CORRIAMO

E' già tempo della 2ª Eco mezza di Pienza

La Salitredici raccontata da Massimiliano Taliani e Stefano Grigiotti

Piero Damosso "corre" al TG1 e per le strade

A Grosseto settembre è sinonimo di "Forti e Veloci"

Direttore responsabile

Rossano Scaccini

Anno 1 – numero 7 – mese di settembre 2008

QUESTO MESE SU CORRIAMO

- L'editoriale del direttore: meglio fermarsi appena si capisce che il nostro fisico ha dei problemi. La ripresa sarà più veloce. Peccato che di solito si dice, ma poi non si mette in pratica.
- I vincitori della prima edizione della Eco mezza maratona di Pienza: impariamo a conoscerli meglio, in attesa di vederli di nuovo il 26 dicembre in gara.
- In anteprima: il nuovo volantino della 2ª edizione della Eco mezza maratona di Pienza.
- Monica Carlin: un'atleta da prendere come esempio. E' una persona davvero eccezionale. Il direttore di *CORRIAMO* ha realizzato un'interessante intervista con l'ultramaratoneta di Pergine Valsugana.
- La Maratona d'Italia: Ivano Barbolini, nell'intervista realizzata dal direttore di *CORRIAMO* anticipa alcune novità dell'edizione 2008 e ripercorre la storia di questo evento.
- La Venicemarathon: il direttore di *CORRIAMO* intervista il presidente della VeniceMarathon Enrico Jacomini.
- Piero Damosso: il giornalista del Tg1 a colloquio con l'editore di *CORRIAMO* racconta il suo rapporto con la corsa collegata al suo lavoro e come riesce a far funzionare il tutto, compreso anche la vita di famiglia.
- La Forti e Veloci: l'appuntamento podistico clou di settembre per la provincia di Grosseto organizzato da Azelio Fani. Il direttore di *CORRIAMO* ha intervistato il deus ex machina.
- Tiziana Ciacci: spiega ai lettori di *CORRIAMO* come trovare benefici nell'attività agonistica attraverso la motivazione.
- Rachele Bastreghi: la musicista dei Baustelle parla con il direttore di *CORRIAMO* del suo modo d'interpretare la corsa, sia quando si trova a Montepulciano, sia quando è a Milano. Nell'intervista rivela importanti novità per il gruppo, che presto fra le altre cose comporrà una colonna sonora di un film.
- Manuela Villa: l'artista amata dal pubblico televisivo e non, che ha vinto l'edizione 2007 dell'Isola dei Famosi è arrivata ultima ad una gara podistica. Con il direttore di *CORRIAMO* parla del suo passato sportivo, del nuoto che pratica adesso e del lavoro.
- La Salitredici: gara in salita che si è svolta ad Abbadia San Salvatore, è raccontata ai lettori sia da Massimiliano Taliani, sia dall'editore di *CORRIAMO* Stefano Grigiotti.
- "La Guaita" - Trofeo il Soffionissimo: una gara che si è svolta a Travale, un piccolo, ma stupendo borgo di 100 persone nel comune di Montieri. La racconta ai lettori di CORRIAMO, Giosué Russo, il responsabile della Lega Uisp di Grosseto.
- La VIª edizione della Maratona del Saracino: a Sarteano una gara che ogni anno incontra sempre più il gradimento dei podisti. L'edizione 2008 sarà ricordata per la numerosa partecipazione di bambini che hanno corso nell'incantevole centro storico del paese.

- L'Eco passeggiata dell'acqua passante: gara che c'è stata riassunta da Katia Cioli.
- Il Poggiolo di Montalcino: le novità del percorso sono state gradite dai podisti. Stefano Grigiotti, presidente della Uisp di Chianciano Terme ed editore di *CORRIAMO*, rivela le sensazioni provate quel sabato pomeriggio.
- L'undicesima edizione della Notturna del raviolo: la cronaca di Alessandro Chiezzi.
- Giacomo Valentini: commenta una gara che ha veramente emozionato il portacolori della Uisp di Chianciano Terme.
- Una gara consigliata dall'editore di *CORRIAMO*: Stefano Grigiotti segnala per una gita con gara podistica, l'appuntamento di domenica 7 settembre ad Orte.
- Il Calendario delle gare: organizzate dalla Uisp Chianciano Terme.
Buona lettura e felice corsa.

Settembre "CORRIAMO" da record con 70 pagine

Fermarsi quando si pensa di essere infortunati è il primo rimedio per ripartire prima

di Rossano Scaccini

Ci sono cascato di nuovo. Me lo ero imposto, mi ripetevo: “non devi tornare a vivere la corsa come uno stress. Prenditi i giusti tempi di recupero”. Pensavo d’esserci riuscito a capire questa lezione. Anni di esperienza mi avevano fatto ascoltare e ragionare sulle traversie di colleghi podisti imbattuti in dolori, poi accentuati e quindi trasformati nella impossibilità di poter continuare a correre. Invece di nuovo uno stop!

Partiamo per gradi. Mi sono infortunato. Il primo segnale concreto l’ho avuto dopo che nel mese di giugno, a Grosseto, superato il traguardo della “Su è giù per le mura” ho sentito dei dolori insoliti. I giorni seguenti a quella gara, un indolenzimento costante, che partiva dalla parte superiore del tendine d’achille del piede sinistro, e si estendeva all’inizio del polpaccio, non mi abbandonava. Come tutti i podisti, mi sono auto diagnosticato che potevo convivere con il dolore e continuare ad allenarmi, tanto sarebbe passato. Ma dentro di me sapevo però che la cosa non era poi così normale, ma non ci volevo proprio pensare ad un nuovo infortunio. Proseguivo negli allenamenti sperando di sbagliarmi sulla mia sensazione. Contemporaneamente, però, partono dal mio telefono alcune chiamate e dal computer le e-mail; contatto dei podisti con più esperienza, che mi possono aiutare. Di sicuro – mi sono detto - loro hanno avuto il mio stesso problema e se ne erano usciti con una medicina miracolosa, potevo farmela prescrivere dal mio medico.

Poi un illustre ortopedico, amico di famiglia, con una battuta spiritosa, mi confermava quanto io dovevo fare da tempo ed ancora non avevo intenzione di mettere in pratica. Il medico affermò che se non mi fermavo per del tempo e seguivo

delle terapie, potevo guarire solamente andando a Lourdes o in qualsiasi altra chiesa e pregare qualche Santo, che si doveva scomodare per un miracolo non poi così difficile da compiere, bastavano solo dei piccoli accorgimenti e del riposo e questo lo potevo fare tranquillamente da solo.

Di disturbare l'aldilà non era mia intenzione, ma ancora non ero del tutto domato dalla sofferenza nel correre. Le sedute di allenamento erano diminuite di entità e più che dimezzate nel chilometraggio, ma andavo avanti.

Il mio "martirio" cominciava il mattino. Dopo una notte di riposo e la cosa mi dava fiducia, mettevo una pomata sulla zona dolorante e poi andavo in ufficio. Nel primo pomeriggio, nuova applicazione di medicinale (nel tempo avevo anche cambiato marca di farmaco, sempre dietro consiglio di podisti incappati in queste situazioni). Poi arrivava il momento di andare ad allenarsi. Stavo attento a come rispondeva il tendine, ma il dolore era sempre presente e quindi dopo la doccia ed il ghiaccio, passavo agli esercizi d'allungamento (quelli che di solito eseguo solo da infortunato e mi prometto di fare sempre in futuro per non ritrovarsi di nuovo in situazioni simili, ma poi smetto appena sono di nuovo in strada a sudare).

La mattina seguente, di nuovo la stessa procedura. Pomate massaggiate sulla zona dolorante, con il pensiero al nuovo allenamento del pomeriggio, ma non ha funzionato.

Il riposo per guarire non l'ho preso in considerazione, ma intanto sono saltati gli appuntamenti agonistici di luglio, alcuni di agosto ed ho sofferto inutilmente. Poi la solita trafila, un buon fisioterapisca che mi sta mettendo a posto. Spero di ritrovarmi presto con voi sotto qualche striscione di partenza.

Rossano Scaccini.

Mastronardi e Garinei sono i vincitori uscenti della 1ª Eco mezza Maratona di Pienza

Faccia a faccia fra vincitori

di Rossano Scaccini

Il nuovo appuntamento agonistico-organizzativo per Stefano Grigiotti e la Uisp di Chianciano Terme sembrerebbe lontano, ma la 2ª edizione della Eco Mezza Maratona, in programma il 26 di dicembre a Pienza, già lo sta impegnando da tempo nelle fasi pubblicitarie dell'evento. *CORRIAMO,* inizia l'avvicinamento alla gara con un'intervista doppia ai vincitori del 2007, Giacomo Mastronardi e Paola Garinei.

I due hanno accettato di sottoporsi ad una raffica di domande ed allora apprestatevi a conoscere meglio questi due atleti, che sono davvero l'immagine sana di questo sport.

Siamo partiti testando, anche su di loro, come lo stiamo facendo con altri podisti in tutta Italia, ma non pubblicamente, il gradimento di questo mensile.

Se non l'ha mai fatto, può leggere l'ultimo numero di *CORRIAMO* (agosto ndd), e dirmi cosa ne pensa?

Mastronardi. <<Rispondo immediatamente. Leggere di atletica mi appassiona molto e le faccio fin da ora i miei complimenti perchè finalmente ho trovato un giornale "casereccio" che fa parlare noi amatori, con le nostre piccole esigenze, idee, desideri e sfoghi>>.

Garinei. <<Conosco il vostro mensile *CORRIAMO*, avendo visitato il vostro sito: è davvero molto interessante e la consulto tutti i mesi; sarà un grande onore per me esservi inserita. Gli aspetti che più ho apprezzato sono le interviste e i consigli, fantastici anche i resoconti delle gare>>.

Per i lettori di CORRIAMO può riassumere il suo curriculum atletico?

Mastronardi. <<La mia passione sono le gare su strada ed i trail.Corro da circa 6 anni e penso sempre che se avrei conosciuto l'atletica prima mi sarei tolto tante soddisfazioni personali (di vita) e sportive. Di corse ne ho fatte molte ed ogni volta ho occupato i primi posti, ma io guardo ai tempi, così preferisco darle le mie vittorie

cronometriche: 2'44" sui mille. 2'01" sugli ottocento. 8'55" sui tremila. 1h11'52" in una halfmaraton (Roma Ostia). Ho appena vinto il titolo regionale di Trail in montagna>>.

Garinei. <<Sinceramente in ogni gara do sempre il massimo. Il presidente della mia società dice che quando metto il pettorale non capisco più niente. Considero importanti tutte le gare a cui ho partecipato, ma certamente i mondiali master, mi hanno lasciato qualcosa in più nel cuore: mondiali master Riccione 2007 F35: quinta Cross country 8km e bronzo 10.000 pista; Mondiali master Clermont Ferrand F35: argento 21km. L'altro mio indimenticabile risultato è la vittoria alla Maratona di Prato 2005. Ma porto nel cuore anche l'edizione 2008 della Grifonissima, dove ho combattuto fino all'ultimo chilometro con la ex nazionale Simona Viola. Ho sempre in visione uno stupendo podio con Rosaria Console e la Viola>>.

Ci descrive anche il suo curriculum non atletico?

Mastronardi. <<Sono nato nel 1970. Sì ho 38 anni! Vivo vicino a Cassino, in provincia di Frosinone (sicuramente la conoscete per l'abazia di Montecassino e per gli scontri che si sono svolti qui durante la 2° guerra mondiale). Ho un figlio di 12 anni a cui piace l'atletica. Lavoro in un Termovalorizzatore, sono quadrista addetto alla conduzione. Mi alleno da sei anni ogni giorno, grazie anche alla compagnia del mio amico Valentino Comarca, atleta forte in pista e ottimo preparatore atletico. Sicuramente se sono 6 anni che corro senza infortuni lo devo a lui ed a Daniele Palombo, che mi ha avviato ed insegnato a correre . A voi mi accomuna l'amore per le vostre terre stupende, ma soprattutto il Bravio delle Botti di Montepulciano, che quest'anno non mancherò di disputare, ancora una volta, in coppia con il Comarca, per la contrada di Voltaia. Ho cominciato a correre dopo aver smesso di fumare e aver raggiunto il peso di 95kg>>.

Garinei. <<Nata a Città di Castello il 23 giugno del 1972 e qui ho sempre vissuto. Sono laureata in farmacia ed esercito questa professione. Sposata nel 1997 e ho tre splendide mocciose: Camilla, Anna e Alice. Quest'anno, a febbraio, ho conseguito la mia seconda laurea in Tecnico del Territorio (scienze ambientali), per affiancare il lavoro di mio marito (energie alternative).

Una sua giornata tipo, con incluso l'allenamento, come si sviluppa?

Mastronardi. <<Premesso che non riesco a stare fermo dopo il lavoro, mi dedico a mio figlio ed alla manutenzione di casa. Ogni ora è buona per allenarmi, l'ho fatto anche alle 23.00 e con qualsiasi condizione atmosferica, dovunque mi trovo>>.

Garinei. <<A parte durante le vacanze estive, quando posso scarrocciare di circa un'ora la sveglia mattutina, durante tutto l'anno mi alzo alle 5.30 circa e, dopo un'abbondante colazione, parto per l'allenamento; ho la fortuna di abitare in campagna e di avere 1000 fantastici precorsi; l'unico problema è d'inverno perché è buio! Alle 7.30 devo essere a casa per preparare le bimbe per scuola; poi inizia la giornata lavorativa in farmacia per tutto il giorno (con pausa pranzo), tranne 3 pomeriggi a settimana, che faccio l'autista per le bimbe (ginnastica artistica, pallavolo, musica). Corro tutti i giorni cercando di diversificare gli allenamenti con qualche variazione e ripetuta, ma quello che preferisco è correre per le mie colline, tra boschi, campi e ruscelli, incontrando caprioli, cinghiali, conigli e fagiani>>.

Ha un aneddoto simpatico collegato al mondo del podismo da raccontare ai lettori di *CORRIAMO*?

Mastronardi. <<La prima volta che ho partecipato ad una gara, sono rimasto fermo per l'emozione, quando lo starter ha dato il via. Non dimenticherò mai quel momento>>.

Garinei. <<Sicuramente l'avvenimento che ricorderò per tutta la vita è l'avventura di Clermont Ferrand. I progetti erano di partire con tutta la famiglia per fare insieme una piccola vacanza, ma, se ben vi ricordate, in quei giorni (22-23 marzo, Pasqua) fece il finimondo: neve e freddo a volontà. Fui costretta a cambiare i piani all'ultimo momento: partii con il mio allenatore con l'unico treno disponibile last second, partenza giovedì 20 ore 20.45 da Arezzo e arrivo a Clermont alle 19.00 del giorno dopo! Avevo sedere e gambe a pezzi e la gara era il giorno dopo (sabato 22) a mezzogiorno, ma non era questa la mia preoccupazione, bensì il Ritorno: volevo assolutamente essere a casa per domenica mattina, poiché era il giorno di Pasqua e io volevo essere con la mia famiglia; l'unico treno disponibile partiva alle 14.05. La partenza della corsa non doveva quindi subire ritardi. La mattina dopo ci rechiamo alla partenza e si stavano disputando due gare di marcia di recupero del giorno prima (causa maltempo). Panico! Ma non è finita: alle 10.30 inizia una bufera di neve (10cm in 20 mi-

nuti), ultrapanico! Mi metto a piangere, ho pensato che fosse finita, avrebbero rimandato al pomeriggio la gara e io non avrei potuto correre per tornare a casa: tanta fatica per niente. Poi è riuscito il sole e ha squagliato la neve, così alle 12.15 siamo partiti. Avevo avvertito i giudici che appena tagliato il traguardo avrei dovuto correre alla stazione (avevo paura di poter essere squalificata per non essermi sottoposta all'antidoping, ma i giudici mi dissero che non veniva effettuato). Il mio allenatore mi aspettava ad 1km dall'arrivo con il taxi. Ho corso in 1h23', tagliato il traguardo ho salutato tutti e alle 14.00 eravamo in stazione. Peccato non mi sono goduta il podio. La medaglia me l'ha spedita un atleta Italiano di Padova che avevo conosciuto la stessa mattina della gara>>.

Lei quando non è con i podisti, ma con i suoi amici o colleghi di lavoro è una persona che le piace continuare parlare del correre a piedi?

Mastronardi. <<In genere parlo di tutti gli sport, un po' meno di calcio>>.

Garinei. <<Adoro tutto lo sport dal rugby all'automobilismo, dal curling alla ginnastica artistica (tranne che il calcio) e in particolare atletica e podismo li seguo sempre e, quando ne ho l'opportunità, ne parlo volentieri>>.

Quali sono i suoi hobby oltre al correre?

Mastronardi. <<Mi prendo cura di una decina di bonsai>>.

Garinei. <<Mi piace tantissimo cucinare di tutto, dai primi ai dolci e soprattutto la cucina etnica. Fino a febbraio dovevo studiare per la seconda laurea, ma ora ho ritrovato il tempo per dedicarmi ai piccoli lavoretti di bricolage>>.

L'ultimo libro che ha letto?

Mastronardi. <<Vita e morte dei templari" di Alain Demurger>>.

Garinei. <<La lunga strada del ritorno" di Stephen King>>.

L'ultimo film visto al cinema s'intitolava?

Mastronardi. <<Hulk, con mio figlio. Sono un patito dei film della Marvel>>.

Garinei. <<Ho sempre adorato il cinema, fin da bambina e sono stata un'assidua frequentatrice domenicale e anche infrasettimanale, ma da quando sono nate le bimbe (10 anni fa), per scelta personale non me la sono sentita di lasciarle a casa per uno spettacolo; ora che la più piccola ha quasi 6 anni penso proprio che riprenderò ad andarci con tutta la famiglia>>

Il cd che nella sua auto ed in casa ascolta più di frequente?

Mastronardi. <<Rinnegato di Edoardo Bennato e Nobody's Perfect dei Deep Purpele>>
Garinei. <<Adoro le colonne sonore dei film>>.

Se potesse, cosa cambierebbe in un attimo per migliorare il mondo del podismo?

Mastronardi. <<Gli ingaggi che danno ai più forti per farli correre dalle mie parti. Quei soldi potrebbero usarli per chi corre per piacere ed amore>>.
Garinei. <<Sinceramente al nostro livello di amatori, non cambierei nulla, è un ambiente pulito e piacevole; mentre ai livelli superiori (in questo momento può sembrare la solita retorica!) vorrei stroncare il doping>>.

Che ricordo ha della sua vittoria alla prima edizione della Eco mezza maratona di Pienza?

Mastronardi. **<<Bellissimo, ne parlo spesso con Valentino soprattutto di quell'ultimo strappo in salita sembrava non finire mai>>.**
Garinei. <<E' stata stupenda. Arrivare in cima a quella salita tremenda e varcare la porta di Pienza, è fantastico>>.

Tornerà a gareggiare a Pienza a Santo Stefano di quest'anno?

Mastronardi. <<Lo spero>>.
Garinei. <<Non faccio mai promesse, perché non si sa mai con la famiglia e il lavoro (potrei essere anche di turno con la farmacia!), ma vorrei tanto tornare, è una gara che ho nel cuore>>.

Mi dice un pregio ed un difetto di questa mezza maratona?

Mastronardi. <<E' molto bene organizzata.Difetti non ne ho visti>>.
Garinei. <<Semplicemente stupenda per luoghi e organizzazione>>.

Conosce o cosa ha sentito dire nell'ambiente podistico del Giro podistico a tappe della Valdorcia?

Mastronardi. <<Non molto, abito troppo lontano da voi, ma dalla quantità di partecipanti penso che abbia fatto un buon successo>>.
Garinei. <<Lo conosco e lo seguo sempre in internet; ne ho sempre sentito parlare bene e mi piacerebbe parteciparvi>>.

Che pensa di Stefano Grigiotti, il presidente della Uisp di Chianciano Terme, come organizzatore di manifestazioni podistiche?

Mastronardi. <<Persone come lui vanno solo lodate non è da tutti dedicarsi così ad organizzare manifestazioni per noi podisti>>.
Garinei. <<Non so quanti sono i volontari che aiutano il presidente della Uisp Chianciano Terme, ma devo congratularmi con lui, perché è molto preciso e competente. C'è un'altra cosa che mi è rimasta impressa: è l'unico presidente. che, in tutte le volte che sono salita sul podio, è salito sul palco e mi ha baciata; mi ha commosso>>.

Rossano Scaccini

Le foto sono in parte dell'archivio di Stefano Grigiotti, alcune gentilmente concedere dal sito www.fotocastagnoli.it al presidente della Uisp di Chianciano Terme e quelle della pagina seguente inviate dagli atleti.

Eco mezza maratona di Pienza

Garinei e Mastronardi sono arrivati primi nel 2007 a voi quest'anno spetta il compito di far parte del gruppo da record che prenderà il via

VI ASPETTIAMO

UISP CHIANCIANO e Lega Atletica Leggera
UISP SIENA
con il patrocinio del

Comune di Pienza

Organizzano la

2°ECO - MEZZA MARATONA DELLA VALDORCIA

26 DICEMBRE 2008

Corsa podistica semicompetitiva di Km 21,097 aperta a tutti i tesserati Fidal, Uisp, Libertas, Aics, Csi, gruppi militari o qualsiasi ente di promozione sportiva riconosciuto, con tessera valida per l'anno 2008 ed i "liberi" purché in possesso di certificazione medica valida per le gare agonistiche di podismo

❖❖❖❖❖❖

Gli atleti saranno suddivisi nelle seguenti categorie:

Categorie Maggiori:

AMATORI/M	**1989/1958**	**AMATORI/F**	**1989/1958**
VETERANI/M	**1957/1948**	**VETERANE/7**	**1957 e prec.**
ARGENTO/M	**1947/ e prec.**		

Iscrizione: € 8,00 – da versare nel c/c postale n. 20157533 intestato a Stefano Grigiotti, non si accettano iscrizioni prive del versamento.
Chiusura iscrizioni sabato 20 dicembre 2008 da inviare a mezzo fax al n° 0578/31561 o all'indirizzo e mail stefanogrigiotti@libero.it

Le iscrizioni si accettano solo dietro presentazione della tessera assicurativa per l'anno 2008 o dietro presentazione dell'elenco dei partecipanti su carta intestata della società e firmata dal presidente.

Per informazioni telefonare a: Tel: 3475819105 - 057831561 ore pasti

Partenza: ore 9.00 dalla piazza Pio II di Pienza
Arrivo – Piazza Pio II Pienza

Tempo massimo: 4 ore.

Premi: primi 3 assoluti maschili e femminili coppa e premio - Ai primi 10 di ogni categoria maschile esclusi assoluti vino e/o salamino o pecorino.
Alle prime 5 di ogni categoria femminile escluse assolute vino e/o salamino o pecorino.

Pacco gara - pecorino, vino, cantucci.
Premi Società: Alle prime 8 società classificate coppa di partecipazione

Ricca colazione per tutti gli atleti arrivati. -

- Assistenza medica e posto di ristoro saranno assicurati durante e dopo la gara.
- L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone e cose prima, durante e dopo la manifestazione.
- La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica.
- E' obbligo dei concorrenti rispettare il codice della strada.
- Per essere classificato ogni gruppo sportivo deve aver portato a termine la gara con un minimo di 5 atleti classificati.
- Per quanto non previsto vale il regolamento UISP Provinciale e Nazionale.
- La classifica finale sarà consultabile nei siti www.girovaldorcia.it www.giusepperosati.net e www.uispsiena.it

VISITA IL SITO SEMPRE AGGIORNATO CON LE FOTO DEI PERCORSI E L'ALTIMETRIA DELLA GARA, IL MENSILE *CORRIAMO* CON LE NEWS, RISTORANTI CONVENZIONATI, ALBERGHI ED AGRITURISMI.

www.girovaldorcia.it

Monica Carlin

un'atleta

da imitare

Monica Carlin si allena mattino e pomeriggio va in Tribunale a seguire le sue cause e riesce ad avere tempo libero per divertirsi. Tutto questo 7 giorni su 7

di Rossano Scaccini

Come ci riesca è un mistero, ma Monica Carlin compie ogni giorno un vero miracolo. La sua storia ha spesso dell'incredibile e per i lettori di *CORRIAMO*, l'atleta avvocato ed anche diplomata in pianoforte, decide di raccontarcela.

Chi è Monica Carlin?

<<Sono nata a Trento il 20 giugno 1971, abito a Pergine Valsugana, a 10km dal capoluogo di provincia. Mi sono laureata in giurisprudenza, dopo aver frequentato il liceo classico e nel 1993 ho conseguito anche il diploma in pianoforte>>.

Chi è oggi l'atleta Carlin?

<<Un'atleta non professionista. Conosciuta nel panorama nazionale come ultramaratoneta e maratoneta e, dopo il secondo posto ai mondiali di Seoul 2006, anche nel scenario internazionale, come ultramaratoneta. Ma ho iniziato a gareggiare per caso nel novembre 2004, quando un amico mi ha iscritta alla Maratona di Milano. Era la mia prima gara. Ho corso, mi è piaciuto moltissimo e da lì ho deciso, sotto i consigli di Stefano Sartori, azzurro di ultramaratona e di Pergine pure lui, di fare qualche gara nel 2005. Ho cominciato ad allenarmi seriamente ed assiduamente nel settembre dello stesso anno, dopo aver provato a correre un'ultramaratona (la prima): la Pistoia Abetone. Da quel momento ho iniziato a migliorare sempre più a livello di tempi, ho cominciato a comparire sulle riviste specialistiche. A quel tempo gareggiavo molto e la gente ha avuto modo di conoscermi>>.

Cosa sta preparando per l'immediato futuro, diciamo fino al 31 dicembre?

<<Dopo aver corso il Passatore tutta la preparazione e le (poche) gare sono tutte mirate ai mondiali, che valgono anche come Campionati europei della 100 km che quest'anno si correranno l'8 novembre a Tarquinia. Prima di novembre sono in programma alcune gare serali cittadine, qualche maratona e un'ultramaratona>>.

E per il 2009?

<<L'anno prossimo ci saranno i mondiali (ed europei) a Torhout in Belgio a giugno. Vorrei poi migliorare il mio personale in maratona, specialità che sino ad ora

non ho mai allenato specificamente. Dovrebbero essere poi in programma alcune gare di ultramaratona all'estero>>.

E andando indietro nel tempo, cosa ha già vinto?

<<Nel 2005 gare di mezza maratona, maratona, ultramaratona e distanze intermedie (una 30 ed una 24 km ad esempio). Nel 2006 ho ottenuto il titolo italiano dell'ultramaratona in salita, della 100km e della 50km. Ho poi vinto l'argento individuale ai Mondiali di Seoul e l'oro a squadre nella stessa gara. Disputando 24 gare, in 15 mi sono classificata prima, in 4 seconda ed in una terza. Nel 2007 ho avuto un periodo di stop forzato a causa di polmonite. Ho comunque ottenuto il titolo italiano della ultramaratona in salita e della 50km; ho vinto 6 maratone (Monica Carlin è stata la donna ad aver vinto lo scorso anno il maggior numero di maratone disputate in Italia ndd) e due bronzi europei: individuale e a squadre alla 100 km di Winschoten in Olanda. Quest'anno sinora ho migliorato il personale i maratona a Treviso, ho ottenuto la vittoria in 5 maratone, ho vinto il titolo italiano della 100 km (vittoria alla 100 Km del Passatore con il nuovo record della gara in 7h39'43" ndd), ho migliorato il primato italiano della 6 ore vincendo la gara della "6 ore del Delfino" percorrendo 80km 705mt, ed in altre competizioni nella distanza intermedia: 30km, 1h di corsa, per fare qualche esempio>>.

Da ragazza quali sport praticava?

<<Ho iniziato da piccolissima a praticare lo sci, le piste sono vicine a casa, mezzoretta di macchina; sempre da bambina facevo nuoto, tennis, lunghe camminate (trekking) in montagna, tennis tavolo, giri in bicicletta…un po' più grandicella ho

praticato sci da fondo, mi sono appassionata alla bicicletta da corsa e alla mountain bike e ho iniziato a praticare con entusiasmo anche lo sci alpinismo>>.

E' una leggenda oppure corrisponde a verità che lei si allena due volte il giorno e mette la sveglia alle 4 e 30 del mattino per allenarsi?

<<Nei periodi di allenamento più intensi capita anche questo. Naturalmente ciò accade nei mesi caldi, da aprile a settembre. Questo è necessario a volte se si vuol conciliare il lavoro che faccio (avvocato civilista e amministrativista ndd) che mi occupa gran parte della giornata, e l'allenamento fatto in modo serio, seguendo tabelle e perseguendo obiettivi>>.

A quell'ora che percorsi trova per correre tranquillamente?

<<Al mattino corro vicino a casa, lungo i laghi di Levico e Caldonazzo, tra paesaggi davvero magnifici o verso la valle dei Mocheni. Mi accompagna di solito mia madre in bicicletta>>.

Si ricorda come ha cominciato a correre?

<<Ho iniziato così a caso senza chiedere o seguire i consigli di nessuno. Dopo le prime gare è stato Stefano Sartori divenuto mio allenatore che mi forniva utilissimi consigli, mi accompagnava alle gare, che correva pure lui; si appoggiava al Centro Marathon di Brescia del dottor Rosa. Ho cominciato a capire cosa erano gli allunghi, le ripetute, le progressioni, le variazioni…che prima manco sapevo esistevano>>.

Come si arriva a correre tantissimi chilometri al giorno?

<<In verità per preparare un'ultramaratona non è necessario correre sempre tutti i giorni tanti chilometri; sono più importanti allenamenti di qualità. In ogni modo, per correre a lungo, bisogna essere portati. Bisogna alimentarsi e integrarsi nel modo giusto, condurre una vita sana e imparare ad ascoltare il proprio corpo. Io fin da piccola riuscivo bene negli sforzi a lunga durata>>.

Come si arriva a

correre una 100 chilometri?

<<Oltre che una questione di allenamento è soprattutto una questione di testa. Non bisogna mai pensare ai chilometri che mancano; ci si deve concentrare sulla gara, ma nello steso tempo non pensare alla lunghezza della gara; bisogna poi imparare a dosare bene le proprie energie>>.

I suoi allenamenti come sono scanditi durante la settimana?

<<Allenamenti quotidiani (anche bi-giornalieri ndd); lavori due o tre volte alla settimana e i lunghi in gara o in allenamento al sabato e alla domenica. Quando corro al mattino, i percorsi sono quelli vicino a casa e se decido di allenarmi durante la pausa pranzo vado sulla pista ciclabile vicino allo studio; se devo fare ripetute in salita, mi trasferisco spesso ad una quota di 1.500/1.700mt, verso il Monte Panarotta, una montagna vicinissima a casa. Purtroppo sono un po' limitata quanto a varietà dei percorsi, in quanto, dopo l'argento mondiale, sono stata inserita nella lista degli atleti soggetti a regolare controllo antidoping e di questo sono molto felice e mi presto volentieri a essere controllata, se questo significa fare dei passi per sconfiggere questa piaga. Ogni settimana corro dai 150 ai 180 km, a seconda dei periodi di carico più o meno intenso naturalmente le settimane in cui corro un'ultra i chilometri aumentano>>.

Le hanno mai chiesto perché ha deciso di durare tutta questa fatica con maratone ed ultramaratone?

<<Per me non è affatto una fatica; correre è un piacere; mi rilassa e mi libera la mente, e mi permette di rendere al meglio sul lavoro. Certo momenti di crisi ne ho avuti anche io in allenamento e qualche volta in gara. Ma la fatica è di gran lunga inferiore alla soddisfazione al beneficio psico-fisico che una bella corsa ti dà>>.

Ogni quanto programma una maratona ed un'ultramaratona?

<<Dipende dal periodo. Quest'anno gareggio molto meno degli scorsi due anni, cercando di finalizzare e rendere al meglio negli appuntamenti importanti. Solitamente ogni mese corro una maratona e un'ultra, tranne i periodi invernali e i mesi estivi più caldi>>.

Conosce la Valdorcia?

<<Certo, conosco bene la Toscana, che apprezzo moltissimo. Ho molti amici a Firenze e dintorni e nel 2007 ho pure gareggiato per una squadra di Firenze (Le Panche Castelquarto ndd). Sono stata spesso in Toscana per gare e in altre occasioni>>.

Ci "presenta" il suo allenatore?

<<Marco Boffo, nazionale di ultramaratona pure lui dal 2006. Residente a Olmo di Martellago (Venezia). Laureato in scienze motorie, ha 33 anni e nella scorsa stagione ha ottenuto il miglior tempo italiano nella 100km con 6h51' ai Mondiali in Olanda>>.

Che tipo è quando la segue in allenamento?

<<Molto serio, rigoroso, puntuale e attento a tutto. Restio a concedermi deroghe negli allenamenti, soprattutto se si tratta di alleggerire il programma, o fare qualche gara che non si incastra bene nel programma. I risultati delle sua opera, comunque si sono già visti quest'anno: ho migliorato il personale in maratona, ho migliorato il primato italiano nella 6 ore, e ho corso una ottima 100Km del Passatore, ottenendo il record della manifestazione>>.

Al di fuori dei campi di atletica e delle competizioni, che rapporto ha con il suo tecnico?

<<E' un grande amico; con lui condivido molte gare, siamo iscritti alla stessa squadra il Brema Runnning Team di Martellago, i ritiri della nazionale e le competizioni con la maglia azzurra>>.

Parliamo di corsa al femminile, un suo suggerimento a chi lo rivolgerebbe per fare in modo che aumentino le donne nel mondo del podismo?

<<Certo per noi donne è più difficile riuscire a ritagliarsi del tempo per correre, soprattutto quando c'è di mezzo una famiglia. Ma l'importante è buttarsi e riuscire ad

organizzarsi. Alla fine il tempo impiegato nella corsa non è affatto buttato; i benefici sono tanti e uno di questi è appunto riuscire a vivere più intensamente, scaricare le tensioni e finalizzare la vita di ogni giorno a un obiettivo>>.

Che cosa direbbe di fare ad una donna che è indecisa e sta valutando se iniziare a correre?

<<Provare, credere nelle proprie possibilità e stare a vedere e valutare i risultati positivi>>.

Come è composta la famiglia di Monica Carlin?

<<Mio padre Mario, mia madre Marisa, appassionata di sport e un fratello maggiore Michele, appassionato ciclista amatoriale, e praticante di molti altri sport>>.

Ci descrive il suo impegno lavorativo e come riesce ad integrarlo con il suo grande impegno agonistico sportivo?

<<Lavoro tanto, circa 12 ore al giorno. La mattina magari dopo l'allenamento, la passo spesso in tribunale. Nella pausa pranzo mi alleno. Al pomeriggio ho appuntamenti con i clienti e poi nel tardo pomeriggio sera, mi dedico alle scritture di atti e studio per i processi del giorno dopo. Ogni tanto prima di cena, altro allenamento di corsa o in palestra>>.

A cosa sta rinunciando nella sua vita e le piacerebbe invece poter fare, ma le manca il tempo?

<<Fino ad ora non ho rimpianti e la mia vita mi piace così. In futuro vorrei avere una famiglia e dei figli, possibilmente due, ma è ancora presto per pensarci>>.

Quali sono i suoi obiettivi futuri come atleta e professionista?

<<Da atleta correrò fino a quando mi divertirò e cercherò di farlo al meglio delle mie possibilità se pi arrivano le vittorie, la soddisfazione sarà ancora migliore.

Come professionista, cerco di crescere il più possibile, fare esperienza ed ottenere soddisfazioni e riconoscimenti anche sotto questo aspetto lavorativo>>.

Concludiamo: per lei correre vuol dire?

<<Correre vuol dire essere liberi. Essere tu sola con il tuo fisico, metterlo alla prova e arrivare ad un obiettivo, che può essere anche la fine di un allenamento ben fatto. È per me una valvola di sfogo che mi aiuta a star bene fisicamente e psicologicamente, oltre che ad imparare a conoscere il mio fisico>>.

Rossano Scaccini

Le foto sono in parte gentilmente concesse da Monica Carlin e le altre provengono dall'archivio di Stefano Grigiotti.

CORRIAMO *è* un mensile on line gratuito. 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, assieme al direttore gratuitamente: **Bruna Lamonica, Claudio Mellone, Carla Boldi, Massimiliano Taliani, Alessandro Chiezzi, Tiziana Ciacci, Roberto Amadii, Meg Cassamally e Katia Cioli.**
Anno 1 numero 7 - mese di settembre 2008
Le foto in copertina sono in parte di Stefano Grigiotti, quella della 1ª Eco mezza maratona di Pienza è stata gentilmente concessa dal sito www.fotocastagnoli. L'organizzatore della Forti e Veloci e Piero Damosso ci hanno inviato le altre.

Domenica 12 ottobre

A Carpi in ricordo di Dorando Pietri

Anticipate le novità della Maratona d'Italia 2008

di Rossano Scaccini

La Maratona d'Italia è legata al mito di Dorando Pietri, l'eroe dell'Olimpiade di Londra del 1908. Questa avventura sui 42 km e 195mt nasce nel 1989, con un'idea rivelatasi vincente, l'abbinamento ad una lotteria nazionale, che avvenne per la prima volta nel 1991. Negli anni seguenti è stata collegata per cinque volte a lotteria europea, raggiungendo il record di vendite nel 1995, con 4.800.000 di biglietti distribuiti. Da allora la Maratona d'Italia è cresciuta notevolmente, e nel 1998 inizia la collaborazione con Piero Ferrari, i Comuni di Maranello, Formigine, Modena, Soliera, Carpi, Provincia di Modena, Regione Emilia Romagna e l'Accademia Militare di Modena. Grazie a questa intesa, dal 1999 la Maratona d'Italia parte a Maranello e, attraverso un nuovo percorso che abbraccia l'intera provincia di Modena, termina a Carpi. L'intento, riuscito, è quello di ricordare ogni anno, anche nell'atletica, Enzo Ferrari, che torna in questa occasione al suo "primo amore sportivo", se è vero che fu anche praticante di atletica prima di diventare la legenda dell'automobilismo.

Fin qui la storia che tutti possono conoscere, ma con Ivano Barbolini, il presidente della Maratona d'Italia, che si correrà il 12 di ottobre cerchiamo di conoscere qualcosa di più di questo appuntamento.

Barbolini a chi si sente di

dire grazie per il successo di questo evento?

<<Meglio non fare nomi, perchè il merito è di tanti: aziende collaboratrici, istituzioni, amici, la Rai e altri ancora>>.

Quante persone lavorano tutto l'anno per dare vita a questa gara?

<<A busta paga ci sono cinque persone. Poi, aumentano man mano ci si avvicina all'evento>>.

La Maratona d'Italia e gli amatori in che rapporto sono?

<<Direi idilliaco, anche se, a volte qualche divergenza con qualcuno emerge>>.

Lei cosa pensa di noi podisti tapascioni ?

<<Sono uno di voi, perciò non posso che pensare positivo>>.

Quale atleta fra i professionisti è stato felice d aver portato alla Maratona d'Italia?

<<Tra le donne Maria Guida e tra gli uomini Fabian Rooncero (SPA)>>.

Quello che invece non è riuscito a portare sul traguardo di Carpi?

<<Gelindo Bordin>>.

Cosa ci può anticipare della prossima 42km che si disputerà il 12 di ottobre?

<Sarà una delle più grandi maratone, sotto tutti i punti di vista, mai organizzate in Italia. Un evento che ricorderà Dorando Pietri, con tutti i titoli più importanti da assegnare, tra cui il mondiale Militare>>.

Chi ha già ingaggiato fra gli atleti di grande livello sia al maschile, sia al femminile?

<<Console, Di Cecco, Curzi ed altri ancora>>.

Ci descrive il percorso della Maratona d'Italia?

<<Molto semplice, lineare, pianeggiante, bello, con tanta gente che segue la gara>>.

Che troveranno gli amatori nel pacco gara?

<<Prima di tutto la medaglia più la t-shirt del centenario di Dorando Pietri e poi tante altre cose>>.

Rossano Scaccini

Le Foto sono di proprietà della Maratona d'Italia che le ha gentilmente concesse per questo articolo al mensile *CORRIAMO* e sono state scattate da Enrico Lodi.

Domenica 26 ottobre VeniceMarathon Una sfida vinta dall'atletica

di Rossano Scaccini

"Eravamo quattro amici al bar che volevano cambiare il mondo". Prendendo in prestito l'inizio del brano di Gino Paoli "Quattro amici" si potrebbe iniziare a raccontare, facendo i giusti abbinamenti, come è nata la sfida di alcuni appassionati di maratona in una città particolare ed unica. Volevano congiungere la distanza di maratona a degli scorci davvero da mozzafiato. Oggi possiamo affermare tranquillamente che Venezia è diventato un punto di riferimento per molti appassionati di maratona.

Con il presidente della VeniceMarathon Enrico Jacomini proviamo a ricostruire la storia.

Come si è arrivati a dare vita una maratona nel cuore di Venezia?

<<La maratona di Venezia è nata nel 1984 dalle conversazioni di un gruppo di appassionati di atletica leggera che desideravano "ribellarsi" allo stereotipo di Venezia come città d'arte e di cultura, ma nemica dello sport. Piero Rosa Salva, imprenditore, ex atleta e dirigente, ha subito preso le redini di questo gruppo ed è stato da sempre l'elemento trainante della maratona, prima in fase di progettazione e poi nella sua crescita>>.

Cosa si ricorda della prima maratona?

<<Il 18 maggio 1986 si correva la prima edizione di Venice Marathon, lungo un percorso studiato con cura e che si è dimostrato negli anni scelto con mano felice e tuttora fondamentalmente valido. La partenza a Stra, davanti alla favolosa Villa Pisani, poi lungo la riviera del Brenta con le altre sue straordinarie ville, attraverso il cuore pulsante di Mestre con folle acclamanti, il ponte della Libertà e Venezia. Quella prima edizione entrava in città per un piccolo tratto, poco oltre piazzale Roma, e l'esigenza primaria si rivelava subito quella di coinvolgere una parte sempre più importante di Venezia, fino a San Marco>>.

E l'anno seguente cosa avete cambiato?

<<La seconda edizione si prolungava fino alla Basilica della Salute, sul Canal Grande, e poi finalmente l'attraversamento di questa via d'acqua centrale di Venezia con un ponte artificiale di barche per arrivare sulla riviera davanti a San Marco. Una soluzione che ha richiesto anni di studio e di valutazioni da parte del nostro direttivo e delle autorità comunali che da sempre ci aiutano con grande impegno e spirito costruttivo>>.

Ci riassume a grandi linee le incognite che si presentano ogni anno per organizzare questo evento?

<<In queste 23 edizioni di VeniceMarathon, il problema centrale è stato sempre la "convivenza" tra terra e acqua e le problematiche legate alla realtà di Venezia, città fragile, in eterno restauro, dove non è possibile se una strada è chiusa passare a quella accanto come da altre parti. Ed in pratica ogni anno questo problema si è presentato agli organizzatori, sempre nuovo, sempre diverso. Nel 2007, gli imponenti lavori di ristrutturazione di punta della Dogana, in fondo al Canal Grande, hanno rischiato di bloccare la maratona. Un attento e laborioso studio da parte della ditta proprietaria, dei tecnici comunali e dei nostri esperti di percorso, ha permesso alla fine di trovare l'ennesima, ingegnosa soluzione, consentendo il parziale attraversamento del cantiere e lo spostamento del punto di attracco del ponte provvisorio.

Ma la VeniceMarathon non è per tutti?

<<Venezia è uno spettacolo unico e motivo di attrazione, ma con calli stretti, ponti e passaggi difficoltosi, ci ha costretto da sempre ad avere un numero chiuso, ed a puntare più che sui numeri, sulla qualità della gara>>.

Come si arriva a questo punto di perfezione organizzativa?

<<Questo è stato possibile perchè nella sua oramai lunga storia, il gruppo che ha dato inizio a questa avventura è rimasto molto compatto, di anno in anno rafforzando la propria esperienza, e cumulando al proprio interno preziose conoscenze maturate nelle centinaia di volontari che hanno sostenuto l'organizzazione costantemente. Ora il direttivo fissa le linee generali, e la parte operativa è del tutto in mano ai giovani che sono cresciuti passo passo nella nostra società. Questi giovani curano l'organizzazione, la promozione, la comunicazione, i rapporti con gli sponsor, e gi-

rano tutto il mondo per portare l'immagine ed il richiamo di VeniceMarathon presso le maggiori maratone italiane ed internazionali>>.

Quali sono secondo lei le motivazioni che portano migliaia di podisti a scegliere la VeniceMarathon?

<<Proprio per la sua natura di maratona scenografica e spettacolare, l'organizzazione ha concentrato tutte le sue proposte per migliorie, cambiamenti sulle necessità ed i consigli delle migliaia di maratoneti che ogni anno ci onorano con la loro presenza. Non è una gara di elite, ma proprio per far fronte ai disagi del conflitto terra-acqua, cerchiamo di dare ai partecipanti una particolare attenzione, perchè si sentano seguiti e curati più che altrove. A partire dalla sacca gara, che vale il costo del tesseramento, ai rifornimenti, alla sicurezza, ai trasporti, alla sanità e a tutti quegli aspetti che rendono confortevole correre una gara di oltre 42 chilometri. Noi siamo orgogliosi quando, di anno in anno, numerosi maratoneti ci mandano con ogni mezzo i loro commenti, sia positivi che negativi, e ci permettono di capire dove e cosa possiamo cambiare per l'anno successivo>>.

Come scegliete gli agonisti da ingaggiare per l'evento?

Enrico Jacomini

<<Certo, programmare una maratona a fine ottobre pone a noi organizzatori anche problemi particolari di scelta degli atleti di vertice da presentare come fiore all'occhiello. Ma noi siamo ottimisti, lavoriamo tutto l'anno, abbiamo un numero enorme di contatti, ma aspettiamo settembre per annunciare il quadro dei partecipanti, dopo aver valutato chi tra quelli che hanno corso a Olimpiadi, Mondiali o Europei sono in grado di ripetersi dopo poco più di due mesi>>.

Vi sentite un po' degli scopritori di nuovi campioni sulla distanza di maratona?

<<Guardando la storia di VeniceMarathon, comunque, siamo lieti di constatare che moltissimi atleti di vertice, sia italiani che stranieri, sono partiti con noi, facendo il loro esordio o raggiungendo i primi risultati di vertice a Venezia. E' il segno che siamo anche molto attenti ai giovani, per dare loro la possibilità di correre ad inizio carriera su un percorso splendido ed in una atmosfera sempre positiva. E ci conforta vedere queste circostanze ripetersi di anno in anno, il che dimostra che non abbiamo perso l'entusiasmo, la gioia e l'impegno che avevamo in quel lontano 1986, quando tutto questo ha avuto inizio>>.

Rossano Scaccini

Le foto sono state gentilmente concesse dall'A.S.D VeniceMarathon Club.

Piero Damosso il giornalista del TG1 intervistato dall'editore di CORRIAMO Stefano Grigiotti

Ogni volta che esce il mensile "CORRIAMO" e ogni volta che il sottoscritto partecipa alle corse, e sono tante, nella provincia di Siena, ma anche fuori della provincia, o magari frequenti centri commerciali, mi avvicinano i podisti amici, che oltre a farmi i complimenti per il mensile, e ringraziarmi, magari per una foto o un pensiero, per gli argomenti che tratta, per la facilità di lettura, per la scorrevolezza, la domanda più ricorrente di tutti è "ma come fa lo Scaccini a intervistare tutti questi personaggi" e a domanda rispondo, no lo so nemmeno io, sono sorpreso, felicemente sorpreso dalla semplicità con cui riesce a intervistare tanta gente, è come una strada senza fine, uno dietro l'altro, un continuo, senza un attimo di respiro. Ti dice una cosa e ne pensa due, soprattutto ora che non può correre per una tendinite, e così mi chiama, mi dice "Damosso, il giornalista del TG1 è un podista perché non lo intervisti te? Questo è il cellulare".

Ma così su due piedi, senza nulla proferire, lo chiamo una prima volta, non risponde, la seconda volta sento che apre il telefonino e continua a parlare. Sento tutto.

<<A si allora Giovinco, senti un po' cosa si aspetta dalle Olimpiadi, quale è la cosa più bella che possa desiderare da questi Giochi, magari, medaglia d'oro sarebbe il massimo, però per me il massimo è stato quando ho intervistato Mourinho, in ritiro

con l'Inter, grande allenatore grande persona. Pronto, pronto, scusami ma ero impegnato>>.

<<Ho sentito tutto – dico quasi per scusarmi, ma poi, senza perdere tempo gli espongo il mio punto di vista - io spero che Giovinco faccia vincere lo scudetto alla Juventus ed a me Mourinho è molto simpatico, contrariamente al signor Mancini>>.

<<E' vero – spiega Damosso - sai molte persone da me incontrate dicono la stessa cosa. Mi volevi intervistare? Sentiamoci domani alle 17 in punto>>.

Con la voce simpatica e affabile, Piero Damosso riesce subito ad instaurare un semplice e cordiale rapporto, e dimostra subito la sua sensibilità e disponibilità: La nostra è una semplice chiacchierata-intervista sulla vita quotidiana e su i suoi molteplici impegni giornalieri, in cui lui riesce sempre a trovare lo spazio, oltre che per la sua professione che fa con cura amore e serietà, perchè dice che il suo lavoro è tutta la sua vita. Lo ama e per questo riesce ad essere particolarmente disponibile per tutti. Questa forte determinazione l'abbina anche nei momenti di svago. Gli piace molto giocare a tennis e la corsa, in qualsiasi posto. "50 minuti passati in tutta tranquillità a pensare anche al lavoro". Li definisce così il giornalista del Tg1.

Piero Damosso sostiene che correre gli da quella forza in più che a volte nelle impegnative giornate di lavoro gli basta pensare all'appuntamento con la sua sgambata e riesce a preparare servizi ed andare in video con molto meno stress.

Ma la cosa più importante per Damosso è la famiglia; moglie e 2 bambini.

<<Il momento più bello della giornata è la mattina quando mi ritrovo con loro a fare colazione, a programmare le nostre giornate, e la sera quando finalmente nel divano riesco a fare quattro chiacchiere con loro. Parliamo dei problemi, della scuola e cerco di essere presente consigliandoli>>.

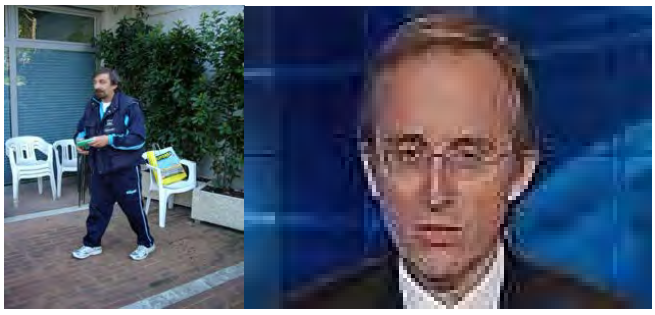
Damosso podista confessa che gli piacerebbe avere più tempo per andare a correre, magari in montagna è la sua preferita, ma anche verso i laghi. Riesce ad uscire per il suo allenamento 3 volte la settimana, non ha dei percorsi specifici, li inventa di volta in volta a seconda anche della stanchezza e della fretta causa gli impegni.

<<A tutte le ore incrocio podisti, un saluto veloce, come per dire piacere, e poi prosegue. Anche le podiste sono aumentate, forse è per tenere alla linea – dice con tono scherzoso - ma sicuramente anche per stare bene>>.

L'ultimo suo commento sulla corsa è sul paragonare la sua professione ad una disciplina dell'atletica leggera.

<<Se dovessi rapportare il mio lavoro alla corsa, sarebbero i 100 metri>>.

Sento che qualcuno lo sta chiamando, credo di aver capito che lo aspetta di nuovo il suo microfono. Forse deve intervistare Ranieri e Del Piero.



La foto di Piero Damosso, c'è stata gentilmente concessa dallo stesso giornalista.

Azelio Fani un campione italiano ed un fuoriclasse nell'organizzazione della Forte e Veloci

di Rossano Scaccini

Azelio Fani

<<Per me il podismo è una filosofia di vita. A Grosseto sono quello che da più anni pratica questa disciplina sportiva. Il correre a piedi lo ritengo lo sport della libertà ed anche quello meno costoso>>.

Azelio Fani, l'uomo che è conosciuto in tutta la Toscana sportiva, ma anche nel Lazio, per la sua "Forti e Veloci", la pensa in questa maniera, quando gli si chiede perché ama corre.

Presentare ai lettori di *CORRIAMO* Azelio Fani non è facile. Chi lo conosce credo mi darà ragione, ma ne è venuta fuori un intervista davvero interessante.

Fani a che punto sono i preparativi per l'edizione numero 29 della "sua" Forti e Veloci?

<<Tutto è già pronto, sto solo lavorando per gli ultimi

accorgimenti, ma quest'anno sono un po' distratto da un altro avvenimento, sempre collegato al mondo podistico, che mi riguarda>>.

Cioè?

<<Devo difendere, la settimana prima della Forti e Veloci il titolo italiano di categoria nella mezza maratona riservata ai ferrovieri. Sono tre anni che salgo sul gradino centrale del podio>>.

Come sta arrivando a questo appuntamento da podista campione in carica?

<<Le sensazioni sono ottime. Vengo da un 2008 pieno di soddisfazioni. Tanti primi posti in categoria e altrettanti piazzamenti (gli ultimi in ordine di tempo Montalcino e alla Salitredici di Abbadia San Salvatore, in tutte e 2 le gare ha vinto la categoria ndd).

Azelio Fani che insegue

Che tabella di allenamento sta utilizzando per andare così bene e per un periodo così prolungato?

<<Devo divertirmi sempre, altrimenti non serve a niente correre. Vado ad allenarmi 4 volte la settimana. Di queste uscite una mi sposto a Montebottigli (percorso collinare ndd) ed in più c'è la gara della domenica>>.

Nel suo lungo periodo agonistico, quanto è stato bloccato dagli infortuni?

<<Anche in questo caso mi devo ritenere fortunato. Non ho mai avuto acciacchi seri. Solo qualche problemetto, che ho saputo gestire>>.

Azelio Fani è anche un uomo che gli piace viaggiare e con la sua macchina fotografica raccoglie immagini indimenticabili, che spesso sono esposte in mostre, molto apprezzate dagli addetti ai lavori. Quando fa viaggi come riesce a correre?

<<Il tempo si trova se una cosa ci interessa farla. Io ho indossato scarpette e pantaloncini ed ho corso mentre giravo il Perù, il deserto dell'Amazzonia, la Bolivia, la Mongolia e tanti altri posti>>.

Torniamo alla "Forti e Veloci" la può descrivere a quei pochi podisti che non la conoscono?

<<Gara di 12km, interamente pianeggiante, che si disputerà domenica 28 settembre a Grosseto, con ritrovo al Campo scuola Zauli, davanti allo stadio Zecchini,

dove gioca il Grosseto calcio, e la partenza sarà data alle ore 10,00. Una corsa interamente pianeggiante>>.

Anche lei ha aderito al Corri in Maremma, il circuito di appuntamenti podistici organizzato dall'Amministrazione provinciale di Grosseto?

<<Lo ritengo un interessante esperimento, dovrà essere perfezionato, ma sta dando i primi interessanti frutti. E' importante che le istituzioni stiano a contatto con queste discipline sportive ritenute da molti ingiustamente minori, Gli sport di massa, come il podismo, mettono su strada tanta gente, ognuno alla ricerca di un suo obiettivo da raggiungere ed è il compito principale delle istituzioni è stare vicino ai cittadini>>.

Cosa si aspetta dalla 29ª edizione della Forti e Veloci?

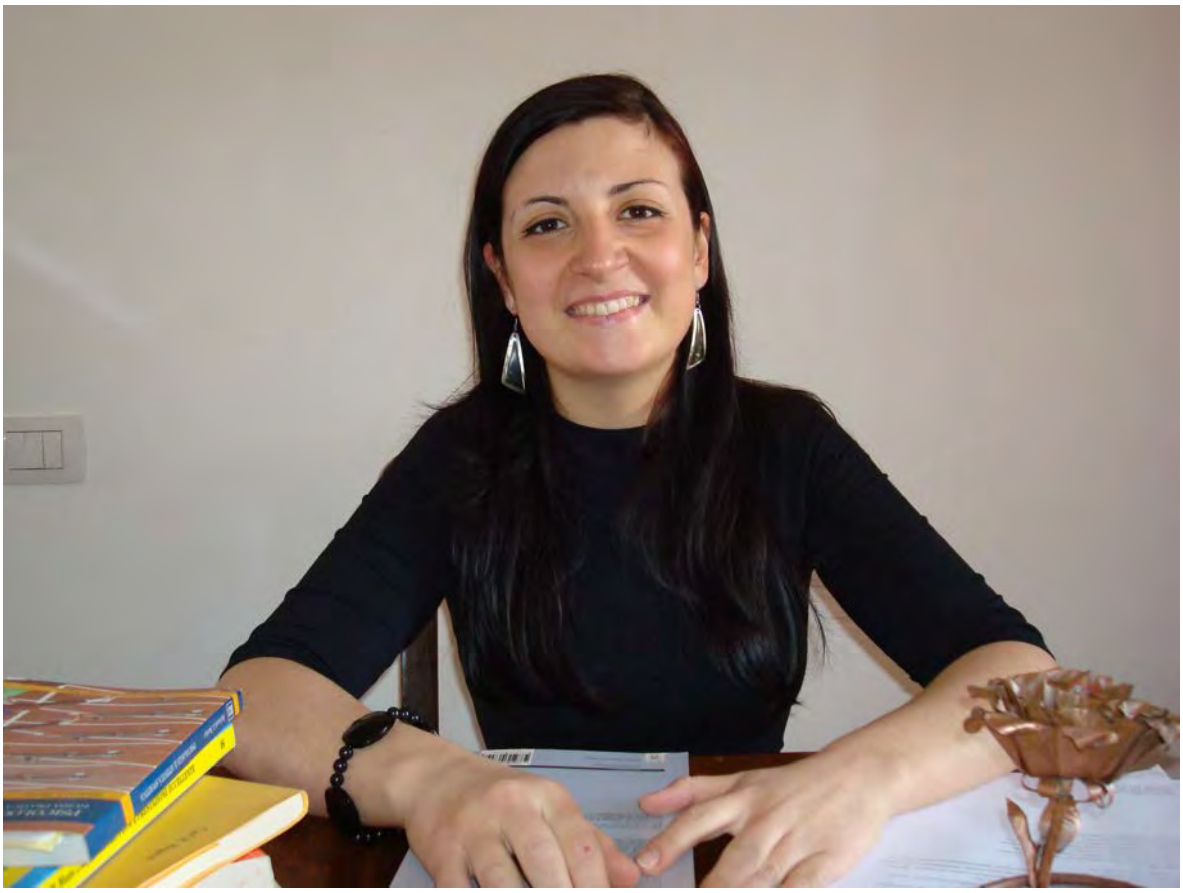
<<Di battere il record di partecipanti che ho stabilito nel 2007, arrivando a 280. In più spero che al via, con il pettorale tornino molti militari ed alcuni affezionati come: Fralassi, Nicolai e Grazioli>>.

Rossano Scaccini

Azelio Fani

L’attiviazione ottimale ci motiva a correre meglio

di Tiziana Ciacci



Definire il termine attivazione è molto complesso. Alcuni autori la fanno coincidere con la motivazione all’attività sportiva, altri con l’instaurarsi di uno stato di prontezza, altri ancora con l’innescarsi di un’energia psicologica che determina vitalità.

È possibile individuare anche una connessione tra livelli di ansia e attivazione. E’ importante rilevare che la prima implica un innalzamento dei livelli della seconda, ma con una connotazione emotiva spiacevole, a differenza dell’attivazione a se stante che rappresenta un contenitore di molte condizioni diverse tra loro, sia per caratteristiche che per percezione individuale.

Quindi l’attivazione può essere definita uno stato fisico e psicologico di “prontezza” alla risposta di stimoli esterni, sia in termini di elaborazione delle informazioni dall’ambiente che di reazioni fisiche. Partendo da questa definizione è evidente il suo ruolo nella prestazione agonistica.

Molte teorie mirano a definire la relazione tra livello di attivazione e prestazione agonistica, e ad esplicare i processi di autoregolazione coinvolti, al fine di non far sfociare l'attivazione in ansia, ma di sviluppare la capacità dell'atleta di assestarsi ad un livello ottimale in modo autonomo. Tale livello, che è soggettivamente determinato, viene definito zona individuale di funzionamento, ed è determinato da: le emozioni piacevoli e spiacevoli; l'intensità delle emozioni presenti; il grado di variazione delle singole emozioni. Queste valutazioni sono compiute dall'atleta in relazione a più situazioni, ed in particolare riferite al ricordo delle prestazioni migliori ottenute. Individuata quindi la zona individuale di funzionamento, l'atleta diventa consapevole di come questa possa ottimizzare la sua prestazione, e può mettere in atto delle strategie per raggiungere tale condizione.

Sono stati individuati dei sintomi che segnalano un'attivazione eccessivamente elevata ed altri che invece evidenziano un'attivazione ridotta.

Nel primo caso sono: a livello fisico uno stato di tensione muscolare eccessiva, difficoltà di respirazione, eccesso di sudorazione, disturbi di stomaco, sensazione di fatica, riduzione della coordinazione motoria; a livello comportamentale uno stato di agitazione generalizzato, rallentamento o aumento della velocità di prestazione, riduzione della componente agonistica, aumento delle reazioni irrazionali; a livello psicologico un dialogo interno negativo, pensieri irrazionali, riduzione della motivazione, stati d'animo negativi e spiacevoli.

Nel caso di un'attivazione ridotta vengono individuati: a livello fisico bassi livelli di frequenza cardiaca, di respirazione e di adrenalina; a livello comportamentale azioni lente, preparazione alla gara imprecisa, sonnolenza; a livello psicologico bassi livelli motivazionali, difficoltà di concentrazione e sensazioni di distanza dal contesto. Quest'ultimo caso può verificarsi anche a causa di un'idea di superiorità di prestazione da parte dell'atleta rispetto al contesto, questo paradossalmente può quindi essere causa di un peggioramento della prestazione.

Le categorie sopra descritte sono indicative, infatti è importante sottolineare che la zona individuale di funzionamento è soggettivamente determinata, e che quindi non esiste un livello ottimale uguale per tutti.

Inoltre, è evidente che l'unica modalità che permetta di raggiungere tale stato è la conoscenza di se stessi, sia del proprio corpo, che delle emozioni, che dei pensieri. Per tale motivo è auspicabile dedicare sempre qualche minuto ad una riflessione sui propri vissuti, sia prima che dopo l'attività sportiva ed agonistica.

Tiziana Ciacci

La Baustelle che non abbandona la corsa

di Rossano Scaccini

Rachele Bastreghi: voce, synth, piano elettrico, clavinet, organo, percussioni. Spesso ai concerti dei Baustelle è presentata così l'artista di Montepulciano. Il gruppo, composto da Francesco Bianconi, Claudio Brasini e Rachele Bastreghi è nato sempre in questa terra e sta vivendo un anno magico. Il loro album "Amen" è ai vertici delle hit parade nazionale e stanno girando l'Italia in tour con i loro concerti live da tutto esaurito>>.

Come Francesco Bianconi, anche Rachele è una podista ed in molti l'hanno vista correre per le strade attorno a Montepulciano.

Quando è a Montepulciano dove le piace andare a correre?

<<Mi piacerebbe affrontare le strade di campagna che in genere percorro in bici in compagnia di mio babbo, ma ho una forte paura dei cani che mi blocca>>.

Cosa rappresenta per lei Montepulciano?

<<A Montepulciano ho vissuto 30 anni, penso che sia stato un ottimo stimolo per la mia creatività, per la mia passione verso la musica. Crescere in un piccolo paese non è stato semplice, ma i "disagi provinciali" mi hanno aiutato a rafforzare il mio carattere, a non abbattermi davanti alle difficoltà che in ogni modo si incontrano in questo campo>>.

Rachele in che rapporto è con il proprio corpo?

<<Abbastanza in conflitto. Dipende dai periodi. In tour mi lascio molto andare, niente o poco sport e cedo ai vizi di gola>>.

Lei pensa di potersi definire una podista?

<<Purtroppo no. Mi piacerebbe avere più costanza>>.

Quante volte riesce a correre durante una settimana?

<<Se non sono in tour, tre volte a settimana>>.

E quanti chilometri arriva a percorrere ed in quanto tempo in ogni suo allenamento?

<<Non ricordo quanti chilometri riesco a fare, però corro circa un'ora, alterno la corsa ad una camminata veloce>>.

Dove vive abitualmente?

<<Da ottobre 2007 ho preso un appartamento a Milano>>.

Lei cosa pensa quando incontra per strada podisti?

<<Vorrei avere la stessa forza di volontà>>.

Quando fra loro ci sono anche delle donne?

<<Penso che fanno bene, allenarsi fa bene al corpo e allo spirito. Per me è così>>.

Ha un suo percorso ideale per allenarsi a Milano?

<<No, in genere corro sul tapis roulant, in palestra>>.

I Baustelle nei loro dischi spesso rappresentano la vita di tutti i giorni. Con il vostro nuovo lavoro Amen, che mondo stanno raccontando?

<<Amen è il nostro disco più politico. Parliamo di una società occidentale che non ci piace, basata sul denaro, sul potere, sul sesso. C'è una forte perdita di valori, l'apparenza che vince sull'essere>>.

Che contributo pensate di portare con la vostra musica per far ragionare e riflettere i giovani e non solo loro?

<<Noi abbiamo la fortuna, praticando questo mestiere, di poter denunciare ciò che non ci piace, diamo la nostra visione delle cose che ci circondano, possiamo dare stimoli per riflettere, senza imporre nulla. Ognuno poi, ne fa quello che vuole>>.

Partiamo da "Malavita" ed arriviamo ad "Amen" cosa è cambiato nei Baustelle?

<<Sono cambiate tante cose, soprattutto dentro di noi. Siamo cresciuti, maturati. Siamo più sicuri. Amen ci ha portato un pubblico ancora più vasto e più vario, ai concerti vengono in tanti e questo ci può solo riempire di soddisfazione>>.

Come gruppo avete più volte manifestato la voglia di scrivere una colonna sonora per un film, quale genere e che attori vorresti vedere recitare?

<Abbiamo sempre esternato questo desiderio, fin dal nostro primo disco, senza risultati positivi. Non posso affermare ancora nulla di preciso, ma con grande gioia dico ai lettori di *CORRIAMO* che probabilmente il momento è arrivato>>.

Che musica ascolta Rachele quando ha tempo per farlo?

<<Radiohead, air, blonde redhead, mina, Astor Piazzola, Yann Tiersen, Sebastien Tellier, lcd Soundsystem, Patty Pravo, Jay Jay Johanson, beck, Rufus Wainwright, Battiato, Goldfrapp, Ennio Morricone, Sparklehorse, The Strokes, Sigur Ros e tanti altri>>.

Perché le piacciono particolarmente Battiato e Patty Pravo?

<<Sono due grandi artisti che mi emozionano, sicuramente due punti di riferimento della mia crescita "musicale". Battiato è stato un innovatore, il primo ad usare i sintetizzatori in Italia, ha saputo unire la musica popolare con la sperimentazione, la musica classica, l'elettronica. Patty Pravo è una delle interpreti che preferisco, un personaggio che mi ha sempre affascinato, simbolo di ribellione ma anche donna elegante e sofisticata>>.

Rossano Scaccini

Le foto sono state gentilmente concesse per questo articolo da Rachele Bastreghi ed alcune le sono state scattate dal fotografo Gaia Menchicchi.

CORRIAMO vuole far correre tutti

Manuela Villa ultima arrivata in una gara podistica è prima nel cuore degli italiani

di Rossano Scaccini

Sprizza simpatia a pelle ed è anche una donna determinata Manuela Villa, la vincitrice della quinta edizione del "L'isola dei famosi 2007", il reality condotto da Simona Ventura, che con il 75% dei voti del pubblico, le ha decretato un consenso così ampio, mai diminuito.

La figlia del “reuccio” della canzone italiana, ha un aneddoto interessante da raccontare ai lettori di *CORRIAMO*, collegato al mondo del correre a piedi ed è la prima domanda che le rivolgo.

Signora Villa, lei ha mai partecipato, dopo gli anni della scuola, ad una gara podistica?

<<Si, e sono arrivata ultima>>.

Cosa pensa di chi pratica questa disciplina sportiva?

<<Grande ammirazione per la loro costanza>>.

La sua vita a quale tipo di corsa potrebbe essere definita?

<<Ad una corsa campestre>>.

Che sport pratica Manuela Villa?

<<Mi sono dedicata in passato ad altri tipi di sport come ad esempio il pattinaggio artistico ed ora al nuoto>>.

Quante volte la settimana si allena?

<<Quando ho tempo anche quattro volte la settimana>>.

Dove vorrebbe nuotare?

<<In una piscina all’aperto, possibilmente con il mare davanti>>.

Lei preferisce allenarsi al mattino o nel pomeriggio?

<<Al pomeriggio>>.

. **Ci descrive la sua giornata "tipo", con appuntamenti, riunioni, interviste...?**

<<Le mie giornate variano spesso, non sono mai la stessa cosa pertanto ritaglio del tempo qua e la solo per me>>.

Quanta cura dedica al suo corpo durante il giorno?

<<Quanto basta, non ho molto tempo da dedicarmi>>.

Cosa sta facendo in questo periodo?

<<Sono in tour con la mia band>>.

Ed in futuro dove la potremo seguire?

<<Debutterò a novembre con una commedia musicale al Teatro Massimo di Palermo>>.

Conosce Chianciano Terme e la zona della Valdorcia?

<<Chianciano terme, dove sono venuta quasi ogni anno per fare dei concerti. Aria pulita e ottimo cibo>>.

Rossano Scaccini

Le foto sono state gentilmente concesse a *CORRIAMO* da Manuela Villa e fanno parte della Photogallery del suo sito: www.manuelavilla.it

CORRIAMO vuole far correre tutti

Una Salitredici memorabile

Nelle foto di Stefano Grigiotti alcuni momenti della gara organizzata dalla Uisp di Abbadia San Salvatore

La Uisp di Chianciano Terme piazza nelle prime posizioni i suoi migliori atleti

Due articoli di: Massimiliano Taliani e Stefano Grigiotti

Salitredici <<Badenga>> Alberto Di Petrillo atleta di casa è il primo podista locale che vince questa gara

di Massimiliano Taliani

Il podio maschile

Successo per la "Salitredici", gara podistica valevole per il Campionato regionale e provinciale senese Uisp di corsa in salita, che si è svolta domenica 20 luglio ad Abbadia San Salvatore.

Circa 350 i concorrenti che si sono confrontati su un percorso molto impegnativo e decisamente suggestivo. La partenza è avvenuta dal campo sportivo e dopo aver percorso 13km e 200mt interamente in salita, gli atleti hanno raggiunto la vetta del Monte Amiata.

L'edizione 2008 sarà ricordata per la prima vittoria in assoluto da un atleta "badengo". Alberto Di Petrillo (Uisp Abbadia San Salvatore) con il tempo di 57'27'' ha fatto selezione fin dall'inizio imponendo un ritmo irresistibile anche per un grande campione di ciclismo come Francesco Casagrande (Atletica Signa) giunto secondo al traguardo distanziato di 44'' dal vincitore. Per il

terzo gradino del podio c'è stata incertezza fino a metà gara. Fin dall'inizio si è formato un gruppo composto da Massimiliano Taliani, Andrea Bardi, Cristiano Fois e Gabriele Frescucci (Libertas Orvieto) che a metà gara a iniziato una discreta progressione che lo portato prima a raggiungere Marco Bitossi fino a quel momento assestato in terza posizione e poi a raggiungere un meritato terzo posto.

Nel gentil sesso grande vittoria per la forte atleta Veronica Luongo (Team Suma), che ha impegnato 1h11'03'' ed ha regolato nell'ordine Paola Bindi (Atletica Follonica) ed Elena Sciabolacci (A.s.c Silvano Fedi).

Nella categoria veterani si è imposto Gianni Bertone (G.S. Atletica Signa) sui due compagni di squadra Oriano Chellini ed Enio Civillini (Atletica Follonica).

Tra gli argento da segnalare la vittoria di Franco Dami (A.s.c. Silvano Fedi), che è riuscito ad avere la meglio su Giosuè Russo (Uisp Grosseto) e su Gino Santi (Pol. Oltrarno).
Nella categoria delle veterane vittoria di Donatella Moscatelli (Atletica Monte Mario - Roma) su Lia Pieraccini (Team Marathon Bike) e al terzo posto Patriza Regoli (Atletica Capraia e Limite).

Massimiliano Taliani

Massimiliano Taliani.

Corriamo
è il mensile
on line gratuito
che vuole
contribuire a valorizzare
il "nostro" sport

Katia Cioli medaglia di bronzo alla “Salitredici”

di Stefano Grigiotti

Katia Cioli

Finito il Giro della Valdorcia, mi dico sempre: “Stefano un mese e mezzo per iniziare a preparare la Salitredici, almeno per finirla in modo degno”.

Ricordo l'ultima volta, che l'ho fatta, la partenza era ancora dalla piazza principale del comune, il paese si riempiva di podisti, sparsi in ogni angolo, in ogni piccola stradina. Il caffé consumato con gli amici, la classica foto di tutti i partecipanti negli scalini, e la partenza. E’ è passato del tempo, e oggi come negli anni precedenti, mi ritrovo allo stadio di Abbadia, ottima la scelta, bello scenario, sempre molto ben curato, prendo velocemente le preiscrizioni, devo fare presto, oggi la Katia corre la sua prima “Salitredici”, devo andare in vetta a recuperarla. Ha lasciato la sua auto dopo il traguardo. Non può gu-

starsi il piacevole momento delle chiacchiere in libertà dopo la gara. Il lavoro l'attende e quindi abbiamo pianificato tutto.
Giacomo, è già pronto. Si riscalda con gli amici di sempre; il Taliani fa pretattica, dice che farà la passeggiata, Virgilio (farà la passeggiata) e Matteo Paga sono per strada, mi preoccupa solo Sauro. Il Bandini arriverà in orario per la partenza, o sarà come al solito di rincorsa?

Sono le 8.30 e la strada all'ingresso della miniera è già chiusa. La passeggiata è gia partita, devo arrivare in vetta, dico al vigile che sono dell'organizzazione e mi fa passare, trovo la Katia al bivio che porta alla Contessa, e ritorno alla partenza. Potrò ritornare in vetta, o la dovrò fare tutta a piedi? Lascio i pettorali alla Katia e riparto. "Sono dell'organizzazione". Mi va bene anche questa volta.

Finalmente riesco a gustarmi la strada che porta all'arrivo con i suoi tornanti nell'ombra, oltrepasso gli iscritti alla passeggiata, gli amanti della mountain bike, i ciclisti che arrancano, il silenzio che mi accompagna, i ristori iniziano a prendere forma, la gente seduta fuori delle baite, sono quasi in cima.

Il Cesaretti, oggi lavora tutto il giorno, non corre, mi fa un caffé, saluto gli amici della Uisp di Abbadia che stanno predisponendo l'arrivo, mi preparo, vado ad aspettare i podisti con la macchina fotografica sempre pronta a immortalare le cose curiose e non.

Katia Cioli

Arriva il primo, lo riconosco subito è Alberto Di Petrillo, l'atleta di casa meritatamente corona il sogno di vincere la "Salitredici". L'ha corsa in 57'.11''. A seguire un ex ciclista professionista, Francesco Casagrande, che corre per la società di Lastra a Signa, 58,11, terzo Gabriele Fre-

Katia Cioli

scucci della Libertas Orvieto, (58’51’’). Passa il Taliani, quando mi ha detto che faceva la passeggiata ci avevo quasi creduto, (59’52’’) 6° assoluto. Arriva Giacomo Valentini 13° con 1h03’04’’, 50secondi meglio dello scorso anno. Questo tempo gli ha permesso di aggiudicarsi il Campionato regionale e provinciale di categoria.

La prima donna è Veronica Luongo, del Team Suma, che ha corso la “Salitredici” in 1h11’03’’. Le altre donne che finiscono di comporre il podio rosa sono state Paola Bindi dell’Atletica Follonica (1h13’31’’) ed Elena Sciabolacci, della Silvano Fedi Pistoia (1h,15’42’’).

Aspetto l'arrivo di Katia, intanto raggiunge il traguardo Sauro: “Meno male è arrivato in tempo”. Guardo il mio cronometro, ha impiegato 1h15’35’’. Dopo di lui finisce la gara Matteo Paganelli (1h32’08’’). Sarà medaglia di bronzo provinciale nella sua categoria. Ecco la katia, chiude la sua fatica con il tempo di 1h35’40’’), anche lei medaglia di bronzo, provinciale.

Stefano Grigiotti

"Corriamo" un modo in più per stare a contatto con il podismo

Travale un posto da scoprire per i podisti che amano correre in mezzo alla natura

In una calda ma asciutta serata si è svolta domenica 10 agosto a Travale, piccolo borgo di circa 100 abitanti nel Comune di Montieri, la seconda edizione di una gara podistica denominata "La Guaita" - Trofeo il Soffionissimo, che a definirla ecologica è dir poco.

Il percorso, dopo un paio di chilometri di discesa per allontanarsi dal paese, gli atleti si sono addentrati in un ambiente boschivo dove il profumo dei funghi ancora in letargo in attesa di far capolino ai primi acquazzoni, si alternava agli odori caratteristici delle scie che lasciano i cinghiali. L'attraversamento continuo di guadi asciutti, inerenti perlopiù al solito torrente "Follonica", in questo periodo in secca, faceva immaginare a quale freschezza beatitudine si sarebbe potuto ascoltare nei mesi piovosi in questo ambiente. I circa 4km di salita che si snodavano in questo posto, dove in alcuni punti persino la luce del sole stentava ad entrare, era stato tutto “nastrato” dagli organizzatori per fare in modo che nessuno potesse perdersi o sbagliare. I circa 70 competitivi e i circa 30 "passeggiatori" sono tutti arrivati, stanchi ma felici di aver corso in un luogo simile. La chicca sulla ciliegina sono stati poi gli

ultimi 500mt percorsi dai podisti attraverso gli stretti vicoletti del paese, dove ogni abitante assisteva davanti alla porta di casa elargendo un composto incoraggiamento a tutti i concorrenti che passavano. I podisti giungevano all'arrivo con gli ultimi 150mt di salita che li proiettava dentro un piccolo fresco parco giochi.

L'organizzazione, perfetta in tutti i reparti è stata gestita dall'affiatato gruppo della locale sezione dell'Arci, che per aumentare la qualità di questa seconda edizione, si è avvalsa anche della collaborazione della Lega Atletica UISP di Grosseto.

Di grande importanza è stato l'apporto sponsorizzatore dato dall'Enel, che in queste zone crea energia pulita sfruttando le sorgenti di vapore di cui questo territorio ne è ricco, mentre la Coop ha offerto i pacchi gara per tutti i concorrenti.

Passando alla parte tecnica della gara c'è da dire che i due forti atleti venuti da Firenze, Cito e Benelli, dell'Atletica Castello, hanno fatto quasi gara a se, tenendo a debita distanza l'altro forte atleta dell'Argentario, Fois, del Gruppo Sportivo Costa d'Argento, piazzandosi terzo.

In campo femminile l'ha spuntata Daniela Marchetti dell'Atletica Valdelsa su l'atleta locale Paola Bindi dell'Atletica Follonica, Terza la senese Antonella Sassi del G.S.Aurora.

La serata è terminata con una grande cena in piazza, dove si è svolta anche la premiazione di tutti i classificati.

Una giornata dove non è mancato niente e tutti i partecipanti ne hanno dato attestazione.

L'articolo è stato gentilmente scritto da Giosué Russo, che ci ha inviato anche la classifica e la foto.

"CORRIAMO"

vi consiglia

questa gara

TRAVALE – 10 agosto 2008 – km 6,900

Classifica Generale

1°	1° ass.	Cito	Maurizio	Atletica Castello FI	25’09”	3’39”/km
2°	2° ass.	Benelli	Yuri	Atletica Castello FI	25’12”	3’39”
3°	3° ass	Fois	Cristian	Costa d’Argento	25’49”	3’43”
4°	A1	Boscarini	Jacopo	Costa d’Argento	26’17”	3’48”
5°	A2	Fadda	Emanuele		26’21”	3’48”
6°	A3	Dell’Ava	Antonio		26’25”	3’49”
7°	B1	Carnesecchi	Federico	Travale	26’36”	3’51”
8°	C1	Colombini	Luca		27’28”	3’59”
9°	C2	Palma	Massimo	Cappuccini Siena	27’32”	3’59”
10°	C3	Mansani	Alessandro	Atletica Follonica	27’45”	4’01”
11°	C4	Bordino	Roberto	YMCA Grosseto	28’10”	4’05”
12°	C5	Rotelli	Marco	Travale	28’19”	4’06”
13°	C6	Guerrini	Antonio	T. Marathon Bike GR	28’30”	4’08”
14°	C7	Bonari	Andrea	T. Marathon Bike GR	28’37”	4’08”
15°	C8	Tumino	Lorenzo		28’40”	4’09”
16°	D1	Civilini	Elvio	Atletica Follonica	29’17”	4’15”
17°	C9	Betti	Samuele		29’38”	4’18”
18°	B2	Trovò	Romano		29’46”	4’19”
19°	A4	Prosa	Giorgio		29’50”	4’19”
20°	D2	Pecorino	Ignazio	VV.FF. M.Boni Gr	29’55”	4’20”
21°	C10	Carbone	Massimo	D.L.F. Grosseto	30’04”	4’21”
22°	C11	Bussagli	Andrea		30’07”	4’22”
23°	C12	Bagnai	Danny		30’43”	4’27”
24°	C13	Conte	Alessandro	Atletica Follonica	30’50”	4’28”
25°	D3	Pellegrini	Paolo	D.L.F. Grosseto	31’21”	4’32”
26°	1a ass.ta	Daniela	Marchetti		31’27”	4’33”
27°	C14	Annecchini	Luciano		31’39”	4’35”
28°	C15	Antonelli	Alberto		31’45”	4’36”
29°	2a ass.ta	Bindi	Paola	Atletica Follonica	31’46”	4’36”
30°	D4	Chelini	Oriano	Atletica Follonica	31’47”	4’36”
31°	C16	Pieri	Claudio		31’52”	4’37”
32°	C17	Bandini	Sauro		31’54”	4’37”
33°	B3	Guerrini	Giuseppe	Team Marathon Bike	31’58”	4’38”
34°	B4	Bertini Stefano			32’00”	4’38”
35°	C18	Della Corte Salvatore			32’24”	4’41”
36°	3a ass.ta	Sassi	Antonella	Aurora Siena	32’59”	4’46”
37°	C19	Formisano	Giovanni	D.L.F. GR	33’04”	4’47”
38°	C20	Corti	Marcello		33’11”	4’48”
39°	C21	Senesi	Massimiliano		33’25”	4’50”
40°	C22	Barlotti	Gerardo		33’26”	4’50”
41°	F1	Di Benedetto	Marica	Costa d’Argento	33’36”	4’52”
42°	B5	Artini	Paolo		34’10”	4’57”
43°	D5	Di Nucci	Enzo		34’18”	4’58”
44°	E1	Fani	Azelio	D.L,F. GR	34’25”	4’59”
45°	C23	Badessa	Davide	UISP Grossetp	34’28”	5’00”
46°	C24	Bianchi	Loreno		35’07”	5’05”

47°	C25	Grandi	Davide		35’11”	5’06”
48°	C26	Vigenti	Massimo		35’19”	5’07”
49°	G1	Perosi	Alessandra	Team Marathon Bike	35’35”	5’09”
50°	C27	Schiano	Sergio	Costa d’Argento	35’43”	5’10”
51°	F2	Chelini	Sandra		35’56”	5’12”
52°	E2	Nori	Roberto		36’22”	5’16”
53°	C28	Di Felice	Gianfranco		36’55”	5’21”
54°	H1	Marra	Angela Antonia		37’01”	5’22”
55°	C29	Palombo	Massimo		37’34”	5’27”
56°	F3	Segreto	Barbara	Team Marathon Bike	37’47”	5’30”
57°	G2	Bonari	Laura	Team Marathon Bike	38’00”	5’31”
58°	D6	Giovani	Claudio		38’05”	5’31”
59°	C30	Mariotti	Giovanni		38’39”	5’36”
60°	A5	Giuntini	Loreno		38’52”	5’38”
61°	E3	Fosi	Giorgio		40’14”	5’50”
62°	C31	Bogi	Paolo	VV.FF. M.Boni – Gr.	40’55”	5’56”
63°	C32	Paris	Gian Pier	Francia	43’47”	6’21”
64°	E4	Giuntini	Enrico		43’48”	6’21”
65°	D7	Spaggiari	Luigi	Questura Grosseto	44’38”	6’28”
66°	G3	Cappannoli	Tatiana		45’37”	6’37”
67°	E5	Ferruccio	Baccianti	Piombino	46’05”	6’40”
68°	E6	Rosati	Giuseppe		48’40”	7’03”

Inviateci commenti

foto e

classifiche

noi di "CORRIAMO"

cercheremo di darvi spazio

50 bambini hanno corso la VIª Maratona del Saracino

Il presidente della Uisp Chianciano Terme Stefano Grigiotti ha coordinato l'evento

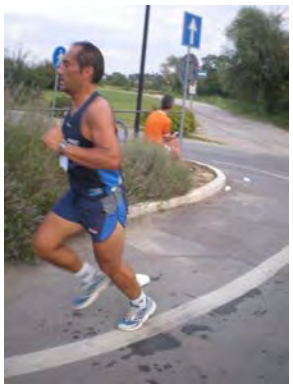
L'elite del podismo si è ritrovato a Sarteano Di Petrillo e Gattobigio i vincitori del Saracino

La partenza della Maratona del Saracino

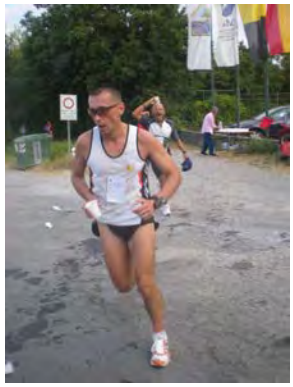
L'accoglienza di un paese indaffarato ma sorridente è stato il biglietto da visita Sabato 26 luglio in occasione della VI[a] edizione della Maratona del Saracino.

Una manifestazione divenuta ormai un appuntamento di rilievo nel calendario degli avvenimenti che portano all'evento clou dell'estate sarteanese "La Giostra del saracino". La maratona del Saracino di Sarteano nacque nel 2003 per il volere dell'allora Presidente della Giostra del Saracino Gianfranco Paolini che scartafogliando negli archivi storici trovò indicazioni di una manifestazione similare chiamata "La corsa del Fanciullo". Con il passare degli anni, la manifestazione ha trovato sempre più ampi consensi e gli organizzatori hanno tentato di ampliare il raggio di partecipanti con la collaborazione del gruppo Uisp di Siena sono riusciti a presentare una vasta gamma di podisti provenienti da tutta la provincia, tanto che alla VI[a] edizione della Maratona del Saracino era presente il gotha del podismo amatoriale.

Per dare maggiore interesse alla competizione sono state apportate modifiche al percorso suddividendo la maratona semicompetitiva dalla passeggiata ludico-motoria. La prima riservata a tutti coloro i quali amano cimentarsi



a livello agonistico per una distanza di 8km la seconda per coloro i quali osano avventurarsi nel meravigliosa paesaggio dell'altipiano di Sarteano ammirando le bellezze di una natura incontaminata con un percorso di 4km. Ma quello che stupisce ed ha lasciato increduli anche gente ormai avvezza a certi avvenimenti è stata la cospicua presenza di bambini che, suddivisi in varie categorie per fasce di età, si sono cimentati su di un percorso all'interno del bellissimo centro storico, animando con grida e colori il paese. Nel contesto generale dell'avvenimento una VI[a] edizione da archiviare con somma soddisfazione, anche se ancora c'è da lavorare molto per limare alcuni piccole defaillance e rendere ancora più accogliente la manifestazione. L'inoppugnabile impegno dello staff organizzativo, affidato per l'aspetto tecnico all'infaticabile Stefano Grigiotti è risultato vincente, la piazza gremitissima di gente sin dalle prime ore del pomeriggio, il rimbombo della squillante voce dello speaker hanno animato questo ultimo sabato di luglio rendendo il paese foriero di iniziative all'occhio vigile del turista. Molti sono stati i partecipanti circa centocinquanta (50 bambini), ottime le prestazioni agonistiche dei concorrenti che hanno visto la vittoria dell'atleta Di Petrillo del G.S. Amiata tra gli uomini e dell'ormai imbattibile Simona Gattobigio del G.S. Filippide di Chiusi tra le donne, giunta alla sua sesta vittoria consecutiva in altrettante presenze.



Il sipario è stato calato, l'appuntamento è rimandato al 2009 dove Sarteano sarà sicuramente di nuovo protagonista per una manifestazione di grande prestigio per l'intero paese.

L'articolo è stato gentilmente scritto da Dino Chechi

CORRIAMO vuole far correre tutti

Per i lettori di *CORRIAMO* pubblichiamo la classifica

Assoluti m. (‘90/’59) Km. 8.=

1) Di Petrillo Alberto	(’67) A.S.D. Uisp Abbadia S. Salvatore	(1)
2) Lachi Alessio	(’67) S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.	(2)
3) Franch Ciro	(’78) G.P. R. Valenti	(3)
4) Del Bergiolo Roberto	(’62) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	(4)
5) Di Renzone Claudio	(’63) Atl. Sinalunga	(5)
6) Colombini Luca	(’68) G.S. Cappuccini 1972	(6)
7) Peppicelli Marco	(’74) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	(7)
8) Seriacopi Anjel	(’66) A.S.D. Uisp Abbadia S. Salvatore (3)	(8)
9) Tumino Lorenzo	(’68) Il Maratoneta Runner Club	(9)
10) Biondi Riccardo	(’74) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	(10)
11) Seri Guido	(‘63) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	(11)
12) Rocchini Stefano	(’67) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	(12)
13) Meiattini Massimo	(’75) G.S. Aurora 1948	(13)
14) Carfora Ettore	(’62) A.S.D. Uisp Chianciano	(14)
15) Quattrini Angelo	(’67) G.S. Cappuccini 1972	(16)
16) Fe Narco	(’61) Atl. Sinalunga	(17)
17) Pieri Claudio	(’60) Ass. Monteriggioni Sport e Cultura	(19)
18) Miscetti Andrea	(’70) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	(20)
19) Cacchioni Antonio	(’63) Bancari Romani	(21)
20) Emili Gino	(‘66) Ass. Monteriggioni Sport e Cultura	(22)
21) Cherubini Roberto	(’70) A.S.D. Uisp Chianciano	(23)
22) Massaro Giuseppe	(’67) G.P. R. Valenti	(24)
23) Trinari Walter	(’69) Ponte Galli	(26)
24) Mazzoli Marco	(’59) G.S. Acquadela (BO)	(27)
25) Bernetti Mauro	(‘65) A.S.D. Uisp Chianciano	(29)
26) Fusi Simone	(’70) Cral Whirlpool	(31)
27) Fedi Alessandro	(’66) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	(32)
28) Paganelli Matteo	(’86) A.S.D. Uisp Chianciano	(33)
29) Bandini Sauro	(’64) A.S.D. Uisp Chianciano	(34)
30) Bianchi Lorenzo	(’66) G.P. R. Valenti	(39)
31) Mazzuoli Enrico	(’72) Libero	(40)
32) Bagnai Danny	(’68) A.S.D. Gymnasium	(41)
33) Minelli Mauro	(’68) G.S. Cappuccini 1972	(43)
34) Meiattini Massimo	(’75) G.S. Aurora 1948	(44)
35) Mancini Marco	(’72) Libero	(45)
36) De Felice Gianfranco	(’60) S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.	(46)
37) Martini Roberto	(’63) G.S. Cappuccini 1972	(48)
38) Tiffarelli Fauro	(’70) Libero	(53)
39) Bettini Fabio	(’68) Pol. Mens Sana	(55)
40) Brogi Fabio	(’72) G.P. R. Valenti	(56)

41) Cottini Roberto	(’76) Libero	(57)
42) Mellone Claudio	(’79) A.S.D. Uisp Chianciano	(65)
43) Grigiotti Virgilio	(’90) A.S.D. Uisp Chianciano	(66)

==========

Veterani m. (‘58/’49) Km. 8.=

1) Klopsch Michael	(’53) Libero	(15)
2) Tondi Alessandro	(’56) A.S.D. Uisp Abbadia S. Salvatore	(25)
3) Mucciarini Massimo	(’53) G.P. R. Valenti	(35)
4) Bracci Roberto	(’53) G.S. Polstato	(52)
5) Tiezzi Massimo	(’56) Atl. Sinalunga	(54)
6) Casagni Giuliano	(’53) Cral Whirlpool	(70)
7) Maifrini Franco	(’50) A.S.D. Uisp Chianciano *	(73)

==========

Argento m. (‘48/ecc.) Km. 8.=

1) Lorenzoni Foscolo	(’46) G.S. Monteaperti	(18)
2) Sbrilli Domenico	(’47) A.S.D. Abbadia S. Salvatore *	(30)
3) Santucci Renato	(’48) G.S. Monteaperti	(37)
4) Fanetti Enrico	(’47) G.S. Monteaperti	(49)
5) Lodovichi Franco	(’48) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	(51)
6) Amerini Bruno	(’39) G.P. R. Valenti	(59)
7) Ascanio Remo	(’47) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	(64)
8) Liverani Sergio	(’31) S.P. Torre del Mangia s.i.e.s. (4)	(67)
9) Quartini Mireno	(’41) G.P. R. Valenti	(69)
10) Rosati Giuseppe	(’48) S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.	(72)

=======

Assoluti f. (‘90/’59) Km. 8.=

1) Gattobigio Simona	(’74) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	(29)
2) Liverani Patrizia	(’66) S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.	(36)
3) Chellini Sandra	(’70) Il Maratoneta Runner Club	(38)
4) Cassamally Meg	(’71) A.S.D. Uisp Chianciano	(42)
5) Bello Carmen	(’74) Atl. Sinalunga	(47)
6) Tiezzi Debora	(’59) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	(50)
7) Boldi Carla	(’61) S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.	(58)
8) Monaci Francesca	(’66) Ass. Monteriggioni Sport e Cultura	(60)
9) Bigliazzi Paola	(’60) Ass. Monteriggioni Sport e Cultura	(61)
10) Machetti Emanuela	(’76) Cral Whirlpool	(62)
11) Di Maggio Raffaella	(’72) Pol. Mens Sana	(63)
12) Martinelli Alice	(’72) G.P. R. Valenti	(68)
13) Failli Laura	(’71) S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.	(71)

==========

Veterani f. (‘58/ecc.) Km. 8.=

1) Buti Paola	(’54) G.P. R. Valenti	(74)
2) Regoli Patrizia	(’49) G.S. Monteaperti	(75)

==========

Classifica per Società

1) A.S.D. Uisp Abbadia San Salvatore	30 (15)
2) A.S.D. Uisp Chianciano	24 (12)
3) G.P. R. Valenti	24 (12)
4) G.S. Filippide D.L.F. Chiusi	22 (11)
5) S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.	18 (9)

6) Atl. Sinalunga	8 (4)
7) G.S. Cappuccini 1972	8 (4)
8) G.S. Monteaperti	8 (4)
9) Ass. Monteriggioni Sport e Cultura	8 (4)
10) Cral Whirlpool	6 (3)
11) G.S. Chiusi	4 (2)
12) Il Maratoneta Runner Club	4 (2)
13) G.S. Aurora 1948	4 (2)
14) Pol. Mens Sana	4 (2)
15) G.S. Poliziana	2 (1)
16) A.C. Siena	2 (1)
17) Bancari Romani	2 (1)
18) G.S. Ponte Galli	2 (1)
19) G.S. Acquadella (BO)	2 (1)
20) A.S.D. Gymnasium	2 (1)
21) G.S. Polizia di Stato	2 (1)

CORRIAMO cerca

di darvi

più notizie

possibili

Giacomo Valentini vince l'Eco Passeggiata

di Katia Cioli

Domenica 27 luglio a Rigatolo, vicino Sinalunga, ho partecipato insieme ad altri amici dell'Uisp Chianciano Terme all'Eco passeggiata dell'acqua passante. Non avevo mai preso parte a questa gara e sinceramente non credevo che nella piatta Valdichiana ci fossero tanti bei sentieri nei boschi

Discreto il numero dei partecipanti, che è stato invogliato alla partecipazione sia dall'iscrizione gratuita, sia dal pacco gara finale. Magnifico il percorso, il caldo è stata l'unica nota stonata della manifestazione.

Il "nostro" Giacomo Valentini ha vinto la corsa, ma nella gara al femminile la Uisp del del presidente Stefano Grigiotti ha ottenuto interessanti piazzamenti. Assieme alla sottoscritta hanno preso parte alla manifestazione Danela Furlani e Meg Cassamally.

Katia Cioli

Con un clic
arrivi a CORRIAMO
lo leggi
lo stampi
è gratis

E’ Piaciuto il percorso del Poggiolo di Montalcino

Stefano Grigiotti commenta la gara che si è svolta domenica 3 agosto nella terra del “Brunello”

Lavora “duro” la macchina fotografica di Stefano Grigiotti

A Montalcino ha scattato la solita infinita marea di foto che potete vedere direttamente sul sito, ma stavolta ha bissato il suo lavoro, raccontando ai lettori di *CORRIAMO* l’evento

Correre per fotografare la Vald’Orcia con gli occhi, mettere a fuoco i rumori, le luci, gli sguardi e i colori, incidendoli sulla cadenza del proprio passo, lungo strade o viottoli, scoprendo l’avventura spontanea senza tempi definiti.

Semplicemente correre, inteso come un gioco leggero e stuzzicante. Una finestra aperta alle sensazioni di chi ambisce a respirare l’aria dell’intera Vald’Orcia e non in un fazzoletto di terra, sempre diversa e sempre identica. Laboratorio attivo e germogliante che si riflette in una fatica gioiosa dove la pozzanghera e il fango sono una ricchezza e il filo d’erba e i calanchi un segno di vita.

La macchina piena di adolescenti che giocano fra di loro, la musica dei Nomadi che mi accompagna, mi fanno ritornare alla realtà, siamo in vista di Montalcino, sono andato avanti a prendere i posti (cartellini) dietro c'è Meg, con altri ragazzi e runners, Maurizio, Mauro, e Marco, bolognese doc, affezionato a Chianciano e alla Valdorcia, portatore sano di simpatia. Giacomo oggi ha uno spettatore d'eccezione suo padre.

La terra del Brunello, terra di ricordi e di tappe del giro della Valdorcia, la Fortezza, Sant'Antimo a pochi chilometri, fanno da contorno a questa giornata, e ai podisti che piano piano stanno arrivando, anche da fuori provincia. Qualche amico di Grosseto, gli affezionati di Maiano, Claudio Viti con il suo gruppo di Arezzo, qualche atleta della Sangiovannese, e un po' di podisti di passaggio, magari in vacanza con la famiglia. Al solito, lo immortalo. Ci sono tutti gli amici delle società di Siena, la macchina fotografica segna 16000 foto, difficilmente riuscirò ad arrivare a 16500, l'ho caricata poco, purtroppo per me, meglio per Claudio (ndr l'Ingegnere re del sito) non va a pile e quindi si esaurirà molto presto. Trovo comunque il modo di immortalare il Muzzi ritornato dalle ferie, sempre in forma, e scambiare solo due chiacchiere con lui.

<<Il percorso è cambiato - mi dice - il bosco lo facciamo al contrario, e l'arrivo è al duomo>>

Tre secondi ed è pronto con il megafono a chiamare i ragazzi. Sono loro i primi a gareggiare, i miei si comportano bene, Marco Vignai, che a fine serata andrà a recitare al teatro povero di Monticchiello, li straccia tutti e arriva primo, poi due secondi posti, e due terzi posti, per gli altri bambini. Fatte le foto di rito, è tutto pronto per la partenza, della gara, le posizioni si delineano subito, Stefano Passarello, passa davanti a tutti come una freccia a seguire il nostro Giacomo Valentini. Fra le donne, Barbara Del Bello e la nostra Meg Cassamally. A seguire tutti gli altri.

Percorso duro, ma anche bello, è sottolineato dai podisti meno affaticati. La macchina fotografica segna rosso, sta per esaurirsi. Faccio le foto ai primi, poi mi sposto con i concorrenti alle premiazioni all'interno del circolo Arci, dove i piccoli podisti (ragazzi ndr) si improvvisano giocatori di bocce, e gli altri parlano della corsa appena terminata e delle prossime gare. In molti mi assicurano che verranno al Raviolo a Contignano.

Muzzi è già pronto con la classifica, riservata alle società, siamo terzi, veramente grandi. Nella strada del ritorno, i ragazzi si gustano le patatine ed io posso di nuovo ascoltare Pierangelo Bertoli e le sue belle ballate.

Stefano Grigiotti

A Contignano la corsa in onore del raviolo

di Alessandro Chiezzi

Contignano e il suo raviolo che prima mette tutti in corsa

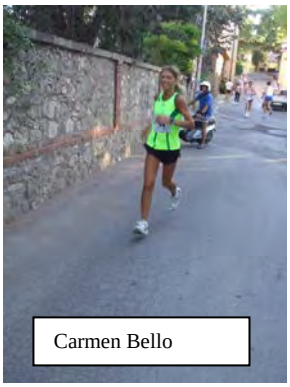
di Alessandro Chiezzi

L’inizio della sagra del raviolo di Contignano è anche il giorno dell'omonima corsa podistica divenuta una classica notturna di mezza estate. Il percorso è un'andata e un ritorno di 6km e 900mt con la prima parte, fino al giro di boa, completamente in salita. Alle 19,00 fuori è ancora un forno (circa 30°) e il Grigiotti da il via al nutrito gruppo di podisti (108 per la precisione ndr).

La classifica

Emanuele Fadda

Sul gradino più alto del podio è salito Emanuele Fadda G.S. Aurora, il secondo posto è di Antnio Dell'Ava, Uisp Atletica Siena e terzo Giacomo Valentini dell’Uisp Chianciano Terme.


Carmen Bello

La gara al femminile ha visto vincitrice Carmen Bello dell’Atletica Sinalunga, nel scalino di sinistra del podio è salita Beatrice Liverani, Torre del Mangia e terza Carla Boldi, anche lei Torre del Mangia.
La categoria dei veterani ha visto vincitore Antonio Palustri dell’Atletica Sangiovannese, che ha regolato Paolo Pellegrini S.B.M 3 Grosseto ed Enzo Patrussi dell’Atletica Sestini.

Alessandro Chiezzi.

Non potevano andare via senza assaggiare il raviolo

Giacomo Valentini
14° alla Guarda Firenze

Con Stefano Grigiotti, Maurizio Martini ed altri amici dell'Uisp Chianciano Terme, ho deciso di correre quella che è una delle gare più importanti e antiche d Italia: la Notturna di San Giovanni a Firenze. Una corsa di 10km tutti pianeggianti dentro il centro storico con partenza e arrivo al Duomo.

Una cornice suggestiva di pubblico ha fatto il tifo per tutta la durata della manifestazione e questo affettuoso modo d'incitamento è stato gradito dagli oltre 1600 podisti provenienti da tutta Italia. La gara dei big ha visto vincitori Dennis Curzi dei Carabinieri e Rosalba Console delle Fiamme Gialle.

La mia competizione. Il ritmo dei primi diviene subito insostenibile sotto i 3' al km. Passo ai 1.000mt a fianco della Console poi riesco a staccarla e a dargli 30-40 secondi. La corsa si è svolta ad una temperatura sempre superiore ai 35° e un tasso umidità da record che non faceva respirare, fatto che ha influito sui tempi della gara. alti sicuramente per tutti.

L’editore di *CORRIAMO* Vi consiglia d’andare ad Orte

Stefano Grigiotti

Domenica 7 Settembre si svolgerà ad Orte la IX[a] edizione della manifestazione sportiva denominata "Trofeo delle 7 Contrade", gara di corsa podistica su strada omologata Fidal. Una manifestazione sportiva che ad ogni edizione vede crescere il numero dei partecipanti riscuotendo sempre più successo e consensi. La gara è organizzata dall’Associazione Sportiva “Atletica Orte” e, come ogni anno si svolge nella prima domenica di settembre, in concomitanza con le Festività del Santo Patrono e dell’Ottava Medievale.

La lunghezza del percorso è di Km 12,300 e si snoda per le vie interne del centro storico, per poi uscire dal paese e proseguire in un percorso ampio, ben segnalato, con ottimo fondo, variegato e molto caratteristico tale, che i partecipanti ed i loro accompagnatori avranno la possibilità di apprezzare la particolare struttura dell'agglomerato urbano di Orte, di antiche origini etrusche, nella sua interezza. *Come nota coreografica e per integrare la corsa nel contesto medievale della rievocazione storica, il gruppo degli atleti sarà preceduto nel centro storico da un corteo dei piccoli sbandieratori e musici delle 7 contrade della città di Orte.*

Oltre alla gara competitiva, viene effettuata anche una passeggiata ecologica per le vie del centro storico a scopo benefico collegata ad un progetto per la realizzazione di una scuola in Costa d’Avorio.

La manifestazione sportiva è inserita nel circuito "Corr..in Tuscia 2008 " 5° criterium Podistico Uisp-Fidal, in collaborazione con l’Amministrazione provinciale di Viterbo ed il Coni ed anche Criterium Regionale Fidal Lazio di corsa su strada.

Sono previste premiazioni in r.s. oltre a coppe e trofei per i vincitori assoluti e pacchi gara agli atleti qualificati nelle varie categorie oltre a cospicui premi e rimborsi per le società con più partecipanti.

E' prevista una partecipazione di oltre 400 atleti dalle province limitrofe che al termine della gara potranno anche approfittare di concludere la giornata in una delle caratteristiche taverne di contrada gustando manicaretti di antica tradizione locale.

A CORRIAMO già lavoriamo per il numero di ottobre

CALENDARIO GARE ANNO 2008
UISP CHIANCIANO TERME

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

"CORRIAMO"
è un mensile on line
veloce da leggere