

# CORRIAMO

L'A.S.D. Chianciano Terme  
candidata all'organizzazione  
di un Campionato italiano

Le campestri: come prepararle?  
I consigli del professor Enrico Arcelli

Pietro Mennea:  
“La corsa  
il mio riscatto”

Intervista ad  
Andrea Bettinelli  
I Campionati Europei  
indoor di Torino  
La Maratona d'Italia  
di Carpi  
La Venicemarathon  
Curiosità sulla  
“Passeggiata alla Fiera”  
di Sinalunga

Direttore responsabile  
Rossano Scaccini

Anno 1 numero 10  
dicembre 2008



## QUESTO MESE SU *CORRIAMO*

**L'editoriale del direttore:** la Maratona di New York. L'organizzazione ha aumentato il numero dei partecipanti, ma sono stati obbligati a farli partire suddividendoli in tre plotoni. Le novità non fanno paura ai podisti, ma un unico via per tutti sarebbe la cosa giusta da ripensare già per il 2009.

**Filippo Fossati:** presidente nazionale della Uisp, intervistato dal direttore di *CORRIAMO*, lancia alla Uisp di Chianciano Terme la possibilità di organizzare un Campionato italiano di corse a tappe.

**Pietro Mennea:** l'ex primatista del mondo dei 200 metri intervistato da Bruna Lamonica.

**I Campionati Europei indoor di Torino:** il direttore di *CORRIAMO* intervista Maurizio Damilano. La medaglia d'oro olimpica è il vicepresidente del Comitato organizzatore della manifestazione che si svolgerà dal 3 al 6 marzo dell'anno prossimo.

**Il sindaco di Torino: Sergio Chiamparino,** primo cittadino del capoluogo piemontese, che ospiterà gli Euroindoor è un podista e con il direttore di *CORRIAMO* parla sia della sua passione per questo sport, sia dell'appuntamento che Torino vivrà da protagonista dal 6 all'8 marzo.

**Come e chi deve preparare una corsa campestre?** A queste domande ed a tante altre risponde il professor Enrico Arcelli.

***CORRIAMO* e l'altetica:** intervista ad Andrea Bettinelli.

**Il geometra Andrea Rigo:** il nazionale di ultramaratona intervistato dal direttore di *CORRIAMO*.

**L'allenatore di Carla Boldi:** la collaboratrice di *CORRIAMO* presenta il suo allenatore.

**L'Ecomezza maratona di Pienza:** Massimiliano Taliani l'ha corsa nel 2007. I suoi consigli a chi quest'anno si presenta al via per la prima volta.

**L'Ecomezza maratona di Pienza:** Paola Birigazzi, l'ha corsa in modo diverso, ma è davvero interessante il suo racconto.

**Anna Incerti:** la maratoneta, prima fra le italiani alle Olimpiadi di Pechino ha vinto la "Corsa dei Santi" gara che si è svolta sabato 1° novembre a Roma.

**Paola Bigliazzi:** i suoi consigli per come correre la 2<sup>a</sup> Mezza Ecomaratona della Valdorcia, senza dannarsi.

**Il Brindellino di Tulle:** in 400 al via di questa gara, giunta alla 3<sup>a</sup> edizione.

**Il Memorial Raffaello Cagneschi:** gara corsa e raccontata da Massimiliano Taliani.



**Ancora Sinalunga:** la Passeggiata alla Fiera ha esordito Bruna Lamonica, che rivive l'emozione della sua prima gara. **Daniela Furlani:** ha accompagnato la sua amica Bruna Lamonica nella gara d'esordio.

**“Penso che un giorno così non torni mai più”:** Eni Vittorini rivive per i lettori di *CORRIAMO* la sua Maratona del Centenario, corsa a Carpi.

**Giosué Russo:** è il presidente della **Lega Atletica di Grosseto:** eletto anche il Consiglio e stabilite le priorità per il 2009.

**Vivicittà a Grosseto:** aumenta la voglia di poterlo correre anche in maremma. Il direttore di *CORRIAMO* l'ha chiesto a Sergio Stefanelli, presidente della Uisp di Grosseto.

**La Maratona del Centenario di Carpi:** la cronaca della gara che si è disputata domenica 12 ottobre a Carpi.

**La Venice Marathon:** la 23<sup>a</sup> edizione si è risolta con uno sprint finale

**La Passeggiata tra gli olivi:** Roberto Amaddii, uno degli organizzatori di questa corsa, ci parla del crescente successo.

**La X<sup>a</sup> Mezza maratona di Arezzo:** la cronaca di Massimiliano Taliani.

**La X<sup>a</sup> Mezza maratona di Arezzo:** una gara che non dovrà cambiare, le sensazioni provate da Guido Seri.

**XXV<sup>a</sup> edizione della Maratonina di Lamarina:** gara che l'ha corsa e descritta per *CORRIAMO* Guido Seri.

**L'Ecomaratona del Chianti:** la corsa che ha visto la supremazia assoluta di Francesco Caroni.

**La XVI<sup>o</sup> edizione del Circuito di Porsenna:** descritta da Massimiliano Taliani

**La Mezza Maratona di Latina:** i risultati di una manifestazione che piace non solo ai podisti del Lazio.

**La X<sup>a</sup> Maratona internazionale di Ravenna.**

**Il “Città di Mollinella”.**

***CORRIAMO***

**corto-veloce:**

**notizie in breve.**



# New York: una partenza unica

di Rossano Scaccini



Ciao podisti. Ancora non sono riuscito a correre di nuovo una mezza maratona, ma il mio cervello spesso si proietta su una 42km. Non sono un principiante del podismo che magari ragiona così. Ho venti anni sulle gambe di allenamenti e corse su tutte le distanze, escluso le ultra.

Io gareggio solo quando posso affrontare con tranquillità determinati chilometraggi, ed anche per la mezza o la maratona devo essere consapevole che mi sono allenato per questi obiettivi.

Per fortuna queste fantasticherie sulla maratona si placano quasi subito, ma allo stesso tempo penso che la mezza e la 42km, sono tutte e due raggiungibili con i giusti accorgimenti negli allenamenti giornalieri. Dopo questa prima riflessione vado avanti e prendo in considerazione ancora meglio la mia condizione atletica attuale. Viene fuori che la preparazione su una distanza lunga, che percorro la domenica mattina, quando non partecipo alle gare è arrivata a 18km. Forse e dico forse, ma ad oggi non ci credo ancora, potrò gareggiare il 26 dicembre a Pienza, dove Stefano Grigiotti, presidente della Uisp Chianciano Terme ed editore di *CORRIAMO* sta allestendo il suo secondo appuntamento con l'Ecomezza maratona. Questo è il mio obiettivo agonistico del 2008 e spero di poterlo raggiungere.

Con questi presupposti, pensare ad una gara che misura il doppio, dovrò valutare molte cose dopo la probabile mezza di Santo Stefano. Ma per come vivo io il correre a piedi, che deve essere principalmente puro divertimento e mai agonismo esasperato, bisognerà che sia in grado di allenarmi al mio ritmo maratona per quasi 3 ore, che corrisponderanno all'incirca ad una trentina di chilometri. L'ultima mia 42km programmata e corsa risale al lontano 1991 e da allora non ho più pensato a questo tipo di gara. Mi sono dedicato alle corse-vacanza, andando in giro per l'Italia dove si disputavano i Giri podistici a tappe e con quella fatica di 5 giorni sulle gambe, vedevo posti nuovi. —>

Fin qui non ho detto forse niente di nuovo per i lettori di *CORRIAMO*, solo la mia pianificazione di alcuni appuntamenti, ma mi avvicino a quanto vorrei segnalare.

Per me il ritorno ad una 42km sarebbe bello viverla di nuovo a New York, ma potrei valutare anche l'opportunità, rimanendo in Italia, di andare a Venezia o fare di nuovo un'esperienza su quella distanza a Carpi dove l'ho corsa l'ultima volta. Sarà il prossimo autunno la mia sfida alla distanza di maratona? Speriamo. Ma penso già di scartare la trasferta americana e di questo vorrei dialogare con voi lettori di *CORRIAMO*.

Domenica 2 novembre ho visto in televisione, sul digitale terrestre (perfetta come sempre la telecronaca di Bragagna, Pizzolato e Monetti), tutta la maratona di New York e sono rimasto deluso da quelle tre partenze diluite nel tempo. Mi ha fatto proprio male sapere questa cosa. Il business, per dirla in italiano, i soldi, hanno stravolto uno dei momenti più belli di ogni podista *tapa-scione* che riesce ad andare nella Grande Mela. Troppi atleti potevano mettere in pericolo la staticità del ponte Giovanni da Verrazzano ed allora sono stati divisi in tre tronconi. Sgombriamo ogni possibile interpretazione del mio discorso; l'organizzazione ha agito in modo del tutto lecito e la maratona di New York potrà addirittura in futuro cambiare ancora e di sicuro manterrà inalterato tutto il suo fascino. Che cosa però mi farebbe piacere tornasse alle origini? Sentire una sola volta l'inno americano, un unico sparo del cannone e poi il via per tutti, sia per quelli che lottano per la vittoria, sia per quelli che lottano per arrivare al traguardo.

**Rossano Scaccini**



Intervista al presidente nazionale della Uisp Filippo Fossati

# La Uisp Chianciano Terme può organizzare il Campionato italiano di corsa a tappe in Valdorcia

di Rossano Scaccini



Filippo Fossati è il presidente nazionale Uisp dal 2005. Si è avvicinato all'Associazione negli anni '80 come istruttore di nuoto. E' sposato, ha due bambini e vive a Sesto Fiorentino, in provincia di Firenze.

**Presidente, la mia prima domanda non può essere che questa: lei è un podista?**

<<Appena posso inforco le scarpette e ne approfitto per una sgambata nei viali e negli spazi verdi del mio quartiere, ma il mio sport principale rimane il nuoto: di fronte ad uno specchio d'acqua non resisto>>. *continua*



### **Ci descrivere la sua giornata tipo?**

<<Mi alzo intorno alle 7 di mattina e accompagno i miei due bambini a scuola. Poi mi tuffo nella mia attività dividendomi tra l'incarico di amministratore pubblico nella Regione Toscana e di presidente dell'Uisp. E' difficile che abbia un week end libero in quanto, come è normale che sia, le attività Uisp e le riunioni degli organismi volontari si svolgono prevalentemente il sabato e la domenica. Per questo durante la settimana cerco di passare, alla sera, un po' di tempo in famiglia>>.

### **Che sport praticano nella sua famiglia?**

<<Mia moglie ginnastica generale e fitness, mio figlio maggiore, di dodici anni, divide con me la passione del nuoto. Le attività che riusciamo a praticare insieme, come famiglia, sono footing o a passeggiate in bici>>.

### **Com'è nata la lega atletica all'interno dell'Uisp?**

<<La nascita della Lega Nazionale Atletica Leggera Uisp è, chiaramente, collegata alla nascita dell'Uisp; già nel '48 esisteva la commissione di atletica leggera. Nel 1950 L'Uisp ha creato i "Campionati Italiani Uisp di campestre e su pista" e nel 1951 ha realizzato il primo "Regolamento Organico di Atletica Leggera", anche se la data della sua fondazione si fa risalire al 1957 quando il Congresso nazionale Uisp ha istituito le prime leghe di specialità. *continua*

## **Quanti sono i tesserati del settore Atletica in assoluto?**

<<I tesserati Uisp 2008 per il settore Atletica leggera sono circa 25.000; più o meno 5000 in più rispetto al 2007; ma non è una crescita significativa; ci sono sport che hanno più successo, quelli che privilegiano lo sport squadra, rispetto a questo settore. Il settore di corsa su strada sta crescendo anche negli under 35, la crisi riguarda sostanzialmente il target giovanile e le piste, e come Uisp stiamo cercando di investire su queste due categorie>>.

## **Quali sono i progetti Uisp per l'atletica praticata dai ragazzi?**

<<Come le anticipavo ci sono delle attività pensate ad hoc per il target giovanile volte essenzialmente a prevenire il fenomeno del "drop-out" ovvero l'abbandono precoce; un fenomeno molto più complesso di quel che sembra. Fino ai 14-15 anni abbiamo un buon numero di praticanti, poi se ne perdono moltissimi, proprio in quella fascia dove potrebbero nascere i talenti del futuro: è in questo punto critico che cerchiamo di investire risorse ed energie. Tra le nostre proposte: il Progetto "Uisp Italia Giovani" (25 aprile, festa della liberazione) destinato alle categorie critiche di cadetti/e (14-15 anni) e allievi/e (16-17). Un'iniziativa che esiste dal '48 ed è legata alla nostra provenienza storica, e riunisce giovanissimi da tutta Italia ne "Il trofeo della liberazione" per promuovere lo sport e le relazioni sociali. "Il Meeting giovanile dell'amicizia" (2 giugno, festa della Repubblica) cui partecipano ragazzi del sud, centro e nord, ognuno dei quali indossa, secondo la provenienza geografica, una maglietta con uno di colori della nostra bandiera, il messaggio è quello di un'Italia unica ed indivisibile. "Raduno tecnico atletica leggera" (dal 23 al 30 agosto). Un momento di formazione e socializzazione insieme, che quest'anno su 260 partecipanti, ha coinvolto 180 giovani tra 16-17 anni. Cerchiamo insomma di promuovere valori altri dalla competizione intesa nel senso stretto del termine; crescere nello sport, lavorare insieme e confrontarsi, è questo il nostro messaggio>>.

*continua*





**E per chi come noi che siamo podisti amatori cosa sta programmando l'Uisp per l'immediato futuro?**

<<L'Uisp organizza diversi campionati nazionali, un corpus di proposte differenziate: corse in salita, corsa sul prato, mezza maratona, maratona, corse su strada, proprio per dare ad ognuno la possibilità di fare attività secondo le proprie capacità; anche questo è sport per tutti, per tutte le categorie, per tutte le età, per tutte le capacità>>.

**Oltre Vivicit  gara di massa in tutta Italia ed all'estero, perch  non programmate un altro appuntamento del genere , magari in estate e in notturna con gli stessi criteri?**

<<Vivicit    una manifestazione unica nel suo genere, il suo punto di forza   la contemporaneit : in tutto il mondo alla stessa ora uno sparo lega e accomuna tutti gli atleti del mondo. E' emblema di solidariet  verso i paesi poveri ed in guerra. E quest'anno, anno del 60° Uisp, oltre ad aver coinvolto simultaneamente 20 citt  estere e 40 italiane, ha visto un'edizione speciale "Vivicit  colorata di rosa", contro la violenza sulle donne che si   svolta proprio d'estate, in notturna in occasione del festival internazionale dello sport "Rimini 2008 - Sport for all festival -. Non escludiamo di organizzare altre manifestazioni podistiche, ma ci teniamo a mantenere intatte le caratteristiche di Vivicit >>.

*continua*

**L'Italia è agli ultimi posti in Europa e purtroppo non brilla nelle classifiche mondiali, per sport praticato, quale soluzione sta studiando l'Uisp per questa anomalia?**

<<La nostra associazione si impegna da sempre per lo sviluppo della pratica sportiva, per promuovere lo "sportpertutti" come attività che migliori la qualità della vita. Tutto quello che facciamo va nella direzione dello sport come diritto di cittadinanza, un diritto di cui ci si deve riappropriare. Tutte le nostre proposte, cercano di riportare lo sport nelle abitudini quotidiane, nelle scuole, nell'*habitus* dei cittadini. Ci battiamo per la costruzione di impianti nelle periferie, lo utilizziamo come mezzo di



risoluzione delle tensioni nelle zone degradate del paese (si veda l'esperienza di Scampia), e lottiamo anche per una migliore progettazione urbanistica delle città affinché lo sport sia praticabile per le strade, nei parchi e nelle zone cittadine. Non difendiamo semplicemente il diritto alla pratica sportiva, ma lottiamo per la vivibilità del territorio, la mobilità sostenibile ed il benessere del cittadino, dunque per la qualità della vita quotidiana. Pensiamo, in sintesi, che lo sport debba essere sempre di più un'opportunità per tutti>>.

**Il mondo amatoriale del podismo è una risposta costante al cambio di tendenza ed al segnale che fare sport oltre a far bene alla salute, è un importante momento aggregante, come cercherà l'Uisp di migliorare e tenere viva e magari migliorare questa relazione con i runners?**

<<Credo che uno dei punti di forza dell'Uisp stia proprio nelle sue politiche di coinvolgimento. La relazione, l'integrazione, la convivenza sociale pacifica, l'inclusività, sono valori su cui la nostra associazione fonda la sua coerenza operativa. Iniziative come "Vivicittà negli istituti penitenziari", o politiche a favore dei diversabili, hanno tutti sfondo aggregante. Così come lo aveva, nello specifico della disciplina dell'atletica, Vivicittà 2008 che quest'anno chiamava tutti a correre per l'ambiente e poi, nella sua versione speciale, per la difesa delle donne. Continueremo su questa strada cercando di lavorare sempre meglio>>.

*continua*



***CORRIAMO*** è un mensile ospite all'interno di siti internet [www.girovaldorcia.it](http://www.girovaldorcia.it) ed il suo presidente organizza importanti manifestazioni una di queste è il Giro della Valdorcia, che l'anno prossimo compie 10 anni. Quali sono i criteri per lanciare la candidatura ad un campionato italiano di corse a tappe Uisp in questa zona?

<<E' molto semplice, basta incontrarsi e parlarne: la nostra Lega atletica

nazionale Uisp valuterà tutte le opportunità>>.

**“Grigiotti non perdere questa importante occasione”.**

Rossano Scaccini

Spaghetti al pomodoro, bistecca e qualche bicchiere d'acqua con questa alimentazione Pietro Mennea ha realizzato il record del mondo dei 200 metri

## Pietro Mennea: “La corsa il mio riscatto”

1972 è diventato un libro cult che sta andando a ruba e sarà un ottimo regalo di natale per i podisti, che lo potranno trovarlo sul sito:  
[www.pietromenneastore.com](http://www.pietromenneastore.com)

**di Bruna Lamonica e di Rossano Scaccini**  
**Foto: Olympia**



Adesso lo possiamo definire un ex atleta, ma con molte nuove attività tutte vincenti ed eseguite ai massimi livelli. E' stato Parlamentare europeo dal 1999 al 2004, un avvocato, un docente universitario ed anche uno scrittore. Parlare di Pietro Mennea è sempre una piacevole scoperta per tutti i giornalisti che lo incontrano e lo è stato anche per noi di *CORRIAMO*.

La freccia del sud di Barletta ha legato per 20 anni il suo nome e le imprese compiute nel mezzo giro di pista all'Italia. Ha battuto tutto e tutti, anche l'auto simbolo della formula uno italiana. Il cavallino rampante di Maranello, la mitica Ferrari, nel 1980 è arrivata dopo di lui come spazio occupato nei giornali di tutto il mondo.

Mennea è un personaggio vero, schietto ed ancora una volta, con questa intervista, è venuta fuori la semplicità e la genuinità, che contraddistinguono le persone come lui, i veri campioni e non solo sportivi, ma quelli che si riconoscono da lontano, anche nella vita di tutti i giorni.

### **Mennea, cosa ha voluto dire la corsa per Lei?**

<<All'inizio è stato un riscatto dal punto di vista sociale. L'attività sportiva ha rappresentato un modo per esprimere il mio talento. Una maniera per venir fuori da una condizione sociale abbastanza gravosa per un giovane del sud come lo ero io. In seguito, per diversi anni, è stata la mia attività principale>>.

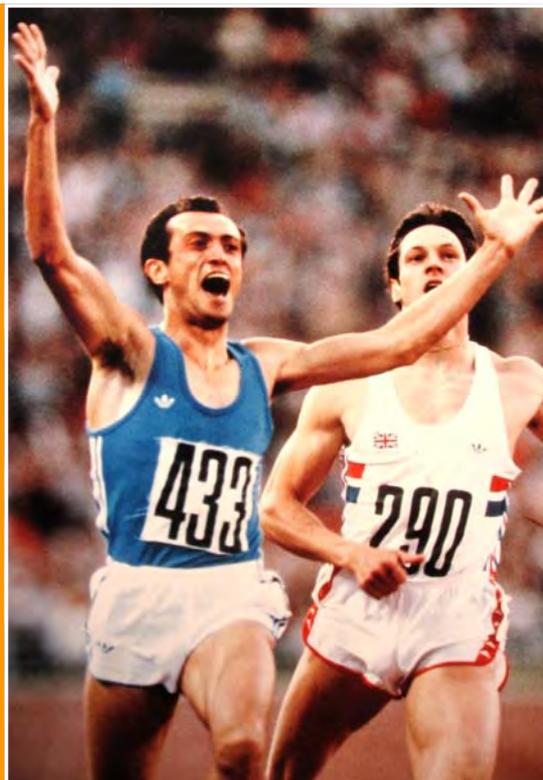
### **“La freccia del sud” cosa pensava quando si sentiva definire in questo modo? Ed oggi che effetto le fa?**

<<E' curioso. Giorni fa leggevo di come un famoso giornalista, Tito Stagno per riuscire ad intervistare Sua Santità e quindi poter raggiungere la macchina con cui il pontefice si spostava dovette fare una corsa tale che *continua*

egli definì con suo parole “uno scatto alla Mennea”. Sono orgoglioso di tale espressione che un po’ smentiva la credenza che al sud non ci siano mai stati corridori velocisti>>.

**Per lei Borzov chi era? Ed adesso in che rapporti siete?**

<<E’ stato il mio rivale numero uno. Quando io incominciavo a correre lui era il più forte velocista. Lui ha sconfitto per primo il grande mito degli afro-americani. Assieme a Borzov mi sono scontrato diverse volte ed è stata davvero dura riuscire a batterlo. Un esempio da seguire e da copiare per me che mi affacciavo al mondo della corsa in quel momento. Smesso l’attività agonistica ci siamo persi di vista, anche se entrambi abbiamo notizie reciproche attraverso amicizie in comune. So che vive in



Ucraina. L’ultima volta che l’ho incontrato risale alla vigilia delle Olimpiadi di Mosca. Ricordo che fu davvero gentile nei miei confronti>>.

**Oggi gli sprinter di livello mondiale curano molto la loro immagine con interviste e partecipazioni televisive, Lei non era a Suo agio davanti alle telecamere ed ai taccuini dei reporters. Perché?**

<<Pensavo più all’attività sportiva ed agli allenamenti che ad un’intervista o ad una partecipazione televisiva. Per me l’allenamento quotidiano, la fatica di costruire e poi raggiungere traguardi importanti andava oltre ogni cosa e sinceramente una partecipazione televisiva avrebbe portato via del tempo prezioso ai miei allenamenti. No, non ero affatto il soggetto ideale per quel genere di cose. Comunque, ho avuto ragione perché il mio lavoro è stato poi ben premiato>>.

**Lei ha iniziato nell’atletica marciando, cosa pensa di Alex Schwarzer?**

<<E’ un bravo ragazzo, ancora molto giovane, che non conosce bene tutte le vicende dure della vita. Sarà protagonista ancora per diversi anni e sicuramente lo sarà alle prossime olimpiadi di Londra 2012. Ha tanti obiettivi da raggiungere ed ha tutte le possibilità per farlo>>.

**Può raccontare ai lettori di CORRIAMO chi è Salvatore Pallamolla?**

<<Il mio compagno di classe, che mi batteva alle gare d’istituto. In seguito il professore di educazione fisica invitò entrambi a partecipare agli allenamenti di atletica in maniera più costante e continua, Eravamo iscritti allo stesso gruppo sportivo (Avis Barletta nda) ed abbiamo vinto il trofeo “Leva dello Sport” a Termoli nel 1968. Dopo le nostre strade si sono divise. Ora Salvatore fa il commercialista in una città del nord ed ha persino cambiato il suo cognome da Pallamolla in “Palmi” mi sembra>>. *continua*



**Non possiamo fare a meno di parlare di città del Messico. Era il 19-79, il suo record del mondo sui 200 metri, oggi come lo racconterebbe qual mezzo giro di pista a chi non l'ha mai visto?**

<<Quella settimana ho battuto ben 12 record tra mondiali, europei e nazionali. Quindi risultati eccellenti. Nella finale ho dato il massimo di me stesso. Incoraggiato sia dagli ottimi risultati ed incitato dal pubblico fantastico sono arrivato al traguardo dando tutto me stesso. Solo a quel punto grazie alle urla della folla perché ero accasciato su me stesso ho capito di aver realizzato il record del mondo. Rimane il tempo più importante specie se si considera l'epoca>>.

**Quel giorno, il 12 settembre del '79, lei partì dai blocchi di partenza alle 15:15. Questo numero doppio è diventato il Suo portafortuna?**

<<Un numero senza dubbio fortunato. Ogni tanto qualcuno lo gioca al lotto insieme anche al 19 ed al 72 e vince pure!>>.

**Mennea che rapporto ha con il cibo?**

<<Durante l'attività agonistica sono sempre stato attento a non bere alcolici e a non mangiare cibi piccanti. Per il resto ho sempre seguito una dieta semplice e lineare. Ricordo ad un convegno sull'alimentazione dove i medici discutevano sulle cifre esatte dell'introduzione dei vari alimenti, io basai il mio intervento sul fatto di aver battuto il record mondiale dopo aver mangiato, spaghetti al pomodoro, bistecca, formaggio ed aver bevuto acqua. Più semplice di così. Si arrabbiarono i dottori, che fino ad allora erano miei amici, cominciarono a malapena a salutarmi>>.

**Lei a Mosca è diventato campione olimpico sui 200 metri facendo fermare il cronometro dopo 20"19. Quell'oro cosa le ha portato oltre alla consacrazione di atleta imbattibile su questa distanza?**

<<Mosca era la terza Olimpiade a cui partecipavo, dopo quella di Montreal ove persi nonostante fossi considerato il favorito. Da lì in poi ho creato i quattro anni più belli della mia carriera. Si è formato, o meglio, si è completato il mio carattere. L'Oro olimpico mi mancava e sapevo che Mosca era l'ultima occasione. Quella medaglia è stata sudata, guadagnata. Nulla arriva a caso!

E' senz'altro la vittoria più importante, vedendo una manifestazione come le Olimpiadi quella con la partecipazione di tanti e dei migliori atleti al mondo>>.



**Oggi chi dovrebbe alzare l'indice facendo il giro di pista come ha fatto Lei da campione olimpico, nello stadio di Lenin a Mosca?**

<<Ci sono diversi atleti bravi da Bolt, a Isinbayeva, al nostro Schwazer. Speravo in Andrew Howe, ma sono rimasto un po' deluso, si scatterà ai prossimi Giochi Olimpici di Londra. Oggi gli

atleti, rispetto a prima, sono facilitati ed allenati da specialisti non solo dello sport, ma anche dell'alimentazione ecc.>>.

**Mennea scrittore. Come le è venuto in mente di scrivere 19'72?**

<<In occasione del trentennale del record mondiale appunto. Spiego come arrivare alle grandi prestazioni. E' un libro in cui racconto tutte le varie tappe dei diversi allenamenti precisando per bene i tempi e i modi. E' un modo per mettere a disposizione degli altri la propria esperienza. Ma è anche un libro che si apre alla vita. Racconta aneddoti ed esperienze di vita. Ho cercato di non dimenticare nessuna delle persone a cui devo molto non solo dal punto di vista sportivo ma specie da quello umano. Va forte. Su ebay una copia con l'autografo di Tom Smith è stato valutato anche 120 € Un ottimo regalo di Natale>>.

**Lei ha smesso di correre definitivamente nel 1988. da allora niente allenamenti?**

<<Uno come me che ha vissuto forti emozioni non si "accontenta" di fare attività ludica. Mi ricordo una volta alle Terme di Caracalla a Roma dove ero andato a correre per diletto, un passante che avendomi riconosciuto mi chiedeva se poteva correre con me. Era buffo, vestito con abiti giornalieri e con scarpe certo non da corsa, mi seguiva per tutto il tragitto. Non solo, ma parlava e continuava a farmi domande tecniche. Io ero in affanno, ansimavo e soffrivo. Non vedevo l'ora che sarebbe andato via perché non potevo smettere per primo, non volevo smentire il mito! Alla fine il mio compagno occasionale mi confessò di essere un podista affermato e che aveva da pochissimo partecipato alla maratona di Roma>>.

**Cosa pensa del mondo amatoriale del podismo?**

<<C'è da apprezzare senza cercare però di esagerare. Deve essere un momento di sfogo cercando ognuno la prestazione migliore senza superare i limiti. Fare attività fa bene e fa star bene con se stessi>>.

*continua*



Maurizio Damilano presenta questo importante appuntamento

# I Campionati europei indoor di Torino saranno un'occasione per rilanciare l'atletica italiana

di Rossano Scaccini

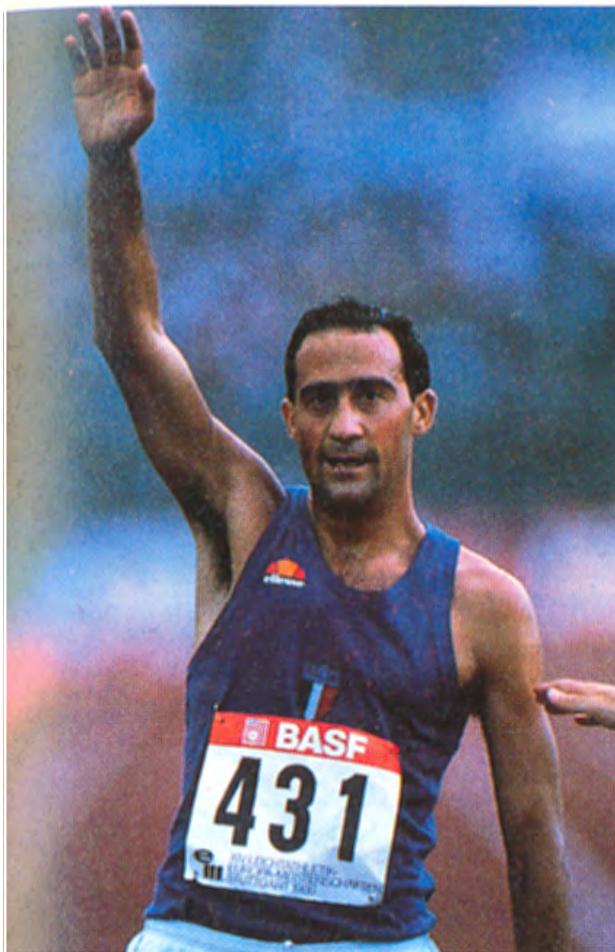
E' stato campione olimpico a Mosca, ha vinto due bronzi olimpici (Los Angeles e Seoul), due volte campione del Mondo (Roma 1987 e, Tokyo 1991) è primatista mondiale dei 30km e delle 2 ore in pista. Maurizio Damilano, una leggenda dell'atletica leggera italiana trova un po' del suo tempo per i lettori di *CORRIAMO*.

**Partiamo dall'attualità, lei è uno dei due vice presidenti del Comitato organizzatore dei Campionati europei indoor, che si terranno a Torino dal 6 all'8 marzo, quale sarà la loro portata sia per il Piemonte sia per il movimento dell'atletica in Italia?**

<<Le indoor sono una grande occasione per promuovere l'atletica in Piemonte, Credo dovremo sfruttarle bene e sulla scia avvicinare tanti giovani>>.



*continua*



**Dopo le Olimpiadi di Pechino, dove l'Italia dell'atletica non ha certo brillato, come si sta preparando la nazionale azzurra in proiezione di questo appuntamento torinese?**

<<Storicamente gli europei indoor sono una buona occasione per mettersi in mostra per molti atleti. In passato hanno ottenuto ottime cose molti nostri azzurri che avevano capito lo spazio lasciato aperto da questo importante evento>>.

**E le altre nazionali come sono messe?**

<<Direi che in generale c'è interesse da parte di tutte le maggiori squadre europee. Escono più o meno male dall'olimpiade ed hanno fame, come noi, di risultati>>.

**Torino come si sta organizzando per ospitare al meglio questo campionato?**

<<Torino ha dimostrato in questi anni di rispondere sempre molto bene ai grandi eventi. Prima le olimpiadi, poi le Universiadi e diversi Campionati Mondiali. Tutte organizzazioni ottime e con ottime risposte di pubblico. Per l'atletica abbiamo il buon viatico del meeting internazionale di Torino, la più importante manifestazione di atletica che si organizza sul territorio. Il meeting del CUS è anche il meeting dell'atletica piemontese e il pubblico negli ultimi anni è sempre stato numeroso>>.

**Chi non potrà venire a Torino, come potrà seguire le gare in televisione?**

<<La tivù coprirà al meglio l'evento. Tre giornate completamente seguibili sul piccolo schermo tra le reti terrestri e quella satellitare. La Rai è il produttore delle immagini per tutti e quindi farà un grande sforzo a favore dell'atletica>>.

**Adesso parliamo un po' di lei, partendo dal dopo aver attaccato le scarpette al fatidico chiodo di cosa si è occupato nella vita di tutti i giorni?**

<<Di marketing sportivo e organizzazione sportiva nella MAP Italia guidata da mio fratello Giorgio. Ho dato vita al progetto fitwalking e presiedo la Scuola del Cammino di Saluzzo, centro federale per la marcia>>.

**Cosa pensa Maurizio Damilano dei podisti amatori?**

<<Un movimento molto forte e di grande potenzialità>>. *continua*

**Questo fenomeno di massa dei "tapascioni" non crede che sia un po' sottovalutato dai palazzi del potere dell'atletica?**

<<In assoluto non credo sia sottovalutato. Penso vi siano cose da aggiustare da entrambe le parti per avere la giusta soddisfazione. Mi spiego meglio. Il mondo degli amatori dovrebbe, in modo più opportuno ritagliare la sua collocazione tra agonismo a volte esasperato e voglia invece di pura partecipazione. Il mondo federale dovrebbe costruire regole più precise ed adatte ad un mondo che tutti noi vorremmo più grande, ma meno fotocopia di quello agonistico>>.

Foto: per gentile concessione di Expo 2000



***CORRIAMO***  
***seguirà i***  
***Campionati***

Torino ospiterà questa manifestazione dal 6 all'8 marzo

# Ad un sindaco podista sono stati assegnati i Campionati europei indoor di atletica leggera

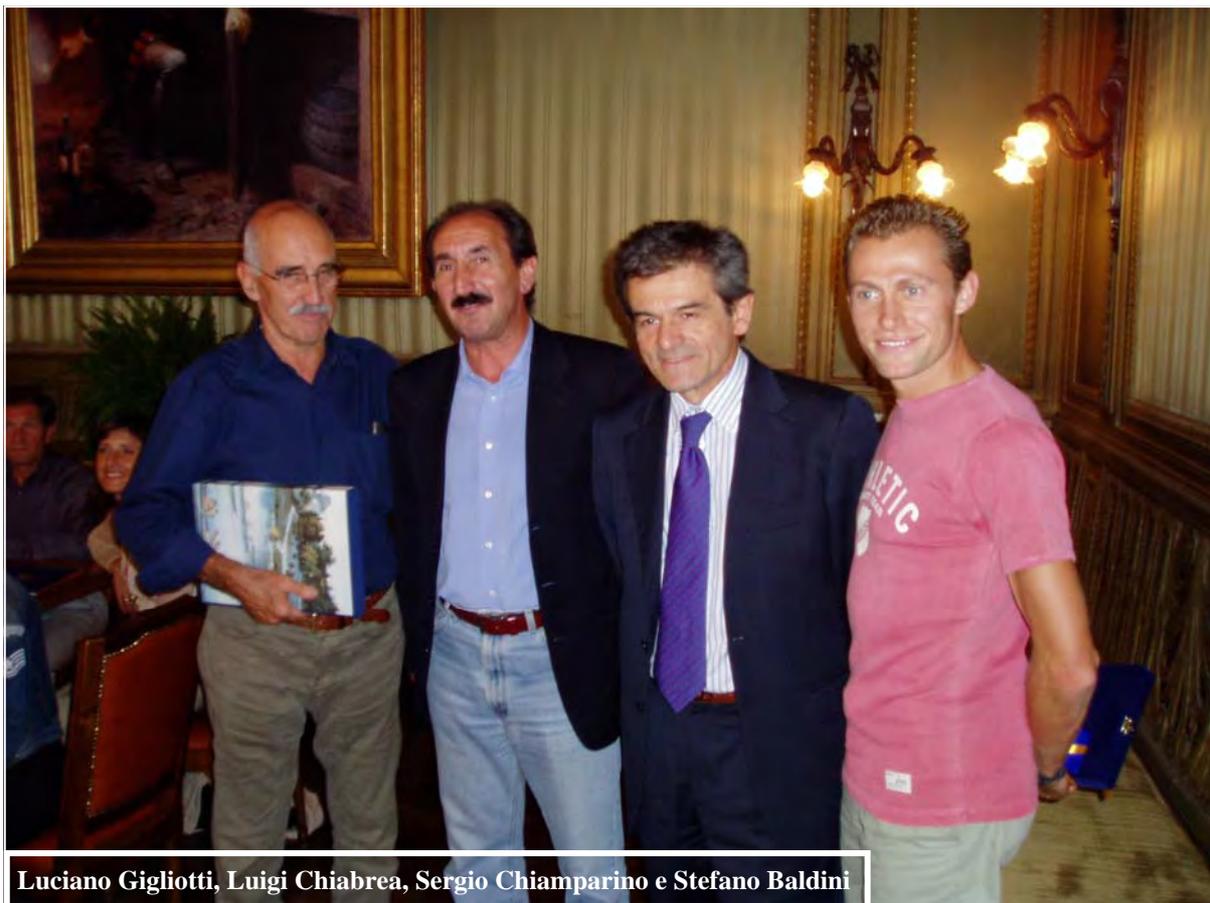
di Rossano Scaccini



Gli auspici per un Campionato Europeo indoor di atletica leggera ad alti livelli ci sono tutti. Torino ha già ospitato recentemente le olimpiadi invernali del 2006 e di quella manifestazione si sono sentiti solo elogi sia dagli addetti ai lavori, sia dalla stampa di tutto il mondo che invase il capoluogo piemontese.

La nuova sfida organizzativa è per gli Europei al coperto che Torino ospiterà dal 6 all'8 di marzo. *CORRIAMO* ha voluto indagare su come questa realtà si stia preparando a questo evento ed ha avvicinato il primo cittadino, Sergio Chiamparino.

*continua*



Luciano Gigliotti, Luigi Chiabrea, Sergio Chiamparino e Stefano Baldini

**Signor sindaco, negli ambienti podistici torinesi si dice che lei sia un podista. E' una "leggenda" o corrisponde a verità questa notizia?**

<<Mi sono appassionato alla corsa da quando sono sindaco. Prima avevo più tempo per praticare l'alpinismo, la mia attività sportiva preferita. Corro abitualmente ogni domenica mattina per circa un'ora e un quarto. Lo faccio lungo il Po, una sorta di percorso naturale per i podisti torinesi>>.

**Torino in che rapporti è con il mondo dei podisti amatori, quelli che corrono per il puro piacere di fare movimento?**

<<Il mondo degli amatori podisti torinesi è molto folto e non è composto necessariamente da agonisti. I luoghi per correre sono davvero molti e così le società sportive nelle quali praticare la corsa con l'assistenza di qualche tecnico>>.

**Se un turista incontrandola le chiedesse un consiglio su un posto dove andare a correre a Torino, lei cosa gli indicherebbe?**

<<Senza dubbio indicherei l'asta del Po, dal Parco della confluenza a nord fino al Parco delle Vallere a sud. Una sorta di percorso naturale in linea, tutto in mezzo al verde, praticamente senza attraversamenti pericolosi di strade e lungo circa 17km>>.

*continua*



**L'Amministrazione comunale come si pone nei confronti del podismo a livello organizzativo. Mi spiego meglio, in cosa siete impegnati come Ente per programmare eventi a livello podistico?**

<<Supportiamo dal punto di vista logistico l'attività dei privati. E non può essere diversamente. Gli interventi economici diretti sulle singole manifestazioni sono sempre meno e spariranno del tutto. Tuttavia, i contributi in servizi sono molti. Si pensi a quanto gravita attorno ad una maratona con un percorso tutto cittadino, ad esempio l'attività dei vigili urbani appositamente mobilitati>>.

**E il mondo giovanile di Torino come è invogliato a praticare l'atletica leggera?**

<<Il Comune di Torino promuove - in collaborazione con le istituzioni scolastiche, il Coni, le federazioni e le associazioni sportive - diverse iniziative che hanno l'obiettivo di avvicinare i giovani al mondo dello sport. Ne cito una per tutte, GiocAtletica, che ogni anno offre a tanti ragazzi delle scuole elementari la possibilità di sfidarsi in gare di corsa, salto e altre specialità dell'atletica leggera. All'ultima edizione di GiocAtletica hanno partecipato oltre 10mila studenti>>.

**I Campionati Europei indoor del prossimo mese di marzo, cosa sta facendo l'Amministrazione comunale per presentarsi a questo appuntamento in modo impeccabile?**

<<Le rispondo parlando di giovani e sport. Come ogni grande evento, gli europei di atletica saranno occasione di promozione della pratica sportiva tra i ragazzi. Il mondo dell'atletica è per tradizione, da sempre, vicino a quello della scuola e la Città di Torino, insieme al comitato organizzatore dell'evento, è al lavoro per lanciare iniziative che, con il coinvolgimento delle istituzioni scolastiche, portino sulle tribune dell'Oval tantissimi studenti. Ragazzi che, magari un giorno, da spettatori possano trasformarsi in protagonisti della pista e delle pedane>>.

*continua*

### **Ci descrive il palasport che ospiterà i Campionati?**

<<I Campionati europei indoor di atletica leggera si svolgeranno all'Oval Lingotto, l'impianto realizzato per le Olimpiadi di Torino 2006. Durante i Giochi invernali è stato sede delle gare di speed skating che, peraltro, hanno dato grandi soddisfazioni all'Italia con i successi di Enrico Fabris e degli altri atleti azzurri. Dopo le Olimpiadi, l'Oval ha ospitato numerosi eventi sportivi di rilievo internazionale, tra cui i campionati del mondo di scherma nell'autunno del 2006, le Universiadi invernali l'anno seguente e, lo scorso marzo, i Campionati europei di tiro con l'arco. L'Oval è una struttura polivalente che può essere utilizzata anche come centro fieristico. In configurazione sportiva, l'impianto del Lingotto può contenere fino a 8mila e 500 spettatori>>.

**Rossano Scaccini**



L'Oval Lingotto—Foto: per gentile concessione di Expo 2000

# Le campestri? Un buon test parola del professor Arcelli

di Rossano Scaccini



Il periodo delle maratone autunnali sta volgendo al termine e il mondo podistico si sta proiettando verso nuove sfide, le campestri. Ma come ci si prepara e chi è più adatto a correre queste gare? A queste domande ed altre ancora *CORRIAMO* le ha rivolte al professor Arcelli.

Il nome di Arcelli per il mondo dell'atletica vuol dire tanto, ma, so-

prattutto, innumerevoli successi professionali ed anche un gran numero di libri diventati "Bibbia" sia per il podista evoluto, sia per quello "tapascione". Infatti, il professor Arcelli ha scritto "Il Nuovo Correre è bello"; "La mia maratona", scritto con Fulvio Massini e "L'allenamento del maratoneta di alto e di medio livello", scritto con Renato Canova.

**Professor Arcelli lei consiglia ai corridori di prendere parte alle corse campestri?**

<<Certo. Tenga presente che alla fine degli anni sessanta, assieme a Bruno Bonomelli, storico dell'atletica, ho scritto un libro intitolato "Corsa campestre, scuola di campioni." Quello che significa quel titolo mi sembra inequivocabile. Nella storia dell'atletica (quella mondiale e quella italiana), molti atleti hanno cominciato la loro attività dal cross ed hanno utilizzato il cross per migliorarsi, fino a diventare corridori di altissimo livello>>. *continua*





### **Perché al corridore può essere utile partecipare alle corse campestri?**

<<La durata dei cross (alcune decine di minuti) e l'impegno mentale elevato, quello indotto dal fatto che si prenda parte ad una competizione, costituiscono due fattori in conseguenza dei quali sull'organismo del corridore agisce uno stimolo molto utile per migliorare le sue principali caratteristiche aerobiche, in particolare per innalzare la soglia anaerobica. Lo stesso percorso, fatto in allenamento, in un tempo superiore di varie decine di secondi, di sicuro non è altrettanto allenante, da tale punto di vista, di quanto riesce ad essere la competizione. Le caratteristiche del percorso della corsa campestre, inoltre, possono aiutare a

migliorare l'atleta dal punto di vista muscolare e talvolta anche tecnico>>.

### **E' utile anche al maratoneta prendere parte alle corse campestri?**

<<Sì, può esserlo senz'altro. Mentre il corridore del mezzofondo di solito in inverno tiene andature più basse di quelle del periodo delle competizioni su strada e compie una maggior quantità di chilometri, il maratoneta fa il contrario: va più veloce e fa un chilometraggio più ridotto nei confronti di quanto fa nella stagione delle maratone. Anche il maratoneta, ad ogni modo, è avvantaggiato dal fatto di compiere in questa fase dei lavori che gli migliorano la soglia anaerobica. Anzi: è proprio in inverno che il maratoneta deve pensare soprattutto a questa qualità>>.

**Un atleta amatore, dopo avere partecipato ad una maratona autunnale, come deve riprendere ad allenarsi per disputare le corse campestri dei mesi invernali?**

<<Dopo la disputa di una maratona, è bene fare di transizione, nel corso della quale non soltanto si recupera fisicamente e mentalmente, ma si fa anche un po' di lavoro muscolare per ridare un po' di tono ai muscoli, evitando che il loro tono cali troppo e che aumenti il rischio di infortuni. Dopo questa fase, il maratoneta deve via via riprendere a correre con un certo impegno e deve poi puntare a quei lavori *continua*



- tipo il corto veloce o le ripetute per la potenza aerobica o, appunto, alla partecipazione a cross – grazie ai quali migliorano la capacità del cuore di pompare sangue e la capacità dei muscoli di utilizzare ossigeno>>.

**Per preparare una campestre, quali accorgimenti deve prendere un podista che non si è mai allenato per queste prove?**

<<Ci sono corse campestri – quelle che si disputano su percorsi scorrevoli (con il fondo duro e uniforme, e con percorsi senza difficoltà) - che non richiedono grossi adattamenti tecnici rispetto alla corsa in pista o su strada. Altri, invece, come quelli su percorsi fangosi o molli, con salite e discese, ostacoli naturali, curve e controcurve, necessitano di allenamenti specifici. Alcune sedute, di conseguenza, vanno fatte su percorsi simili a quelli che si incontreranno in gara. Va anche tenuto presente che, nel corso di tali sedute di allenamento, si deve correre ad una velocità simile a quella della corsa campestre, per esempio sotto forma di ripetute di alcune centinaia di metri o di pochi chilometri>>.

**Chi non dovrebbe gareggiare ed allenarsi per le campestri?**

<<Non dovrebbe correre nelle campestri chi, per un motivo o per l'altro, decide di fare una "periodizzazione semplice", vale a dire intende ridurre l'impegno psichico per alcuni mesi e/o si propone di compiere un certo tipo di lavoro che non si concilia con quello del cross. Oppure chi vuole fare le gare indoor, specie quelle sulle distanze del mezzofondo veloce e teme di non essere in grado di passare facilmente da un tipo di impegno all'altro (si tratta, del resto, di impegni molto differenti l'uno dall'altro da vari punti di vista). O, infine, chi deve recuperare muscolarmente dopo un infortunio o che, comunque, deve dedicare buona parte del proprio lavoro invernale ad ottenere certi ben precisi miglioramenti tecnici o muscolari e teme di essere distratto da tale obiettivo se si dedica alle corse campestri>>.

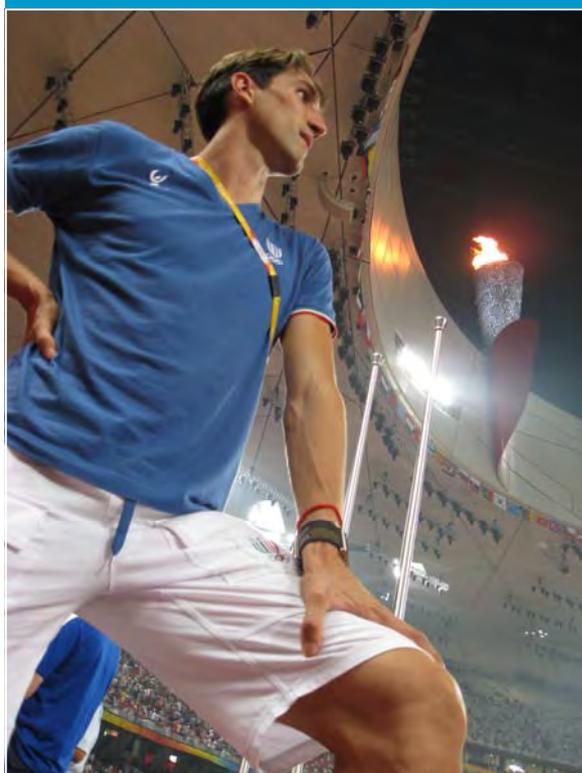


**Rossano Scaccini**

*CORRIAMO* e l'atletica

# Due obiettivi da conquistare Europei indoor e Mondiali Andrea Bettinelli alla ricerca del salto giusto

di Rossano Scaccini



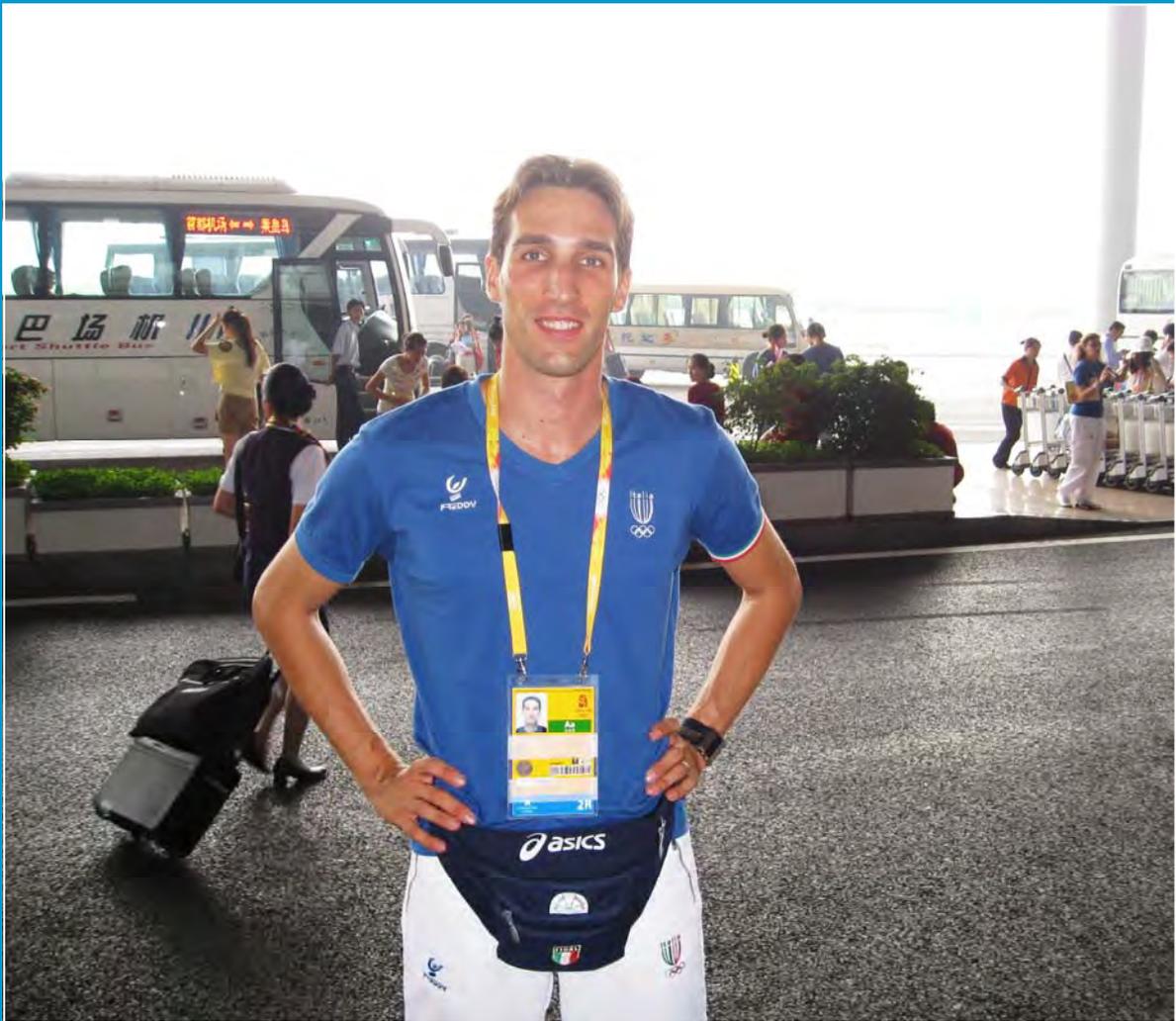
E' una delle prime interviste che Andrea Bettinelli rilascia da laureato in Economia e Commercio (auguri nnd). L'atleta azzurro, che nel 2003 ha superato l'asticella a quota 2,31, il miglior risultato all'aperto dal 1987, è nato il 6 ottobre 1978, sposato con Simona, padre di Sofia, che ho poco più di un anno. Ha molto da raccontare del suo recente passato, ma ha anche un lungo futuro che lo attende sulle pedane.

Bettinelli, oltre alla grande passione per il salto in alto, ama sciare, lo attrae il mondo dei motori ed ha una grande attenzione verso il mondo dell'informatica, ha un sito che aggiorna personalmente [www.andreabettinelli.com](http://www.andreabettinelli.com).

**Può raccontare ai lettori di *CORRIAMO* le sensazioni provate durante**

**i suoi salti olimpici di Pechino 2008?**

<<A parte una situazione iniziale di smarrimento, dovuta al fatto di essere localizzati nella Beijing sport university invece che al villaggio olimpico e con grossi problemi iniziali di organizzazione degli allenamenti, alla fine pian piano s'è riuscito a sistemare il tutto. Le emozioni erano positive e mi mettevano pienamente a mio agio, mai stress troppo alto e tanta voglia di gareggiare>>. ↓



**Cosa prova quando arriva in pedana, sia in allenamento, sia in gara e si trova davanti l'asta alla prima misura da superare?**

<<Solitamente c'è una parte di riscaldamento in cui si affrontano misure più facili, quindi spesso c'è solo la voglia di verificare la rincorsa per potersi esprimere al meglio durante la gara o allenamento. Durante la fase principale invece c'è solo emozione e voglia di stupire>>.

**Quali doti devono avere i bambini per invogliarli a provare il salto in alto?**

<<Non esiste una dote fondamentale, ognuno può sfruttare al massimo le doti a sua disposizione: ne è esempio lampante Stefan Holm, il più basso tra i saltatori in alto (1,81) che grazie al suo incredibile dinamismo ha vinto quasi tutto. Certamente servono una discreta velocità e forza, ma soprattutto tanta tanta determinazione>>.

**Che cosa significa per lei indossare la maglia della nazionale italiana?**

<<Un'occasione per poter difendere i nostri colori, ma anche una grande opportunità di fare bene sotto i riflettori di tutti>>. *continua*



**Lei è un professionista nell'atletica o deve anche lavorare?**

<< Sono professionista dal 1999 quando sono entrato in Aeronautica per il militare e successivamente in Fiamme Gialle>>.

**Ci descrive una sua giornata tipo?**

<<Varia a secondo del periodo, ma nei giorni di carico: sveglia alle 7.30, colazione e allenamento dalle 10.00, fino alle 12,30, quando riparto dal campo per fare rientro a casa per il pranzo. Nel pomeriggio, verso le 16.00 riparto per il 2° allenamento>>.

**Cosa vorrà fare quando non salterà più in alto?**

<<Ora che ho una laurea in tasca avrò più possibilità di scelta, ma seriamente non ho intenzione di pensarci ancora, perchè quando inizierò a pensare "al dopo" vorrà dire che crederò meno nel presente e sarà dura mantenersi a livelli mondiali (anche perchè fortunatamente non dovrei essere messo fuori squadra da un giorno all'altro)>>.

**Lei è arrivato a saltare 2:31 a Rieti nel 2003, oggi quel risultato a livello italiano come è inquadrateo?**

<<Rappresenta sempre il miglior risultato all'aperto dal 1987, peccato perchè quest'anno saltando 3 volte 2,30 ho avuto spesso la possibilità di migliorarmi. Per il 2009 ho saputo che il minimo per i mondiali di Berlino è stato portato a 2,31 : un minimo altissimo dato che al mondo lo scorso anno è stato superato solo da 14 atleti>>.

**Per i Campionati europei indoor la Federazione ha stabilito il minimo di 2:27 è un salto possibile per garantirsi un'altra maglia azzurra?**

<<Sicuramente, se tutta la preparazione va bene non ho dubbi sulla possibilità di farlo. Speriamo solo di non avere problemi alla cavaglia destra che la scorsa stagione indoor non m'ha permesso>>.

**Rossano Scaccini**

**Le foto sono state gentilmente concesse da Andrea Bettinelli.**

Una bella storia di podismo vero quella che state per leggere

# Ha iniziato a correre per caso oggi Andrea Rigo è nazionale di ultramaratona

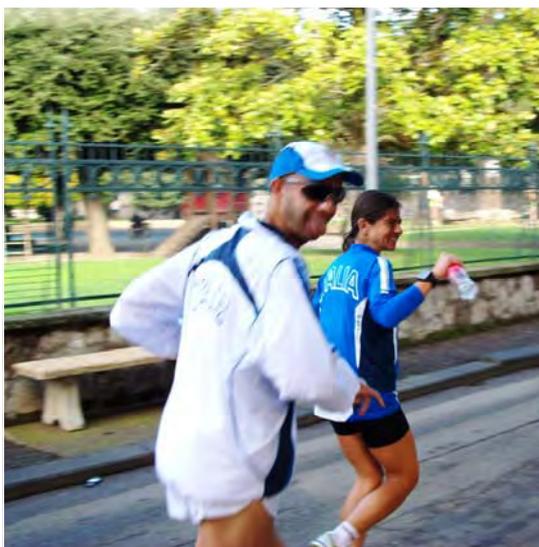
di Rossano Scaccini



Un geometra che non molla mai in tutto quello che si mette a fare ed anche nella corsa. Ha iniziato per caso ed è arrivato alla nazionale di ultramaratona.

Andrea Rigo, nato a Tione, in provincia di Vicenza il 7 Febbraio 1969, secondo di 3 fratelli, convive con Paola, i suoi hobby sono sempre all'interno della sfera sportiva, ha praticato il calcio fin da bambino fino a 23-24 anni, poi il tennis, motociclismo (enduro-motocross-pista) ed è appassionato di tutte le discipline sportive in generale ed ha un suo blog che gli ha permesso di fare amicizia con moltissime persone con cui condivide la passione per la corsa (<http://andreadicorsa.blogspot.com/>).

*continua*



**Ad Andrea Rigo, che cosa piace di più della sua professione?**

<<Essere sempre a contatto con le persone. Ho avviato il mio studio nel 1999 dopo aver collaborato per alcuni anni con mia sorella Stefania. Svolgo prevalentemente il lavoro di topografo, quindi sono spesso all'aperto per effettuare rilievi di terreni, adesso sono anche specializzato nel settore catastale>>.

**Ci descrive una sua giornata tipo con all'interno l'allenamento podistico?**

<<Sveglia alle 7, colazione ufficio già prima delle 8. Lavoro fino alle 18.30, poi vado a casa e mi preparo per l'allenamento quotidiano. Corro 7 giorni su 7>>.

**Quanti chilometri percorre in media a settimana?**

<<Dai 100 ai 160, anche 170 in preparazione di una 100km, come prevede il mio programma>>.

**Come è arrivato all'atletica leggera?**

<<Per caso, ma ricordo bene com'è iniziato, ho cominciato a correre con una certa regolarità per rimettermi in forma, era il 15 febbraio del 2005, da allora sono sempre andato in crescendo e non ho più smesso. Ho iniziato correndo molto lentamente per 6 o 7 chilometri in media 3 o 4 volte la settimana, poi fino a oggi.

**Lei tiene il conto dei chilometri che percorre annualmente?**

<<Sì. Nel 2005 ho corso circa 2000km, nel 2006 4670km, nel 2007 5500km, quest'anno dovrei arrivare a 6500-7000km>>.

**Si ricorda e ce la descrive la sua prima gara con un pettorale?**

<<Certamente: la Mezzamaratona di Riva del Garda, nel novembre del 2005 chiusa in 1h26' con pochissimo allenamento sulle gambe>>.

**La sua prima maratona quale è stata? Si ricorda il tempo impiegato?**

<<Un mese dopo la mezza, ho deciso di provare la maratona. Anche se non ero ancora preparato al meglio per correrla dato che avevo al mio attivo solo un lungo di 26km, comunque ho deciso di provarci e sono andato con un obiettivo ben preciso in testa, stare sotto le 3 ore, mi sono iscritto alla Maratona di Reggio Emilia dei primi di dicembre e incollato ai paceri delle 3 ore ed alla fine ho chiuso in 2h58'. Avevo le lacrime agli occhi per la felicità e questo è stato solo il punto di partenza, dato che 3 mesi dopo, nel marzo 2006, con una preparazione molto più adeguata ho ottenuto 2h46'>>.

**Quante ne ha corse fino ad oggi di 42km?**

<<23 maratone ed ho un personale di 2h33' realizzato quest'anno a Berlino>>.

*continua*

## **Come è arrivato a correre le ultramaratone?**

<<Per scherzo. A marzo di quest'anno non mi bastava più la maratona, quindi ho deciso di provare un'ultra. Mi sono iscritto alla Strasimeno, 59km, l'ho corsa in 3h49', classificandomi 5° assoluto. Una bella soddisfazione. Davanti a me e' arrivata solo gente del calibro di Barbi, Boffo, D'Innocenti e Caroni>>.



## **Lei come le prepara queste gare?**

<<Pianifico tutto assieme al mio allenatore Marco Boffo, che a volte mi fa fare allenamenti insostenibili, come ad esempio sedute di ripetute di 3 x 7000 a ritmo maratona oppure progressivi da 26km con finale a ritmo mezza maratona, o ancora lunghi da 60km, oppure 40km seguiti da una maratona il giorno dopo. Insomma, nessun segreto, tanto sudore e tanto sacrificio. Fatica all'ennesima potenza>>.

## **Come è arrivato a far parte della nazionale di ultramaratona?**

<<Dopo essermi piazzato quest'anno 6° assoluto alla 100km del Passatore con il tempo di 7h22'>>.

## **I suoi personali sulle varie distanze?**

<<100km 6h59'02" (primato personale ottenuto ai Campionati del Mondo di Tarquinia sabato 8 novembre nnd), maratona 2h33'>>.

## **Quando incontra podisti per strada, quelli che si riconoscono perché sono agli inizi di questa loro nuova avventura di vita cosa le viene in mente guardandoli?**

<<Penso e spero che non mollino mai come ho fatto io varie volte prima di partire seriamente e con continuità nel febbraio 2005. Molti iniziano a correre e poco dopo smettono perchè fanno troppa fatica, o corrono solo quando le condizioni meteorologiche sono favorevoli e poi smettono per ripartire da zero dopo 2, 3, 6 mesi o un anno. se invece scatta la scintilla, come e' accaduto a me, che ti fa apprezzare quanto bello, quanto sano, quanto bene si sta dopo aver corso, sono sicuro che anche per loro l'amore è sbocciato e non smetteranno più>>.

## **Lei è di quelli che cerca di convincere chi non corre a praticare questo sport o non esalta mai questa disciplina sportiva durante le serate con amici?**

<<Ci provo in tutti i modi>>.

**Rossano Scaccini**

# L'ALLENATORE

di Carla Boldi



Tranquilli, non vi parlerò del romanzo di John Grisham, anche se ci sono molti punti in comune tra il protagonista del romanzo e il personaggio che vi voglio descrivere. Ambedue hanno sistemi particolari di allenamento che si discostano da quello che è la “normalità”; Ambedue fanno lavorare sodo, fino all’esaurimento delle forze; Ambedue hanno un rapporto molto umano con i propri atleti.

La persona di cui vi parlo è Folgo Fedolfi, classe 1938. Allenatore di squadre giovanili di calcio, una quindicina di anni fa, durante una non competitiva

nel senese, fu convinto ad allenare un gruppetto di donne della “Torre del Mangia”. E’ stato amore a prima vista ed i risultati ottenuti gli danno pienamente ragione: titoli UISP regionali e nazionali delle varie specialità, campestre, corsa in salita, corsa su strada. Sue creature Barbara del Bello e Donatella Moscatelli che, nelle rispettive categorie, hanno fatto negli anni incetta di titoli regionali e nazionali senza parlare del fatto che a livello provinciale sono campionesse da sempre.

*continua*

Il suo metodo?

- a) L'atleta deve avere un fisico forte, per cui tanta preparazione atletica (leggi skip allunghi ginnastica a carico naturale che interessa tutti i distretti del corpo);
- b) L'atleta deve essere potente e quindi scale, gradoni, salite che nella settimana tipo non mancano mai;
- c) L'atleta deve essere veloce e quindi ripetute fino a 8/10 km nella seduta settimanale;
- d) L'atleta che corre da anni non ha bisogno di



massacrarsi con centinaia di chilometri settimanali;

Il tutto condito con amicizia, battute divertenti e momenti di gioco. Molto spesso al gruppetto dei suoi atleti fedelissimi si aggiungono altri, magari attirati dalla ginnastica o dal metodo di allenamento creando dei veri e propri squadroni di faticatori che ogni tanto si dilettono a giocare una partitella di calcio.

Che altro dire? Che i suoi allenamenti sono pesanti, che danno risultati e che solo i veri "duri" li reggono nel tempo.

**Carla Boldi**

# I “segreti” per una buona Ecomezza di Pienza I consigli di Massimiliano Taliani

L'anno scorso ho avuto il piacere di correre la prima edizione della Eo mezza maratona della Valdorcia conquistando uno splendido terzo posto alle spalle di due grandi atleti e mettendone dietro tanti veramente “tosti”.

E' stata una corsa fantastica, sia per la superba prestazione che ho fatto, ma anche per lo splendido paesaggio dove abbiamo corso e visto che durante la gara non me lo sono potuto godere, dopo qual-



che giorno sono tornato sullo stesso percorso per assaporare quelle sensazioni che l'assillo del tempo e degli avversari non mi avevano permesso di provare.

Se devo dare qualche consiglio, a chi la corre per la prima volta, dico di non puntare assolutamente alla prestazione cronometrica, ne rimarreste delusi, il percorso è molto impegnativo con un'alternanza di discese e salite “spaccagambe” e per la maggior parte si snoda su strade sterrate. Anche il mio crono è risultato “appesantito” di quasi 5' rispetto al tempo che normalmente impiego in una “mezza” in pianura.

Un altro aspetto da tenere in considerazione è il fatto di non partire troppo forte, visto che la prima parte è in discesa e ti porta a “spingere” più del dovuto. Ho visto atleti navigati cadere nell'errore per poi “pagare” nella parte finale, dove gli ultimi tre chilometri presentano delle pendenze vertiginose.

**Massimiliano Taliani.**

Poi c'è chi vorrà correre solo per il piacere di farlo

## I consigli di Paola Bigliuzzi

# Su come affrontare la 2<sup>a</sup> Mezza Ecomaraton della Valdorcia

Foto: Daniele Ciolfi

Foto: archivio Stefano Grigiotti

Sono una podista categoria amatori, nel vero senso della parola. I miei ragionamenti sono rivolti a tutti coloro che amano correre senza guardare troppo i tempi, le classifiche e faranno certamente sorridere i professionisti che partecipano alle corse per vincere o quanto meno per ottenere delle grandi prestazioni.

Mi rivolgo comunque a tutti dicendo che la Ecomezza maratona della Valdorcia è una corsa che è adatta sia agli atleti professionisti, per la tipologia del percorso che si presenta impegnativo su strade sterrate con salite varie e la più difficoltosa proprio all'arrivo, sia agli amatori, che possono godere della bellezza dei luoghi suggestivi.

La mia carriera di podista inizia con le prime uscite in solitaria 10 anni fa, costretta dalle insistenze di mio marito. Mi sono decisa un po' tardi, ma poi ho rimesso il male, perchè da allora, poco per volta, non ho più smesso, con suo grande disappunto, dal momento che adesso ogni ritaglio di tempo dal lavoro e sacrificando anche la famiglia, lo dedico a ciò che mi ha cambiata e mi fa stare bene.



*continua*



Il mio nome è legato alla Società Monteriggioni Sport e Cultura, nella quale ho trovato un valido aiuto e un solido appoggio per gli allenamenti e per le gare della domenica. Parteciparvi è un modo per correre in compagnia, incontrarsi, conoscersi, ma anche per scoprire i posti, paesaggi, scenari sempre più nuovi, anche se vicini.

Quando lo scorso anno ho partecipato alla 1<sup>a</sup> Ecomezza della Valdorcia non mi sarei mai aspettata ciò che ho trovato nella bella e fredda giornata post-natalizia a Pienza. L'organizzazione aveva riservato subito una buona accoglienza ai numerosi partecipanti, che infreddoliti ed ancora appesantiti dai festeggiamenti del giorno di Natale, hanno invaso il paese.

Il percorso? Ben segnalato, con ristoranti abbondanti e "scaldanti" e che altro aggiungere? Belle strade bianche, viali di cipressi che si aprano davanti a noi a perdita d'occhio un panorama da favola.

Com'è stata dura arrivare al traguardo, con la salita più impegnativa proprio sul finale del percorso, con un terribile mal di gambe! Questo è l'attimo dell'arrivo.

Mi sarò ricordata tutto? Sicuramente no. Per questo che il prossimo 26 dicembre cercherò di esserci e invito tutti coloro che hanno già partecipato e quelli che ancora non l'hanno fatto, a prendere parte alla 2<sup>a</sup> Mezza Ecomaraton della Valdorcia.

Alla fine della corsa, oltre alla stanchezza per i chilometri percorsi e per l'impresa compiuta, si deve provare una sensazione di benessere e felicità per aver fatto questo tipo di percorso.

Come avete capito non sono la persona adatta a dare consigli su come affrontare la corsa sotto forma di gara, né di natura tecnica, né tattica,

ma se volete trascorrere una bella giornata, stare bene, godere del paesaggio, della buona compagnia e di un'eccellente organizzazione, non perdetevi l'appuntamento con l'Ecomezza di Pienza del 26 dicembre.

L'impegno e la volontà ci sono, quindi grazie per avere ideato questa gara.

**Paola Bigliuzzi**

# Anna Incerti vince a Roma la “Corsa dei Santi”

La prima edizione della "Corsa dei Santi", gara di 10,5km, che si è svolta sabato 1° novembre a Roma è partita con il piede giusto. Un gran numero di podisti si è ritrovato per il gran numero di partecipanti.

Netto il trionfo del portacolori dell'Esercito Daniele Meucci, Tra le donne Anna Incerti (FF.AA) è stata la protagonista principale della manifestazione. La maratoneta siciliana ha preceduto di circa un minuto l'altra azzurra Vincenza Sicari (Esercito) e Barbara La Barbera (Esercito). Per l'allieva di Ticali si è trattata di una prova di verifica in vista degli appuntamenti autunnali e le risposte sono state decisamente positive.



<<Sono veramente contenta – ha detto dopo aver superato il traguardo l'atleta bagherese - seppure carica di chilometri, sono riuscita a sviluppare interessanti velocità su una distanza a me non adatta in questo periodo>>.

Anna Incerti ha voluto sottolineare il vero significato della sua partecipazione a questo appuntamento agonistico.

<<Correre su un simile percorso, seppur ondulato, e per una causa benefica come i bambini di strada del Congo, ha reso tutto ancora più emozionante>>.

La prima azzurra di maratona alle recenti Olimpiadi di Pechino è rientrata a Bagheria per proseguire la preparazione come sempre seguita ed accompagnata dal coach Tommaso Ticali e dal fidanzato Stefano Scaini.

**Foto gentilmente concessa dall'atleta e fa parte della sua gallery all'interno del sito internet [www.annaincerti.wordpress.com](http://www.annaincerti.wordpress.com)**

**In 400 per il  
“Brindellino”  
organizzato  
da  
Il Gregge**



**“Abbiamo un solo rammarico,  
quello di non aver avuto la  
partecipazione di molti atleti  
senesi”**

Domenica 9 novembre, si è svolta la terza edizione del "Brindellino di tulle". La nostra manifestazione ha evidenziato ancora una volta le capacità organizzative e di disponibilità di tutta la squadra de Il Gregge Ribelle, e di quelle persone che hanno veramente dato non una, ma due mani, se non di più.

Veniamo alle cose serie, la corsa si è svolta nelle bellissime campagne intorno al Castello della Chiocciola e in quelle di Pian del Lago, dove nei tempi antichi passavano i contadini per raggiungere Siena, dopo il loro duro lavoro. Gli atleti hanno attraversato il nuovo Parco Natura acquistato dal Comune di Monteriggioni, insieme a quello di Siena, dove nascerà un percorso permanente di corsa campestre. La gara transitava interamente fuori dal traffico, in modo da godere ancor più delle bellezze naturali di questa splendida località. Hanno preso il via circa 400 partecipanti, tra la competitiva, la passeggiata "Melagodo" ed infine la mini run. La giornata un po' nebbiosa, non ha bloccato gli amanti di questa disciplina, che soddisfatti del tracciato, si sono finalmente rifocillati con un pantagruelico ristoro, con bruschette di vario genere, affettati vari, strudel, richiestissimo anche per quest'anno, (fatto dalle sorelle Liverani, ben 60 pezzi nda), annaffiato da vin brulè. Abbiamo un solo rammarico, quello di non aver avuto la partecipazione di molti atleti senesi ma la soddisfazione per la partecipazione di podisti provenienti da tutta la Toscana e non solo.

Ci riteniamo soddisfattissimi della crescita di questa manifestazione, dove mettiamo tutto il nostro impegno, in modo da poter far diventare non solo una corsa come tante altre, ma una grande festa per i partecipanti. *Patrizia Liverani*





# A Fois e Ferretti il “Memorial Raffaello Cagneschi”

Domenica 12 Ottobre si è svolta a Monticello Amiata, un grazioso paesino in provincia di Grosseto, la IV<sup>a</sup> edizione del “Memorial Raffaello Cagneschi” - Cross dei Castagni, organizzata dalle amministrazioni locali in collaborazione

con la Lega di atletica Uisp di Grosseto e valevole come decima prova del circuito “Corri nella Mremma”.

Circa un centinaio gli atleti che si sono presentati alla partenza che è avvenuta dal centro del paese, il percorso si snodava tra i boschi circostanti in un vero e proprio circuito da cross con un’alternanza di salite e discese, dopodichè tornava al punto di partenza 4,5km da ripetersi due volte, anche se il secondo era leggermente più corto, per un totale di 8,2km.

La gara è stata vinta da Cristian Fois (G.s. Costa d’Argento) con il tempo di 32’58”.

L’alfiere della Costa d’Argento già dopo metà gara ha guadagnato un certo margine sul giovanissimo compagno di squadra Jacopo Boscari, giunto poi secondo al traguardo con il tempo di 33’24”.

Fra le donne vittoria per l’atleta di casa Nicoletta Ferretti (Team Suma), che ha tagliato il traguardo con il tempo di 41’31” ed ha regolato nell’ordine Lucia Curielli (Team Marathon Bike) e Paola Bindi (Atletica Follonica).



**Massimiliano Taliani.**

**Taliani è salito sul gradino di sinistra del podio ed ha impiegato 34’13”.**

**Foto: Antonio Moscati.**

Bruna Lamonica il 12 ottobre ha corso a Sinalunga

# Il mio esordio in gara è avvenuto a Sinalunga

di Bruna Lamonica



Con la mia amica sulla linea di partenza che mi da tutti i consigli del caso: allaccia le stringhe bene, tieni il tuo passo e non guardare chi va molto più veloce è un'altra storia.

Quasi in mille per la corsa della fiera di Sinalunga. L'atmosfera è di festa, che ovviamente eccita e da sprint come tutte le volte che inizia una gara.

Non è lo spirito competitivo a farla da padrone ma la sfida personale che ogni volta è dentro di te e viene fuori come un ghepardo, senza graffiare gli antagonisti però, che sono un po' il riflettere dei tuoi pensieri e del tuo modo di fare.

*continua*



Tutti un po' preoccupati dal percorso abbastanza ripido della "famosa lunga salita" che porta al paese vecchio per poi ridiscendere attraverso quei meravigliosi vialetti alberati. Le condizioni atmosferiche sono eccellenti, il sole riscalda appena e l'aria fresca ti dà da quell'attimo di sollievo quando senti che quasi non ce la fai ad arrivare in cima. Tra quelli che ci si conosce si blatera del più e del meno per allentare la fatica, a tratti si è

concentrati sulla stessa e quando sai che è arrivato il momento di lasciar andare le gambe ci dai dentro recuperando il tempo lungo della salita.



La mia amica, si ferma, allenta il suo passo, insomma mi aspetta, perché la corsa è un po' un modo di stare insieme, visto che ultimamente ci riesce poco. Naturalmente non mancano quelli bravi sul serio. Per quanto mi riguarda, mi diverto, sono in compagnia di persone che ammiro e rispetto, respiro l'aria sana dello sport ed al traguardo sono felice e soddisfatta. C'è chi rimane a pranzo. Noi si torna a casa Durante il viaggio di ritorno si parla già delle gare successive. Che spirito ragazzi.

# Una madrina d'eccezione

## Daniela Furlani ha corso con Bruna Lamonica

di Daniela Furlani

Ero ancora indecisa se partecipare alla “Passeggiata alla Fiera”, quando mi è arrivato un messaggio di Bruna: “Stefano Grigiotti mi ha iscritta e faccio l'esordio agonistico con questa gara”.

La prima cosa che ho pensato è stata: “Come inizio niente male!”.

Bruna è una delle prime persone che ho coinvolto nella mia passione per la corsa, abbiamo iniziato a fare le nostre uscite correndo venti minuti fino ad arrivare ad una ora. Ho spesso cercato di convincerla a partecipare a qualche competizione ma, forse un po' la paura del confronto con gli altri e i suoi impegni familiari, l'hanno sempre costretta a rinunciare, ma letto quel messaggio, non ho avuto dubbi, avrei corso insieme a lei il 12 ottobre.

Ricordo ancora l'emozione nei suoi occhi la mattina quando ci siamo ritrovate con gli altri atleti del gruppo davanti al Marabissi, ed i minuti prima della partenza, ma poi è passato tutto e se l'è cavata benissimo. Ho cercato di sostenerla ed incoraggiarla nei tratti più difficili ma sono certa che sarebbe arrivata in fondo anche senza di me, non si arrende di fronte alle difficoltà è abituata a lottare nella vita di tutti i giorni.

Il momento più bello è stato quando abbiamo tagliato il traguardo insieme e poi ci siamo abbracciate, sono davvero orgogliosa di lei. E' sorprendente come la passione per uno sport possa farti incontrare persone nuove, imparare a conoscerle e far nascere grandi amicizie.



# “Penso che un sogno così non torni mai più”

Di Eni Vittorini

Foto: Eni Vittorini

Foto: Omega di Giancarlo Colombo



Quando lo scorso anno a Carpi, durante una piacevole serata, incontrai il gruppo dell'Associazione AMO (Associazione Malati Oncologici), scoprii delle persone straordinarie, rimasi colpita dal loro impegno sociale e non le ho più lasciate.

Tra loro c'era anche l'organizzatore della maratona Ivano Barbolini che illustrava alcuni particolari della gara. Ne rimasi affascinata, mi sarebbe piaciuto correrla, ma un infortunio me lo impediva. In silenzio presi un impegno con me stessa; avrei corso quella dell'anno successivo: la Maratona d'Italia - Centenario Dorando Pietri. E così è stato.

L'appuntamento con gli amici dell'AMO è per sabato mattina a Soliera, poco dopo veniamo raggiunti da una troupe della Rai per un'intervista. Alcuni di noi hanno spiegato il motivo della partecipazione alla gara; *continua*



siamo tutte persone che hanno subito la stessa malattia. Ognuno correrà la distanza possibile, io, Bobo (ed uno del gruppo) affronteremo la maratona.

Ci salutiamo augurandoci un grosso “in bocca al lupo” e proseguiamo per Carpi. Depositiamo i bagagli in albergo e via per una breve “sgambatina”, tanto per allentare la tensione pre-maratona. Il pomeriggio lo trascorriamo tra gli Stand della maratona e nella bella presentazione delle squadre militari partecipanti al Campionato Mondiale della specialità.

Cena e poi subito a nanna (come maratoneti veri!). Sveglia e colazione presto, siamo già in molti ed in buona compagnia; ci scambiamo il buongiorno con Orlando Pizzolato e Laura Fogli. Poi usciamo dall'albergo, attraversiamo la strada e troviamo la navetta che ci conduce a Maranello. Sarà che sono ancora un po' assonnata, ma il tragitto mi sembra lungo e mi preoccupa il pensiero di doverlo ripercorrere, a breve, in senso inverso, correndo.

Quando arriviamo c'è già tanto chiasso e una grande atmosfera di festa, un po' di chiacchiere con gli amici, consegniamo la sacca, e poi finalmente il via: la galleria Ferrari di Maranello, le auto esposte nel piazzale, l'atmosfera da Gran Premio invitano ad una partenza sparata; ma la maratona è una grande avventura, va' gestita bene e corsa regolarmente, senza farsi spingere dall'entusiasmo e dalla frenesia. Come al solito l'organizzazione è ottima, una garanzia: sappiamo che il percorso è veloce e scorrevole, grandi rettilinei, ed alcuni cavalcavia come unica difficoltà altimetrica. Una lieta sorpresa è la partecipazione calorosa degli abitanti dei centri attraversati: da Formigine, Modena, Soliera fino a Carpi. Il passaggio nel centro di Modena, compresa l'Accademia militare, con i Cadetti schierati e plaudenti, è emozionante

*continua*



ed entusiasmante. Spugnaggi e ristori si susseguono regolarmente, senza problemi, con la cordiale ed efficace professionalità dei volontari delle società podistiche della zona. Circa al 33° chilometro passiamo sotto le arcate del Castello di Soliera, ed inizia il “ momento” decisivo della maratona: questa volta, per me, non c’è la solita crisi del maratoneta. Ho un passo regolare, continuo; riesco persino ad incrementare il ritmo, e gli ultimi due chilometri, nella zona transennata di Carpi, risulteranno i piu’ veloci della gara.

Finalmente la splendida piazza dei Martiri, con tanta gente ad applaudire ed incitare: è la conclusione di una maratona magnifica, che rimarrà a lungo impresa nella mia memoria.

Sono felicissima, abbraccio e ringrazio Bobo che mi ha supportato dall’alto della sua grande esperienza; non nascondo l’emozione quando controllo il tempo impiegato: 4h10’45”. Mi sono fatta un regalo di compleanno per i miei primi 57 anni. “ Penso che un sogno così non torni mai piu’ “.

**Eni Vittorini**



# Giosué Russo è il presidente della Lega Atletica di Grosseto

Stabilite le linee guida per il 2009 che prevedono la formazione di giudici di gara e una corsa di livello nazionale la mezza maratona Uisp

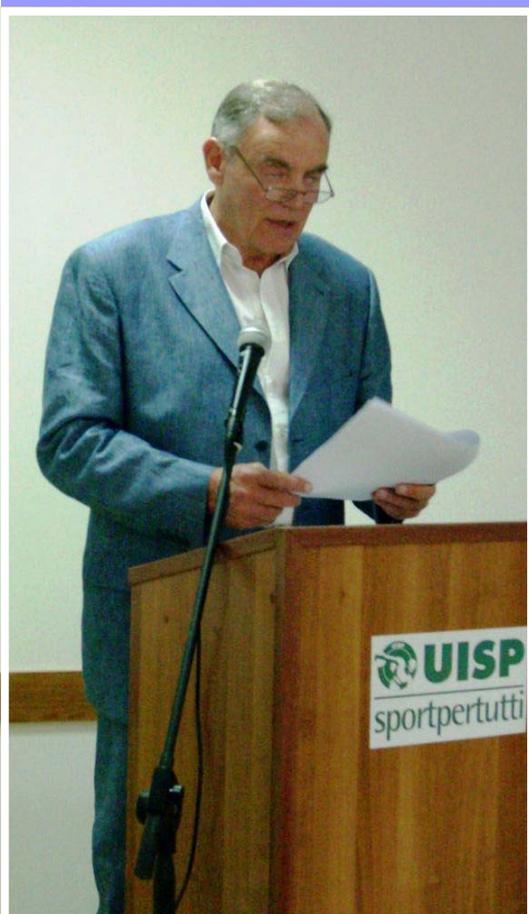
Si è svolta venerdì 24 ottobre l'assemblea elettiva della Lega provinciale dell'atletica di Grosseto. Alla riunione è intervenuta una folta rappresentanza delle società affiliate ed il responsabile regionale della Lega Remo Marchioni. Anche le massime cariche grossetane della Uisp: Sergio Stefanelli e Osvaldo Faenzi, erano presenti a questo appuntamento.

Giosué Russo è stato riconfermato presidente e si avvarrà di Maurizio Ciolfi, che sarà il suo vice. Segretario amministrativo è Maurizio Baroni e segretario organizzativo Antonio Moscati. I presidenti di tutte le società affiliati sono entrati a far parte del Consiglio.

Approvato anche il programma per l'anno prossimo, che prevede tre punti fondamentali: la formazione di giudici gara Uisp, la gestione della 2ª edizione del circuito Corri nella Maremma e l'organizzazione di una mezza maratona.



# A Grosseto c'è voglia di organizzare “Vivincittà”



Durante il dibattito che ha portato a Grosseto alla nuova rielezione di Giosuè Russo alla guida della Lega atletica, si è parlato anche di “Vivincittà”

<<Abbiamo cercato di capire — afferma Sergio Stefanelli, presidente provinciale della Uisp di viale Europa — se era possibile organizzare questa bellissima ed unica nel suo genere, gara podistica. A parere di molti a Grosseto attualmente non ci sono le condizioni per effettuare tale manifestazione, in quanto Vivincittà è ormai ben consolidata a Siena, Livorno e Civitavecchia e quindi è difficile convincere gli atleti a spostarsi dalle loro sedi per recarsi a Grosseto>>.



Ma non intende mollare questa eventualità organizzativa Stefanelli, che ritiene la nuova dirigenza della Lega Atletica, appena eletta, pronta per sdoganare “Vivincittà” anche a Grosseto.

<<Passata tutta la fase congressuale — conclude Sergio Stefanelli — la Lega con il Comitato si riuniranno per discutere e verificare se esistono le condizioni per poter organizzare “Vivincittà” già dal 2009>>.

**Rossano Scaccini**

L'atleta delle Fiamme Gialle vince la gara e due titoli: italiano e mondiale militare. Nella gara maschile si impone il keniano Chebet, titolo tricolore ad Alberico Di Cecco

# Rosalba Console la regina della Maratona d'Italia del Centenario

Foto: Omega di Giancarlo Colombo



Rosalba Console, 29enne di Martina Franca, ha trionfato nella Maratona d'Italia del Centenario di Dorando Pietri, tagliando il traguardo di piazza Martiri a Carpi con il tempo di 2h30'44". Un bel rientro per l'atleta delle Fiamme Gialle, che esattamente un anno prima, l'11 ottobre 2007, partoriva la sua prima figlia Francesca, avuta con il marito-maratoneta Daniele Caimmi. *continua*



Una giornata splendida, con una temperatura vicina ai 20 gradi, ha accompagnato i maratoneti lungo l'ormai classico percorso da Maranello a Carpi, passando attraverso i Comuni di Formigine, Modena e Soliera.

Alle spalle di Rosalba Console si è classificata l'altra grande favorita, la cinese Yanan Wei, capace in carriera di correre per ben sei volte sotto le 2h26', che però non ha saputo resistere all'allungo dell'azzurra al 29° km ed ha chiuso in 2h33'29". L'italiana e l'asiatica erano rimaste staccate nella prima fase di gara, quando le africane Atodonyang e Measso erano partite separate (passaggio alla mezza maratona in 1h13'01", con 1'42" di vantaggio sulle inseguitrici), ma poi le hanno raggiunte e superate. Al terzo posto è arrivata l'altra italiana Ivana Iozzia, davanti alla keniana naturalizzata italiana Josephine Wangoi: le due atlete hanno completato il podio tricolore, da cui è rimasta fuori Renate Rungger, calata vistosamente nel finale e solo sesta. Il bronzo mondiale militare è invece andato alla tedesca Romy Spitzmuller, ottava assoluta. Tra le squadre si sono imposte le atlete militari degli Stati Uniti, davanti a Germania e Svezia.

<<Sono molto contenta perché ho avuto un problema fisico ad un piede che nell'ultimo mese e mezzo mi ha dato un po' di fastidio- ha raccontato al termine della gara la Console, che si è inserita al secondo posto delle liste italiane dell'anno dietro al 2h29'51" di Vincenza Sicari - è un risultato costruito con il duro lavoro di mesi. Oggi ho fatto un tempo discreto, ma il prossimo anno punto a fare un netto salto di qualità>>.

Soddisfatta anche la Iozzia, che con 2h34'08" ha migliorato di 44" il suo primato personale: <<Sono molto contenta - ha dichiarato la comasca - per me è stato un anno difficile e non pensavo di salire sul podio>>. *continua*



Entusiasta anche la Wangoi: <<Spero di potermi dedicare solo all'atletica ed entrare nel giro della nazionale - ha azzardato - Sono scesa molto con i tempi, ma fino ad ora tra il lavoro in fabbrica e la famiglia non è stato facile allenarsi>>.

Nella gara maschile si è imposto il keniano Ben Kipruno Chebet, che ha allungato ad un km dalla fine e ha tagliato il traguardo in 2h10'50". Chebet, 24enne di Marakwet, ha vinto la sua quarta maratona in carriera, tra le quali spicca anche quella di Trieste nel 2006. Il Kenya ha così conquistato Carpi per la decima volta negli ultimi undici anni, la settima consecutiva. Sul podio sono saliti anche i connazionali David Chepkwony Kiptanui e Barnabas Koech, che aveva invece ceduto qualche chilometro prima. Quarto posto, e titolo mondiale militare a sorpresa, per il 32enne polacco Adam Draczynski con il tempo di 2h12'21", che migliora di 1'06" il suo primato. Il carabiniere azzurro Alberico Di Cecco è arrivato quinto in 2h13'16" e ha vinto il titolo italiano, davanti a Denis Curzi, che aveva perso contatto poco prima del 30° km, e Francesco Bona, arrivato staccatissimo in tredicesima posizione.

<<Sono soddisfatto perché gli ultimi 10km sono stati molto impegnativi - ha dichiarato Di Cecco a fine gara - ad un certo punto, quando sono riuscito a riprendere l'atleta del Qatar, pensavo di poter anche puntare al titolo militare, ma il polacco è riuscito a tenere fino alla fine>>.

Dietro a Draczynski e Di Cecco, il bronzo mondiale militare è andato all'atleta del Qatar Moustafa Ahmed Shebto, con 2h13'28". A squadre si è imposta la Polonia, davanti ad Italia e Qatar. *continua*

# LE CLASSIFICHE

## **Arrivo Maschile**

1. Ben Kipruno Chebet (Ken) 2h10'50"
2. David Chepkwony Kiptanui (Ken) 2h10'57"
3. Barnabas Koech (Ken) 2h11'19"
4. Adam Draczynski (Pol) 2h12'21"
5. Alberico Di Cecco (Ita) 2h13'16"
6. Moustafa Ahmed Shebto (Qat) 2h13'28"
7. Ashebir Demissu Jote (Eti) 2h13'34"
8. Joseph Keino (Ken) 2h13'35"
9. Denis Curzi (Ita) 2h14'18"
10. Michal Kaczmarek (Pol) 2h16'43"

## **Arrivo Femminile**

1. Rosalba Console (Ita) 2h30'44"
2. Yanan Wei (Cin) 2h33'29"
3. Ivana Iozzia (Ita) 2h34'07"
4. Josephine Wangoi (Ita) 2h38'33"
5. Alemtsehay Hailu Kakissa (Eti) 2h39'05"
6. Renate Rungger (Ita) 2h39'59"
7. Catherine Bertone (Ita) 2h40'20"
8. Romy Spitzmuller (Ger) 2h43'45"
9. Maria Ruiz Castellanos (Spa) 2h49'46"
10. Elena Fratus (Ita) 2h51'17"

## **Campionato Mondiale Militare Maschile**

1. Adam Draczynski (Polonia) 2h12'21"
2. Alberico Di Cecco (Italia) 2h13'16"
3. Moustafa Ahmed Shebto (Qatar) 2h13'28"

## **Campionato Mondiale Militare Femminile**

1. Rosaria Console (Italia) 2h30'44"
2. Wei Yanan (Cina) 2h33'29"
3. Romy Spitzmuller (Germania) 2h43'44"

## **Campionato Mondiale Militare a Squadre Maschile**

1. Polonia 6h47'17"
2. Italia 6h48'55"
3. Qatar 7h00'10"

## **Campionato Mondiale Militare a Squadre Femminile**

1. Stati Uniti
2. Germania
3. Svezia

*continua*

### **Campionato Italiano Assoluto Maschile**

1. Alberico Di Cecco (Gruppo Sportivo Carabinieri) 2h13'16"
2. Denis Curzi (Gruppo Sportivo Carabinieri) 2h14'18"
3. Francesco Bona (Aeronautica) 2h21'21"

### **Campionato Italiano Assoluto Femminile**

1. Rosaria Console (Fiamme Gialle) 2h30'44"
2. Ivana Iozzia (Corradini Rubiera) 2h34'07"
3. Josephine Wangoi (Atl. Paratico) 2h38'33"

### **Campionato Italiano Militare Maschile**

1. Alberico Di Cecco (Gruppo Sportivo Carabinieri) 2h13'16"
2. Denis Curzi (Gruppo Sportivo Carabinieri) 2h14'18"
3. Francesco Bona (Aeronautica) 2h21'21"

### **Campionato Italiano Militare Femminile**

1. Rosaria Console (Fiamme Gialle) 2h30'44"
2. Vittoria Falconi (Esercito) 3h38'01"

### **Skating Marathon Maschile**

1. Simone Musazzi (Sci Club Mera) 1h29'30"
2. Massimo Sottit (Free Bike Team) 1h29'32"
3. Simone Pollastri (Sci Fondo Pavullese) 1h33'32"

### **Skating Marathon Femminile**

1. Franca Antonietti (Sci Club Mera) 1h44'29"

### **Roller Marathon Maschile**

1. Dario Rivaroli (Vitamine & Co Ferrara World) 1h08'21"
2. Mirko Rimessi (Vitamine & Co Ferrara World) 1h08'21"
3. Nicola Canella (Vitamine & Co Ferrara World) 1h08'22"

### **Roller Marathon Femminile**

1. Cinzia Ponzetti (Cardano In Line) 1h08'27"
2. Marta Campaner (Roller Team Centro Italia) 1h23'46"
3. Susanne Burkhardt (Sparkasse O.O.) 1h36'00"

### **Handbike Maschile**

1. Pantaleo Sette (Sportdipiù) 1h17'17"
2. Alessandro Borlino (Associazione P.A.S.S.O. Cuneo) 1h19'00"
3. Giuseppe Anfossi (Associazione P.A.S.S.O. Cuneo) 1h19'01"

### **Handbike Femminile**

1. Mirjana Ruznjak (Bike Club Pula) 1h40'05"
2. Giuliana Spaggiari (Polisportivo Gioco) 1h46'11"

### **Foto Omega di Giancarlo Colombo**

# Al keniano Lomala la 23<sup>a</sup> Venicemarathon Trofeo Casinò di Venezia

Foto: Matteo Bertolin



Joseph Lomala in 2h11'04", ha vinto in volata sul connazionale e compagno di squadra Jacobs Chesire, staccato di un solo secondo e davanti all'etiopio Kidane Abdi, terzo al traguardo in 2h11'57". Tra le donne, l'ungherese Aniko Kalovics non tradisce i pronostici vincendo la gara con un crono di 2h31'24" condizionato dal caldo e da problemi fisici sorti durante la gara. Dietro di lei, la keniana eterna seconda a Venicemarathon Anne Kosgei (2h32'21") e la connazionale Florence Chepkurui. L'ungherese mette così fine al dominio africano delle ultime sei edizioni.

Purtroppo, a metà gara, il carabiniere Francesco Bennici alzava bandiera bianca per guai fisici ed un gruppetto di keniani e di etiopi prendeva il comando della corsa, correndo ancora su buoni ritmi con proiezioni finali da sotto le 2 ore e 10', ma sul lungo ponte della Libertà che unisce la terraferma all'isola di Venezia, i keniani Joseph e Jacobs hanno staccato il gruppo, iniziando così un tandem a due che li ha condotti fino al volata finale. *continua*



Joseph, un keniano di origine Nandi molto alto per essere un maratoneta (1.75 cm), ama correre in Italia le mezze maratone. L'ultima sua apparizione risale infatti alla mezza di Torino dello scorso settembre. Jacobs, che al contrario appare come un nano vicino al conazionale, è fratello di Lenah Cheruyot, l'atleta keniana che lo scorso anno fece registrare il nuovo primato della corsa femminile. Primo italiano al traguardo è Federico Simionato dell'Aeronautica che ha chiuso in 2h18'05.

Nella gara femminile, l'esperta Anne Kosgei prendeva il largo attorno al 30° chilometro mentre la Kalovics veniva sorpresa da un'improvvisa stanchezza che la faceva rallentare il passo. Ma, l'esperta magiara ha lasciato sapientemente sfogare la keniana per un paio di

chilometri, riprendendola e staccandola definitivamente all'ingresso a Venezia. La Kosgei, che ha chiuso in 2h32'21", collezionando così un altro secondo posto alla Venicemarathon, dopo quello del 2007 e del 2002. Prima delle italiane è Monica Carlin della Brema Running Team che ha chiuso in 2h50'42 mentre Elisa Desco si ritirava proprio sul ponte della Libertà, attorno al 31° chilometro.

#### **Ordine d'Arrivo Uomini**

Joseph Lomala (Ken) 2h11'06"  
Jacob Chesire (Ken) 2h11'07"  
Kidane Abdi (Eth) 2h11'57"  
Wodajo Teneri (Eth) 2h14'21"  
Paul Kimugul (Ken) 2h14'51"  
William Biama (Ken) 2h15'55"  
Nickodemus Biwott (Ken) 2h16'27"  
Federico Simionato (Ita) 2h18'05"

#### **Ordine d'Arrivo Donne**

Aniko Kalovics (Hun) 2h31'24"  
Anne Kosgei (Ken) 2h32'21"  
Florence Chepkurui (Ken) 2h35'09"  
Caroline Kwambai (Ken) 2h38'33"  
Amane Chewo (Eth) 2h40'59"  
Seman Tigist (Eth) 2h43'40"  
Monica Carlin (Ita) 2h50'42"

**Nella categoria Handbike** ha vinto Mauro Cattai in 1h26'30" su Giancarlo Meriti in 1h32'35" terzo Gian Luca Laghi in 1h32'39".

**Foto: Matteo Bertolin**



Foto: Matteo Bertolin

# La Passeggiata da Trequanda alla Grancia di Montisi

di Roberto Amaddii



Tutte le volte che venivo a Montisi e andavo a correre facendo il giro dei “Monti”, mi chiedevo quanto sarebbe stato bello organizzare una gara su questi percorsi. duri, ma di una bellezza disarmante. Finalmente grazie al Comitato Giostra di Simone e le amministrazioni comunali di San Giovanni d’Asso e Trequanda sono riuscito nel mio intento.

All’inizio è stata dura far conoscere questa manifestazione e la concomitanza di date con altre corse sembrava penalizzarci, ma finalmente dopo aver trovato il percorso ideale con partenza da Trequanda e arrivo alla Grancia di Montisi anno dopo anno con un po’ di passaparola *continua*

la manifestazione ha trovato la sua dimensione.

Per la felicità di noi organizzatori, sono stati circa 250 i partecipanti provenienti persino dalle province vicine.

La gara è stata vinta in 53'12" da Lorenzo Martire dell'Atletica Castello Firenze, celebre da queste parti per essere il plurivincitore del Bravio delle Botti di Montepulciano. Martire, dopo la prima salita che porta al Madonnino dei



Monti, ha staccato: Domenico La-Banca (Aurora Siena), Antonio Dell'Ava (Maratoneta Runners Club) e Emanuele Fadda (Aurora Siena) giunti al traguardo in questo ordine.

Nella categoria veterani successo di Luigi Casula (Bellavista) e nella categoria Argento di Angelo Cittadini (Marathon Figline).

La corsa al femminile ha visto la vittoria di Grazia Ranfagni (Resco

Reggello), che ha fatto fermare il cronometro dopo 1h08'30". La Ranfagni ha battuto a Meg Cassamally (UISP Cianciano) e Massima Fontani (Podistica Arezzo), mentre tra le veterane la prima è giungere sul traguardo e stata Marta Gistri (Libertas Siena).



# La X<sup>a</sup> Maratonina “Città di Arezzo”

di Massimiliano Taliani



Domenica 26 Ottobre si è svolta la X<sup>a</sup> edizione della Maratonina “Città di Arezzo” valida quest’anno come Campionato toscano Fidal assoluto e come Campionato italiano medici.

La partenza è avvenuta dal centralissimo Corso Italia e dopo aver attraversato la periferia,

la corsa tornava al punto di partenza, dove si concludeva la 10km, mentre per i podisti impegnati sulla mezza li attendeva un altro giro, un po’ più lungo di circa un chilometro rispetto al precedente.

**La gara** è stata vinta con il tempo di 1h02’41“ da Julius Kirwia (Toscana Atletica) che è riuscito ad avere la meglio per un secondo, dopo una splendida volata, su Hillari Kiprono (Kenia). Sul terzo gradino del podio saliva Julius Kiprono (G.s. Orecchiella) con il tempo di 1h03’53”.

**Il primo italiano**, un atleta di casa, Lorenzo Stefani (U.P. Policiano), si è classificato 18°, facendo fermare il cronometro dopo 1h11’06”,. Stefani si è laureato anche Campione toscano di mezza maratona.

**La gara al femminile** ha visto la vittoria, per il terzo anno consecutivo, della romana d’adozione Vincenza Sicari (Esercito), giunta al traguardo con il tempo di 1h14’05”. La Sicari ha staccato fin da subito le dirette inseguitrici, Veronica Vannucci (Atletica Vinci) distanziata di 7’37” e Paola Garinei (Avis Perugia) che è giunta al traguardo in 1h23’49”.

Massimiliano Taliani.

**Massimiliano Taliani si è classificato 4° nella dieci chilometri.**

# La Maratonina di Arezzo è bella così, guai a cambiarla

di Guido Seri



Domenica 26 ottobre ho partecipato alla Mezzamaratona di Arezzo con un dubbio: non avevo ben chiaro quale fra questa gara e la Scalata al Castello di fine maggio fosse la manifestazione “regina” per la città. Dopo la corsa ho capito che la mezza, sebbene più giovane di circa 20 anni, è un vero evento agonistico totalmente coinvolgente che si può collocare al livello delle prime 4-5 mezze italiane. Il livello di organizzazione è stato straordinario, così come quello tecnico; date queste condizioni se si aggiunge una giornata di sole primaverile si può capire che la corsa sia stata indimenticabile non solo per i 1200 partecipanti che qui possono correre “dentro” la gara con i top runner ma anche per gli uomini e le donne coinvolte dai Sinatti nel loro grandissimo sforzo organizzativo. Per me essere alla partenza ha sempre un sapore particolare in primo luogo perché è un modo per tornare nella mia città di origine e poi, dal momento che cade nei giorni del mio compleanno, è anche una sorta di esame del mio stato fisico. Ho sempre avuto un rapporto complesso con questa gara perché è stata via via fonte di soddisfazione e di delusione: nel 2002 il tentativo di scendere sotto gli 80’ fu frustrato dalla mancanza di circa 500 metri di gara; nel 2004 una giornata orribile riscattata dall’edizione successiva fino al culmine nel 2007 quando mi sono ritirato. Quest’anno quindi c’era una ulteriore motivazione ad affrontare i due giri che da Via Crispi portano dapprima in centro-città e poi nelle ondulate strade della campagna circostante che, specie nel secondo passaggio, mettono alla frusta le potenzialità degli atleti fino al rientro da Porta Trento-Trieste. Si sono sentite nel dopo gara e nei giorni successivi proposte di rendere più pianeggiante il percorso per ottenere tempi migliori allo scopo di incentivare la partecipazione di podisti a caccia del record personale. Faccio un appello agli organizzatori perché il percorso rimanga identico con il lungo falsopiano verso Staggiano a dare carattere al tracciato ma anche rendere epico l’impegno dei runners. Non avrebbe senso correre il Gran Premio di Monza per un pilota di Formula uno senza la Parabolica perché è troppo veloce, oppure per un maratoneta correre a *continua*

Boston evitando la “collina dell’infarto” al 34° km perché è troppo ripida e gli esempi sportivi potrebbero continuare. Del resto gli atleti del “campionato africano” Città di Arezzo non si sono preoccupati più di tanto delle difficoltà visto il tempo finale di 1.02’41” (2’58”/km) con la quale Julius Kirwa Too ha regolato il connazionale keniano Hilary Bii Kiprono con una volata sontuosa che ha elevato ancora di più il livello tecnico della gara ed ha offerto al folto pubblico nel viale d’arrivo uno spettacolo degno di palcoscenici ben più blasonati. L’ideale medaglia di bronzo è andata a Julius K. Choge che ha completato questo festival keniano precedendo altri tre connazionali tutti raccolti in 44”.



Per avere un’idea del livello tecnico è eloquente la prestazione di Joachim Nshimirimana reduce dalla maratona olimpica dove ha portato in gara i colori del Burundi che con 1.06’10” ha concluso al 10° posto. Per trovare il nostro primo connazionale dobbiamo scendere al 18° posto della classifica dove troviamo l’aretino Lorenzo Stefani dell’ U.P. Policiano che con 1.11’06” ha confermato il suo grande talento. Fra le donne Vincenza Sicari ha avuto vita facile a bissare il successo del 2007 con 1.14’02”, in un buon test in vista della Maratona di Milano che l’azzurra ha in programma; sul podio ma molto distanti Vannucci (1.21’39”) e Garinei (1.23’49”).

La mia personale sfida contro l’anagrafe che quest’anno suonava 45 si è conclusa in modo positivo poiché dopo 2 anni e mezzo sono riuscito a correre a 4’/km con una condotta molto regolare che mi ha permesso di affrontare la temuta salita del secondo giro con molta efficienza. I chilometri finali di rientro verso Arezzo sono stati inebrianti di emozioni per la progressione che mi ha permesso di recuperare varie posizioni e che mi ha fatto transitare sul viale d’arrivo davanti ai miei familiari in condizioni da podista e non da larva come al solito. Ho così potuto dedicarmi alla mia festa di compleanno con la gioia per aver dimostrato a me stesso di essere ancora un runner e di essermi regalato lo stimolo per tornare nel 2009 per una nuova sfida al tempo che passa e a quella maledetta salita del 15° km. Il grande successo della manifestazione è stato importante per dimostrare anche la grande vitalità e il grande coinvolgimento di tutto il movimento sportivo della città in lutto per l’improvvisa scomparsa di Federico Luzzi il grande tennista aretino morto il giorno precedente che è stato ricordato con un commovente minuto di silenzio prima del via. L’unica nota stonata è stata la solita insofferenza di quegli automobilisti che non riescono a farsi una ragione che per due ore all’anno le strade della città possano anche essere colorate da una scia di più di mille persone.

# 25<sup>a</sup> Maratonina Lamarina “riservata” ai keniani”

di Guido Seri

L'edizione “giubilare” della Lamarina ha accolto domenica 5 ottobre gli atleti in una giornata soleggiata ma gelida con appena 3 gradi. Nonostante questo circa 700 podisti si sono riversati nella frazione dell'alta Valtiberina per sfidarsi sul veloce percorso che si snoda in un territorio molto suggestivo nella campagna umbra.

La partenza, come sempre, è il momento più critico di questa gara a causa del viale stretto che costringe gli atleti a numerose acrobazie per uscire dalla bagarre; nonostante questo si è subito capito che la sfida si sarebbe limitata ai keniani e ai marocchini con l'iniziale inserimento di Daniele Meucci. Poco prima di San



Guido Seri  
Foto: archivio Stefano Grigiotti

Giustino i due atleti degli altipiani hanno prodotto un allungo che ha creato la selezione decisiva; a quel punto mancavano ancora 9 km all'arrivo ma solo Kabbouri e Meucci riuscivano a restare sulle tracce della coppia di testa. Dopo qualche chilometro prima l'azzurro e poi il nordafricano perdevano contatto. Nel lungo rettilineo finale, tristemente noto agli amatori per essere in leggera ma costante salita, Kipkurgat lasciava indietro il connazionale siglando il tempo di 40'34" (2'54"/km). Kiprotich arrivava con 12" di ritardo davanti a Kabbouri (41'29") e a Daniele Meucci, che ha pagato duramente il ritmo indavolato dei primi chilometri.

*continua*

Quinto posto per l'altro marocchino Laalami che ha preceduto il mitico Angelo Carosi che a 40 anni e alla penultima gara della sua carriera ha chiuso in 42'51", veramente un grande campione anche di simpatia come in molti hanno potuto verificare nel dopo-gara! Fra gli atleti locali si è messo in luce con il 10° posto Lorenzo Stefani (U.P. Policiano) reduce da un grande campionato mondiale di Duathlon, che ha chiuso in 44'44" davanti al compagno Occhiolini; al 15° posto è arrivato il tifernate Simone Lanzi, che si cimentava sulle strade di casa. Ancora da segnalare il bel piazzamento del senese Alberto Di Petrillo, che con 46'03" è giunto 19°.

La gara femminile invece ha visto le atlete tricolori imporsi nettamente con 6 italiane nelle prime 7 posizioni. Ha trionfato l'azzurra Debora Toniolo in 48'51" seguita a 32" da Claudia Cardini; il terzo gradino del podio è andato alla romena Ana Nanu in 50'10". La migliore fra le atlete umbre è stata Michela Minciarelli che è giunta 5° con un ottimo 52'12" davanti all'eterna rivale e compagna dell'Avis Perugia Paola Garinei, nella loro scia l'altra perugina Michela Pannacci.

Nel gruppo delle migliori umbri è giunto al traguardo anche Riccardo Biondi, che ha tenuto alto l'onore del G.S. Filippide giungendo 85° assoluto in 52'15" con la sua migliore prestazione sui 14km. In conclusione la manifestazione anche quest'anno ha mantenuto lo standard abituale sia in qualità che in quantità confermandosi una classica imperdibile di inizio ottobre per il particolare tipo di percorso che è un probante test per misurare la condizione in vista degli impegni più gravosi (mezze e maratone) che i podisti hanno di solito in programma in autunno.

**Guido Seri**

**Foto: Daniele Ciolfi**



Paola Garinei

Il torinese non ha rivali e distanzia Bernardi di 10 minuti

# Francesco Caroni vince con distacco L'Ecomaraton del Chianti



Sulle strade bianche del Chianti Francesco Caroni vola e stacca tutti domenica 19 ottobre a Castelnuovo Berardenga. Il torinese, classe 1973, ha vinto la seconda edizione della Ecomaraton del Chianti, facendo fermare il cronometro dopo 2h53'37". Caroni (U.S.A Cafasse), ha battuto il coetaneo Fabio Bernardi (Atletica Vittorio Veneto), che nel 2007 aveva chiuso primo assoluto questa gara, con il tempo di 2h57'39". Nel 2008 ha tagliato il traguardo in piazza Marconi con un tempo di 3h03'09".

*continua*



Caroni e Bernardi hanno corso fianco a fianco fino alla salita che da Villa a Sesta porta a Campi, il punto più alto del percorso, dove il torinese ha preso il largo per raggiungere in scioltezza il traguardo. L'americano Rickey Gates (Team Salomon Usa) podista dell'anno 2007 di corsa in montagna e favorito nei pronostici, si è piazzato terzo con 3h4'00", accusando gli ultimi chilometri di gara. Emma Delfine (Nadir on the road) è stata, invece, la prima donna a tagliare il traguardo con 3h48'22", seguita da Chiara Calciolari (Pasta Granarolo), con 3h54'21", e da Ilaria Razzolini (Pfizer Running Team), con 3h58'13".

<<Un percorso tecnicamente semplice, ma agonisticamente davvero intenso – ha detto Francesco Caroni all'arrivo -. Il sali e scendi continuo non lascia tregua ai muscoli, ma lo slancio degli ultimi chilometri me lo ha dato la gente e soprattutto i partecipanti all'E-copasseggiata, che hanno percorso con noi gli ultimi dieci chilometri di gara. Bellissima l'idea di far convergere i due tracciati – ha detto Caroni, che a novembre sarà impegnato nel Campionato del mondo di Ultramaratona – facendo correre insieme l'agonistica e la non agonistica>>.

Un successo sopra le aspettative, quella della camminata da San Gusemè a Castelnuovo Berardenga, che ha chiuso le iscrizioni superando i seicento partecipanti. Quattrocentotrentasei gli atleti iscritti all'Ecomaraton, di cui trecento-settanta hanno raggiunto l'arrivo: l'ultimo podista ha chiuso in 6h 51'38".



# Occhiolini vince a Chiusi il XVI° Circuito di Porsenna

di Massimiliano Taliani

La prima domenica di novembre, organizzata dal Gruppo sportivo Filippide, dal D.L.F. e dalla Coop di Chiusi si è svolto a Chiusi, il Circuito di Porsenna, giunto quest'anno alla 16<sup>a</sup> edizione e valido come 37<sup>a</sup> prova del Gan Prix di Arezzo.

Sulla linea di partenza circa 150 atleti che dopo aver fatto un breve giro del paese, hanno raggiunto la pista ciclabile percorrendola per alcuni chilometri; dopo aver affrontato l'unica salita prevista, dopodichè i podisti facevano il percorso in senso inverso, per un totale di 1-5km.

La gara è stata vinta da Filippo Occhiolini (U.p. Policiano) con il tempo di 51'19" che aveva già vinto questa corsa nel 2005.

Dopo un buon avvio insieme ad un gruppetto formato da altri 4 atleti (Francesco Vannuccini, Cristian Volpi, Massimiliano Taliani e Kamen Mobili) il portacolori della polisportiva Policiano ha progressivamente aumentato l'andatura guadagnando così alcuni secondi e l'ultimo a cadere al forsennato ritmo imposto da Occhiolini è stato il giovanissimo Mobili Kamen (Atletica Sangiorgese) tra l'altro detentore della miglior prestazione stagionale junior di mezza maratona, giunto poi secondo al traguardo distanziato di 1'22".

Fra le donne, la vittoria è andata alla forte atleta Caterina Gioffrè (U.p. Policiano) con il tempo di 1h01'28" che regolava nell'ordine Ornella Corvaia (Atletica Di Marco Sport) distanziata di 41" e l'intramontabile Antonella Sassi (G.s. Aurora Arci Ravacciano 1948) che tagliava il traguardo con il tempo di 1h03'23".

**Massimiliano Taliani**

**Massimiliano Taliani (U.p. Policiano) è salito sul gradino di destra del podio, facendo fermare il cronometro a 53'30".**



# Lalaami e Scaccia vincono la Mezza Maratona di Latina

Una bella giornata di sport a Latina domenica 19 ottobre, dove l'Asi e l'Atletica Latina 80, hanno organizzato la 6<sup>a</sup> edizione della "Mezzamaratona di Latina", trofeo AutoPiù Suzuki.

La gara: si è subito messo in luce un gruppetto di vari atleti dai quali già al quarto chilometro si è staccato il magrebino della Latina Runners Lalaami, che da quel momento ha fatto gara a se chiudendo in 1h9'. Bellissima la battaglia per il secondo posto, con la risoluzione che si è avuta verso il sedicesimo chilometro, quando l'ucraino Olek Ivanik ha infilato tutti con una fantastica progressione, andando a riprendere il napoletano Piermatteo che si era posto all'inseguimento del battistrada.

Nella prova femminile successo a sorpresa della ciociara Alessandra Scaccia, in 1h24', sull'atleta di Anzio Tiziana Nesta, che sembrava godere dei favori del pronostico alla vigilia.

**Foto: Gino Buglione**



# Elijah Kiplagat Biwott e Leila Bourguiba vincono La x<sup>a</sup> Maratona di Ravenna

Successo di partecipazione alla X<sup>a</sup> Maratona Internazionale Ravenna Città d'arte che domenica 9 novembre ha raccolto circa 2500 atleti tra maratona, half marathon e non competitive.

Partenza per tutti dal Pala de Andrè sotto un sole primaverile che con il passare dei minuti ha lasciato il posto alla nebbia autunnale; cominciano i 22 handybikers sul percorso maratona, fra i quali risulta vincitore Danese con il tempo di 1.29'57".

Nella 42km: Elijah Kiplagat Biwott taglia la linea del traguardo in 2h22'25" con 4'26" di vantaggio sul connazionale Philemon Kipkering, mentre al terzo posto non male l'italiano Pietro Colnaghi in 2h28'.

La gara al femminile ha visto il successo di Silvia Savorana (prima romagnola nell'albo d'oro della maratona) in 2h53'20", davanti a Francesca Patuelli che ha fatto fermare il cronometro dopo 3h05'45" sul gradino di destra del podio è salita Aurora Placci che ha chiuso in 3h12'57".

Per YOGA Half Marathon giunta alla sua seconda edizione, rispettati i favori del pronostico per Henry Rutto che ha coperto la distanza dei 21 km e 97 metri in 1h09'08", davanti a Davide Tirelli a 2'12" e medaglia di bronzo per Simone Gagliano in 1h12'24".

Ottimo il podio femminile che si rinnova con la vittoria di Leila Bourguiba in 1.23'07", davanti a Paola Garinei (a 1'47"), e Gigliola Borghini a 2'36".

In evidenza la Amnesty International Run, novità 2008, che ha visto quaranta runners tra i quali Agostino Ghesini, cimentarsi nella passeggiata di 2 km.

Grande la soddisfazione di Maratona di Ravenna ASD, nuova compagne organizzativa, che archiviata questa edizione 2008, si prepara ad accogliere i Campionati Italiani Assoluti di Mezza Maratona in programma il 31 maggio 2009.

**Foto: organizzazione**

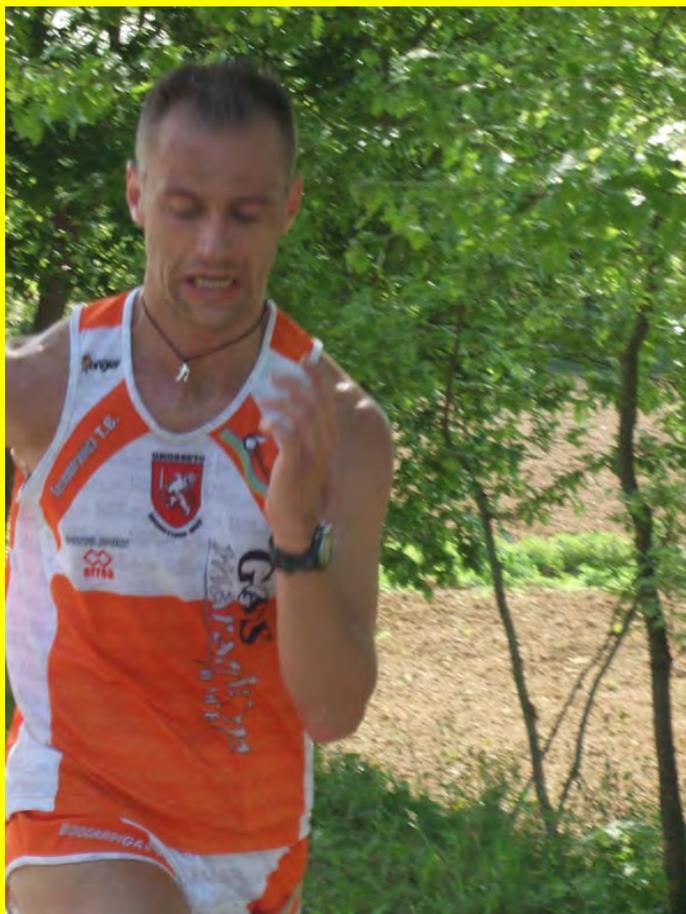


# A Massimo Tocchio il “Città di Molinella”

di Massimiliano Taliani

Grande successo per la ventesima edizione del circuito “Città di Molinella”, una delle gare più importanti dell’intero panorama nazionale, che può vantare nel proprio albo d’oro numerosi campioni italiani e stranieri, incluso l’olimpionico Stefano Baldini.

La manifestazione è stata magistralmente organizzata dalla Nuova atletica Molinella, in collaborazione con la Uisp di Bologna. Il percorso si snodava lungo le vie del paese in un circuito cittadino di 2,5 km da ripetere 4 volte; la corsa ha visto al via circa 800 atleti inclusi quelli del settore giovanile che hanno aperto le danze, per loro erano previste distanze diverse da percorrere in base all’età.



La gara è stata vinta dal forte atleta Massimo Tocchio (G.s. Gabbi) con il tempo di 32’05” che è riuscito ad avere la meglio sul giovane Mohamed Ali’ Saadouni (G.s. Maiano) giunto al traguardo con un ritardo di 12”, mentre il terzo gradino del podio veniva conquistato da Mario Prandi (A.s.d. G.p.A.t.p Torino Maratona) con il tempo di 32,37.

Fra le donne la vittoria è andata a Ludmilla Di Bert (G.s. Gabbi) che ha impiegato il tempo di 37’46” ed ha regolato nell’ordine, Maria Forelli (A.s.d. G.p. A.t.p. Torino Maratona) distanziata di 1’8” ed Elena Riva (Gruppo Città di Genova) che ha tagliato il traguardo con il tempo di 38’44”.

Massimiliano Taliani.

**Taliani ha tagliato il traguardo per 18° assoluto, 2° di categoria.**

## ***CORRIAMO* corto-veloce**



**Andrew Howe ha finalizzato i suoi impegni per il 2009** — Lo staff tecnico e societario di Andrew Howe con a capo René Felton (madre e allenatrice), ha deciso che l'atleta portacolori dell'Aeronautica non si dedicherà solo al salto in lungo, ma anche alla velocità: i 100 e 200 metri. Gli obiettivi da centrare saranno i Campionati Europei indoor di Torino e i Campionati del Mondo di Berlino. **Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL.**

# ***CORRIAMO corto-veloce***

**Massa e Cozzile** — Anche quest'anno, com'è ormai tradizione, si svolgerà il 28 dicembre a Vangile, frazione di Massa e Cozzile, la “Scarpinata della Solidarietà”, gara giunta alla sua XIV<sup>a</sup> edizione, organizzata dal Gruppo Podistico Massa e Cozzile A.s.d., con la collaborazione del Comune di Massa e Cozzile e del Circolo Arci di Vangile.

La gara: partenza alle ore 9,00 da Vangile ed arriva sempre nella stessa località, presso il circolo Arci, dove il ritrovo è fissato per le ore 7,30. I percorsi sono tre: la semi-competitiva di km 11.5; le non competitive di Km 7 – 3,5, .

Le iscrizioni sono già aperte. Chi fosse interessato può telefonare al numero 3357492961 (Sig. Niccolini Fabio) e-mail [gpmassaecozzile@hotmail.com](mailto:gpmassaecozzile@hotmail.com).

**Domenica 26 ottobre a Melfi** si è svolta la 23<sup>a</sup>. edizione della Coppa Europa dei Campionati di corsa su strada femminile (15km) nell'ambito del 13° Trofeo Sata. La vittoria è andata al club portoghese del Maratona Clube de Portugal. Sul podio anche il team russo dell'Asc Moscow e l'altro club portoghese dello Sporting Club De Braga. La squadra italiana, del Runner Team 99, si è piazzata al quarto posto.

**Saluto del Papa alla “Corsa dei Santi”**. Al termine dell'Angelus, sabato 1° novembre, Benedetto XVI ha salutato i 2.000 partecipanti alla prima edizione della “Corsa dei Santi”: <<Rivolgo - ha detto il Papa - un cordiale saluto ai pellegrini di lingua italiana, in particolare alle migliaia di persone, provenienti da ogni parte d'Italia, che hanno partecipato alla prima edizione della “Corsa dei Santi”, promossa dalla Congregazione Salesiana che sono qui convenuti con il sindaco di Roma Gianni Alemanno. Cari amici - ha detto ancora Ratzinger - siete partiti e arrivati qui a San Pietro, passando per San Giovanni in Laterano, San Paolo fuori le Mura e Santa Maria Maggiore. Sono lieto di questa nuova iniziativa, che esprime la gioia e anche la fatica di correre insieme sulla via della santità. Possa tutta la nostra vita essere una corsa nella fede e nell'amore, animata dall'esempio dei grandi testimoni del Vangelo>>.

**I soliti noti a New York**. Marilson Dos Santos, brasiliano primo nel 2006 ha battuto il marocchino Goumri, che è di nuovo arrivato secondo in Central Park per il secondo anno consecutivo. Dos Santos ha corso le 26 miglia in 2h08'43”. Sul podio assieme a Dos Santos nei gradini più bassi: Goumri e su quello di destra il keniano Daniel Rono. La britannica Paula Radcliffe, dopo la recente brutta prestazione alle Olimpiadi di Pechino, ha corso da leader indiscussa a New York, conquistando la seconda vittoria consecutiva in Central Park e la terza in carriera, con il tempo di 2h23'56”.

# CORRIAMO corto-veloce

**Giorgio Calcaterra è il neo campione del mondo della 100Km su strada.** L'atleta di Roma, sabato 8 novembre ha guadagnato il metallo più importante nella gara mondiale congiunta all'Ultramaratona degli Etruschi (il via da Tuscania ed arrivo a Tarquinia).

Calcaterra ha vinto sia il titolo mondiale, sia quello europeo ed ha fermato il cronometro sulle 6h37'41", che è stata la migliore prestazione mondiale stagionale. Il successo italiano è andato oltre: Marco D'Innocenti e Andrea Rigo hanno contribuito alla vittoria del titolo mondiale e europeo a squadre.

In campo femminile ha vinto la russa Tatyana Zhirkova in 7h23'33", seconda la statunitense Kami Semick ed al terzo posto l'azzurra Monica Carlin (*nella foto*) 7h35'38".

**Il direttore di CORRIAMO ha ricevuto un importante riconoscimento.** Domenica 9 novembre a Castiglione della Pescaia, l'Unione Nazionale Veterani



Monica Carlin



dello Sport, nella tradizionale cerimonia conviviale, dove viene eletto l'atleta dell'anno ha deciso di premiare il direttore di *CORRIAMO* (*nella foto*) Rossano Scaccini, nella sua veste di giornalista. Sono in molti, sia nella cittadina costiera, sia in Maremma ha scaricare il "nostro" mensile ed il gruppo dei dirigenti dei Veterani dello Sport del centro costiero ha motivato la sua decisione con una bella frase incisa sulla targa: **"Per il costante amore per lo sport"**.

# 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 – Telefono 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 e Guido Seri.**

**Nelle foto di copertina le prime fasi della Ecomezza di Pienza del 2007 ([www.fotocastagnoli.it](http://www.fotocastagnoli.it))**

Il copyright dell'intero contenuto del mensile on line *CORRIAMO* è di proprietà dell'editore Stefano Grigiotti. Il lettore può stamparlo e scaricarlo esclusivamente per uso personale. È vietato copiare, distribuire, trasmettere, visualizzare, eseguire, riprodurre, pubblicare il contenuto ad eccezione di quanto previsto dalla legge sul copyright. E' vietato riutilizzare il contenuto in assenza previo consenso dell'editore Stefano Grigiotti: [info@girovaldorcia.it](mailto:info@girovaldorcia.it).

E' vietato utilizzare detto materiale su altri siti Web o in altri ambienti informatici di rete. I trasgressori verranno perseguiti nella misura massima, civile e penale, consentita dalla legge in vigore.