto dai partecipanti al tour organizzato da Grigiotti, ma anche podisti che ci hanno detto direttamente d'averci scoperto sul web. Personalmente il 22 di giugno a Grosseto, dove ho preso parte ad una gara, mi hanno avvi-

cinato vecchi e nuovi colleghi podisti complimentandosi, dandomi anche consigli e suggerimenti. Che dire. Vi ringrazio tutti! Siamo volontari al servizio del podismo e con questo obiettivo continueremo a stare a stretto contatto con l'ambiente informandovi.

Merito del Giro della Valdorcia 2008, se ho potuto conoscere alcuni atleti della Uisp di Chianciano Terme. I miei rapporti sono da sempre stati verso il presidente-editore e poche altre persone, ma il ritrovarsi alla partenza delle 5 tappe è stato un momento per socializzare. Una nuova adesione al gruppo dei collaboratori di *CORRIAMO* è arrivata dall'inglese Meg Cassamally, che abita a Chianciano Terme; lavora a Siena e come ha cominciato a correre per le strade della cittadina termale Grigiotti l'ha subito ingaggiata per la Uisp. Lei era all'esordio in questo tipo di gare, ho esitato un po', ma poi l'ho contattata e lei ha accettato di diventare una collaboratrice di *CORRIAMO*. All'interno del mensile potete leggere anche l'intervista che le ho fatto ed è davvero stata una bella scoperta. Ho in mente di provare a farle fare delle interviste e dei servizi particolari che spero giudicherete interessanti.



Agosto è il mese in cui si può stabilire di prendere parte ad una maratona autunnale; fra questi c'è anche chi decide di approdare per la prima volta alla distanza di maratona. Ho nuovamente contattato il professor Enrico Arcelli, che ringrazio per la disponibilità. In queste pagine ci darà consigli per affrontare i 42km e 195mt ed arrivare al traguardo nel miglior modo possibile.



Agosto è indubbiamente anche il mese per molti di potersi allenare con più piacere del solito stando in ferie, ma per tutti sarà anche l'occasione di assistere ad un avvenimento importante: le Olimpiadi che si svolgeranno a Pechino. Per noi podisti l'atletica sarà un momento da seguire sempre con interesse. Con Elisabetta Caporale, giornalista di RaiSport e Giacomo Crosa ex azzurro del salto in alto, ora giornalista Mediaset, ho fatto il punto della situazione e sentito i loro pronostici per le eventuali medaglie azzurre. Nelle interviste che ho realizzato ho cercato di far conoscere anche l'aspetto meno pubblico di questi personaggi e sono due articoli davvero simpatici da leggere.

Sempre sull'argomento azzurri dell'atletica leggera in partenza per Pechino ho contattato la Sezione atletica leggera Carabinieri. Loro hanno le giuste attese di medaglia. Sperano in Alex Schwazer, l'atleta di Vipiteno che gareggerà nella 50km di marcia.

Torniamo a casa nostra e più precisamente nella mia Maremma. Domenica 22 giugno ho preso parte alla 2<sup>a</sup> edizione della "Su e giù per le mura", un circuito di due giri all'interno del centro storico di Grosseto. Alcune precisazioni. In provincia di Grosseto esistono ottime gare e organizzatori davvero validi, ma il tormentone di noi

“tapascioni” maremmani, in cerca di corse a poca distanza da casa, rimane sempre un sogno. Dobbiamo continuamente sobbarcarci diverse centinaia di chilometri in macchina per trovarci al via di qualche competizione. A volte però succede che qualcosa cambi in meglio e anche per noi potrebbe essere la volta buona. Abbiamo il 1° Circuito podistico grossetano “Corri nella Maremma”, 11 gare che sono iniziate il 18 di maggio e si concluderanno il 7 dicembre. All’interno del Campionato hanno preso posto appuntamenti già conosciuti, ma anche nuove corse. Spicca il modo professionale di organizzare, con una regia importante, quella dell’assessore allo Sport dell’Amministrazione provinciale di Grosseto Giancarlo Farnetani. L’amministratore



Giancarlo Farnetani e Rossano Scaccini

ha lavorato duramente per mettere assieme tutta la struttura collegata a questa manifestazione e, devo dire, che l’idea sembra davvero ottima. Arrivare in Corso Carducci a Grosseto e vedere tutta una serie di accorgimenti che in Maremma non sono mai stati presi in una gara riservata ai noi amatori del podismo, è stata una sensazione unica per cui è doveroso ringraziare da queste pagine Farnetani. La gara davvero interessante ha avuto piccole sbavature, ma saranno corrette l’anno prossimo. I

216 podisti della competitiva e gli altri 60 della passeggiata si sono trovati davanti una Grosseto davvero gradevole da visitare. Aspettando la premiazione un podista grossetano, molto conosciuto nell’ambiente mi ha detto: “perché non proponi alla Uisp di Grosseto di adottare questo percorso per inserirlo come 1° vivicità di Grosseto? Che ne pensi?” L’Ente di propaganda di viale Europa è nella mailing list di *CORRIAMO* e leggeranno questo articolo. A me sembrerebbe un’altra buona occasione per far correre noi e famiglie intere, che per alcune ore di una domenica di primavera s’impadroniscono della città.

**Rossano Scaccini**

# Il “nostro” Claudio Mellone è **INGEGNERE**



Nei giorni scorsi si è laureato a Pisa in ingegneria meccanica il nostro curatore del sito internet Claudio Mellone.

Con i docenti: Roberto Gabrielli e Stefano Frigo, Claudio Mellone ha discusso la tesi “Valutazione di fattibilità di un impianto corigenerativo mediante gassificazione di residuo legnoso in un Comune della lucchesia”.

A lui le congratulazioni del presidente della Uisp Chianciano Terme Stefano Grigiotti e della redazione di *CORRIAMO*.

# L'esordio in maratona

## Come affrontare questa gara?

### I suggerimenti del professor Enrico Arcelli

di Rossano Scaccini



Il professor Enrico Arcelli

Ad agosto sono in ferie e voglio cominciare a preparare una maratona da disputare in autunno, ma che tabella di allenamento posso seguire?

Forse questa domanda alcuni dei lettori di *CORRIAMO* se la stanno ponendo e noi l'abbiamo rivolta al professor Enrico Arcelli.

<<Non si può preparare una maratona "seria" da disputare il mese di novembre cominciando ad allenarsi ad agosto. Non si può farlo

perché c'è davvero troppo poco tempo per determinare nell'organismo quegli adattamenti che sono indispensabili per portare a termine i 42km. Tanto più che in agosto è molto difficile, a causa del clima, compiere i lavori lunghi, quelli assolutamente indispensabili per trasformare un corridore in un maratoneta. Se, però, non si punta a fare il primato personale, ma soltanto a finire la maratona, il discorso è diverso. Si può pensare di fare la maratona avendo 4 mesi pieni (16 settimane) se per chi vuole fare i 42,km e 197mt sussistono queste tre condizioni: è in grado fin da subito di fare almeno 18 km consecutivi senza terminarli stravolto; non ha la tendenza ad avere infortuni ed in agosto può fare i lunghi molto presto la mattina>>.

Il professo Arcelli entra nello specifico della preparazione per l'atleta esordente in maratona.

<<A costui direi di fare questi lavori lunghi: in agosto tre lavori lunghi di 18, 21 e 24 km; in settembre altri tre lavori lunghi di 26, 28 e 30km, in ottobre altri tre lavori lunghi di 28, 32 e 30 km e in novembre due lavori lunghi di 34 e 30 km il secondo almeno 12 giorni prima della maratona>>.

Arcelli conclude con gli ultimi accorgimenti.

<<E' indispensabile che questo corridore faccia – come minimo - anche altre due sedute settimanali (per un totale di tre), delle quali una (o due, nella settimana in

cui non viene fatto il lavoro lungo) di circa 12-15 km all'andatura che vuole, meglio se su un percorso ondulato per i primi due mesi) e l'altra - dopo un buon riscaldamento di almeno 20 minuti di corsa continua - di "corto veloce" (ossia di corsa alla velocità che, in condizioni agonistiche riuscirebbe a tenere per 50-60 minuti), partendo da un tratto di 20 minuti e aumentando di 3-5 minuti ogni volta fino ad arrivare a 40-45 minuti o, in alternativa una corsa non competitiva di 10-15 chilometri>>.

**Rossano Scaccini**



Un passaggio della Maratona di Roma del 2008

# Alessandro Lambruschini

## L'uomo bianco che ha messo paura ai keniani

di Rossano Scaccini



Lo hanno definito l'uomo delle siepi italiane, il keniota degli altopiani di Fucecchio, ma Alessandro Lambruschini, un atleta che ha fatto stare l'Italia delle siepi per un decennio ai primi posti del mondo, ancora si sente di dare molto allo sport e vuole contribuire con un altro ruolo, quello da allenatore.

**Lambruschini, che effetto le provocava indossare, ogni volta che era convocato, la maglia della nazionale?**

**<<Una sensazione bella e stimolante>>.**

**Secondo lei, gli atleti che andranno a Pechino, stanno provando la stessa cosa?**

<<Penso proprio di sì, anzi sicuramente>>.

**Che cosa ricorda con più affetto del suo passato di atleta?**

<<Il divertimento e il sacrificio>>.

**Come è cambiata la sua disciplina?**

<<E' rimasta uguale, però corrono sempre più forte>>.

**Cosa cambierebbe nel mondo dell'atletica?**

<<Mi piacerebbe vederla pulita>>.

**Come vede l'Italia dell'atletica in partenza per le Olimpiadi?**

<<Non molto bene, tranne alcuni elementi>>.

**Un pronostico, nome e colore delle medaglie italiane?**

<<Un argento e un bronzo. (Tre possibili pretendenti: Howe , Schwazer e Baldini).



Alessandro Lambruschini con medaglia – foto di Gino Esposito

**Lei è sempre a stretto contatto con l'atletica?**

<<Sono rimasto nel mondo sportivo e mi diverto con il triathlon e duathlon>>.

**Ci riassume una sua giornata tipo?**

<<Dedico molto tempo a mio figlio e mi alleno>>.

**Lei quindi sta continuando a correre?**

<<Certo è la mia passione>>.

**Che tipo di allenamenti realizza adesso?**

<<Quando posso faccio delle ripetute corte e lunghe, vado in bici e nuoto>>.

**Segue il mondo amatoriale del podismo?**

<<Sì , spesso vado alle gare e qualche volta corro con loro>>.

**Cosa pensa dei podisti amatori quando li vede in allenamento?**

<<Che è bello vedere quanto impegno ci mettono>>.

**Rossano Scaccini**

**La foto che Alessandro Lambruschini ci ha inviato (quella con la medaglia al collo) è di Gino Esposito.**

# Una Caporale “affascinante” ma soprattutto preparata commenta ed intervista i campioni dell’atletica leggera

di Rossano Scaccini



Elisabetta Caporale “dietro” la telecamera

<<Ammiro i podisti cosiddetti “tapascioni” per la loro voglia ed energia. Finché si divertono, finché la cosa gli dà soddisfazione, fanno benissimo a insistere. Quando li incontro, alle maratone, trasmettono sempre tanto entusiasmo. Questi sono i loro pregi. Difetti di queste persone? Francamente non ne vedo. Se si ha la costanza di correre ogni mattina, di allenarsi per cercare di migliorare anche un personale di 5 ore.. che problema c’è?>>.

E’ un giudizio schietto quello pronunciato sul mondo podistico amatoriale da parte di Elisabetta Caporale. La giornalista Rai ha un legame particolare con questa realtà, che riesce sempre ad emozionarla.

Elisabetta Caporale è già proiettata e pronta, con il suo microfono in mano per le Olimpiadi di Pechino, dove la vedremo intervistare, nella zona mista dello stadio olimpico, i campioni e gli sconfitti

dell’atletica, dopo pochi attimi dal termine della loro gara.

### **Elisabetta Caporale come è approdata alla tivù di Stato?**

<<Sono arrivata in RAI, a Raisport, allora TGS, nel 1992, grazie a un contratto per “Pallavolando”, rubrica di pallavolo, appunto, curata e condotta da Iacopo Volpi. Dopo una serie di contratti a tempo determinato (Pallavolando, C-siamo - calcio di Serie C - Dribbling, Notiziari, ecc), nel 99 sono stata assunta a Raisport - Giornalista professionista dal 1996 - Inviato Speciale dal 2002. Prima di entrare in Rai mi ero occupata di Relazioni Pubbliche (account presso SCR Associati e Seci Mannig, Selvage and Lee) curando clienti internazionali (Pepsi Cola, American Express, Philip Morris) e occupandomi di gestione eventi, comunicazione e ufficio stampa in vari settori, incluso quello musicale. Parallelamente collaboravo con una serie di riviste, fatto che mi ha permesso di diventare publicista. Faccio parte della Redazione Sport Vari seguendo prevalentemente Nuoto, Atletica Leggera (dal 2000, dalle Olimpiadi di Sydney) e gli altri Sport Olimpici. Ho seguito 2 edizioni di Coppa America in Nuova Zelanda, 3 Giri d'Italia, mondiali e europei di nuoto e atletica e Giochi Olimpici estivi e invernali. Mi occupo sia delle dirette che degli approfondimenti.

### **Che Nazionale di atletica leggera sta partendo per le olimpiadi?**

<<Alle Olimpiadi porteremo una Nazionale che temo non avrà tantissime possibilità di andare a medaglia ma che potrà certamente progredire con i suoi elementi migliori in grado di poter ben figurare. Allo stato attuale, in questa stagione, sono stati pochi i risultati di rilievo di qualificati e non è quindi mi riesce difficile fare nomi>>.

### **I suoi pronostici per la zona medaglie azzurre?**

<<Tre su tutti: Alex Schwazer nella marcia, che vedo su un gradino importante; Andrew Howe, che spero riesca a trovare i salti giusti in tempo per Pechino e Antonietta Di Martino, che potrebbe far bene contro le “vatusse” già incontrate e battute>>.

### **Nel suo percorso professionale collegato all'atletica leggera, quale gara le ha fatto provare delle intense emozioni?**

<<Spesso, quando mi chiedono di raccontare la corsa che più mi è rimasta impressa, parlo della Maratona di New York. Troppo facile? E' che è davvero straordinaria, anche per me che l'ho solo seguita (dal 2001). Cerco sempre di immaginare



Un'intervista realizzata da Elisabetta Caporale

cosa prova chi la corre (e infatti spesso lo chiedo), in mezzo a quella folla, con quella partenza infinita da Staten Island, attraversare tutta NY, i quartieri, uno diverso dall'altro, con tutti quegli spettatori>>.

### **E nella nostra nazione?**

<<In Italia amo molto la maratona di Venezia, quasi surreale, e quella di Roma. Ma ogni gara, ogni corsa ha le sue emozioni. Resterà sempre nei miei occhi e nel mio cuore, l'arrivo di Stefano Baldini al Panatinaikos di Atene. Con quelle luci strane, tutta quella gente solo per lui. Stefano che allarga le braccia e poi alza lo sguardo al cielo.. da brividi, ancora oggi>>.

### **Quali sono gli hobby di Elisabetta Caporale**

<<Amo il disegno e dipingere. Sono un'appassionata di musica e adoro leggere. Di recente ho visto un film che ho trovato magnifico, 'Across The Universe'>>.



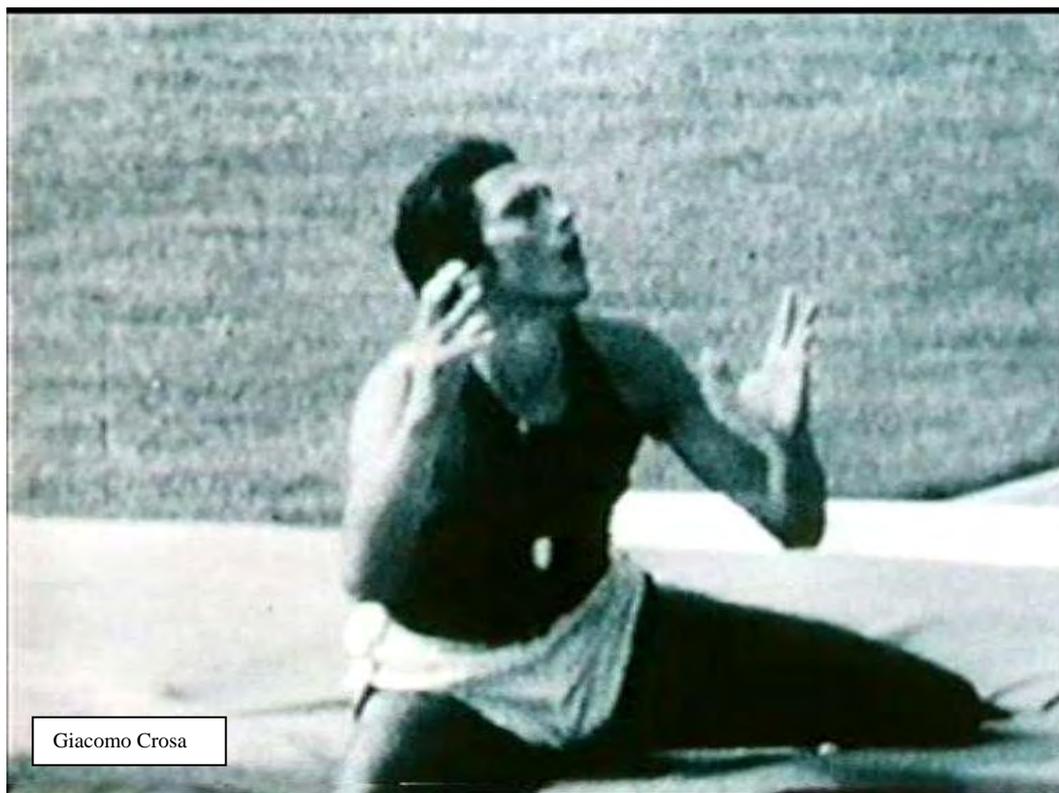
Un'intervista realizzata da Elisabetta Caporale

**Rossano Scaccini**

**Foto gentilmente concesse da Elisabetta Caporale**

# Giacomo Crosa “salta” in alto come telecronista Mediaset

di Rossano Scaccini



Da atleta, ha indossato la maglia azzurra della nazionale ed ha svolto attività ai massimi livelli internazionali. In particolare ha partecipato ai Giochi Olimpici di Città del Messico nel 1968, piazzandosi al 6° posto nella finale del salto in alto con la misura di 2,14 allora primato nazionale. Oggi quel risultato è sempre il migliore mai ottenuto nella specialità, da un atleta italiano ai Giochi Olimpici.

Questo è l'importante risultato ottenuto da Giacomo Crosa, oggi giornalista Mediaset, caporedattore e inviato speciale, che conduce varie edizioni e rubriche sportive del TG5, Italia 1 e Rete 4.

Crosa da giornalista ha continuato a frequentare il mondo sportivo. Da inviato o telecronista ha seguito le più importanti manifestazioni sportive internazionali, tra cui: i Giochi Olimpici dal 1972 al 2008, i Giochi Olimpici invernali 1980 e 1984 e varie edizioni dei Campionati mondiali ed europei di atletica leggera, di basket e 5 edizioni del Giro d'Italia di ciclismo

Ha ricevuto importanti riconoscimenti fra cui un Diploma d'onore Olimpico e una medaglia di bronzo al valore atletico.

Giacomo Crosa, dopo aver smesso di frequentare attivamente le pedane dei salti non ha abbandonato del tutto il mondo dell'atletica. Nei momenti liberi si trasforma in un podista.

**E' vero che lei oggi si può definire un podista?**

<<Quando ispirato si>>.

**Come pianifica i suoi allenamenti?**

<<Non è più tempo di programmazioni per me, seguo il piacere che la corsa concede a chi la pratica>>.

**Dove si allena le piace o vorrebbe andare altrove?**

<<Corro sulle dune di Sabaudia e questo è già paradisiaco>>.

**Giacomo Crosa che sensazione ha provato ad indossare, ogni volta che veniva convocato, la maglia della nazionale?**

<<Orgoglio, soprattutto e gratificazione>>.

**Pensa che gli atleti che andranno a Pechino stiano provando la stessa cosa?**

<<Mi piace pensarlo, anche se oggi non mi sembra che gli atleti abbiano la bella "ingenuità ed innocenza" di un tempo>>.

**Cosa ricorda con più affetto del suo passato di atleta agonista?**

<<La prima volta che superai i 2 metri, ed il diploma d'onore olimpico per il sesto posto ai Giochi Olimpici di Città del Messico. Giochi tra i più storici di sempre>>.

**Come è cambiato il salto in alto rispetto al passato?**

<<E' quasi un'altra specialità. Tecnica a parte io saltavo su terra rossa che spesso era una pedana di materiale friabile e ricadevo sulla sabbia. I primi materassi li ho visti in Messico>>.

**Come vede l'Italia dell'atletica in partenza per le Olimpiadi?**

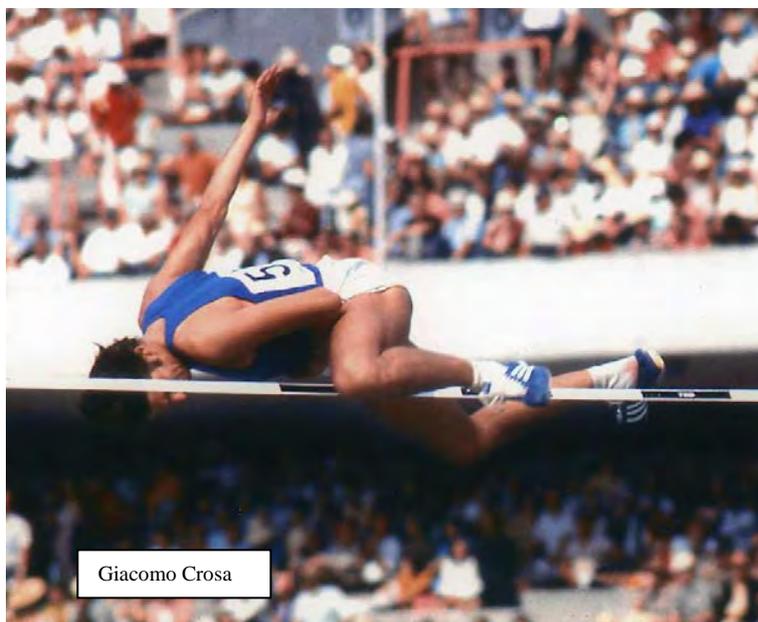
<<Mi piace sognare oro per Alex Schwarzer nella 50 di marcia poi ho paura>>.

**Mediaset come seguirà le Olimpiadi e l'atletica in particolare?**

<<La seguirà con me e con le possibilità di chi ha solo i secondi diritti TV. In generale il mio team sarà eccezionale nei suoi contributi informativi. Come sempre è stato>>.

**Rossano Scaccini**

**Foto gentilmente concesse da Giacomo Crosa**



# L'Arma dei Carabinieri contribuisce alla spedizione olimpica di Pechino e su Alex Schwazer nella marcia le speranze di una medaglia

di Rossano Scaccini

Alle Olimpiadi di Pechino ci sarà una marcia particolare per l'Arma dei Carabinieri. All'interno dello stadio Olimpico e nelle strade di Pechino la condurrà Alex Schwazer. Il carabiniere allenato da Franco Damiliano, darà l'assalto alla zona medaglia e senza fare nessun gioco di parole, tutti nell'ambiente credono che l'atleta nato a Vipiteno potrà lottare per il gradino più alto del podio. Per Alex Schwazer la consapevolezza di dover affrontare la gara più massacrante dei Giochi, la 50 km di marcia.

<<Alex Schwazer – dicono dalla Sezione atletica leggera dei Carabinieri – ha dato dimostrazione di grande maturità atletica, sia ai recenti Campionati del mondo di Osaka, dove ha vinto una splendida medaglia di bronzo



Alex Schwazer

e confermandosi uno dei migliori interpreti della marcia mondiale, sia per

l'eccezionale piazzamento ottenuto nella Coppa del Mondo di marcia a Cheboksary>>.

Per i responsabili dell'atletica dell'Arma dei Carabinieri ci sono pronostici incoraggianti per i colori azzurri alle Olimpiadi di Pechino: <<La squadra italiana di atletica leggera – sostengono i responsabili del settore – si presenterà alle Olimpiadi con 3 atleti di punta di cui uno è il nostro Alex Schwazer, poi Andrew Howe Besozzi nel salto in lungo, che ha serie probabilità di centrare un obiettivo importante ed in campo femminile Antonella Di Martino, se si esprime ai livelli dello scorso anno è in grado di confermare una medaglia, ma tutto questo non toglie che possono arrivare delle altre e sicuramente gradite belle sorprese>>.

La Sezione atletica leggera Carabinieri è stata fondata nel 1965 dal capitano Mario Giansanti e fu collocata a Bologna, all'interno della struttura del 5° Battaglione Emilia Romagna. L'organizzazione tecnica, dalla sua fondazione, sino al 1976, si avvale dell'appoggio di tecnici di altissimo livello quali: Dordoni, Bononcini, Pedersani, Gigliotti, Lelli, Ariani, Paoloni, che hanno portato gli atleti carabinieri ad ottenere prestigiosi risultati.

Dopo un periodo di ridimensionamento, nel quale la sezione svolse attività prevalentemente di marcia e corsa, nel 1984, l'organico venne completato in tutti i settori in maniera tale da tornare ad essere nuovamente competitivi.

**Rossano Scaccini**

**Foto gentilmente concessa dalla Sezione atletica Carabinieri**

# I convocati alle Olimpiadi di Pechino presentati al Presidente della Repubblica

Alessandro Salotti, Alex Schwazer, Andrea Bettinelli, Andrew Howe, Anita Pistone, Anna Incerti, Antonietta Di Martino, Assunta Legnante, Bruna Genovese, Chiara Rosa, Clarissa Claretti, Claudio Licciardello, Diego Cafagna, Elena Romagnolo, Elisa Cusma, Elisa Rigando, Ester Balassini, Fabrizio Donato, Filippo Campioli, Giorgio Rubino, Hannes Kirchler, Ivano Brugnetti, Libania Grenot, Magdelin Martinez, Marco De Luca, Marco Lingua, Nicola Tizzoni, Silvia Salis, Stefano Baldini, Vincenza Sicari, Zahra Bani.





Le foto scattate dal fotografo Enrico Oliverio, sono di proprietà del Segretariato Generale della Presidenza della Repubblica, che le ha gentilmente concesse a questo mensile per la pubblicazione.

# **Il “Guerriero” Giacomo Valentini**

## **L’atleta portacolori della Uisp di Chianciano Terme si sta preparando come “spingitore” al Bravio che si terrà l’ultima domenica d’agosto a Montepulciano**

di Rossano Scaccini



Giacomo Valentini in allenamento

Per Giacomo Valentini, l'atleta portacolori della Uisp di Chianciano Terme, esiste una gara che lo ha davvero stregato e lo vede alla partenza l'ultima domenica di agosto, il Bravio di Montepulciano. Lui è uno dei "spingitori", molto corteggiato dalle varie contrade.

### **Valentini che gara è il Bravio?**

<<E' una corsa per veri pazzi che cercano di spingere in coppia una botte di 85 chilogrammi per 1.650 metri in salita, dentro le mura di Montepulciano.

### **Quante sono le contrade che disputano il Bravio?**

<<Sono 8: Gracciano, Coste, Poggiolo, San Donato, Collazzi, Voltaia, Talosa, Cagnano. Tutte cercano ogni anno di aggiudicarsi il tanto desiderato "Panno".

### **Come è nata in lei questa originale passione per una gara del genere?**

<<Ho iniziato a spingere insieme al mio immortale compagno di fatica Pierangelo Bondi nella contrada di Tolosa dove siamo rimasti per due anni. Dopo siamo passati per scelta tecnica in quella di Gracciano dove abbiamo formato un vero gruppo di amici>>.

### **Come ci si prepara per una gara del genere?**

<<Per arrivare ad essere spingitori bisogna allenarsi tantissimo, sia a corsa con la botte, sia con i pesi per rinforzare la muscolatura. La preparazione è durissima. Durante tutto l'anno ci prepariamo correndo ed in palestra e verso la fine di gennaio iniziamo a riprendere la botte una volta a settimana, tempo permettendo. A maggio cominciamo il potenziamento con salite durissime e verso luglio iniziamo con la velocità per arrivare ad agosto abbastanza freschi, anche se non è così semplice visto lo sforzo compiuto in tutto questo periodo>>.

### **Lei come affronta mentalmente questo appuntamento?**

<<Il Bravio lo vivi in maniera splendida soprattutto durante la settimana degli eventi. Ti senti come un guerriero che cerca in tutti i modi di portare la vittoria della battaglia al suo popolo>>.

### **Descriva in poche parole le sensazioni che prova quando prende parte al Bravio?**

<<Partecipare al Bravio è un'esperienza che non dimentichi facilmente. La gente che urla, che ti incita per poi non parlare dell'arrivo in piazza Grande gremita di gente. Per me è come se un calciatore amatore avesse l'opportunità di giocare a San Siro con lo stadio colmo di gente che tifa per lui>>.



Giacomo Valentini in allenamento

### **Ha riscontrato un episodio che si ripete annualmente in occasione del Bravio?**

<<Una scena che avviene spesso è sicuramente quella che danno vita i numerosi turisti presenti quel giorno. Ci fotografano e se poi dopo li osservi un po' attentamente non puoi fare a meno di notare la loro incredulità, restano sbalorditi da quanto hanno appena visto>>.

**Rossano Scaccini**

# Meg Cassamally

## l'inglese di Chianciano Terme

di Rossano Scaccini



<<Ogni mattina quando mi alzo e guardo il panorama da una delle mie finestre, penso a quanto sono fortunata di vivere in un posto così bello e tranquillo! Mi sento veramente parte della comunità di Chianciano Terme>>.

Meg Cassamally, nata a Ilford, Essex, Inghilterra da padre dell'isola di Maurizio (Mauritius) e da mamma scozzese è una donna conosciuta e stimata nel centro termale. Ha un diploma di laurea B.Ed. (Hons) in pedagogia professionale e lingua francese (Università di Leeds) e Master of Arts (MA) in TESOL (Teaching English to Speakers of other languages – conseguito all'Università di Sheffield Hallam). Lavora all'Università di Siena come 'Teacher Trainer' per la SSIS

(Scuola di Specializzazione per l'Insegnamento Secondario della lingua inglese) ed è docente di inglese per la specialistica nella Facoltà di Economia. Meg Cassamally è un'esaminatrice degli esami di Cambridge per PET, FCE e IELTS. Nel suo recente passato ha insegnato inglese in Inghilterra, Giappone, Australia, Mauritius, L'isola Riunione ed infine in Italia.

Meg Cassamally è conosciuta nel mondo podistico senese per essere una fra le ottime atlete della Uisp di Chianciano Terme, presieduta da Stefano Grigiotti.

Conoscendola rivela da subito un grande senso di positività e nell'intervistarla questa sensazione viene confermata.

### **Meg ci descrive la sua infanzia?**

<<Sono cresciuta con i giamacàni, indiani, cinesi un mix di culture e razze, che mi hanno insegnato molto della vita>>

### **Lei lavora a Siena, cosa prova ogni volta che arriva nella Città del Palio?**

<<Piazza San Francesco, la sede della facoltà di Economia, da lì posso vedere la torre del Mangia direttamente dal mio ufficio. Non mi manca proprio niente! Spesso mi piace sedere in piazza con un aperitivo dopo lavoro e respirare l'ambiente della bellissima città>>.

### **Da bambina che sport praticava?**

<<Nuoto, calcio, ginnastica, pattinaggio sul ghiaccio e balletto>>.

### **Perché corre?**

<<Quando corro rifletto molto e questa mi libera tanto dalle preoccupazioni e dallo stress. Poi dopo aver corso mi sento benissimo, quindi lo faccio per stare meglio mentalmente e fisicamente. Ma la cosa più bella è l'amicizia che ho fatto correndo. Ho conosciuto delle persone veramente squisite>>.

### **Quando ha iniziato a correre?**

<<In Italia 10 anni fa, ma sempre da sola. E' solo da marzo che corro con l'Uisp di Chianciano Terme e faccio le gare. Rimpiango di non averlo fatto prima>>.

### **Quanti allenamenti settimanali svolge?**

<<3-4 più la gara della domenica>>.

### **Dove le piace allenarsi?**

<<A Chianciano, corro in una strada bianca che mi porta in mezzo alla campagna con tanta tranquillità>>.

### **La stagione che preferisce per allenarsi?**

<<La primavera, quando non fa troppo caldo>>.

### **Ci descrive una sua giornata tipo con incluso l'allenamento?**

<<Le mie giornate non sono mai le stesse perché tutti giorni ho un orario diverso, ma preferisco correre la mattina prima di andare al lavoro. Quindi mi alzo, corro, faccio colazione e poi vado a Siena con la macchina.>>

### **Ci sono gare, oltre alla maratona di Londra, conosciute e partecipate in massa dal popolo podistico?**



<<Sì! La mezza maratona (o maratona) di Nottingham è molto conosciuta. Si chiama "Robin Hood Race" ed è stata la prima gara che ho fatto>>.

### **Esistono Giri podistici a tappe in Inghilterra?**

<<Sì, ci sono, ma non c'è lo stesso ambiente che ho vissuto al Giro della Valdorcia. In Inghilterra sono molto costosi e non esistono le giuste occasioni di poter fare amicizia facilmente come qui perché tutti vanno a casa dopo aver corso>>.

### **Le hanno mai lanciato una sfida i suoi allievi?**

<<A Maggio ho partecipato alla gara podistica della Facoltà di Economia e sono arrivata prima nella categoria delle docenti e seconda donna in assoluto. E'



stato divertente ed anche speciale perché è stata la prima volta che ho vinto una coppa>>.

### **Quanto si sente competitiva?**

<<Per me è più importante la partecipazione, ma ora che sto migliorando cerco sempre di fare meglio durante le gare e questo mi farà diventare più competitiva>>.

**In gara, potendo scegliere, preferisce arrivare avanti ad una donna o ad un uomo?**

<<Ad una donna! La categoria femminile ha più significato>>.

**Quale distanza è più congeniale per lei in gara?**

<<Da 10 a 15km e anche la mezza maratona. Preferisco le gare più lunghe perché non ho ancora la velocità, ma ho sempre la resistenza che mi aiuta a finire bene le corse>>.

**Ha partecipato al Giro podistico a tappe della Valdorcia del 2008, che esperienza è stata?**

<<Bellissima. Non pensavo mai di avere la capacità di fare 5 tappe così e quando sono arrivata alla fine della quinta gara sul traguardo di Pienza ho provato un'immensa soddisfazione. Ma la cosa che mi è rimasta impressa è stata quella di vedere la gente sopra 60 anni (anche 80!!) con tanta passione e capacità per la corsa. Lo sport in questi casi vuol veramente dire qualcosa d'importante>>.

### **Tornerà il prossimo anno?**

<<Senza dubbio>>.

### **Che cosa le è piaciuto di più di questa gara?**

<<I percorsi e condividere la settimana con le stesse persone perché si stabilisce un legame affettivo che possono capire solo i partecipanti. Era anche un'occasione di conoscere meglio le mie compagne della UISP di Chianciano, che sono veramente persone speciali. Mi è successa una cosa davvero insolita, una parte-

cipante al Giro, Marina, da Prato, una mattina è arrivata e mi ha detto questo è per te, era il mio primo cronometro. Lei era rimasta stupita vedendomi correre senza orologio. Questo gesto mi ha commosso tantissimo>>.

### **Stefano Grigiotti, il presidente della Uisp Chianciano che persona è?**

<<Stefano è una persona molto speciale. Dedica tantissimo tempo agli atleti della Uisp di Chianciano Terme. Ci mette una passione e dedizione incredibile. Non è solo la sua capacità di organizzare bene le gare che lo rende la persona ideale per essere il presidente della società, ma il modo di parlare e integrare le persone e voler bene a tutti. Ci dà l'incoraggiamento a voler partecipare, ma soprattutto di stare insieme. Per me, é come aver trovato una "famiglia italiana" a cui voglio molto bene>>.



**Rossano Scaccini**

# Visualizzare un allenamento o una gara aiuta a correre meglio e si arriva ad ottenere risultati soddisfacenti

di Tiziana Ciacci



L'utilizzo delle immagini è spesso adottato dagli sportivi in modo spontaneo, allo scopo di correggere, anticipare, prendere confidenza con i movimenti legati alla prestazione. Quindi si tratta di una tecnica, denominata visualizzazione, che viene messa in atto naturalmente dall'uomo, questa sua caratteristica permette di poterne approfondire la conoscenza al fine di utilizzarla sistematicamente in modo molto efficace durante l'allenamento e la gara agonistica.

Dati a favore dell'utilizzo di tale tecnica derivano da studi che evidenziano come immaginarsi mentalmente delle esecuzioni di tecniche o movimenti, renda effettivamente migliore la prestazione sportiva.

Per essere efficace la visualizzazione deve rispettare delle caratteristiche: selezionare la prestazione di interesse in modo chiaro e specifico; anticipare all'esercizio di visualizzazione una fase di rilassamento, in modo che la persona sia libera nell'apprendere le informazioni che riceverà dalla messa in atto della tecnica; definire chiaramente l'ambiente dove si svolgerà la prestazione reale; porre attenzione a tutte le informazioni sensoriali provenienti dalla visualizzazione, suoni, odori, sensazioni tattili e corporee, in modo da rendere il più vivida e reale possibile l'immagine visualizzata; mettere a fuoco la prestazione desiderata; immaginare se stessi mettere in atto la prestazione, come se venisse realmente agita in quel dato momento; cercare di percepire il movimento immaginato; cercare di perfezionare e migliorare mentalmente la prestazione desiderata; cercare di essere fedeli alla dimensione temporale reale della prestazione, quindi non accelerare o rallentare i movimenti; continuare nella visualizzazione fino a quando la persona non senta di percepire la prestazione desiderata.

Perché la visualizzazione risulti efficace è inoltre indispensabile che venga applicata in modo costante e regolare, anche perché apprendere il suo corretto svolgimento richiede un certo livello di allenamento.

Tale tecnica è molto utile, anche se utilizzata nei periodi in cui l'allenamento fisico risulta essere meno intenso o assente. Quindi nei casi di infortunio o di altre condizioni che rendano impossibile il regolare allenamento, l'utilizzo della visualizzazione permette di impegnarsi sotto altra forma nell'attività sportiva e di rendere il ritorno all'attività fisica regolare meno traumatico, sia a livello fisico che psicologico.

Un altro momento in cui la visualizzazione risulta essere molto valido è nella fase di preparazione di una gara. In questo caso la visualizzazione consiste nello scorrere mentalmente la prestazione desiderata in una determinata competizione. Questo significa contestualizzare il più possibile l'immagine mentale, quindi raccogliere informazioni sulla competizione: luogo, orari, percorso, probabili condizioni meteorologiche e climatiche, avversari, avere chiara la tattica che si intende utilizzare. Da questa base rivedere mentalmente, in modo ripetuto, la gara; porre attenzione ad ogni aspetto in modo che se qualcosa risulta essere inesatto cercare di migliorarlo.

L'ultima tappa, da mettere in atto a pochi giorni dalla competizione, consiste nell'includere nell'immaginazione tutto ciò che avviene immediatamente prima della prestazione, come il riscaldamento e lo spogliatoio.

La visualizzazione è utilizzata anche al fine di prepararsi ad eventi improbabili, che però possono presentarsi in una gara, e permette di trovare prontamente una risposta.

Concludendo, la visualizzazione affiancata all'allenamento ne migliora l'efficacia, deve essere quindi considerata una tecnica supportiva a questo, che molti di voi già utilizzeranno in modo più o meno consapevole e più o meno sistematico. Una riflessione ed una maggiore consapevolezza sul suo utilizzo permette di usufruire a pieno del potenziale di tale tecnica.

# Inaugurata la nuova sede della Uisp di Grosseto

## Tutti i responsabili delle varie Leghe hanno il loro ufficio ed il settore dell'atletica leggera è cresciuto a dismisura

di Rossano Scaccini



Dai resti di una tettoia è spuntata fuori un'elegante e funzionale nuova sede della Uisp a Grosseto. Sabato 28 giugno, Sergio Stefanelli, presidente provinciale dell'Ente di propaganda sportiva maremmano ha fatto gli onori di casa presentando la struttura ad autorità locali ed a tutti i vari responsabili delle Leghe.

Stefanelli ha un po' ironizzato sdrammatizzando, ma ha fatto sapere al numeroso pubblico d'invitati che ha firmato un mutuo di 300mila euro per poter realizzare

questa costruzione in viale Europa a Grosseto. Stefanelli ha anche reso note le linee guida dalla Uisp grossetana per il futuro, che è in continua crescita e ben radicata in tutta la provincia.

Alla manifestazione era presente anche il presidente nazionale della Uisp Filippo Fossati e nel suo saluto ha tenuto a ricordare che il 2008 è un anno importante per la Uisp, che è nata 60 anni fa. Fossati ha poi parlato di quanto sia di grande interesse lo sport per una nazione, ma purtroppo l'Italia è agli ultimi posti in Europa per praticanti. Il presidente nazionale della Uisp ha terminato approvando l'operato del Comitato provinciale maremmano invitandoli ad andare oltre: <<Il lavoro da portare avanti – ha concluso – sarà quello di allargare ad una platea sempre più vasta la possibilità di fare sport cercando di coinvolgerla in discipline sportive adatte alle loro esigenze fisiche e di tempo disponibile>>.



Alcuni momenti della manifestazione: in alto da sinistra il presidente provinciale della Uisp di Grosseto Sergio Stefanelli, il tavolo della presidenza con le autorità. Sotto il presidente nazionale della Uisp Filippo Fossati e la sede della Uisp in viale Europa a Grosseto.

# Giosuè Russo

## il guaritore del podismo in provincia di Grosseto



Giosuè Russo è il responsabile della Lega Atletica leggera della Uisp di Grosseto, anche lui, come gli altri responsabili delle varie leghe, ha il suo ufficio nella nuova sede in via Europa a Grosseto.

### **Ci dice se lo stato di salute del podismo in casa Uisp è buono?**

<<Possono parlare i numeri – afferma con aria soddisfatta Russo – due anni fa eravamo 40, oggi siamo 240 iscritti>>.

**r.s.**

# Che scarpe comprare per andare a correre? I consigli di Roberto Amadii



Anche la corsa come ogni sport ha i suoi attrezzi. E' pur vero che è lo sport più economico per eccellenza, si dice spesso che basta infilarsi le scarpe e partire, sì ma che scarpe?

Troppo spesso capita di veder correre persone con scarpe inadatte, chi con le classiche scarpe a suola piatta, chi con quelle da calcetto, oppure con un paio tanto di moda con dei pistoncini sotto che qualcuno pensa che fossero ammortizzatori, ma lo sono solo dal punto di vista estetico.

Ricordo di aver visto persone alle gare che avevano iniziato da poco a correre e non se la cavavano niente male e si vantavano delle loro scarpe da outlet pagate pochissimo, poi però sono sparite a causa di dolori o infiammazioni varie. Quindi, il consiglio non

solo mio, ma anche secondo libri e riviste specializzate del settore è quello di scegliere con cura lo strumento principale per la nostra attività. D'altronde se facessimo ciclismo ci vorrebbe un bici adatta, se giocassimo a tennis dovremmo scegliere la racchetta e così via.

La scarpa è il mezzo con cui trasmettiamo la nostra spinta al terreno e con la quale diciamo atterriamo sul terreno stesso, Dovrà quindi avere caratteristiche sia di ammortizzamento che di aderenza in fase di spinta. Le parti principali della scarpa sono tre: la tomaia, l'intersuola e il battistrada.

La tomaia, vale a dire la parte che avvolge il piede, è generalmente costruita in nylon con la parte esterna a rete per permettere al calore e all'umidità prodotti dal piede di uscire e i punti di maggior usura sono solitamente rinforzati in pelle sintetica. Dentro si trova un plantare anatomico estraibile in modo che possa essere anche sostituito da uno personale.

L'intersuola è lo strato realizzato in materiale elasticocce fornisce alla scarpa l'azione ammortizzante. Di solito la gomma più usata è l'EVA (Etil venil acetato) o poliuretano molto ammortizzate e resistenti, dentro ogni produttore mette i suoi inserti di materiali sia per migliorare l'impatto con il terreno sia per rendere migliore la reattività nella spinta.

Il Battistrada incollato all'intersuola è realizzato di solito in gomma arricchita di carbonio per aumentarne la resistenza all'usura, il disegno varia da scarpa a scarpa a seconda del terreno per cui sono predisposte e di solito è tipo a ferro di cavallo nel tallone per la stabilità una parte centrale dura per evitarne la torsione e nella parte dell'avampiede di solito sono presenti dei tagli per migliorare la flessibilità in fase di spinta.

La durata di una scarpa da running di solito ha una durata sui 1000 km, che di solito non è visiva, perché a volte il battistrada è ancora buono ma sono andate perse le proprietà ammortizzanti e andremo certo incontro ad una maggiore probabilità di infortunarsi.

Qui darei il consiglio di tenere un diario e tenere il conto dei chilometri e quando siamo sugli 800 acquistarne un paio nuove e alternarle in maniera da non correre sempre con delle scarpe che si stanno scaricando in maniera da rendere anche meno traumatico il passaggio dalle vecchie alle nuove.

Certamente ci sono differenze sostanziali sulle scarpe, diverse categorie per cui è bene documentarsi, recarsi in punti specializzati per l'acquisto, prendere tempo per misurarle e calzarle con calma, lasciarsi consigliare da personale esperto e diffidare dei consigli del primo podista che capita che ci dice che quella marca è meglio dell'altra, ormai tutte le ditte hanno svariati modelli adatti alle vostre caratteristiche per cui la migliore scarpa sarà quella che si adatterà di più a voi stessi, quindi mi raccomando prendetevela con calma e scegliete bene... e buone corse.

**Roberto Amadii**

# Missimilano Taliani vince la 2<sup>a</sup> Cronoscalata Gragnone – Parco Lignano



Massimiliano Taliani

Domenica 15 Giugno si è svolta in provincia di Arezzo la 2<sup>a</sup> cronoscalata da Gragnone al parco di Lignano di 4km e 100 metri, che ha visto alla partenza 76 concorrenti.

I concorrenti dopo essere partiti a distanza di un minuto l'uno dall'altro, si sono dati battaglia su un bellissimo percorso completamente alberato che presentava però delle pendenze veramente notevoli. Infatti in alcuni punti del percorso si sono toccate punte del 20%.

La gara è stata vinta dall'amiatino Massimiliano Taliani (U.P. Policiano) con il tempo di 20'44'', che ha preceduto di 45' Simone Alboni (Atletica Sestini) e Lorenzo Alberti (U.P. Policiano).

Nella corsa al femminile si è imposta Massima Fontani portacolori del G.S. Podistica Arezzo con il tempo di 30'44'', che ha regolato nell'ordine Alessandra Violetta 33'16'' ed Elisa Papini.

# Una Passeggiata tra castagne e bandite

Il 6 Luglio si è svolta a Campiglia d'Orcia, a due passi dal Monte Amiata la 1<sup>a</sup> edizione della gara podistica "Passeggiata tra castagni e bandite" organizzata dalle amministrazioni locali in collaborazione con la lega Uisp di Siena e valevole per il premio gran fondo Uisp Unicoop Firenze.



Massimiliano Taliani

Un centinaio gli atleti che si sono confrontati su un percorso di 12 chilometri e 600 metri (un circuito di 6,3km da ripetersi 2 volte) paesaggisticamente affascinante, ma anche molto impegnativo e per la maggior parte sterrato.

La gara è stata vinta da Alberto Di Petrillo (Atletica Vinci) con il tempo di 51'35". Di Petrillo è tornato a correre a grandi livelli dopo i problemi fisici che lo avevano "frenato" lo scorso anno. Giacomo Valentini (U.I.S.P.Chianciano) e Massimiliano Taliani (Team Marathon Bike) giunti rispettivamente secondo e terzo al traguardo non sono stati in grado di impensierire il vincitore.

Fra le donne vittoria per la umbra Simona Gattobigio (G.S. Filippine D.L.F.Chiusi), che ha fatto fermare il cronometro dopo 1h07'37". Dopo di lei sono arrivate Nicoletta Ferretti (Team Suma) e Sandra Chellini (Il Maratoneta Runners Club).

Nella categoria veterani si è imposto Guido Giorgetti (Marathon Club Cral Mps) su Adriano Brunelli (G.S.Cappuccini 1972) e sul gradino più basso del podio Enzo Frullani (G.P. R.Valenti).

Tra gli argento da segnalare la vittoria di Renato Cantucci (G.S. Monteperti), che dopo un bel duello è riuscito ad avere la meglio su Azelio Fani (D.L.F. Grosseto) e su Gilberto Pasquini (G.S. Cappuccini 1972).

Nella categoria delle veterane vittoria di Donatella Moscatelli (S.P. Torre del Mangia S.I.E.S.) che ha battuto Paola Buti (G.P. R.Valenti) e Patrizia Regoli (G.S.Monteperti).

Per la classifica delle società la vittoria è andata al sodalizio senese S.P.Torre del Mangia, che è riuscita ad avere la meglio sul G.S.Filippide D.L.F.Chiusi e sul G.R. R.Valenti.

**Massimiliano Taliani.**

# Carla Boldi

## di corsa e non solo

### Un allenamento particolare



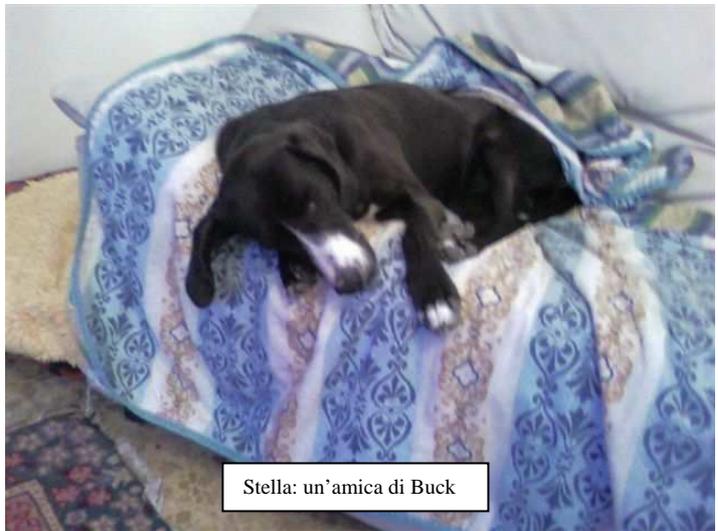
Carla Boldi

Oggi non ho voglia di parlare di gare, anche se in questo periodo c'è una tale e tanta varietà che solo per leggere la lista ci vuole un sacco di tempo, vi parlo di un compagno di allenamento estivo.

Nel periodo più caldo è naturale per molti di noi lasciare la pista, il campo scuola e le strade cittadine per andare alla ricerca di luoghi ombreggiati e un pochino più freschi.

Una delle strade che preferisco è quella che porta al castello di Celsa, leggera salita, ombra e data l'altezza un po' di brezza ti accarezza la pelle.

Il re di questa strada e del bosco che la circonda è Buck, cane di razza imprecisata, giocherellone e gran corridore. I proprietari lo lasciano libero e lui si aggrega volentieri a chiunque cammini, corra o vada in bici dalle sue parti. È bello vederlo correre felice tra i campi con le orecchie al vento o sbucare dal bosco, e se gli piaci non ti molla, sia tu faccia un lungo giro che le ripetute avanti e indietro. E quando capisce che hai finito si rimette davanti alla sua casa aspettando il prossimo gruppetto in allenamento per ricominciare. Anche per lui l'estate porta qualche cosa di diverso.



Stella: un'amica di Buck

in allenamento per ricominciare. Anche per lui

## Una gara che può crescere in salute

Domenica 22 giugno si è svolta a Grosseto la gara “Su e giù per le mura” competitiva di 9 chilometri. La giornata caldissima e la partenza alle ore 10 non hanno certo aiutato i circa 200 podisti che si sono presentati al via. Un anello da ripetersi 2 volte con tratti alberati all’interno della fortezza e tratti di vie cittadine che il sole impietoso ha reso particolarmente difficoltosi per i partecipanti.



La gara ben premiata ha due pecche la prima è la mancanza di uno spugnaggio in una zona che precede la parte assoluta, il secondo è la scarsa frecciatura del percorso che ha portato diversi atleti a sbagliare. Piccoli accorgimenti per rendere la manifestazione perfetta.

**La 2<sup>a</sup> edizione di “Su e giù per le mura” è stata vinta da Jochim Nshimiri-mana, che ha preceduto Stefano Musardo e Alessio Lachi.**

**La gara al femminile ha visto salire sul gradino più alto del podio Lucia Curielli, che ha regolato Nicoletta Ferretti e Paola Bimbi.**

r.s.

## Una corsa diversa

Domenica 29 giugno ho partecipato ad una gara veramente particolare, una “americana” vale a dire un circuito da ripetere più volte alternando un giro veloce ad uno lento. L’ultimo del giro veloce viene eliminato fino agli ultimi tre che si giocano il primo secondo e terzo posto. La gara che si è svolta a Pontecosì (LU) prevedeva un numero limitato di partecipanti che si sono dati battaglia su un anello di 300 metri metà salita (dura) e metà discesa. Essendo una gara ad invito c’erano atlete forti, ed io che forte non lo sono, quando mi hanno proposto di partecipare mi sono detta” è un’occasione unica, tanto un’ultima ci deve essere...”. È stata una bella esperienza, divertente anche stare a guardare e tentare di indovinare chi sarebbe uscito al prossimo giro.

Nel dopo gara ricca cena fredda per tutti e premiazione dei partecipanti il tutto in un’incantevole paesino sul lago tra le montagne della Garfagnana.

**Carla Boldi**

# La 1ª Corsa della Madonna del Cerro porta fortuna alla Uisp di Chianciano Terme

Che bel posto! Nascosto nel un bosco incantevole, a 2km dalla strada principale, tra Acquaviva e Montallese. All'arrivo trovo la Katia che sta dando i pettorali e anche una bottiglia di vino a ogni partecipante (e ancora non abbiamo fatto niente!). Stefano Grigiotti ha organizzato di nuovo un'altra bella gara, ma questa mi sembra diversa dalle altre. Arrivano le solite persone. Piano piano comincio a conoscere tutti.

Dopo circa 20 minuti dal via, mi trovo da sola nel bosco e comincio a preoccuparmi di aver sbagliato strada, ma no, più avanti vedo le gambe d'un altro podista e mi sento più tranquilla e continuo a godere questi bei momenti. Il percorso ci porta nel mezzo bosco lontano del traffico é un'altro mondo. Comunque bisogna stare attenti perché la terra a volte non è piatta e ho paura di slogarmi una caviglia. Il pettorale che ho addosso è il numero 1. "Questo mi porta sfortuna" ho detto scherzando a Katia prima della partenza. Invece, no! All'arrivo sono la prima donna. Non siamo tante, ma mi da tanta felicità lo stesso. La mia cara amica, Katia, arriva subito dopo di me. Quindi 2 donne della Uisp di Chianciano prime nella categoria femminile!



Nelle 3 foto, scattate da Stefano Grigiotti, alcuni momenti che hanno preceduto la partenza della gara.



Meg Cassamally

# Una cronaca particolare

## La notturna di San Giovanni

di **Alessandro Chiezzi**



Lunedì sera del 23 giugno si è svolta la classica notturna di San Giovanni, gara di 6 km e 500 metri, vero e proprio appuntamento fisso negli annuali festeggiamenti del Santo patrono a Chianciano Terme.

La conaca dell'evento

Il pomeriggio mentre torno dall'hotel dove lavoro, trovo il Grigiotti che sistema le ultime cose lungo il percorso, con il solito entusiasmo e per niente scoraggiato dai 35 gradi e da un'afa soffocante. Scambiando due parole al volo gli dico: <<Stefano, te che conosci tutti, fai una telefonata su, ai piani alti del Paradiso per farci mandare un po' di frescura per stasera, altrimenti... c'è da morire!>>.

Verso le otto, ecco come per incanto, una fresca brezza e ridendo penso tra me: “certo il nostro presidente ha agganci ovunque!”.

Arrivo in piazza nel centro storico verso le 21.00 già stanco, e un centinaio di amici podisti, sono già là a scaldarsi e ad accusare dolori e dolorette, solita pretattica prima di ogni gara: Il vento è un vero sollievo e le mie gambe, pur indurite da una giornata di lavoro, hanno voglia di correre, Il livello dei partecipanti è senz'altro buono e a contendersi la vittoria i soliti, Di Petrillo, Del bergiolo, Taliani e il nostro Giacomo Valentini. Pronti, via ed è subito battaglia, il percorso è corto ed ognuno con le sue possibilità, vuole ben figurare. Tanta gente lungo la strada ci incita spingendoci con entusiasmo all'arrivo, di nuovo in piazza Matteotti. Il vincitore maschile è Alberto Di Petrillo, ex calciatore e da tempo podista di livello. Per le donne affermazione della nota Simona Gattobigio del gruppo sportivo Filippide di Chiusi.

Arrivano a Ruota della corsa, le ormai mitiche premiazioni del Grigiotti che con una mano tiene il megafono e con l'altra la macchina digitale, è un vero pistolero della fotografia!! (ma come fa!?, altro che i giapponesi!). Per finire la serata, pizza in compagnia al Caminetto, locale convenzionato, con l'amicizia e l'allegria che contraddistingue noi podisti senesi.

**Alessandro Chiezzi.**



Stefano Griotti



Franco Lodovichi – uno dei partecipanti alla notturna

# CALENDARIO GARE ANNO 2008

## UISP CHIANCIANO TERME

13 AGOSTO

NOTTURNA DEL RAVIOLO – CONTIGNANO (RADICOFANI)

24 AGOSTO

GRAN FONDO – 2° CORSA “LA NOBILE” MONTEPULCIANO

12 SETTEMBRE

3° MONTICHELLO DI CORSA – MONTICHELLO

20 SETTEMBRE

GRAN FONDO – CORRI CON L’AUSER – CHIANCIANO TERME

26 DICEMBRE

2° MEZZA ECO MARATONA DELLA VALDORCIA – PIENZA

AL PROGRAMMA POTRANNO ESSERE INSERITE NUOVE GARE.  
AGGIORNAMENTI IN TEMPO REALE – VISITATE SPESSO IL  
SITO [WWW.GIROVALDORCIA.IT](http://WWW.GIROVALDORCIA.IT) – LEGGETE IL MENSILE  
CORRIAMO

STEFANO GRIGIOTTI – TEL 3475819105 – 057831561 INDIRIZZO E-  
MAIL: [STEFANOGRIGIOTTI@LIBERO.IT](mailto:STEFANOGRIGIOTTI@LIBERO.IT)