



QUESTO MESE SU CORRIAMO

L'editoriale del direttore: le ultime novità che riguardano la 2^a edizione della Eco mezza maratona organizzata dalla Uisp di Chianciano Terme;

Corriamo e l'atletica: la nuova rubrica curata dal direttore di CORRIAMO, che porta all'interno del mensile i personaggi dell'atletica leggera che praticano altre discipline. L'esordio è stato riservato ad Arianna Farfalletti Casalil, la nuova primatista italiana di salto con l'asta;

La Milano City Marathon: il direttore di *CORRIAMO* ha intervistato Ennio Mazzei il presidente-podista;

Giampiero Sammuri, presidente del Parco della Maremma è un podista: il direttore di *COR-RIAMO* l'ha intervistato.

Il podista Riccardo Fogli: lo hanno intervistato prima del concerto che ha tenuto a Chianciano Terme, l'editore di *CORRIAMO* Stefano Grigiotti e Paolo Michelangeli;

Ivan Cudin: uno spaccato di vita vera che porta a conoscere un nazionale azzurro, che ha grinta da vendere;

Scopriamo i segreti della famiglia Mucciarini di Asciano: marito, moglie e figlio tutti podisti appassionati;

Corri con l'Auser: la gara organizzata da Stefano Grigiotti dove ha fatto cappotto il suo team:

La Forti e Veloci: la corsa di Grosseto organizzata da Azelio Fani. Quest'anno è stato record di partecipanti e di perfezione organizzativa (due articoli);

Il 2° Giro di Barbatella: Giosuè Russo, con la fattiva collaborazione della Circoscrizione grossetana ha fatto un'autentica magia organizzativa e si conferma un manager nell'ambito del podismo. Questa gara avrà un futuro felice (due articoli);

33ª "Passeggiata alla Fiera". La gara di Sinalunga è stata paragonata per la perfezione organizzativa alla Maratona di New York. L'accostamento è davvero calzante;

Il primo trial delle Foreste Casentinesi: Guido Seri, nuova firma di *CORRIAMO* ha corso questa gara e la racconta ai lettori;

"Di Castello in Castello": gara che in un anno ha visto il doppio di partecipanti al via. Sono stati 350 i podisti che hanno corso a Poggibonsi;

Le corse di Carla Boldi: ha assistito alla Maratona del Mugello;

Il Gruppo sportivo Podistica Arezzo: si presentano ai lettori di CORRIAMO;

Il Gruppo podistico Mens Sana Siena 1871 runners: una realtà podistica senese che sta crescendo;

I record della Mezza Maratona di Monza: l'organizzazione ha scelto di contattare *CORRIA-MO* per far conoscere questo evento;

Volterra San Gimignano: nozze d'argento con record di partecipanti;

"Il Garbo" di Asciano: giunto alla 3^a edizione, ha visto in campo femminile un predominio della A.S.D. Uisp Chianciano Terme;

La Maratona Mediterranea: Pescara ha fatto le prove generali in attesa dei Giochi del Mediterraneo dell'anno prossimo;

Alessandro Chiezzi: spiega il percorso della Eco mezza di Pienza a chi ha intenzione di prendere parte per la prima volta a questo appuntamento agonistico.

Le ultime novità della Eco mezza di Pienza

di Rossano Scaccini



Ciao podisti. Tutto procede a livello organizzativo per dare vita alla 2ª edizione della Eco mezza maratona di Pienza in programma il 26 dicembre. Già sono arrivati i primi risultati positivi. Due gli sponsor ufficiali dell'evento. Il primo tecnico "Oliviero" e l'altro una conferma, l'azienda locale, il "Caseificio Solp".

Intanto atleti di tutta Italia stanno contattando sia il presidente della A.S.D. Uisp Chianciano Terme, sia la e.mail della redazione del mensile *CORRIAMO* info@girovaldorcia.it per chiedere informazioni.

Già fioccano le prenotazioni dei podisti con famiglie al seguito in alberghi, strutture adibite ad agriturismo della zona per il periodo natalizio. Le prospettive per un'affluenza da record al via della 2ª Eco mezza, sembra che ci siano tutte, ma nell'entourage di Stefano

Grigiotti non trapela niente di ufficiale. Continuano tutti, lui in modo particolare, a svolgere i propri compiti, proiettati al giorno di

Santo Stefano, quando nella piazza Pio II si ritroveranno podisti provenienti da tutta Italia.

<<Pienza – spiega Stefano Grigiotti – è un ottimo biglietto da visita e devo rivelare che sono stato contattato anche da podisti svizzeri, tedeschi, austriaci e francesi, quest'ultimi mi hanno mandato diverse e-mail grazie a dei contatti instaurati nei giorni scorsi con società transalpine per avere informazioni sulla Maratona di Parigi della prossima primavera, dove come Uisp Chianciano Terme, prenderemo parte in una quindicina di atleti>>.



La start – list per l'Eco mezza di Pienza ancora non è stata delineata, ma hanno quasi assicurato la loro presenza i due vincitori della prima Eco mezza Paola Garinei e Giacomo Mastronardi.

Si spera, questo lo dice sottovoce Grigiotti, di poter dare vita ad un parterre podistico di primo ordine, ma soprattutto con un gruppo imponente di festosi podisti.

Rossano Scaccini

CORRIAMO e l'atletica Arianna Farfalletti Casali la nuova primatista italiana di salto con l'asta

di Rossano Scaccini Foto: Kevin Duglas e di Arianna Farfalletti Casali



Apriamo questa nuova rubrica, che offrirà ai volti noti e non dell'atletica leggera (quelli delle altre specialità non collegate al podismo), la possibilità di farsi conoscere dai lettori di *CORRIAMO*.

Arianna Farfalletti Casali, classe 1976, ingegnere chimico, ha recentemente stabilito il nuovo primato italiano di salto con l'asta, arrivando a quota 4,42.

continua



Che cosa le è passato per la mente in quell'istante quando ha visto l'asticella rimanere al suo posto a quella quota?

<<Ho pensato: finalmente ce l'ho fatta, non ci posso credere, è successo davvero. Per un po' ho creduto non fosse vero, un sogno. Mi ero veramente realizzata. Ppeccato sia venuto dopo le olimpiadi>>.

Perché a tentato 4,47?

<<II 4.42 era molto alto, valeva sicuramente alcuni centimetri in più, stavo bene, e volevo aggiungere 5cm al record appena fatto. Se ci fossi riuscita avrei messo davvero in difficoltà le mie due avversarie/amiche italiane per superarlo in futuro. (Elena Scarpellini e Anna Giordano Bruno ndd)

Arianna Farfalletti

Casali, che cosa pensa dello stato di salute dell'atletica leggera italiana?

<E' in fase negativa, ho l'impressione che vada sprofondando. Se la Federazione o lo Stato non trovano i soldi per costruire strutture coperte (impianti indoor ndd) e i soldi per pagare gli allenatori, la situazione non può che peggiorare. Inoltre penso che in Italia manca la cultura per lo sport quindi i genitori che portano i figli a praticare sport sono una percentuale molto bassa>>.

Molti papà e mamme reputano il salto con l'asta pericoloso, lo è davvero?

<E' probabilmente la disciplina dell'atletica più pericolosa essendoci una fase aerea consistente (in cui si è a testa in giù) e sicuramente ci vuole una certa dose di coraggio in più che a praticare le altre discipline. Occorre una preparazione di base di acrobatica che è indispensabile per controllare il corpo durante la fase aerea. Nulla può essere improvvisato, ma nonostante questo non lo considero uno sport estremo. Va sicuramente praticato con il controllo di un allenatore competente, altrimenti può davvero diventare pericoloso>>. continua

Cerchi di convincere i genitori che il salto con l'asta può essere praticato tranquillamente. Gli spieghi le varie fasi della preparazione per un bambino che vorrebbe praticare questo sport?

<Tutto inizia con molta calma. Prima con 2 passi solo per imbucare l'asta in cassetta, ci si attacca all'asta e si arriva in piedi sul materasso. poi con 4 passi uguale, solo con un po' più di velocità (ma la rincorsa sarà ancora un via di mezzo tra una camminata e una corsa vera e propria). Poi, con 6 passi (l'asta ancora non si piega) e l'unica cosa che si fa è imbucare l'asta e arrivare in piedi sul materasso. Solo una volta che si sarà completamente consolidato questo movimento, allora si proverà a mettere l'asticella e al momento del valicamento si cercherà di tirare un po' su le gambe (all'orizzontale). Infine, solo dopo mesi di allenamento si arriverà ad aggiungere passi alla rincorsa per avere maggiori velocità e iniziare a piegare l'asta>>.



CORRIAMO e l'atletica
Una nuova rubrica che spesso
troverete su questo mensile on line
gratuito



Da podista si riesce meglio organizzare una gara, anche quando questo compito diventa davvero imponente come la Milano City Marathon. A Ennio Mazzei, responsabile supremo di questo evento l'accoppiata podista-organizzatore ha dato importanti soddisfazioni.

Mazzei, come è nata la Milano City Marathon?

<Da un'idea di Gabriele Rosa (il medico bresciano preparatore dei migliori atleti che hanno partecipato e vinto le più grandi maratone nel corso di questi anni ndd), che nella primavera del 2000 mi venne a trovare con Gianluca Martinelli e mi propose una collaborazione con La Gazzetta dello Sport. Io allora ero direttore marketing di RCS Quotidiani e vidi con estremo favore il fatto che "la rosea" potesse legarsi a un'attività sportiva in grande crescita e a una manifestazione che nasceva in quel momento sotto i migliori auspici>>.

Come si riesce ad organizzare una maratona a Milano, che ha di sicuro molti problemi legati alla vita caotica di ogni metropoli?

<Organizzare una maratona a Milano è effettivamente molto complicato. Il problema sta, fondamentalmente, nella possibilità di far convivere una manifestazione così "invasiva" nella città con le esigenze della mobilità privata e pubblica. Il problema non è diverso rispetto a ciò che devono affrontare gli organizzatori delle grandi maratone europee (Berlino, Roma, Londra, Parigi); diversa è la struttura urbanistica delle città, diversa è la rete di trasporti pubblici sotterranei, Milano è una città concentrica, con tre sole linee di metropolitana e quasi priva di sotto o sovrappassi. Una caratteristica, quest'ultima che è paradossalmente punto di forza e punto di debolezza del nostro tracciato. continua</p>

Punto di forza perché Milano è priva di saliscendi anche minimi e quindi può consentire di esprimere tempi a livello mondiale, ma punto di debolezza perché ha poche "vie di fuga" automobilistiche lungo il tracciato della gara>>.

Fra i corridori agonisti che hanno preso parte alla maratona di chi è rimasto soddisfatto per la bella gara disputata?

<<Di tutti, indistintamente, perché a Milano tutti hanno cercato di dare il meglio, alcuni ci sono riusciti, altri meno, ma a nessuno ho niente da rimproverare. Se ho niente da riprovare agli agonisti, ho invece da ringraziare gli amatori, che in questi anni ci sono stati vicini e ci</p>



hanno sostenuto anche nei momenti più difficili, quando la città sembrava non aver ancora imparato ad amare questa manifestazione. Dallo scorso anno le cose sono cambiate perché siamo riusciti, con Andrea Trabuio e tutta la squadra organizzativa, a portare la Milano City Marathon nelle vicinanze di quei 6.000 iscritti che la pongono fra le prime in Italia. E questo la città l'ha capito. Quest'anno Trabuio – ne sono sicuro - farà meglio dello scorso anno e farà sempre meglio negli anni a venire, perché ha passione, intelligenza e competenza>>.

In che rapporto siete con gli amatori definiti con simpatia anche "tapascioni"?

<A me, che a quella tribù appartengo, essere chiamato tapascione non piace per niente. Non c'è una ragione specifica, è il suono che non mi piace, il termine non rende giustizia a chi tutti i giorni si allena, suda e soffre per un obiettivo ambizioso. Gli amatori sono la nostra ragion d'essere, sono il nutrimento, non solo economico della nostra come di tutte le altre Maratone ed è per loro che noi lavoriamo per fare sempre più bella, piacevole continua</p>

e sicura la Milano City Marathon>>.

Esiste un aneddoto che si porterà nel suo bagaglio d'esperienza di vita, legato a questa maratona?

«Qualche edizione fa. Partenza e arrivo in Piazza Castello (come quest'-anno ndd), uggiosa giornata milanese di fine novembre, pioggerellina sottile sottile. Stiamo aspettando, sul filo delle sei ore, l'arrivo dell'ultimo atleta, una signora affetta da sclerosi multipla che è seguita e assistita da una pattuglia di vigili motociclisti e da un'ambulanza. Sono le tre del pomeriggio, ma già si accendono i lampioni. Ce la segnalano a poche centinaia di metri dall'arrivo e allora chiedo a tutti coloro che sono presenti (volontari, vigili, atleti) di creare un corridoio stretto dove la signora possa passare "attraversando" i nostri applausi. Quando la si vede spuntare dall'ultima curva tutte le sirene, senza un segnale convenuto, si mettono a suonare e non smettono finché lei, esausta ma felice, non taglia il traguardo: 6 ore e 1 minuto. Indimenticabile>>.



Rossano Scaccini

Foto: Milano City Marathon

Il numero uno del Parco della Maremma è un podista

di Rossano Scaccini



Giampiero Sammuri da 9 anni è il presidente del Parco della Maremma. Oltre a questa carica così prestigiosa, conoscere Sammuri per i lettori di *CORRIAMO* sarà interessante perché con noi ha in comune la passione per la corsa.

Chi è Giampiero Sammuri?

<<Ho 54 anni, considero Roccastrada il mio paese anche se sono nato a Roma. Mi sono laureato in Scienze biologiche e specializzato in Pubblica Amministrazione. Sono presidente del Parco della Maremma e consigliere nazionale di Federparchi dal 2000. Ho ricoperto in passato

l'incarico di vicepresidente della Provincia di Grosseto dal 1995 al 1999, con deleghe ad Ambiente e Risorse faunistiche. Attualmente lavoro a Siena come Dirigente della Provincia di Siena nel settore Risorse faunistiche e Riserve naturali e insegno all'Università di Siena nel corso di laurea "Gestione e conservazione del patrimonio naturale". Ho un figlio, che si chiama Valerio ed ha 22 anni. Convivo con Cinzia da 7 anni>>.

Ci descrive il Parco della Maremma?

<<E' situato in provincia di Grosseto, nel territorio dei comuni di Grosseto, Magliano in Toscana e Orbetello. Si estende dalla foce del fiume Ombrone fino a Talamone, lungo 25 km di costa. Ne fanno parte una catena di colline che discende verso il mare con spiagge sabbiose e scogliere, paludi, pinete, campi coltivati e pascoli. Il Parco accoglie i visitatori 365 giorni all'anno mostrando il suo lato dolce e, allo stesso tempo, selvaggio. Prima di entrare è necessario acquistare i biglietti di ingresso presso il centro visite di Alberese. Gli itinerari possono essere percorsi sia singolarmente che in gruppo, accompagnati o meno da una guida, in base al periodo dell'anno>>.

Sammuri da bambino che sport praticava?

<<p><<Ho sempre fatto sport. Diciamo che in gioventù i risultati migliori li ho ottenuti nel basket, a dispetto della mia altezza (1,75), ma *continua*



35 anni fa le altezze medie erano molto più basse. Ho giocato fino alla serie D, negli anni in cui non esistevano A2, B2, C2. Ho smesso quando l'Università ha iniziato ad impegnarmi a tempo pieno. Il calcio è l'altra passione. Ho perfino allenato. Ho praticato anche tennis per diversi anni. Atletica l'ho fatta un po' agli studenteschi con risultati non straordinari, anche se 1,88 a 17 anni nel salto in alto data la mia altezza non era proprio da buttare via. Mi sono cimentato anche nella velocità, con risultati ancora più modesti (11.6 manuale...). E' qualco-sa, peraltro, che ho tramandato anche a mio figlio Valerio, atleta con la passione della corsa, ma velocista, molto, ma molto più bravo di me è stato anche campione italiano cadetti nella 4X100.

Come è nata in lei la passione del correre a piedi?

<Correre mi è sempre piaciuto e l'ho sempre fatto, ma non avevo mai pensato di fare gare fino al 2003. Quando un giorno correndo insieme al mio amico Riccardo Martinacci ci venne da dire ma se provassimo anche noi a fare la maratona? Da allora conobbi Fulvio Massini che poi è diventato il mio allenatore>>. continua



Dove va lei ad allenarsi abitualmente?

<<Mi alleno 5 volte alla settimana (minimo un'ora). In inverno dal martedì al giovedì a Siena, nella pausa-pranzo, al campo scuola vicino al luogo in cui lavoro. Il sabato e la domenica sempre ed in primavera estate anche negli altri giorni, lungo la ciclabile Grosseto-Marina. E poi dovunque capita in giro per l'Italia ed il mondo, viaggio molto>>.

Lei ama più le corse sulla lunga distanza, perché questa scelta?

<<Le lunghe distanze sono sfide con se stessi. Io sono molto competitivo, anche se profondamente sportivo. Ho sempre avuto un grande rispetto per gli avversari, ma poco per me stesso. Non mi perdono niente, se qualcosa non va bene cerco sempre le motivazioni nel mio comportamento, non in quello degli altri. La maratona mette a nudo tutto que-

sto e poi mi affascina il grande valore che ha la mente: il saper pensare positivo. Quando mi è capitato di arrivare agli ultimi chilometri e superare runners a decine, comprese persone molto più giovani e dotate di me, ho capito che era la testa che funzionava bene, quando è successo il contrario mi ero gestito ed avevo "pensato" male>>.

Quali sono le gare alle quali annualmente cerca di essere presente come podista in provincia di Grosseto?

<Essendo un perfezionista rispetto le tabelle di allenamento per preparare le 2 maratone all'anno e la domenica in genere è riservata per gli allenamenti più lunghi e impegnativi. Inoltre non ho proprio più il "passo" per i 10-12 Km. Quest'anno ho corso a Ribolla in Maggio ed a Grosseto in giugno il su e giù per le mura, ma eravamo abbastanza distanti dalla maratona Poi faccio qualche mezza-maratona a giro per l'Italia>>.

La maratona che le ha lasciato il più bel ricordo podistico?

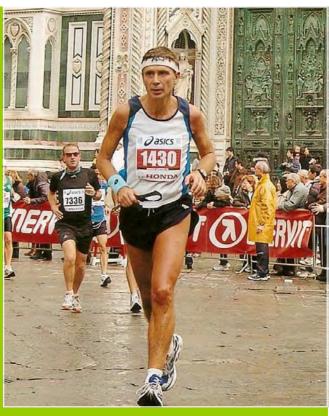
< Dividerei il primato tra due : New York, novembre 2005 Indimenticabile anche se di grande sofferenza per una fastidiosa fascite. Ci tornerò. E poi Parigi, il 10 aprile 2005. Su 28857 arrivati mi classificai al 4.711° posto, con primato personale. Una bella soddisfazione davvero anche perché finii veramente bene>>. continua

E' iscritto a quale società sportiva?

<<All'Atletica Grossetana Banca della Maremma>>.

Lei ha una "ricetta" per rilanciare il podismo in Maremma?

<Vedo che c'è molta più gente di qualche anno fa che corre per star bene. Forse si dovrebbe far capire che è meglio non fare troppo il "fai da te" e rivolgersi a società o preparatori adeguati, se anche uno lo fa per il solo benessere ottiene sicuramente risultati migliori. Di lì a partecipare a qualche gara il passo è breve tenendo presente che, ad esempio, per fare i numeri nelle maratone, ci vogliono le persone che la corrano ad un passo di oltre 6' al km</p>



e che rappresentano più del 50% dei partecipanti>>.

Che percorsi consiglia a chi vuole correre all'interno del Parco?

<Partiamo da una pista alternativa per podisti e ciclisti che, per 2km, corre a lato della vecchia strada romana. Il tragitto si sviluppa sopra l'argine artificiale del Canale Perazzeta, attraverso la strada degli Olivi e, dopo il bivio che</p>



porta a Rispescia, prosegue fino ad una splendida fattoria. Alle colonne di Spergolaia, dove si scorgono i primi bovini ed equini di razza maremmana, si apre un rettilineo di 8 km, L'itinerario continua ancora al bordo della strada passando accanto ai laboratori scientifici e ad una foresteria, il tratto finale è ombreggiato dai pini domestici. Sono frequenti, in ogni stagione, gli incontri con volpi, cinghiali,

avifauna stanziale e migratoria. A Marina di Alberese, che non è un paese ma una spiaggia, la strada lungo la quale si è corso per chilometri, si interrompe bruscamente, erosa dal mare. Non mancano i chioschi per bere, rifocillarsi ed eventualmente, per i più allenati, ripartire lungo la spiaggia, verso la foce dell'-Ombrone (a destra) o verso Collelungo (a sinistra). *continua*



Il Comune di Grosseto intanto sta predisponendo il progetto esecutivo di un'altro percorso pedonale e ciclistico, che da Principina a Mare porterà nel cuore del Parco della Maremma. La nuova pista sarà realizzata a margine della pro-



vinciale della Trappola e condurrà ciclisti e podisti fino alla Tenuta San Carlo. Da qui, una deviazione lungo il fosso Razzo permetterà di raggiungere Torre Trappola, attraversando zone di grande interesse naturalistico (c'è il padule con centinaia di specie diverse di uccelli ndd). Ripartendo da Torre Trappola il percorso andrebbe poi ad incrociare un'altra pista prevista sull'argine dell'Ombrone. A quel punto gli amanti della corsa avrebbero due possibilità: la prima è quella di seguire l'antica strada romana verso la località La Barca. Qui un ponte leggero potrebbe consentire l'attraversamento dell'Ombrone ed il proseguimento (a piedi o in bici) verso Spergolaia, Marina di Alberese e Alberese>>.

Le foto sono state gentilmente concesse da Giampiero Sammuri Rossano Scaccini

"Corse di tutti i giorni" Modificando il titolo di una sua canzone si potrebbe presentare così Riccardo Fogli

di Stefano Grigiotti e Paolo Michelangeli Foto: Cosmo color di Martelli Alessandro - Chianciano Terme

<La corsa mi fa stare bene, ma in questo sport io ci trovo anche qualcosa di romantico. Quando corro lascio il telefono ed il mondo a casa e cerco i percorsi nuovi, spesso riesco anche a perdermi attraverso le colline, ma noi mara-



toneti abbiamo questa possibilità di guardare montagne, un colle e di dire io in cima ci arrivo e siamo l'unica categoria perchè in bici certe cose non si riescono a fare>>.

Prima del suo concerto che ha tenuto nel mese di settembre a Chianciano Terme, Riccardo Fogli si lascia intervistare da noi due amici di vecchia data e parla della sua vita collegata al podismo.

Da bambino correvi sempre questo è stato il segnale che il podismo sarebbe entrato a far parte della tua vita?

<<Mi ricordo un particolare della mia infanzia. La mamma mi mandò un giorno a comprare il sale e il pepe che una volta a Pontedera si acquistava un etto e un pugno e allora mi urlò di non correre perché lo potevo perdere. continua E' vero, correvo sempre. Partivo al lato del marciapiede correndo e ritornavo correndo, si vede che avevo gia la corsa nei pantaloni, solo che dopo ho scoperto la musica e quindi mi sono dimenticato per un po' di questo sport>>.

Guardandosi allo specchio, Riccardo Fogli come vede il proprio corpo?

<<Mi sono visto sempre molto magro. In questo periodo si rivedono i vcchi filmati degli anni sessanta in televisioni e quelle immagini mi fanno effetto. Oggi mio figlio, che ha 15 anni, è la mia fotocopia>>.

Correre e la predisposizione alla fatica, ti ha aiutato in qualche modo anche nel lavoro?

<<Dire che quelli che come me nascono poveri veramente poveri imparano presto che vuol dire la fatica. Un esempio molto rappresentativo. Quando avevo 12, 13 an-



ni accanto a casa mia, a Pontedera, ogni tanto arrivava un camion carico di fiaschi, di damigiane, di vanghe e senza che nessuno mi obbligasse io mi mettevo in coda insieme agli altri ragazzi per scaricare dall'autocarro quel materiale. Ci volevano di solito dalle 3 alle 4 ore; mi venivano i calli nelle mani, avevo le gambe stanche, ma poi mi davano 10 lire. Le prime volte mi sembrava un gioco piacevole, ma mi sono portato dietro sempre il significato della fatica>>.

Come riesci a conciliare l'attività di cantante con gli orari, spostamenti, quante volte alla settimana riesci a correre?

<Questa è la prima domanda che mi fece Fulvio Massini, mio preparatore e fratello maggiore, anche se forse sono più vecchio di lui. Allora lui mi disse tu corri lunedì e poi martedì, e poi giovedì. Gli risposi che non lo sapevo quando potevo correre e lo pregai di farmi capire il modo come ci si allena e io avrei corso quando potevo>>.

Che è successo?

<< Ho concluso due maratone di New York>>.

Intendevo quando ti allenavi?

<<Spesso a fine concerto>>.

continua

Come ti organizzavi?

<Prima di arrivare in albergo, calcolavo gli ultimi 10km di distanza e mi mettevo davanti alla mia macchina con l'autista che mi faceva luce. Dopo aver suonato per due ore in lungo ed in largo per l'Italia, tornavo a sudare con pantaloncini e maglietta. Non è questo il modo perfetto per prepararsi,</p>

ma con il mio lavoronon potevo e spesso non posso fare altrimenti. Se voglio correre questa è una soluzione>>.

Quante gare riesci a fare mediamente durante l'anno?

<Poche, però sono quattro anni di fila che vado nel deserto del Sahaara, la 100km ormai famosa anche in Italia, anche se poi di chilometri sono 113. Pur arrivando negli ultimi 20 atleti, concludo sempre questa corsa davvero unica>>.



<<No, tutti di fila 100km dovrei prepararmi seriamente, invece quelli sono 100 e più ma divisi in 4 giorni con la magia di dormire sotto le stelle in sacco a pelo, di mangiare e bere quello che c'è. Un'esperienza completa, dura per uomini duri>>.

Questa quindi è la gara in cui ti senti più affezionato?

<E' una cosa diversa, veramente per pochi, una cosa ancestrale, ha un fascino particolare. Si sommano lo spazio, il tempo ed i chilometri, la solitudine, la lontananza dai rumori, la corsa di notte sotto le stelle con la lampadina in mano, dormire nel sacco a pelo, cose che io non avevo mai fatto, perchè avendo sempre suonato, ho scoperto tutto a 35 - 40 anni. Credo che quella sia la corsa della mia vita>>.

Ma chi me lo fa fare non lo pensi mai quando sei nel bel mezzo del deserto?

<Sempre. Specialmente il giorno della terza tappa (la maratona nda), ma forse anche prima. Senti che sei distrutto ti fasci i piedi, mercurio cromo, ti chiudi le vesciche con l'ago e il filo. Sono le 11 di sera e non riesci a dormire, e mi dico sempre ma chi cavolo te lo fa fare, domani non parto, poi dormo 6, 7 ore e la mattina ti riprende la voglia di correre, e l'anno dopo la rifaccio>>.

Stefano Grigiotti e Paolo Michelangeli

Foto: Cosmo color di Martelli Alessandro - Chianciano Terme.



Uno su un milione ci riesce e diventa Ivan Cudin



Un infortunio durante una partita di pallone, un primo intervento chirurgico e per Ivan Cudin la carriera sportiva agonistica era stata del tutto compromessa. Il medico che lo aveva operato glielo disse brutalmente, ma lui non si arrese. Cominciò tutte le terapie post intervento e prese alla lettera l'invito di un fisioterapista, che gli consigliò per far tornare la muscolatura dell'arto a livelli normali di cominciare ad andare a fare esercizi in palestra e provare a correre. Da quel giorno non sono trascorsi molti anni ed Ivan Cudin è nuovamente uno sportivo attivo, anzi è entrato a far parte del giro azzurro di ultramaratona. Una storia davvero sensazionale ed è da leggere tutta d'un fiato.

Ivan Cudin si presenti ai lettori di CORRIAMO?

<Ho 33 anni, sono il responsabile dell'ufficio progettazione e calcolo della Sincrotrone Trieste, un centro di ricerca multidisciplinare, dove scienziati di tutta la comunità internazionale effettuano ricerche in campi che spaziano dalla medicina, alla farmacia, alla scienza dei materiali, alla fisica pura, alla chimica, alle nanotecnologie. Vivo a Codroipo, un paesino immerso nella pianura friulana. Da oltre 12 anni partecipo alle attività del gruppo volontari codroipesi, un'associazione che organizza soggiorni estivi ed attività di continua</p>

integrazione per persone diversamente abili. Ha fatto parte di un associazione di volontariato internazionale, partecipando attivamente a due progetti per la realizzazione di ambulatori oftalmologici, uno in Burkina Faso ed uno nei campi profughi sahrawi>>.

Ci riassume la sua vita sportiva dall'infanzia ad oggi?

<Partiamo dal dopo infortunio. Mi sono innamorato della corsa. Per molti anni ho partecipato esclusivamente a gare non competitive, poi, ho iniziato a correre ultramaratone e trail. Penso spesso a quando quel medico mi diagnosticò la fine della mia carriera sportiva,</p>



quelle parole mi danno lo stimolo per correre come se fosse l'ultima gara che mi è permessa. Io cerco di godendomela e vivendola intensamente con grande trasporto emotivo>>.

Si ricorda quale è stata la sua prima gara da podista?

<Con classifica è stata il passatore. Ne sentivo parlare tanto tra i frequentatori di gare non competitive e non ho resistito all'attrattiva di questa corsa, senza aver mai corso prima una maratona o comunque una gara competitiva più breve. Fino a 3 anni fa ero un puro tapascione, poi ho iniziato ad allenarmi più seriamente migliorando molto i miei tempi>>.

La prima maratona?

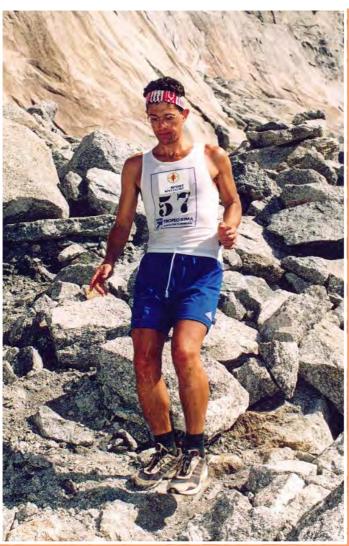
<Sono arrivato tardi alle maratone su strada, finora ne ho corse solo 5 a fronte di una cinquantina di gare tra ultramaratone, ecomaratone e trails. La prima maratona ufficiale è stata la Sahara marathon nel 2002>>.

E la prima 24 ore?

<<Ho corso finora solo due 24ore, solo la seconda, il campionato europeo del 2007 a Madrid era in pista>>.

Quanti chilometri ha percorso quella volta?

<< In 24 ore sono arrivato a 226chilometri e 899metri>>. continua



Che doti deve avere un atleta che vuole prendere parte ad una 24?

<<E' fondamentale essere allenato per le gare di lunga durata, avere un buon approccio psicologico alla competizione, nel senso che è molto importante saper affrontare le crisi, trovare motivazione nei momenti di difficoltà, aspetti per nulla secondari per una buona prestazione. Diventa importantissimo anche allenare il metabolismo lipidico nei mesi che precedono queste competizioni. In genere tutti gli ultramaratoneti hanno una tipica corsa al risparmio, caratterizzata dal fatto che i piedi rimangono sempre molto radenti al terreno>>.

Come si arriva ad essere un nazionale delle 24?

<<Il criterio di selezione è la valutazione delle migliori per-

formance nell'anno che precede la gara della nazionale. Io ci sono arrivato per caso: per scelta trascorro San Silvestro in modo molto alternativo, nel 2007 dovevo tornare nei campi profughi dove ero stato l'anno precedente per seguire l'avanzamento di un progetto di volontariato internazionale, ma un impegno di lavoro me lo impedì, arrivò così la proposta di Daniele, un caro amico e fortissimo ultramaratoneta, che mi lanciò l'idea di partecipare a una 24 ore a Vienna. Così mi trovai a correre in uno splendido parco cittadino molto ondulato su un circuito di circa 800mt dove l'organizzazione durante la notte aveva lasciato a nostra disposizione solo un pentolone con un brodo piccantissimo con pezzi di carne e di ghiaccio galleggianti...e da dove a conclusione della corsa, ovvero allo scoccare dell'anno nuovo venimmo scaraventati in un hotel 5 stelle mentre eravamo in condizioni pietose, sudatissimi sudici e stanchissimi, in mezzo ad un ballo dove era presente tutta l'elite viennese. Non vi dico le risate con Daniele in quell'occasione>>.

<< Parlando del risultato, nonostante non avessi corso le ultime 2 ore, perchè in seguito ad una caduta per uno scontro con un cane, mi si era gonfiato il ginocchio, percorsi nel freddo san Silvestro viennese circa 212km, vincendo la gara. Poco tempo dopo ci fu la convocazione per gli europei di Madrid>>. continua

Quanti sono i componenti del team azzurro?

<<Ai campionati del mondo partecipano 9 uomini, 6 dei quali gareggeranno anche per la classifica a squadre e 4 donne. Lo spirito di squadra è molto forte tra di noi, anche in corsa durante i doppiaggi ci incitiamo reciprocamente. Molti atleti della 24 ore sono diventati carissimi amici>>.

Come è organizzata la nazionale delle 24 ore?

<La Iuta, un'associazione senza scopo di lucro, in collaborazione con la Fidal, si occupa della selezione e convocazione degli atleti. Durante l'evento internazionale, in genere un medico, un fisioterapista, i selezionatori e alcuni accompagnatori tutti rigorosamente volontari ci seguono, ci supportano, curano i nostri ristori e ci sostengono durante la gara. Ho una gran considerazione di queste persone, che per pura passione si prestano per organizzare queste manifestazioni, dedicando molto del loro tempo. Lo fanno con una gran passione e mettendoci tutto il loro cuore>>.

Dove vi ritrovate per i raduni?

<< Fino all'anno scorso non c'erano raduni ufficiali, siamo tutti amatori pu-



ri e ognuno di noi ha un occupazione, ma da quest'anno si è deciso di iniziare un progetto per rafforzare ulteriormente il legame tra il gruppo ed effettuare test sulla condizione degli atleti. I raduni si sono tenuti a Sommacampagna e a Luco dei Marsi>>. continua

Può spiegare ai lettori di *CORRIAMO* tutte le varie fasi di una 24 ore in pista?

<< La gara ha inizio tipicamente nella mattinata e si conclude la mattina

del giorno successivo. In una 24 ore in pista ogni 4 ore si inverte la direzione di corsa per non caricare troppo le stesse articolazioni e fibre muscolari. E' fondamentale alimentarsi: un fisico come il mio brucia l'equivalente del metabolismo basale di 6 giorni, circa 16.000 kcal in una gara. C'è un ristoro gestito dagli organizzatori della corsa, inoltre ogni atleta ha a disposizione un piccolo spazio dove tenere un piccolo ristoro privato con quello che è abituato a consumare>>.

Ci sono dei momenti in cui si entra in crisi durante una gara del genere?

«Numerosi momenti di difficoltà si debbono affrontare in una 24 ore, dalle crisi di fame, alla stanchezza, al sonno, ai problemi muscolari e fisici. Con la stanchezza fisica ed il sonno anche la lucidità viene meno, ma anche la dinamica della corsa peggiora, è importante riuscire a controllare il proprio passo e rimanere concentrati in questi momenti. Sono mol-



ti i fattori e le incognite che determinano la prestazione in una gara così impegnativa. Siamo ben lontani dalla impostazione di una gara veloce, in cui l'unico fattore importante è impostare il giusto ritmo o controllare che le pulsazioni cardiache siano quelle ottimali. Sono proprio questi aspetti che danno un fascino aggiuntivo e rendono così particolare una competizione così dura e con molte chiavi di lettura, che dal di fuori può sembrare soltanto una gara monotona>>.

Lei come li supera?

<Superare le piccole crisi mi è abbastanza facile, i miei trucchi sono: estraniarmi e pensare alle persone care a cui tengo di più, ai posti spettacolari che ho visitato, rivivere introspettivamente quelle sensazioni che più mi hanno dato emozioni. Per questo è importante non essere fragili emotivamente e riuscire a trovare motivazioni e vivere il piacere della corsa anche nelle difficoltà. L'anno scorso durante il Campionato europeo ho sofferto una crisi molto forte, per oltre 3 ore lo stomaco non era in grado di assimilare nulla, le forze erano venute meno la luce si era spenta, ho faticato moltissimo continua</p>



a convincermi a non mollare a continuare. Ad un certo punto lo stomaco ha ripreso a funzionare e le energie sono tornate, ho ripreso a correre con un ottimo ritmo>>.

Quante gare del genere ci sono in Italia?

<Sono corse difficili da organizzare dove c'è un gran numero di volontari. Ci sono 4-5 manifestazione di questo genere>>.

Lei a quante prende parte?

<<Il mio fisico risente molto dopo una gara del genere e ci mette un paio di mesi a ripristinare l'equilibrio fisiologico. Non prendo parte a più di una o due>>.

Quelle più famose anche oltre confine quali so-

no?

<Ce ne sono molte di grossa importanza, Ciserano e la Lupatotissima (a cadenza biennale) in Italia, Montecarlo, Brno, Liegi ed un paio in Germania e in Francia>>.

Lei partecipa anche alle ultramaratone, tipo Passatore e gare simili?

<<Sì ho preso parte a dieci cento chilometri e a molte altre ultremaratone>>.

Quante maratone corre in un anno?

<Se si escludono le ecomaratone una o due. Non riesco a correre in mezzo a grattacieli, nelle città. Nella corsa io preferisco due dimensioni: quella dell'ultramaratona, dove mi piace vivere il lato introspettivo e quello del trail, delle ecomaratone, dove vivo un contatto privilegiato con la natura, sensazioni uniche che non riesco a vivere in alcun altro modo>>.

Quale le piace di più?

<< Dovendo scegliere una maratona dico senza ombra di dubbio un'ecomaratona>>.

Ci riassume i suoi personali partendo dai 10.000mt, maratona; 24 o-re?

<<Mai corso un 10000m in gara, maratona 2h44'48", 100km 7h29'39", 24ore 226.899km>>.

Da Asciano la famiglia Mucciarini è tutta proiettata nel podismo

di Rossano Scaccini



Massimo Mucciarini è un podista praticante dal 1992. La prima gara effettuata risale al 10 ottobre 1993, in occasione della "Passeggiata alla Fiera" di Sinalunga.

<Quel giorno mi sono reso conto di essere alla pari di tanti atleti e questa sana competizione da quel momento mi accompagna, oltre che nella corsa, anche nella vita lavorativa>>.

Mucciarini, dal 1977 è un impiegato di banca, attualmente direttore di una agenzia a Siena.

<<Abito ad Asciano, centro del parco fotografico delle "Crete senesi", per la strada che dal paese porta a Monte Oliveto Maggiore, zona caratterizzata da quei fe-</p>

nomeni del terreno che hanno generato "biancane" e "calanchi".

Anche la moglie di Mucciarini, Paola Buti partecipa puntualmente a tutte le gare podistiche.

<<Lei – spiega il marito - è impegnata nella scuola, prima come insegnante, oggi come vicario del comprensorio scolastico di Asciano, Rapolano Terme, Serre di Rapolano, Arbia, San Giovanni D'Asso, e per il tempo rimanente occupata nei lavori domestici e riesce con grande difficoltà *continua*

a trovare il tempo da dedicare agli allenamenti>>.

Le prime esperienze nelle gare podistiche di Paola Buti sono state le passeggiate; in poco tempo, grazie anche agli amici e al supporto di alcuni atleti che affrontano la gara con più calma, ha iniziato a correre allungando i tempi di percorrenza.

<<Pri>rima vera gara a Sinalunga, in occasione del ventennale, il 10 dicembre 1995; ad oggi tra le gare percorse c'è anche la maratona, corsa a Torino nell'anno 1999>>.

<<Nostro figlio Simone – continua Massimo Mucciarini nel presentare la sua famiglia tutta impegnata nella corsa a piedi - ha partecipato alle gare podisti-



che, fin dalla categoria allievi, oggi amatore categoria B. Lui, nella vita lavorativa è stato impiegato per circa sei anni in una azienda come ragioniere, al tempo stesso ha studiato e si è laureato in Economia e Commercio; attualmente è responsabile finanziario di una importante società a Siena>>.

Come si allena la famiglia Mucciarini?

<< Io e mio figlio cerchiamo di fare almeno un allenamento alla settimana; quando le giornate lo permettono e la luce del sole ci accompagna fino a tarda



sera, i nostri percorsi preferiti sono le strade di campagna, con le inevitabili dure salite, anche se brevi, le ripide discese, che portano ai "Molini" o al "Lago di Mocine", a "Palazzo Venturi" o alla "Cella", a "Monte Sante Marie" o al "Pecorile", al borgo di "Chiusure" o "all'Abbadia" e quando possiamo allenarci tutti e tre insieme, naturalmente andiamo più piano e l'allenamento diventa un piacevole ed utile scarico della gara precedente>>.

Come vi comportate agonisticamente in una gara?

<<Ci troviamo spesso vicini, gomito a gomito; ognuno fa la sua corsa, senza preoccuparsi di attendere l'altro, anche perché abbiamo caratteristiche *continua*



diverse: Simone va più forte in salita mentre io allungo in discesa, tanto che, spesso, arriviamo al traguardo, separati da una manciata di secondi. Naturalmente gli obiettivi sono diversi: per Simone preparasi a correre la prima maratona, per me e Paola continuare a coltivare tante amicizie che in questi anni sono nate con altri atleti. Per noi le gare più belle sono quelle seguite dalla cena con questi amici: con Bruno che

chiede la pizza, con Mireno che come me preferisce gli antipasti, con il Grigio, che noi chiamiamo affettuosamente "il matto", che ha sempre una scorta di bianco fresco, con Carlo che si scola l'ennesima

birra, con Enzo che dice di aver già mangiato ma che poi si abbuffa>>.

Un vostro sogno nel cassetto, ovviamente podistico?

<<Correre tutti e tre insieme un giro podistico, magari quello della Val D'Orcia>>.

"Grigiotti, qui scatta l'invito per il 2009". Rossano Scaccini Ha praticato vari sport, ma con la corsa ha trovato il piacere della sfida

La storia di Lucio De Chigi

di Rossano Scaccini



Era predestinato. Lucio De Chigi sarebbe diventato un podista.

De Chigi è un ingegnere, dirigente in una multinazionale americana, lavora spesso in giro per il mondo. Sportivamente veniva dal nuoto, ma ha giocato sia calcio ed a tennis. Si è dedicato alla vela, tutti sport praticati a livello agonistico e non per ultimo è skipper professionista, ha il brevetto da bagnino e quello militare di paracadutismo.

Lucio De Chigi corre per i colori della Uisp Chianciano Terme ed è uno degli "acquisti" di Stefano Grigiotti, che ha realizzato da fuori provincia.

De Chigi, come è diventato podista con tutte queste discipline svolte ai massimi livelli?

<< Il podismo direi che lo ho sempre praticato in quanto la corsa era elemento di allenamento di tutti gli sport che ho effettuato>>.

E' vero che lei ha debuttato in una 42km senza aver fatto tutta la trafila dei podisti?

<Alla maratona sono approdato nel 1997: dopo averci pensato per un po' di tempo affascinato dall'idea di Filippide e innamorato della Grecia Classica, mi sono iscritto alla maratona di Firenze senza avere mai corso nemmeno una mezza maratona e con un allenamento assolutamente inadeguato, ma tale era la voglia di correrla che la ho chiusa in 3h37'. Le gambe mi hanno fatto male per 20 giorni, ma ormai la scintilla era scoccata>>.

E poi non ha perso tempo, si è dedicato alle ultramaratone?

<<Dopo avere corso 5 o 6 maratone, ho corso la prima cento del Passatore. E'stato un mio amico centista a "traviarmi", mi diceva *continua*

che l'emozione di arrivare a Faenza di notte dopo 10 e più ore di fatica non te la dà nessuna maratona. Era il 1999 e non mi sono più fermato, da allora ho sempre corso il Passatore, e poi la Pistoia-Abetone, la 60km del Trasimeno, la 50km di Palermo, la 50km di Romagna, la mitica Marathon Des Sables, la più dura ultra a tappe in piena autosufficienza, nel deserto del Sahara>>.

Tiene il conto delle gare che ha disputato fino ad adesso?

<<Fra maratone e ultramaratone sono ad un centinaio di cui una trentina ultra>>.

Cosa porterà dentro di lei come un suo momento indimenticabile durante queste gare?

<<I ricordi più belli sono legati alla 100km del Passatore e all'arrivo della Marathon Des Sables, dopo 250km massacranti, con temperature elevatissime di giorno e molto basse la notte: avevo i piedi così piagati dal costante strofinio della sabbia che tornato in Italia non ho potuto camminare per una settimana a causa delle vesciche insan-

guinate>>.



<< Direi che la 100km sulla salita della colla e la pistoia-abetone nella salita finale sono sempre in cima alle mie sofferenze>>.

Ha mai sbagliato a pianificare un appuntamento agonistico?

<In genere sono molto tosto di testa, non mollo mai, anche quando il fisico supera il suo limite riesco a tirare fuori energie e motivazioni insperate, quindi penso che non ho mai sbagliato completamente una corsa>>.

Secondo lei quando un podista può decidere di diventare un'ultramaratoneta?

<Un maratoneta può diventare un ultramaratoneta in qualsiasi momento, se gli scatta la motivazione dentro; se questo avviene credo che non abbia problemi in quanto la natura delle crisi che si affrontano in una ultra sono analoghe a quelle di una maratona. Quello che cambia è solo il numero delle crisi che in una ultra è ovviamente superiore. Per un podista normale invece, che fa gare di 10-20km direi che la ultramaratona non può essere un passaggio diretto, ma deve esserci la tappa intermedia della maratona>>. continua



Ha delle tabelle di allenamento da rispettare?

<Non ne ho mai seguite sia per le ultra, sia per le maratone. Sono un po' anarchico nella corsa. Il mio segreto è quello di fare un lungo in gara almeno una volta ogni mese e mezzo, il che significa correre circa 10 fra maratone e ultra all'anno>>.

Torniamo al Passatore, per lei questa gara cosa rappresenta?

<< Un appuntamento irrinunciabile, una gara senza tempo, nel periodo più



bello dell'anno, in un territorio affascinante circondati dal calore e dall'affetto della gente dell'appennino tosco-emiliano, con un tracciato che mette a dura prova la tua resistenza fisica e le tue risorse interiori, un ritrovo di amici un po' pazzi che ogni anno si ritrova al via in via Calzaioli a Firenze, che si rispettano e si aiutano a vicenda durante le varie traversie della gara sempre pronti a incitarsi a vicenda pur nello spirito competitivo che ognuno si porta dentro. Il Passatore è una gara che presenta insidie fino a quando non giungi a piazza del Popolo a Faenza. Ricordo un anno un mio caro amico che mi aveva superato a Borgo San Lorenzo, lo ritrovai nel rettilineo finale al 99km ormai a Faenza in preda a una violentissima crisi di crampi>>.

Si ricorda le sensazioni provate nella sua prima ultra?

<<Il primo Passatore, che ho corso nel 1999. Non avevo fatto alcun allenamento specifico, anche perchè allora non sapevo neppure come allenarmi per una corsa del genere. La corsi con la convinzione che sarei arrivato a Faenza anche a corso di arrivarci con le ginocchia, e alla fine tagliai il traguardo nei primi 250, con un tempo di 12h57'. Nemmeno poi tanto male>>.

Per lei la Uisp di Chianciano Terme cosa rappresenta?

<<Pri>rima correvo "libero" poi da 4 anni gareggio con la Uisp Chianciano.
Che dire, un mio amico podista mi portò al pranzo sociale a Chianciano sotto natale e in un attimo mi sono convinto che quell'ambiente informale, amichevole era il mio club sportivo ideale e quindi eccomi "accasato" con la uisp di Chianciano>>.

In che rapporti è con Stefano Grigiotti?

<Stefano Grigiotti? Stefano è il "motore" della squadra, un organizzatore, un vero motivatore, che con una profonda passione, in pochi anni, ha fatto crescere questa grande squadra, riuscendo ad amalgamare i "vecchi" e i più giovani e "last but not least" un vero amico>>.



Ben 4 record sono stati infranti sabato 20 settembre, in occasione della gara organizzata dalla Uisp di Chianciano Terme, denominata "Corri con l'Auser".

Il primo, abbondantemente sgretolato, è stato quello dei partecipanti. In 80 si sono ritrovati davanti alla sede dell'Auser della cittadina termale per prendere parte alla corsa studiata nei minimi particolari da Stefano Grigiotti, su una distanza di quasi 8km.

Gli altri 3 primati riguardano sempre il team del presidente della Uisp di Chianciano Terme, che ha visto i suoi migliori atleti primeggiare. Primo assoluto sul traguardo è arrivato Giacomo Valentini, per le donne ha vinto Meg Cassamally, e la società di Grigiotti si è aggiudicata la speciale classifica delle società.

L'ordine d'arrivo: Giacomo Valentini, (A.S.D: Chianciano Terme), ha preceduto Andrea Gasperini (G.S. Filippide D.L.F. Chiusi) e Massimiliano Taliani (Team Marathon Bike).

Meg Cassamally (A.S.D. Uisp Chianciano Terme) ha avuto la meglio su Veronica Sampieri (G.S. Postato), e sul terzo gradino del podio è salita Tiziana Buresti (U.P. Policiano).



"Forti e Veloci" la CORSA di Grosseto



La perfezione. Questo è quanto hanno organizzato domenica 28 settembre a Grosseto Azelio Fani con l'aiuto di un gruppo di affiatati amici, appassionati di podismo.

Campo Zauli tirato a lucido come poche volte si è potuto vedere, ha accolto gli oltre 400 iscritti (record di partecipanti), alla gara giunta alla 29^a edizione.



Nei 12km, tutto è stato studiato nei minimi dettagli, parcheggi, spogliatoi, iscrizioni anche on line, 3 ristori e tutti gli incroci presidiati da personale e forze dell'ordine.

Un meccanismo davvero oleato alla perfezione ha sancito il successo di una giornata di festa, dove il plotone degli amatori ha goduto di una bella giornata di sport in allegria. All'arrivo una simpatica novità per Grosseto, *continua*



il doppio speaker. Quello ufficiale e quello estemporaneo, realizzato con un megafono in mano dal patron della Forte e Veloci, Azelio Fani incitava chiamandoli per nome tutti i podisti che si apprestavano a superare la linea del traguardo.

Nel dopo gara in alcuni capannelli di podisti si parlava dell'evento appena vissuto ed alcuni si chiedevano perché uno staff del genere non torna ad organizzare una maratona in Maremma.

La domanda la giriamo a Fani e Russo ed all'Amministrazione provinciale di Grosseto, che da quest'anno con



"Corri nella Maremma", un campionato podistico già molto conosciuto ed apprezzato dai podisti sta rilanciando questo sport. Perché non pensare in grande quando ci sono le potenzialità per farlo?

La cronaca: L'edizione 2009 della gara organizzata da Azelio Fani sarà ricordata, oltre per il record di partenti (425), anche per la massiccia presenza di atleti militari, solo il Savoia Cavalleria ne ha schierato 188.

La gara: al via della "Forti e Veloci" si sono presentati il campione Italiano dei 10.000 Stefano La Rosa e la portacolori dell'Esercito Cristiana Artuso, che non hanno avuto rivali.

La classifica: Stefano la Rosa ha fatto fermare il cronometro sull'arrivo dopo 37'33" ed ha preceduto Stefano Musardo 39'47" e Christian Fois, in 40'01".

La corsa al femminile ha visto Cristiana Artuso chiudere la sua fatica in 43'40", ed ha battuto Nicoletta Franceschini in 45'05" e Laura Baldanzi in 45'30".

"Le strade di Taliani"

Sotto la perfetta regia organizzativa del D.L.F. di Grosseto coordinata dal-

l'intramontabile Azeglio Fani, domenica 28 Settembre si è svolta la XXIX edizione del Gran Premio" Forti e Veloci" valida come ottava prova del circuito "Corri nella Maremma".

Una splendida giornata di sole, ha fatto da cornice ad una delle classiche più longeve ed amate dai podisti grossetani e non solo, il tutto confermato dal fatto che quest'anno ha battuto tutti i record di partecipazione visto che si sono presentati al via circa 400 atleti.

La partenza è avvenuta davanti al campo scuola "Bruno Zauli" e dopo aver percorso le limitrofe periferie della città, la gara ha raggiunto la pista ciclabile percorrendola per alcuni chilometri in direzione Principina a Terra, dopodichè è tornata indietro verso Grosseto per guadagnare il traguardo.



La gara è stata vinta con il tempo di 37,33 dal fortissimo atleta locale Stefano La Rosa (G.S. Carabinieri) Campione italiano in carica dei 10000 metri e vice campione dei 5000, autore recentemente di una bellissima vittoria alla Human Race, 10km corsa a Roma, battendo in volata Paul Tergat.

Il carabiniere di Grosseto ha fatto fin da subito il vuoto dietro di se imprimendo alla corsa un ritmo forsennato, assolutamente insostenibile per i diretti inseguitori. Infatti, anche il secondo arrivato, Stefano Musardo (Team Marathon Bike) è giunto al traguardo con un ritardo di 2'14".

Sul gradino di destra del podio Cristian Fois (G.s. Costa d'Argento), che ha conquistato così il terzo podio consecutivo in questa gara dopo i due secondi posti nelle ultime edizioni ed ha terminato la sua fatica con il tempo di 40'25".

La gara al femminile ha sancito la vittoria della grossetana Cristiana Artuso (G.s. Esercito), una grande atleta che quest'anno è stata protagonista in pista con notevoli prestazioni culminate con il quinto posto ai Campionati italiani assoluti dei 5000 metri. La portacolori dell'Esercito, che è giunta al traguardo con il tempo di 43'40" ha staccato fin da subito le dirette inseguitrici, Nicoletta Franceschi (Atletica Vinci) e Laura Baldanzi (Team Suma).

Il trofeo come società più numerosa è stato conquistato dal Savoia Cavalleria di Grosseto, che si è presentato ai nastri di partenza con ben 180 atleti.

Massimiliano Taliani.

Massimiliano Taliani alla "Forti e veloci" si è piazzato al 7° posto con il tempo di 41'52".



Prendete nota: Barbanella è da mettere in agenda. Chiedere a chi l'ha corsa quest'anno.

di Rossano Scaccini



Un'accoglienza davvero professionale quella che hanno ricevuto i podisti domenica 5 ottobre a Barbanella, una delle circoscrizioni di Grosseto. Il "2° Giro di Barbatella" è andato in archivio in crescendo e non solo per i partecipanti. In 164 si sono trovati al via davanti al palazzotto di via Mercurio, ma quello che ha davvero suscitato interesse è stata la professionalità nell'organizzazione guidata da Giosué Russo. *continua*



700mt. Un tracciato cittadino, ma ottimamente controllato dai volontari e dalle forze dell'ordine.

La start-list: lasciava poco spazio all'improvvisazione dell'evento. Stefano Musardo (Team Marathon Bike) ha avuto la meglio su Federico Meini (Atletica Livorno) ed il "nostro" Massimiliano Taliani (Team Marathon Bike).

La corsa al femminile ha visto la vittoria di Antonella Sassi (G.S. Aurora Ravacciano), che ha preceduto Paola Bindi (Atletica Follonica) e sul gradino di destra del podio è salita Deborah Santini (Team Marathon Bike).

Rossano Scaccini - Foto: Antonio Moscati





Massimiliano Taliani a Barbatella



Un grande successo la II^a edizione del "Giro podistico di Barbanella", organizzato dal comitato festeggiamenti di Barbanella e dalla circoscrizione, dalla Lega di atletica Uisp, dal Comune e dall'Amministrazione Provinciale di di Grosseto.

Per il secondo anno consecutivo il vincitore è stato Stefano Musardo, che dopo aver corso il primo giro con una condotta di gara molto tattica insieme ad un gruppetto formato da: Federico Meini, Massimiliano Taliani, Antonio Guerrini e Fabio Carlotti, all'inizio della seconda tornata ha progressivamente aumentato l'andatura guadagnando così alcuni metri di vantaggio sui diretti inseguitori, l'ultimo a cedere al suo forsennato ritmo è stato Federico Meini (Atletica Livorno) giunto poi secondo al traguardo distanziato di 19".

La gara al femminile ha visto una grande vittoria per l'intramontabile Antonella Sassi (G.s. Aurora Arci Ravacciano 1948), che ha impiegato il tempo di 48'10" ed ha regolato nell'ordine Paola Bindi (Atletica Follonica) e Debora Santini (Team Marathon Bike).

Massimiliano Taliani.

Il gradino di destra del podio maschile è stato conquistato da Massimiliano Taliani (r.s.).

"Sinalunga come New York"

di Rossano Scaccini



Questa frase l'ho sentita pronunciare domenica 12 ottobre a Sinalunga subito dopo l'arrivo della 33ª edizione della "Passeggiata alla Fiera". Due podisti, in fila per prendere un bicchiere d'acqua assieme a me al ristoro finale (nel percorso erano stati 3 quelli posizionati sulla distanza di 12km e 450mt), concordavano su questo paragone.

A Sinalunga erano diversi anni che non tornavo a correre e nel mio passato podistico ho anche una maratona di New York. Quella frase mi ha subito incuriosito.

continua



Dopo aver salutato alcuni amici ho preso la mia auto e sono tornato verso Chianciano Terme dove ho continuato il mio fine settimana di vacanza e nel breve viaggio ho pensato di nuovo a quel paragone che i due atleti, uno con la maglia di una società di Lucca e l'altro aveva nella canottiera uno sponsor di Modena, avevano accennato. Con la memoria sono tornato indietro negli anni per rivivere la 42km corsa nella "Grande Mela". Dopo pochi attimi mi sono detto che l'accostamento Sinalunga New York era impeccabile.

Devo dire che Massimo Tiezzi ed il suo affiatato gruppo dell'Atletica Sinalunga ha ancora una volta fatto centro. Oltre 2.800 podisti si sono ritrovati sulla linea di partenza ed stata una gran bella giornata di festa tutta dedicata al podismo. Tiezzi con il suo team è di diritto un organizzatore da prendere come esempio e non solo in provincia di Siena. Acerti livelli ci si può arrivare solamente con un vero lavoro di squadra.

Promossi in tutto. Già il giorno precedente in molti podisti avevano deciso di ritirare il pettorale per evitare la fila della domenica (cosa che non c'è stata ndd). Gli abitanti di Sinalunga andando a fare acquisti all'interno del Centro commerciale hanno visto già molti atleti arrivati da fuori provincia e tanti di loro avevano prenotato nei vari alberghi della zona.

Il mattino della corsa. Chi era passato qualche ora prima nella zona del ritrovo e ci tornava già alle prime ore dell'alba si sarà sicuramente meravigliato dell'improvviso cambiamento di quel luogo. *continua*

I piazzali dei "Gelsi" suddivisi in maniera perfetta per ospitare gli atleti, i gazebo degli sponsor, i parcheggi per le auto e per gli autobus. Tutto procedeva perfettamente ed in ogni punto strategico erano presenti i podisti dell'Atletica Sinalunga per dare spiegazioni.

La gara. Questa volta non mi interessa parlare della parte agonistica dell'evento, ma di come ho corso e visto gli altri gareggiare.

La partenza. L'ampio viale non ha dato nessun problema a chi voleva fare corsa di testa e per tutti c'è stata la possibilità di impostare l'avvio della corsa in modo agevole. Il serpentone multicolore ha attraversato la periferia di Sinalunga ed anche le zone centrali della cittadina. Le strade sono state tutte quante ben presidiate dai volontari e dalla forze dell'ordine. Noi, 2800 podisti, portiamo a casa un ricordo piacevole di questa gara ed il mio è durato per tutti i 12.450 metri. Ho pensato più volte "Questa è davvero una bella corsa, sono felice d'essere tornato a correre a Sinalunga".

L'accostamento Sinalunga a New York. Che dire, la perfezione per me è stata palpabile in tutte e due gli eventi che considero il meglio del mio bagaglio di atleta. Ringrazio Massimo Tizzi e tutti i suoi amici e nostri "colleghi" podisti di Sinalunga per questa stupenda manifestazione che è semplicemente perfetta.



Rossano Scaccini

Il mondo si è fermato per i partecipanti al 1° Trail delle Foreste Casentinesi

di Guido Seri

Per iniziare la collaborazione con *CORRIAMO* c'era bisogno di un'esperienza originale, che poteva stimolare la curiosità degli amici podisti lettori del-

la rivista.



Credo di averla trovata partecipando al 1° Trail delle Foreste Casentinesi, che si è svolto il 14 settembre a Badia Prataglia, a pochi passi dal Sacro Eremo di Camaldoli. La scoperta di un nuovo modo di correre, che coinvolge i cinque sensi, e fa perdere totalmente l'importanza al crono e alla media per km è stata folgorante. Innanzi tutto per il paesaggio e per la rudezza dell'ambiente reso ancora più affascinante dai "postumi" di un acquazzone che ha poi lasciato in quota una leggera velatura di nebbia che ha reso surreale l'attraversamento della foresta, ma anche per la possibilità di calcare i sentieri che nei secoli passati sono serviti per il faticoso passaggio dei mo-

naci e dei boscaioli.

Ho scoperto casualmente la competizione vagando sul web e conoscendo i luoghi sui quali si svolgeva non ho potuto fare a meno di iscrivermi, sebbene completamente digiuno di simili gare off-road e a corto di allenamenti *continua*



per le lunghe distanze.

L' organizzazione curata dal gruppo Trail Ravenna è stata veramente professionale e del resto c'era bisogno di grande esperienza per gestire le difficoltà logistiche di un percorso di 18,6km interamente sui sentieri nel bosco. L'entusiasmo degli organizzatori ha contagiato anche le istituzioni locali che si sono mobilitate in blocco ed hanno messo a disposizione dei runner tutte le strutture del paese. La simpatia e l'efficienza di Ciro Costa (ex calciatore di serie C ora runner di livello) del "Moro" (triathleta da 9h29 nell'Ironman) coadiuvati sul posto da Andrea Betti dell'albergo La Foresta, entusiasta promotore della manifestazione, le ho notate fin dall'arrivo nella notte di venerdì, quando li ho trovati ancora in piedi a mettere a punto gli ultimi dettagli del programma. Il sabato è servito per acclimatarsi con il territorio e con i capricci del tempo.

Finalmente domenica mattina è arrivata la partenza e ha messo fine ad una certa inquietudine, che mi aveva assalito di fronte ad un impegno sconosciuto e sicuramente duro. In effetti, in quanto a dislivello il primo tratto non scherzava davvero visto che dagli 835 di Badia Prataglia si saliva in circa 6km ai 1400mt di Fangacci; fortunatamente l'atmosfera nel bosco rendeva lo sforzo quantomeno accettabile e sono riuscito a tenere il passo di un gruppo di specialisti senza grandi difficoltà per circa un'ora. Dopodichè, nel sentiero che portava all'arrivo, la mancanza di chilometri nelle gambe ha reso il mio sforzo quasi insopportabile ed ho avuto bisogno di molta tenacia e di numerose soste per raggiungere il traguardo.

All'arrivo però è passato tutto perché il sorriso della mia compagna, la sensazione di avercela fatta e la consapevolezza di essere stato continua

Il podio maschile:

Fabrizio Bernabei Atl. Faenza 1h29'13" 1h30'24" 1h33'25"

1h55'15" Paola Furcini Trail Ravenna)





"Di Castello in Castello" raddoppia i partecipanti

di Edo Tanzini



Domenica 5 Ottobre si è svolta a Poggibonsi la 3ª Edizione della classica "Di Castello in Castello", gara podistica di 11Km, con partenza e arrivo nel magico scenario della piazza d'Armi del Cassero, all'interno della Fortezza Medicea di Poggio Imperiale.

La corsa si è snodata nelle campagne circostanti con alcuni tratti di sterrato e passaggio dalle fortificazioni che circondano Poggibonsi. Nella parte centrale della competizione è stata attraversata la ztl del centro per poi arrampicarsi (nel vero senso della parola nda) su un vecchio percorso pavimentato con dei mattoncini fino a raggiungere di nuovo il Cassero.

Per quanto riguarda la parte sportiva è da rilevare la grandissima partecipazione di oltre 350 atleti, che hanno superato il numero dell'anno scorso del 50%. Ha vinto la Yuri Benelli (Atletica Castello), seguito da Alessio Lachi (Torre del Mangia sies). Prima donna la senese Lucia Tiberi.

Edo Tanzini



Carla Boldi

La Maratona del Mugello

Sabato 20 sono andata a vedere la Maratona del Mugello, ci vado volentieri perché il percorso ti dà modo di vedere gli atleti al 26km e poi all'arrivo senza doverti spostare.

La giornata era ideale, temperatura fresca anche se un leggero venticello poteva disturbare gli atleti.

Al passaggio del 26° vedevi l'impostazione di corsa e le facce dei concorrenti che già ti facevano capire l'andazzo, c'era chi passava con passo leggero e veloce (forse troppo?) e chi già aveva l'andatura rigida e contratta.

Quando li aspettavi all'arri-

vo vedevi le posizioni cambiate, qualche baldanzoso che era rimasto indietro, pochi quelli che avevano progredito, quasi tutti arrivavano con passo un po' scoordinato e l'espressione ".... È finita!...

C'era che salutava il traguardo con le braccia alzate, chi urlando "Si!" chi prendendo in braccio il figlioletto passava sotto lo striscione con lui. Ma c'era anche chi deluso si ritirava in un angolo, record personale mancato? Gara troppo sofferta? Vedere gli arrivi mi ha fatto rivivere i miei. Dall'emozione fortissima di aver portato a termine la prima maratona, tutta intirizzita ma urlante di gioia, a quando migliorai di 11 minuti ed al pianto liberatorio che feci, all'incredibile vittoria della maratona di Cortina d'Ampezzo, ma anche a tutte quelle volte che pur essendomi preparata qualche cosa non è andata per il verso giusto, la testa, la giornata oppure la tendinite che mi ha precluso la possibilità, almeno per ora, di misurarmi con la splendida gara che ti mette a confronto con te stesso, con il carattere e la tua forza. tuo

a Waratona

del Mugello

Vi presentiamo il Gruppo Sportivo Podistica Arezzo



Come sono suddivise nell'-

<<Iniziamo a gennaio con la "Su e Giù per la torre di Gnicche" di 13km. Un percorso prevalentemente campestre e su strade bianche, nella nostra bella campagna aretina>>.

Gnocche chi è?

<E' è un personaggio della tradizione popolare aretina, un bandito della seconda metà del '800 che aveva fama di rubare ai ricchi per dare ai poveri e *continua*

Roberto Borri è il presidente del Gruppo Sportivo Amatori Podistica Arezzo, società nata nel 1984. Il Consiglio del sodalizio aretino è composto da 5 persone, oltre al presidente ne fanno parte: Claudio Viti, Remo Merli, Valdimauro Lombardi, Federico Lisi Vaiani. I 1 loro colori sociali sono il bianco ed il rosso.

Con Claudio Viti, vice presidente del team, da sempre definito il simbolo aggregante, scopriamo meglio questa realtà dell'atletica leggera amatoriale.

Di quante unità è composta la vostra società?

<<Il nostro gruppo e formato da 56 atleti maschi e 1 per ora unica donna, Massima Fontani>>.

Di questi 57 atleti, quanti prendono parte alle gare della domenica?

<<In media una ventina>>.

Come società che gare organizzare?





che si guadagnò fama di vendicatore dei torti subiti dal popolo>>.

Ci descrive le altre gare?

<< Ad aprile, la terza domenica, organizziamo la Corsa del Saracino, manifestazione a carattere nazionale, di 13km con percorso stracittadino molto suggestivo. A giugno abbiamo in calendario la Cronoscalata di Lignano, 4km. Questa gara è nata dopo che abbiamo partecipato al Giro della Valdorcia e la cronoscalata di Vallerese ci ha fatto promuovere un evento simile. In luglio mettiamo in calendario una notturna di 7km. con percorso molto ondulato per i vicoli della città vecchia. Ad agosto, nella settimana che precede la

Giostra del Saracino, diamo vita ad una notturna in centro città "La staffetta del Saracino" (2 x 1500). Infine a dicembre una gara nel periodo natalizio di 11km. Lo scorso anno per un disguido fu inserita in calendario il giorno di Santo Stefano, ma per il 2008 l'abbiamo spostata all'ultima domenica di dicembre, per non creare spiacevoli concomitanze con la 2ª Eco mezza maratona organizzata da Grigiotti e dove vogliamo partecipare numerosi>>.

A quale gare vi presentati in massa?

<Con un alto numero di iscritti siamo di solito al via alla Scalata al Castello, alla maratonina Città di Arezzo organizzate dalla polisportiva di Policiano, la passeggiata alla fiera ed in genere a tutte le manifestazioni organizzate dall'Atletica Sinalunga, società con cui siamo gemellati ed anche alle manifestazioni rapolanesi, con in testa la 5 Torri in notturna e non per ultime a quelle corse dell'amico Stefano Grigiotti e ci spostiamo volentieri per prendere il via alle 5 tappe del Giro della Valdorcia>>.

Secondo lei ci sono più pregi o difetti nell'organizzazione del Giro creato da Stefano Grigiotti?

< Ho partecipato 5 volte al "suo" Giro e non posso che darne un giudizio lusinghiero. Le tappe sono tutte belle e alcune sono spettacolari>>. *continua*

<<Mi viene in mente la Radicofani - Contignano, la Montalcino-Sant'Antimo del 2001, la Montichiello - Pienza, la tappa della Rimbecca del 2007 con il grano maturo e tutto attorno un paesaggio da favola a 360 gradi e come potrei non menzionare anche le tappa di Castiglion d 'Orcia. e di San Quirico? Secondo me anche se sono più problematiche, le tappe con trasferimento sono più belle, si vede meglio lo splendido territorio che attraversiamo, io ne metterei almeno un paio per edizione ed una anche a Montepulciano non sarebbe male (forse ci torniamo nel 2009 ndd).



Come giudica la situazione podistica in provincia di Arezzo?

<Questa risposta richiederebbe un'analisi e valutazioni molto complesse. Certo non mancano le manifestazioni e nemmeno i podisti, ma purtroppo sono al minimo le relazioni fra società. Le cose non vanno male, ma potrebbero andare meglio>>.

Rossano Scaccini

Volete farvi conoscere dai lettori di Forriato ? info@girovaldorcia.it

Conosciamo il Gruppo podistico Mens Sana Siena



Il Gruppo podistico Mens Sana Siena 1871 runners, dai colori sociali bianco e verde, nasce nel 2005 dallo spirito intraprendente di un piccolo gruppo di utenti dell'area fitness, all'interno della palestra della polisportiva. L'attività prende il via nel febbraio 2005, con il debutto nella campestre di Pian Del Lago. Dai 12 iscritti del 2005, siamo passati ai 30 del 2006, ai 54 del 2007, fino ai 110 iscritti tutti tesserati Uisp di quest'anno. Di questi 53 runner agonisti , 44 non agonisti, che di solito partecipano alle passeggiate e ultimi, ma non per importanza, 13 bambini che con il loro entusiasmo partecipano alle varie manifestazioni. Con orgoglio possiamo anche dire che da noi le quote rosa esistono perchè quasi il 50 per cento degli iscritti infatti sono donne. La massima soddisfazione raggiunta come squadra e numero di partecipanti è stata nelle 4 manifestazioni vinte: La traversata della città nell'aprile 2007 e 2008 *continua*

e soprattutto il Vivicittà vinto sia nel 2007 che nel 2008 con più di 200 iscritti alla gara. Risultati freschi di quest'anno il 4° posto nel Campionato Provinciale da poco finito (un risultato impensabile fino a 12 mese fa), il 3° posto nel Campionato Corri nel Verde e nella Campestre. Oltre ad aver partecipato alle varie organizzate dalla Uisp su Siena e provincia e a qualche mezza maratona in giro per l'Italia, e a corse a tappe, alcuni di noi, con le maratone, si sono già avventurati per le strade di Parigi, Berlino e New York. L'aspetto amatoriale è però da considerarsi fondamentale, i nostri numerosi iscritti perlopiù giovani sono l'evidente dimostrazione di come questa disciplina rappresenti un'ottima ed abbordabile occasione per avvicinarsi alla pratica sportiva. Per rendere ancora più avvincente l'annata sportiva abbiamo deciso quest'anno di "dividere" i nostri atleti runners in due squadre: bianchi e verdi (dai colori sociali della Mens Sana). A fine anno, infatti, in base al numero di gare disputate da ogni singola persona premieremo la squadra più "presente" sui campi di gare, dando ad ognuno una delle coppe che siamo riusciuti a vincere in quest'annata. Da Settembre 2008 inoltre all'interno della sezione pensiamo anche ai ragazzi dai 7 ai 15 anni con un'attività studiata per loro. Direttamente nella sede del campo scuola, infatti, abbiamo due corsi per i ragazzi che si vogliono cimentare in tutte le discipline dell'atletica leggera e quindi non solo della corsa. Consultando il sito www.mensana.it alla sezione runners e atletica leggera si possono scoprire le tante iniziative e manifestazioni. Sotto la supervisione del direttore di sezione e podista Pietro Giannitti, del responsabile tecnico Leonardo Tafani, i runners





Francesco Bona, dell'Aeronautica Militare, con il tempo di 1h06'11" è stato il vincitore indiscusso della manifestazione. Bona ha preceduto Danilo Goffi, tesserato per i Carabinieri. che ha coperto la distanza in 1h08'20". Sul terzo gradino del podio, per i colori sociali dell'Atletica Gonnesa è salito Corrado Mortillaro che ha corso la mezza maratona in 1h09'18".

Elisa Desco, Atletica Valle Brembana, neocampionessa europea di Corsa in Montagna, ha vinto la sua prima Mezza di Monza stabilendo il nuovo record femminile del percorso con il tempo di 1h12'43". Sul gradino di destra del podio è salita Lucilla Andreucci, della Forestale che ha fatto fermare il cronometro dopo 1h18'41" e terza si è classificata Christie Backman in 1h19'27".



Francesco Boma

Elisa Desco

Foto di Pierluigi Benini





Domenica 21 settembre 2008 si è svolta la 25^a edizione della gara podistica Volterra - San Gimignano, organizzata dalla Società Atletica Volterra, con il contributo della Coop Centro Italia e delle amministrazioni comunali di Volterra e San Gimignano. Il via è stato dato dai giudici alle 9.00 dalla Piazza dei Priori a Volterra, dove si erano ritrovati ben 350 atleti suddivisi in cinque categorie per gli uomini e in due per le donne.

Questa manifestazione sportiva è stata resa possibile grazie al determinante apporto dei volontari che hanno aiutato concretamente gli organizzatori nell'impresa di realizzare la 25^a edizione di questa bellissima gara podistica: in particolare – gli organizzatore ci tengono a sottolineare - i volontari dell'Arciconfraternita della Misericordia di Volterra, così come quelli della Croce Rossa Italiana, i giudici e le forze dell'ordine che hanno presidiato il lungo tragitto. Inoltre, determinanti sono stati anche i contributi della Fondazione Cassa di Risparmio di Volterra e del Panathlon Club di Volterra.

L'arrivo della corsa, quest'anno, era nella bellissima piazza del Duomo di San Gimignano, dove un numeroso e "rumoroso" pubblico ha accolto i corridori, che avevano a disposizione al massimo quattro ore per percorrere i 30km che separavano la città di "vento e di macigno" da quella "delle torri". Il percorso di questa gara podistica si snoda attraverso uno dei paesaggi più belli della zona: partiti da Volterra, infatti, gli atleti hanno percorso un tratto di strada asfaltata per poi dirigersi in piena campagna, fra le dolci – per alcuni non troppo – colline che separano le due bellissime cittadine della Toscana. Il commento dei numerosi iscritti e partecipanti è stato unanime: gara dura, *continua*

anzi durissima a causa anche dei numerosi dislivelli che si incontrano durante il tragitto, con il picco più alto raggiunto al Podere Cornocchio con i suoi 629 metri sul livello del mare - ma estremamente bella, intrigan-



te e coinvolgente. Il clima favorevole, inoltre, ha permesso veramente a tutti – partecipanti, organizzatori e pubblico – di godersi questa fantastica corsa.

Il primo a giungere a San Gimignano è stato un corridore dell'Atletica Signa: si tratta di Yuri Picchi, che ha così bissato il successo che aveva ottenuto nel 200-3, quando però l'arrivo era in Piazza dei Priori. Il tempo impiegato da Picchi è stato di 1h43'9". A seguire sono giunti in Piazza del Duomo: Marco Manganelli della Rinascita Montevarchi, Fulvio Peruzzo della Atletica San Martino Coop Casarsa, Giovanni Masini del Caricentro e Matteo Scarano dell'Isolotto Firenze.

La prima delle donne a superare il traguardo, Daniela Marchetti dell'A.P.D. San

Gimignno, che ha impiegato 2h6'42".



Il Garbo al femminile premia la Uisp Chianciano Terme

Asciano, centro di origine medioevale, paese del Garbo, citato da Dante nella Divina Commedia, ha ospitato una gara podistica in notturna, il 17 settembre.

Il Gruppo podisti Asciano ha tracciato un percorso di km. 4,500 che è stato ripetuto due volte. Partenza ed arrivo da piazza Garibaldi, situata nel centro storico del paese, passaggio dalla porta del Bianchi, piazza del Grano, percorso iniziale con prevalenza di salita fino al palasport, poi discesa fino all'arrivo.

Nell'occasione, le strade del paese erano adornate da bandiere con i colori dei vari rioni, a festeggiare il "Settembre" e nell'attesa della sfida del palio.

Ha vinto il 3° trofeo del Garbro Giovanni Burroni (Torre del Mangia s.i.e.s.) sul gradino di sinistra del podio è salito Lorenzo Bernini (Atletica Sangiovannese Arezzo) e terzo Filippo Lelli, della stessa società.

Daniela Furlani, l'atleta più in forma fra le donne della A.S.D. Uisp Chianciano Terme ha battuto l'altra atleta del team di Stefano Grigiotti, Meg Cassamally. Ha tagliato il traguardo per terza Emanuela Machetti (Cral Whirlpool). Subito dopo Katia Cioli della A.S.D. Uisp Chianciano Terme











Dominio keniano a Pescara Rotich Salomon vince la "Maratona Mediterranea"

Il circuito percorso in 2' 12' 58". Tris tutto africano con Salomon, Kipchumba e Kipkering



Non delude le attese la "Maratona Mediterranea". Alle ore 9.30, domenica 5 ottobre, i 1052 iscritti hanno dato il via ad una domenica speciale per la città di Pescara. Una giornata diversa, all'insegna dello sport, resa ancor più esaltante dalle prestazioni del keniano Rotich Salomon, che ha chiuso con un tempo di tutto rispetto, due ore, dodici minuti e cinquantotto secondi. Le "lepri" (tra questi il maratoneta abruzzese e direttore tecnico della gara Alberico Di Cecco) hanno fatto il loro dovere fino in fondo ed hanno imposto un ritmo molto elevato. Finito il loro compito (al km 30), Rotich Solomon ha continuato la fuga, con una corsa regolare, elegante ed una andatura che ha scoraggiato gli altri atleti. Alle spalle di Rotich, due podisti keniani: Rop Kipchumba e continua



Philimon Kipkering. Quarto, e primo tra gli italiani, Emanuele Zenucchi. Ritmi meno elevati, invece, per quel che riguarda le donne. Silvia Luna ha vinto, e concluso il percorso, in 2h53'55". Al di là dell'aspetto strettamente agonistico c'è da rimarcare il successo che ha riscosso la "Maratona Mediterranea", importante Test Event in vista dei XVI Giochi del Mediterraneo. In tantissimi, infatti, hanno animato, già dalla partenza, piazza della Rinascita. Molte presenze anche tra gli amatori e tra coloro che, per semplice spirito di partecipazione, si sono iscritti alla 2km non competitiva. La soddisfazione per la riuscita dell'evento è nelle parole del Direttore Generale del Comitato Organizzatore dei Giochi del Mediterraneo, il professor Mario Di Marco: <<Tutto è andato per il meglio, è stata una grande festa, spero che quello della Maratona Mediterranea possa diventare un appuntamento fisso. Un grandissimo ringraziamento a tutti coloro che hanno permesso la realizzazione di questo evento, nessuno escluso. Da rimarcare anche l'ottimo livello della competizione. I riscontri cronometrici sono stati di tutto rispetto>>.

A fine gara, da registrare tutta la gioia del vincitore Rotich Salomon: <<Ho avuto di fronte a me un grande pubblico e questo mi ha motivato, inoltre il percorso mi ha permesso di esprimermi al meglio. Dal punto di vista logistico, non ho riscontrato nessun problema. Altro elemento in più che mi ha permesso di correre con piacere. Spero di tornare a Pescara>>.

A portare avanti il nome dell'Italia, invece, nella categoria donne ci ha pensato Silvia Luna: <<Ho tenuto un buon ritmo grazie anche ad un percorso molto veloce, sono contentissima, si è trattato per me di un ottimo test in vista della Maratona di New York. Complimenti anche a Monica Carlin, *continua*

è stata in testa fino al trentacinquesimo chilometro ed ha impresso una bella andatura alla corsa>>.

ORDINE D'ARRIVO MARATONA MEDITERRANEA (UOMINI)

- 1) Salomon Rotich (Kenya) Violetta Club 2h12'58"
- 2) Rop Kipchumba (kenya) U.S. Aterno Pescara 2h17'02"
- 3) Philimon Kipkering (Kenya) Atletica Gonnesa 2h21'23"
- 4) Emanuele Zenucchi La Recastello 2h28'30"
- 5) Giorgio Calcaterra Running club Futura 2h 31'13"
- 6) Claudio Leoncini G.S. Bancari Romani 2h31'29"
- 7) Michele Del Giudice A.S.D. Farnese Vini 2h33'05"
- 8) Andrea Rigo La Fulminea Running 2h38'53"
- 9) Leonardo Sisto Hobby Marathon Catanzaro 2h40'15"
- 10) Antonio Dandolo A.S.D. Farnese Vini 2h44'05"

ORDINE D'ARRIVO MARATONA MEDITERRANEA (DONNE)

- 1) Silvia Luna Recanati Grottini 2h53'55"
- 2) Monica Carlin Brema Running Team 2h55'30"
- 3) Annamaria Caso A.S.D. Napoli Nord Marathon 2h58'12"
- 4) Marina Zanardi Cus Ferrara 2h58'34"
- 5) Roberta Carosella A.S.D. Amatori Podisti Pennesi 3h25'50"
- 6) Caterina Fusco Atletica Giovanni Scavo 3h28'58"
- 7) Stefania Micolucci Podistica dell'Adriatico 3h30'32"
- 8) Nunzia Patruno Atletica Aufidus 3h47'08"
- 9) Manuela Sabbatini Collemar-Athon Club 3h55'50"
- 10) Marianna Sollazzo Asi Globe Runners Foggia 4h03'10"





Kisri Rachid vince la "Mezza Maratona Mediterranea" Tra le donne primeggia Vincenza Sicari

Il marocchino fa il vuoto e taglia il traguardo in 1h2' 39" Una gara di autorità per l'olimpica Vincenza Sicari

E' il marocchino Kisri Rachid a tagliare il traguardo della "Mezza Maratona Mediterranea"; l'atleta detta il ritmo e già dai primi chilometri imposta la fuga, una corsa solitaria in testa che permette a Rachid di migliore il suo record personale. Nulla da fare dunque per l'inseguitore, l'algerino Khelifi Mehdi, che arriva con un ritardo di 3'11". Terzo classificato Ottavio Andriani del Gruppo Sportivo Fiamme Oro Padova, buona prova per il podista olimpico già vincitore della maratona di Firenze. Prima all'arrivo, per le donne, un'altra atleta olimpica. Vicenza Sicari, del Gruppo Sportivo dell'Esercito, ha chiuso in 1h14'42"; soltanto 6'51" più tardi è arrivata la greca Spiridoyola.

ORDINE D'ARRIVO MEZZA MARATONA MEDITERRANEA (UOMINI)

- 1) Kisri Rachid (Marocco) Atletica Forlì 1h2'39"
- 2) Khelifi Mehdi (Algeria) Amatori Atletica Acquaviva 1h5'50"
- 3) Ottaviano Andriani Fiamme Oro Padova 1h6'10"

ORDINE D'ARRIVO MEZZA MARATONA (DONNE)

- 1) Vincenza Sicari Gruppo Sportivo Esercito 1h14'42"
- 2) Spiridoyola Souma Hobby Marathon Catanzaro1h21'33"
- 3) Simona Di Donato Asd San Paolo Villa Reale 1h'24'57"

Foto gentilmente concesse dall'organizzazione della manifestazione.



Alessandro Chiezzi presenta il percorso dell'Eco mezza di Pienza del 26 dicembre

Avendo provato il percorso varie volte, misurandolo anche con il satellitare, credo di essere in grado di analizzare questa competizione del 26 dicembre e di dare qualche consiglio tecnico agli amici podisti, che leggono *CORRIAMO* e verranno per la prima volta alla nostra gara.

Il fondo del terreno è quasi totalmente strada bianca, corribile, e con buo-

na possibilità di appoggio, salvo nei tratti in discesa sconnessi all'inizio, che eventuale pioggia potrebbe rendere un po' scivolosa, ma basta solo un po' di attenzione.

Certo sono 21km molto impegnativi muscolarmente; si parte da



Pienza ed è subito discesa, poi un andare ondulato e un tratto in asfalto con l'unica pianura dove i corridori più veloci possono attaccare e gli altri ovviamente rifiatare, attenzione però, al 16km (circa) inizia l'ultima salita e qui secondo me si gioca buona parte del piazzamento finale. La pendenza è veramente dura e non finisce mai. Poi, un bel recupero, ma ecco (ricordatevelo) l'erta finale di 800 metri a "tagliare "le gambe e finalmente l'arrivo, di nuovo a Pienza.

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 - Telefo-

no e 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 Amaddii, Meg Cassamally, Katia Cioli, Guido Seri.

Anno 1 numero 9 - mese di novembre 2008

Nelle foto di copertina ed in ultima pagina alcuni momenti della "Passeggiata alla Fiera" gara che si è svolta domenica 12 ottobre a Sinalunga.

