

CORRIAMO

**La Uisp Chianciano Terme
organizza un trail
il primo marzo**

**La cronaca dei
Campionati del
mondo della 100 km**

**Conosciamo:
Veronica Borsi
Elena Scarpellini**

**Orlando Pizzolato correrà
la maratona di
New York**

**Elisa Desco
Gli Scariolanti di
Ravenna**

**Un rifugiato politico
che vorrebbe correre
per i colori dell'Italia**

**Avere 40 anni e continuare
a vincere le maratone
la storia di Migidio Bourifa**

**Alba Parietti dice la sua sul
pianeta podistico**

**Veronica Maya: la danza
non le ha fatto dimenticare
le belle campestri
disputate da bambina**

**La corsa a coppie di Siena
Corri nella Riserva
Presentata la 2^a edizione di
Corri nella Maremma**

Anno 2 numero 11

**Direttore responsabile
Rossano Scaccini**



QUESTO MESE SU CORRIAMO

L'editoriale del direttore.

Musa Jassa Korosovo: la storia di un atleta, un esule etiope, che è stato torturato in carcere e adesso cerca la rivincita dalla vita, magari correndo qui in Italia.

La Uisp Chianciano Terme: organizza il suo primo trail.

Migidio Bourifa: a quarant'anni, l'atleta dalla doppia cittadinanza, continua a vincere le maratone internazionali.

Monica Carlin: ripercorre per i lettori di *CORRIAMO* il grande successo della nazionale italiana ai Mondiali della 100 chilometri di Tarquinia.

Veronica Borsi: gli ostacoli sono il suo futuro.

Alba Parietti: la showgirl ha un brillante scambio di battute con il direttore di *CORRIAMO* sull'ambiente podistico, ma non hanno parlato solo di corse.

Elena Scarpellini: la promessa italiana del salto con l'asta.

Anna Incerti: vince la Samsung Milano City Marathon. **Tanti Vip:** hanno corso la Samsung Milano City Marathon.

La 25ª edizione della Firenze Marathon: vinta dalla Volpato e da Kiprono, il commento del presidente ed i numeri dell'evento.

Carla Boldi presenta la 30ª edizione della Befana a coppie.

Orlando Pizzolato tornerà a correre la maratona di New York: di questo avvenimento e della maratona della Grande Mela ne parla con Bruna Lamonica.

Veronica Maya: uno dei volti più amati della tivù italiana, da promessa nell'atletica, ha scelto la danza che le ha dato tante soddisfazioni. Oggi ha in famiglia il marito che ama correre.

Elisa Desco: la campionessa europea di corsa in montagna intervista dal direttore di *CORRIAMO*.

Corri nella Francigena: il commento di Mauro Pianigiani

Corri nella Riserva: ultimo appuntamento di Corri nella Maremma, Il commento tecnico di Massimiliano Taliani.

Gli Scariolanti di Ravenna: hanno lanciato la loro proposta di aprire tutte le tappe della 10ª edizione del Giro della Valdorcia.

Champions League per il Marathon Trieste: la società rappresenterà l'Italia nel cross country, che si svolgerà in febbraio ad Istanbul.

Il diecimila novembrino: gara corsa da Massimiliano Taliani.

Una corsa in ricordo di Mario Pisani.

CORRIAMO — Corto Veloce

CORRIAMO tante storie per un anno migliore

L'editoriale del direttore

Ciao podisti. L'editoriale è di solito l'ultimo articolo che impagino. Preparo tutto il mensile con le corrispondenze dei dinamici collaboratori che fanno parte della redazione virtuale di *CORRIAMO* e dopo mi dedico a questa pagina. Mentre scorrerete le 78 pagine di *CORRIAMO* di fine anno, troverete, almeno spero, diversi articoli da leggere più attentamente degli altri. Non vi nascondo che nell'ultimo mese ci sono stati momenti tristi e alcuni divertenti, ma soprattutto ho trovato quella che a me ancora non sembra vera, tanta attenzione verso *CORRIAMO*.

Partiamo da questo particolare. Domenica 7 dicembre ho corso l'ultima gara del circuito "Corri nella Maremma", che era in programma ad Orbetello. Nei classici momenti dell'iscrizione e poi quelli dedicati al riscaldamento in molti podisti si sono complimentati con me per questo giornale on line. Vi devo confessare che la cosa mi mette abbastanza in imbarazzo. Non nascondo che tutto questo me lo auguravo, ma non pensavo accadesse così velocemente. Le fatiche per arrivare a questo livello e quelle che in futuro affronteremo per migliorarci, vengono ripagate dai vostri apprezzamenti. Grazie di cuore.

Qualche giorno prima del "Corri nella Riserva", ho conosciuto, e lo leggerete nelle pagine seguenti, un rifugiato politico che è ospite in Maremma. Lui è un medico veterinario ed un atleta che ha vinto i trials nel suo Paese. Spera di ritrovare la dignità che gli è stata tolta e la sua rivincita la cerca con una delle cose che riesce a fare meglio, correre. Una storia drammatica, noi di *CORRIAMO* abbiamo cercato di contribuire a tenere alta l'attenzione su di lui, chissà, qualche società sportiva potrebbe, letto l'articolo, interessarsi.

L'ultimo fatto che mi piace segnalare, riguarda il mondo dei vip. Alba Parietti e Veronica Maya, le ho intervistate e sono contento che le pagine dedicate a personaggi famosi piacciono a voi lettori, che mi elencate tutti i giorni con le vostre e-mail altri personaggi da scovare. Un'altra scommessa vinta.

Cosa aggiungere? Meglio chiudere con una frase che in molti non pensavano l'avremmo potuta scrivere, perché in tanti ci davano una vita giornalistica corta. **L'editore, tutti i collaboratori di *CORRIAMO* ed il sottoscritto, vi auguriamo un sereno Natale ed un buon 2009.**

Rossano Scaccini

Un passato in prigione dove è stato tenuto al buio per un anno e torturato sistematicamente e gli hanno strappato anche le unghie dei piedi

Ha corso per trovare la libertà adesso lo vorrebbe fare per lo Stato italiano che gli ha salvato la vita

Ora sogna le olimpiadi con la maglia azzurra

di Rossano Scaccini



<<Vorrei correre la Maratona olimpica di Londra nel 2012 con la maglia dell'Italia. Questo Paese mi ha salvato la vita. Voglio ripagarlo con una delle cose che so fare meglio, correre>>.

Questo è il desiderio di Musa Jassa Koro-sovo, un esule etiope di 22 anni, che con altre 197 persone è sbarcato recentemente a Lampedusa e poi trasferito a Follonica, dove fino alla fine del mese di marzo sarà ospite del Villaggio parco vacanze Il Veliero nell'attesa di essere regolarizzati.

Lui, da uomo felice, con una laurea in medicina veterinaria, una giovane moglie, improvvisamente passa da una vita serena alla prigione ed alle torture fisiche.

Il nostro mensile deve avere il dovere morale di far conoscere questa vicenda ai suoi lettori, con la speranza, quello che ho detto all'atleta etiope prima di salutarlo, che qualcosa si potrà smuovere nei palazzi del mondo dello sport italiano e speriamo nella sensibilità di chi li rappresenta.





Musa è stato informato con anticipo del mio arrivo per questa intervista, ma non riesce subito a parlare tranquillamente. Il suo stato emotivo è davvero scosso, poi con il trascorrere dei minuti riusciamo ad entrare in sintonia ed inizia la nostra conversazione.

Si allena qui a Follonica?

<<Al mattino vado a correre per queste strade (la vecchia Aurelia n.d.d) che costeggiano Follonica questo mi fa stare un po' meglio e per tutto l'allenamento riesco a non pensare alla mia situazione>>.

Musa non ne parla per pudore, ma capisco che di sicuro non ha nulla di tecnico per allenarsi. Lui ha la corsa nel sangue e mi dice che una delle sue prime rivincite nella vita da adesso in poi le vuole trovare tramite la corsa.

<<Credo di avere sempre le stesse potenzialità del mio recente passato e con i giusti allenamenti, seguito da dei tecnici ed una società, posso di nuovo tenere testa a Kenenisa Bekele, il mio connazionale, campione olimpico e mondiale sui 10000 metri piani, olimpico sui 5000 e attuale detentore dei record mondiali e olimpici su entrambe le distanze. Con lui stavamo percorrendo lo stesso percorso agonistico ed ero in grado arrivare anch'io a mettermi al collo qualche medaglia e vincere in meeting internazionali>>.



Il keniano ha due grossi desideri: il primo, quello di ritrovare la moglie con cui ha vissuto solo tre mesi ed il secondo, di dimostrare al mondo le sue grandi doti di atleta. La rabbia e la voglia di riacquistare i suoi obiettivi, gli si leggono in volto. Lo capisco man mano che parliamo. Ha un tono di voce flebile, guardandolo attentamente scorgo anche nel suo viso i segni delle barbarie che gli hanno inferto i torturatori.

Musa, ci parla delle cose belle del suo passato?

<<Ho avuto una famiglia che ha fatto grandi sacrifici per garantirmi un'istruzione. Io li ho ripagati laureandomi in medicina veterinaria. Il mio amore per gli animali è sempre stato intenso. Quando da bambino ho manifestato la mia volontà di praticare l'atletica e la corsa mi hanno accontentato anche in questo ed i risultati sono venuti fuori. Ho avuto importanti convocazioni ed ho vinto anche molte gare come i trial e campionati nazionali. Che aggiungere? Avevo tutto. Moglie, un lavoro e la corsa. Tutte queste cose le ho sempre sognate ed ero riuscito a realizzarmi. Già pensavo al mio futuro, avere dei figli, perfezionarmi nel lavoro>>.

E poi cosa le è accaduto?

<<Mi hanno accusato di essere un sovversivo perché volevo andare a lavorare in Australia. Avevo chiesto regolarmente il visto. In prigione sono stato picchiato e torturato in continuazione, mi hanno estirpato le unghie dei piedi, legato per i polsi e per i piedi, tenuto per giorni senza cibo ed acqua e sottoposto a incessanti scosse elettriche su tutto il corpo. Mi hanno tenuto completamente isolato per un anno in un posto dove nemmeno un animale poteva resistere a viverci>>.

L'odissea per Musa Jassa Korosovo è durata 12 mesi, ma, poi, lo hanno scarcerato. Alle sofferenze fisiche si aggiunsero fuori di prigione quelle psicologiche. Non è riuscito a rintracciare né sua moglie, né la sua famiglia e la disperazione ha preso il sopravvento ed ha deciso di scappare.

Oggi Musa è a Follonica e dall'Italia e dal mondo dello sport aspetta un segnale.

Io non ho saputo dirgli altro che quanto potevo fare era quello di raccontare la sua storia. Auguri Musa.

Rossano Scaccini



Arriva il trail della Valdorcia

Il primo marzo andrà in scena a Pietraporciana

di Rossano Scaccini

La Uisp Chianciano Terme ha ufficializzato l'organizzazione di una nuova gara, un trail che si svolgerà in Valdorcia il primo di marzo. Quali accorgimenti dovrà prendere Stefano Grigiotti per partire subito con il piede giusto in questo tipo di corsa? A questa domanda, ma anche al perché i podisti sempre più numerosi scoprono il trail, ha risposto Simone Brogioni, il direttore responsabile del mensile "Spirito Trail".



Foto: Belinda Sorice

Come si può passare da podista della domenica a corridore di trail?

<<Credo sia un processo naturale, una scelta che viene da sola quando la pianura e l'asfalto cominciano a starci stretti. L'importante è avvicinarsi al trail "in punta di piedi", seguendo le poche, ma basilari regole che distinguono questo sport: solidarietà, rispetto per l'ambiente e per le persone, abbigliamento ed attrezzatura adeguata>>.

Ci può rivelare i segreti di base per arrivare preparati come organizzatori ad una prima gara di trail come quella che Grigiotti ed i suoi collaboratori hanno in programma?

<<Non sono certo un esperto in allenamento, posso solo dire che le gare trail brevi non presentano grosse differenze da quelle su strada, per cui la preparazione è simile. Diverso è il discorso per i trail lunghi, dove oltre alla preparazione fisica conta molto quella mentale, la resistenza psicologica, oltre



ad un buon utilizzo del materiale tecnico che ci accompagna per tutta la durata del trail>>.

Che tipo di allenamento durante la settimana uno deve svolgere per essere preparato al meglio per affrontare una gara di trail?

<<Mai parlare di tabelle ad un trail runner! Il suo unico allenamento è la corsa! Una cosa alla quale fare attenzione è la tecnica in discesa. Non tanto per andare più forte, quanto per evitare di farsi male. Un buon trailer si vede soprattutto da come affronta una discesa ripida>>.

Il cronometro che importanza ha per chi pratica questo tipo di competizioni?

<<Pochissima. Il miglior modo per gustare una gara trail è correre senza cronometro. Certo, a volte è necessario averlo per rientrare nei “cancelli”, le barriere orarie presenti ad alcune gare. In molti invece usano il GPS perché amano raccogliere i dati dei percorsi di gara per condividerli con altri trailers o conservarli nei loro archivi. Ma la prestazione cronometrica non trova mai spazio nei racconti dei trail runners>>.

Quali sono scarpe ed abbigliamento giusto per questo sport?

<<Per ciò che riguarda le calzature dipende dal tipo di terreno. Alcune gare, come l'ecomaratonà del Chianti ad esempio, si corrono



tranquillamente con scarpe A3 e abbigliamento da podista “stradaiole”. Ma per i trail più duri, quelli in alta montagna e magari in auto-sufficienza è necessario attrezzarsi in maniera adeguata. Bisogna sempre ricordarsi che in certi ambienti spesso si rischia addirittura la vita. Le scarpe da trail running sono sempre consigliate, se non obbligatorie in alcune competizioni. La suola scolpita permette un grip adeguato e impedisce di scivolare. Inoltre la scarpa trail protegge piede e caviglia da eventuali traumi. L’abbigliamento poi va scelto con cura in base alle condizioni e



alle previsioni meteorologiche. Un trail diurno in una bella giornata estiva si può correre in maglietta e pantaloncini, ma se capita di correre di notte, magari sotto una grandinata o addirittura una nevicata, allora è necessario avere capi tecnici che impediscano un’eventuale ipotermia>>.

Torniamo al nostro obiettivo, quello del 1° marzo del 2009, che consiglio si sente di dare a Grigiotti ed ai suoi pochi collaboratori?

<<Il consiglio è quello di cercare di “educare” i tanti podisti che si cimenteranno per la prima volta in una gara trail. Entrare in questo mondo significa rispettare alcune regole, soprattutto morali, dalle quali non si può prescindere, e che gli organizzatori devono far rispettare. Mi riferisco soprattutto al non gettare per terra i rifiuti, al rispettare l’ambiente e gli altri partecipanti, soccorrendoli in caso di difficoltà>>.

Un’accortezza da prendere immediatamente per far breccia fra i partecipanti?

<<Far respirare un’atmosfera familiare è fondamentale, ed è una sensazione che solo la passione di chi organizza riesce a trasmettere. Se c’è passione, i partecipanti perdoneranno sicuramente le piccole sbavature e



imperfezioni. Inoltre, se nel dopo-gara è prevista una pastasciutta e una birra grande, l'atleta andrà via sicuramente con il sorriso sulle labbra!>>.

L'idea di fare una competitiva di 14km e 700 metri, una non competitiva ed una passeggiata sono idee giuste per portare a far conoscere questo tipo di gare?

<<Secondo me sì. E' giusto avvicinare camminatori, non competitivi e atleti un po' più allenati. D'altronde il trekking, il nordic walking e il trail running per certi versi sono molto simili. Se poi riuscirete nei prossimi anni ad offrire un percorso più lungo (diciamo di una trentina di chilometri) e uno più corto, tanto meglio>>.

Entriamo in casa sua. Ci dice come è nata la rivista Spirito Trail?

<<Ho conservato il fitto scambio di e-mail con il quale è nato il progetto Spirito Trail e ogni tanto rileggo il tutto per "respirare" di nuovo l'adrenalina e la passione che ci ha spinti a creare prima la webzine e poi (da febbraio 2009) la rivista su carta. Tutto è partito con la nascita di www.ultratrail.it, il sito ufficiale della Lavaredo Ultra Trail. Al suo interno inserii un forum che ben presto divenne il punto d'incontro degli appassionati di trail running. Non si parlava solo della Lavaredo, ma si chiedevano consigli, si condividevano emozioni. Per evitare di mischiare troppo la gara a tutto il resto, decisi di creare un sito

web che avesse la funzione di far incontrare i trail runners. Allo stesso tempo, aiutato e spronato soprattutto da Matteo Grassi, iniziammo a parlare di una newsletter o una webzine che potesse presentarsi come primo magazine interamente dedicato al trail running. Così, il 7 aprile 2008 nacque www.spiritotrail.it, con il forum e il primo numero della webzine in formato PDF, scaricabile gratuitamente. Da allora la grafica è nettamente migliorata, grazie a Stefano Michelet e Cristina Murgia, e i contenuti hanno acquistato valore grazie ai contributi di Leonardo Soresi, Francesco Zanchetta, Maurizio Scilla e Gualtiero Linetti>>.

Perché state passando al cartaceo?

<<Ovviamente non è stata una scelta facile. Abbiamo fatto un sondaggio tra i lettori della webzine e gli utenti del forum, che ha dato un risultato inequivocabile: l'80% era d'accordo e si dichiarava felice della nascita della prima rivista su carta indirizzata ai trailers. Non c'è dubbio: una rivista cartacea ha più fascino rispetto ad una se pur ben fatta webzine elettronica. E anche la credibilità aumenta: dietro ad un magazine mensile ci sono tanti costi che vanno sostenuti con impegno, serietà e responsabilità. Oltre che con la passione che per il momento ci sostiene in questo faticoso ma gratificante hobby>>.



La storia di Migidio Bourifa l'atleta di Bergamo dalla doppia nazionalità

Avere 40 anni e continuare A vincere le maratone

di Rossano Scaccini

Alla soglia dei quaranta anni ha vinto il 19 ottobre la Maratona internazionale di Bergamo e davanti a se vede ancora molte gare da disputare come protagonista.

Migidio Bourifa, quando pensa di attaccare le scarpe al chiodo come professionista?

<<Vado passo per passo. Per ora la voglia e il fisico mi sorreggono quindi continua a piacermi il correre il giorno che non mi divertirò più appenderò le scarpette>>.

Chi è Migidio Bourifa?

<<E' un ragazzo di Bergamo, che ha trovato nella corsa un suo modo di vivere e raggiungere un orgoglio personale>>.

E' vero che lei ha la doppia nazionalità?

<<Sì é una cosa che ha voluto mio padre>>.

Perché questa scelta?

<<Per darmi l'opportunità, una volta grande e cosciente, di scegliere dove e come vivere. Penso sia stata una scelta molto intelligente>>.





E Migidio Bourifa atleta come lo presenterebbe ai lettori di *CORRIAMO*?

<<Appassionato di atletica, che ha iniziato per gioco ed è riuscito a realizzare a piccoli passi piccoli obiettivi>>.

Ci descrive la sua famiglia?

<<Purtroppo ho perso il mio babbo nel 2005. E' stato l'artefice di tutto. Dal trasferirsi per la famiglia, ad un lavoro sicuro in Italia dal Marocco con tutti i problemi connessi all'avviarmi all'atletica. Un grand'uomo. mia mamma e le mie 2 sorelle ancora oggi non ci capiscono molto di atletica ma sono gran felici e orgogliose di me>>.

Come è arrivato all'atletica?

<<Come tanti altri ragazzi, tramite i Giochi della Gioventù, anche se a me piaceva il calcio, ma l'insistenza di mio padre nel cercarmi uno sport individuale e l'incoraggiamento di alcuni tecnici dell'atletica m hanno convinto>>.

La maratona cosa significa per lei?

<<E' una palestra di vita e come tutte le sfide della vita va presa con serenità e rispetto. Quindi lavoro serio per poterla affrontare>>.

Quante ne ha corse in carriera?

<<Credo una ventina>>.

Quante pensa di disputarne ancora?

<<Mi do obiettivi strada facendo. Non saprei per ora, ma almeno un paio ancora>>.

In quale ha esordito?

<<Torino 1998>>.



Ci svela quella più tremenda che ha corso, dove ha sofferto parecchio?

<<Parigi 2003. Campionati del Mondo. Arrivai e crollai per riprendermi mi dovettero mettere una flebo di zuccheri. Ero finito!>>.

L'ha disputata di nuovo negli anni seguenti? Come è andata?

<<Quest'anno su un percorso differente ma comunque duro>>.

Ci racconta come è diventato Campione italiano di maratona?

<<Nel 2007 a Roma arrivai quarto assoluto e primo italiano col tempo di 2h10'30" gli italiani più temibili furono Di Cecco e Curzi e poi una flotta di kenioti con un solo spagnolo>>.

Non mi dica la cifra, ma solamente lei, rispetto ad un italiano medio, diciamo un operaio, quanto guadagna all'anno più di lui?

<<Dipende da come vanno le maratone ma se fila tutto bene più del doppio>>.

Cosa farà quando andrà in "pensione" da atleta professionista?

<<Spero di restare nell'ambiente, magari col mio sponsor (New Balance), che da parecchi anni mi segue e con il quale ho un rapporto di collaborazione. Mi piacerebbe anche entrare negli staff organizzativi di manifestazioni sportive>>.

Rossano Scaccini

Foto gentilmente concesse dalla New Balance



A full-page photograph of Monica Carlin, an Italian ultramarathon runner, celebrating her victory at night. She is running towards the camera on a cobblestone street, holding a large Italian flag in her right hand and several colorful balloons (red, green, and pink) in her left. She is wearing a white and blue athletic singlet with the number 238 and black shorts. In the background, there are spectators, a yellow caution barrier, and a sign for the 'REGIONE Toscana'. The scene is illuminated by streetlights, creating a festive and triumphant atmosphere.

Monica Carlin racconta ai lettori di *CORRIAMO* il ” Campionato del mondo della 100 chilometri

di Rossano Scaccini
Foto: Denise Quinteri
Foto: Monica Carlin

Se avesse del tempo libero, cosa impossibile per l'avvocato podista e nazionale di ultra maratona Monica Carlin, potrebbe entrare a far parte della redazione virtuale di *CORRIAMO*. Non provo nemmeno a chiederle una cosa del genere. Sono contento della disponibilità e del dialogo instaurato. Riportare su queste pagine la cronaca delle sue sfide agonistiche per noi è un piacere. Anche con la 100 chilometri di Tarquinia, valida come Campionato del mondo su questa distanza, l'avvocato Carlin è stata davvero gentile, ed ha accettato di parlarci di questa gara, |

Foto Denise Quinteri

che si è svolta l'8 novembre scorso.

<<Vestire la maglia azzurra è stata ancora una volta un'emozione unica. Se poi penso al tifo che ho avuto lungo il percorso e all'arrivo, mi viene ancora la pelle d'oca. Il "bottino" di due medaglie individuali (bronzo mondiale e argento europeo) e una di squadra (argento europeo) ritengo sia un ottimo risultato. I maschi sono stati ancora meglio: hanno sbancato davvero tutto con due ori individuali e due a squadre (uno per il campionato del mondo e l'altro per il campionato europeo). La squadra femminile purtroppo è partita già decimata: a causa di infortuni: Cristina Pitonzo e Roberta Monari hanno dovuto dare il forfait, mentre per guai fisici Paola Sanna



(atleta con il secondo b.t. italiano), Giovanna Cavalli e Elena Simsig hanno dovuto ritirarsi. Per la classifica a squadre l'ottimo tempo di Luisa Zecchino (terza italiana) non ha potuto entrare in media con il tempo mio e quello anch'esso molto buono di Sonia Cerreto (essendo l'atleta stata inserita come "riserva"). La media è quindi stata calcolata con il tempo di Daniela Da Forno, che ha avuto una gara travagliata con alcune soste per problemi fisici. Se fosse stato "computato" il tempo di Zecchino, sarebbe arrivato il bronzo mondiale (se non forse l'argento) e l'oro europeo sempre a squadre. Il secondo posto europeo a squadre è quindi davvero un buon risultato.

Ci parla della sua gara?

<<Sono stata regolare e non ho faticato più del dovuto, nonostante il forte vento contrario, la durezza del percorso ondulato e l'asfalto non sempre in buone condizioni. Il primo tratto era in linea (i primi 33 km nnd); ho corso sempre a ridosso della Zhirkova (la russa che poi ha vinto nnd) e della giapponese Sho, campionessa del mondo 2005, e questo fino al 40° km circa. Nel circuito di circa 14 km (da ripetere 4 volte) le due poi hanno allungato e io ho cercato di essere regolare. Sapevo infatti di aver a che fare con due professioniste molto forti (la russa ha un personale in maratona di 2h31' e nella 100km 7h04') e quindi non me la sono sentita di allungare pure io, con il rischio di scoppiare.





L'unica speranza era quella che le due battistrada cedessero un pochino. La mia tattica ha infatti dato i suoi frutti. al 50° circa ho ripreso la giapponese. La russa intanto aumentava il proprio distacco. Pochi chilometri dopo venivo raggiunta dall'americana Semick (vincitrice di molte ultra in Sudafrica e America) poi classificatasi seconda e poco dopo da un'altra russa. il loro ritmo era davvero sostenuto e alla fine entrambe hanno ceduto. La russa l'ho superata al 96° km prima della salita finale che ho corso a ritmo sostenuto nella speranza di poter riprendere anche l'americana che aveva un po' rallentato la sua corsa; alla fine non sono riuscita a riprenderla e il distacco è stato di un minuto circa. Anche la Zhirkova

nell'ultimo tratto ha ceduto, tanto che pareva per un attimo quasi si ritirasse (per un tratto ha anche camminato, per poi riprendere alla grande); nell'ultima parte ho comunque di molto accorciato il distacco che avevo accumulato anche sulla russa. Sicuramente tra le prime 5 sono stata la più regolare (si possono verificare i vari passaggi), e questo è molto soddisfacente; non ho mai avuto momenti di crisi, a parte all'arrivo; dopo aver spinto in salita, ho avuto un inizio di crampo ai polpacci. Abbiamo dimostrato di essere una grande squadra, sia a livello maschile sia femminile, con molti elementi in crescita. Questo ci fa ben sperare per i prossimi impegni (l'anno prossimo ci sarà il mondiale in Belgio).

Le sue sensazioni: partendo dal venerdì, giorno antecedente alla gara, arrivando al lunedì prima di tornare in ufficio?

<<Durante tutto l'anno mi sono allenata bene senza particolari imprevisti e quindi sono partita con la coscienza a posto. L'unico handicap era costituito dal fatto che, a causa del tanto lavoro anche a ridosso della gara, sono partita con molto sonno in arretrato. Fisicamente però stavo bene, molto bene. Siamo arrivati a Tarquinia (meglio in un paese vicino ove eravamo alloggiati) il giovedì pomeriggio. La mattina del venerdì abbiamo fatto un allenamento collettivo, la riunione tecnica e al pomeriggio la sfilata con tutte le nazioni; è sempre uno dei momenti più emozionanti.

Il sabato, il giorno della partenza, stavo bene ero carica al punto giusto ed il clima era buono (per alcuni, non certo per me, anche troppo caldo). Durante la gara non mi sono mai deconcentrata un attimo. Il tifo lungo il percorso mi ha aiutato molto. All'arrivo l'emozione è stata grandissima; lo scenario è entusiasmante ed avere centinaia di persone che ti applaudono ed urlano il tuo nome è davvero bello. Non mi sono potuta peraltro godere del tutto il mio arrivo e il podio, in quanto subito sono stata portata all'antidoping. Anche le premiazioni sono state un momento toccante; sentire l'inno d'Italia, fa sempre venire un groppo alla gola. Sono stata felice di aver potuto festeggiare anche la medaglia d'argento a squadre. Sapere di aver fatto qualcosa di buono anche per le altre compagne, dà sempre grossa soddisfazione. La domenica rientro a casa un po' stanchina ma soddisfatta. Alla sera sono andata allo studio per smaltire l'arretrato. Il lunedì mattina alle 7.30 ho ripreso il mio lavoro felice, con la consapevolezza di aver raggiunto un altro importante traguardo nella mia (breve) carriera podistica>>.

Ha dei rimpianti per il suo piazzamento?

<<Il tempo finale 7h35'38" mi soddisfa, considerato il fatto che per gli ultimi 50km (i più duri) ho corso sempre da sola e considerata la ondulazione del percorso, oltre che il vento contrario. Sicuramente all'oro non potevo ambire: la Zhirkova è di gran lunga superiore a me e io non posso competere con lei. Ho cercato di fare una gara tattica in rimonta e mi è andata bene>>.

Che programmi agonistici ha per l'immediato futuro?

<<Ho appena corso la maratona dei 6 Comuni in provincia di Vicenza, cogliendo la mia settima vittoria stagionale in maratona. Ora mi aspetta un (breve) periodo di scarico, per poi riprendere gli allenamenti dal 1° dicembre in vista dei mondiali del 2009, che si terranno in Belgio il 19-20 giugno: si correrà la notte in Toruń nell'ambito della Notte delle Fiandre. Probabilmente fino alla fine dell'anno non gareggerò, ma mi allenerò comunque con impegno, secondo il programma già predisposto dal mio allenatore Marco Boffo>>.





M
o
n
e
n
t
i

d
i

M
o
n
i
c
a

Conduce una vita esemplare: studia, si allena tutti i giorni e lavora in campagna

Veronica Borsi: una promessa dell'atletica leggera con le idee chiare

di Rossano Scaccini

Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

Foto: Claudio Petrucci per fotosport.it/FIDAL



Frequenta l'università, si allena una volta al giorno in pista con i "suoi" ostacoli, ma presto passerà a 2 sedute giornaliere e nel tempo libero aiuta i familiari nei lavori di campagna. Che dire di Veronica Borsi? E' una ragazza d'oro.

Lei come descriverebbe Veronica Borsi in sintesi?

<<Ho frequentato il liceo scientifico ad indirizzo linguistico conseguendo la maturità con 96/100. Sono iscritta all'università alla facoltà di Beni Culturali ad indirizzo Archeologico>>.

Come sono scandite le sue giornate?

<<La mia giornata tipo inizia alle 8.30 di mattina con la colazione e un buon caffè, poi mi trasferisco all'università se ho lezioni da seguire oppure studio per gli esami. In inverno mi alleno dalle 11:30 alle 13:30 in estate dalle 18:30 alle 20:00, abitando in campagna il resto della giornata è dedicata ai miei animali e alla collaborazione alle attività della famiglia. La sera guardo un film e poi a dormire verso le 23.30. Vivo la giornata in funzione dell'allenamento, che ancora per questo anno non prevede nessun doppio giornaliero, quindi mi alleno sei giorni a settimana un allenamento al giorno>>.



Per quali sodalizi ha gareggiato fino ad adesso?

<<Le mie società sono state in ordine: l'Atletica Sabatina di Bracciano, l'Antares Atletica Bracciano, la Fondiaria-Sai ed ora sono tesserata per il G.A. Fiamme Gialle.

Perché ha deciso d'entrare nelle Fiamme Gialle?

<<Ho sempre sognato entrare nel Guardia di Finanza almeno da quando ho cominciato a capire qualcosa. Il giorno che mi sono infortunata seriamente ho pensato che non sarei mai riuscita a realizzare questo grande sogno e invece loro mi hanno dato fiducia, hanno creduto nel mio recupero e nelle mie capacità ed io per questo gli sarò sempre grata perché in un momento molto buio per me, loro, proprio loro, sono stati la luce e spero di ripagarli presto con delle grandi soddisfazioni>>.

Farsi allenare dal padre: quali sono i lati buoni e quelli negativi?

<<Mi prepara mio padre da quando avevo nove anni. Al contrario delle altre coppie genitore-figlio sono stata io a portarlo sul campo.



Ha fatto il corso da istruttore nel '96 e quello da allenatore nel '99. Il nostro rapporto è complesso perché siamo caratterialmente molto simili quindi da un lato ci capiamo con un'occhiata dall'altro capita di battibeccare facilmente. Farsi allenare dal proprio padre è qualcosa di stupendo perché c'è un immenso rapporto di fiducia e collaborazione sia sulla programmazione che sulla gestione degli allenamenti. Non ci sono lati negativi. Molti mi chiedono se anche a casa si finisce per parlare di allenamenti o di atletica ed io in proposito penso che se si ha un buon rapporto con i genitori al ritorno da un allenamento si finisce per parlare di quello che si è fatto delle sensazioni, ma di altro ancora, a prescindere dal fatto che tuo padre possa essere il tuo tecnico. Per quanto riguarda parlare di atletica, per noi è una "malattia" non se ne può fare a meno è inevitabile che in una famiglia dove si è tutti coinvolti in questo mondo si finisca per parlarne ma alla fine si tratta di un piacere, di una passione quindi come tale non crea nessun disagio>>.

Si ricorda il primo pettorale indossato e la gara disputata?

<<Sono frammentati e non sono più in grado di metterli in ordine cronologico perché ho cominciato da piccolina con le corse su strada. Ho dei flashback, faticavo e mi sentivo subito stanchissima e ho sempre odiato



la stanchezza. Comunque, ho cominciato così, lontana dalla pista perché avendo sette anni non sapevo neppure cosa fosse la pista ma devo dire che poi quello è stato amore a prima vista>>-

Come si svolge un suo allenamento, quello che effettua con più frequenza in pista?

<<I miei allenamenti ideali sono quelli di tecnica, quando inizi a focalizzare un obiettivo e si comincia a sentire profumo di gare. Ed è bellissimo perché posso permettermi di fare tutte le cose che mi piacciono di più. Dopo il riscaldamento e le andature, passo al lavoro fra gli ostacoli: prima il tradizionale con le andature di prima e seconda gamba e poi i passaggi con cinque appoggi e mi diverto variando le altezze, le distanze, tutto per imparare a giocare con gli ostacoli, per imparare a farli in ogni situazione possibile. Continuo il mio lavoro, che si svolge o su sei ostacoli se sto preparando le indoor, o su tutti e dieci, se si tratta delle outdoor. Prima preparo le partenze senza blocco e poi dal blocco, cominciando con le prove al primo ostacolo, poi a tre o a cinque e infine su tutta la distanza. Non ci crederà, ma non vorrei mai smettere di fare certi lavori perché ogni prova è qualcosa di diverso ma sempre di positivo>>.

Lei si dedica agli ostacoli, ma in futuro vorrà provare anche altre distanze?

<<Diciamo che il fatto di fare solo gli ostacoli è nuova, nel senso che è derivata dal mio infortunio. Fino al 2005 mi sono sempre dedicata a più



specialità e maggiormente agli ostacoli e al salto in lungo. Dopo il grande stop che ho avuto, si è reso necessario concentrarmi sulla mia specialità principe ed è da qui che nasce il fatto di fare solo ostacoli, ma in futuro non escludo un ritorno alle origini. Salti e velocità, ma c'è chi mi suggerisce, viste le mie capacità, di chiudere la carriera con i 400 ostacoli. Staremo a vedere>>.

Lei è una promessa del mondo dell'atletica italiana, ma da giovane come vede lo stato di salute di questa disciplina sportiva nel nostro territorio nazionale?

<<L'atletica italiana è in difficoltà. Parliamo di problemi di numeri, di struttura, di progetti. Diciamo che per fortuna non mancano talenti, piuttosto manca la quantità. Adesso, come in tutti gli anni olimpici, il movimento si è un po' svegliato, ma come al solito sarà una lieve brezza. Diciamo che non è facile attirare ragazzi in questo sport quando i compensi non sono neppure lontanamente paragonabili a quelli del calcio, quando la pubblicità che viene fatta si vede solo appunto in stagione olimpica, quando i meeting del circuito della Golden League vengono trasmessi su satellite, dove addirittura alcune manifestazioni passano sulla tivù a pagamento, quando nelle scuole si è completamente persa l'abitudine di portare i ragazzi al campo piuttosto gli si dà un pallone; non sono molte quelle che partecipano ai giochi studenteschi e soprattutto ci ritroviamo in una scuola dove fare sport ti penalizza, vieni ghettizzato ostacolato in tutti i modi perché tutto è visto solo come sottrazione di tempo allo studio. Far emergere l'atletica con tutte queste problematiche è quasi impossibile, ↓



il movimento c'è in zone con una grande tradizione e si tratta solo di piccole grandi oasi. Purtroppo in molti posti anche le strutture sono fatiscenti, se ci sono delle piste, sono in condizioni terribili perché vecchie, quindi non sempre ci sono centri di avviamento all'atletica e solamente chi conosce già questo mondo o è un grande appassionato è disposto a fare qualche chilometro per portarci i figli. Il lavoro da fare dunque è grande. Mancano progetti concreti con le scuole che sono degli immensi serbatoi. Basterebbe invogliare in qualche modo i professori, farli collaborare con tecnici qualificati, far incontrare i ragazzi con dei grandi campioni, fargli capire che l'atletica è qualcosa di fantastico per ottenere un miglioramento della situazione. Inoltre bisognerebbe sovvenzionare adeguatamente le società che avvicinano i ragazzi all'atletica e motivare i comuni ad investirci>>.

Come si affronta un infortunio?

<<Affrontare un infortunio è molto soggettivo. Dipende dal proprio carattere. Quando mi sono fatta male ho scoperto una forza dentro di me immensa che non avrei mai creduto di avere. Il mio pensiero costante di giorno e di notte era di guarire. Ho spinto affinché l'operazione fosse il prima possibile e non ho fatto altro che ripetere per due giorni: "trovatemi uno capace che lo possa cucire bene al resto penso io" e così ho fatto, per cinque mesi ho pensato solo a tornare a correre tra gli ostacoli, ho mandato indietro le lacrime quando mi sono accorta che anche in acqua camminare mi era difficile, ho stretto i denti quando morivo dal dolore della fisioterapia, ho aspettato tutti i tempi



quando avrei voluto bruciarli per tornare a correre. Sono stati i cinque mesi più lunghi e più duri della mia vita fino ad ora. Mi sono fatta male il 9 ottobre e ho messo per la prima volta un piede nell'erba per fare un giro e solo uno di corsa il 9 marzo. Per molti vedermi fra gli ostacoli a luglio è stato un miracolo, ma io lo volevo così tanto che nessuno mi avrebbe mai fermata. Se ora ripenso a quello che ho passato, mi rendo conto di quanto sono andata vicina a perdere tutto, ma se sono qui ora ancora a correre lo devo all'ottimo lavoro del chirurgo il dottor Rota, alla pazienza e alla manualità del mio fisioterapista Francesco Ciallella e a me stessa e da giugno 2008 dalla dottoressa Fantoni, psicologa dello sport

Può riassumere il suo curriculum sportivo ad oggi?

<<Inizia nel 2001 con la vittoria al Criterium nazionale di Isernia, dove rappresentai il Lazio sia negli 80hs, sia nella staffetta 4x100. L'anno dopo fra le altre gare ho preso parte alle Gimnasiadi di Caen ed ho vinto al Criterium nazionale di Formia, dove ho disputato anche la staffetta svedese veloce.

Nel 2003, titolo italiano U20 indoor nel salto in lungo, 5° posto nei 100hs (0.76) ai campionati mondiali U18 di Sherbrooke (Canada), dove ho siglato in semi finale il record italiano (non so se anche da allievi si tratti di MPI o di RI) con 13"56. Nel 2004 titolo italiano indoor U20 sui 60 hs, 1° posto nel

triangolare U20 nei 100 hs di Isernia (Italia-Russia-Polonia), partecipazione ai campionati mondiali U20 di Grosseto sempre nei 100hs, titolo italiano U18 salto in lungo e 100hs (0.76). Nel 2005 MPI U20 sui 55 hs con 7"89, titolo italiano U20 indoor sui 60hs, 3° posto sui 100hs con 13"36 in Coppa Campioni a Lagos con la Fondiaria-Sai, titolo italiano U20 nei 100hs, 1° posto finale Oro ai Campionati di società assoluti di Cesenatico, 4° posto all' Europeo U20 di Kaunas (Lituania) sia nei 100hs che nella staffetta 4x100, record italiano della staffetta 4x100, 1° posto coppa del mediterraneo U20 a Marsiglia. Nel 2007 titolo italiano indoor U23 60hs, partecipazione all' Europeo U23 di Debrecen. Nel 2008 titolo italiano U23 100hs.

Rossano Scaccini



Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

Foto: Claudio Petrucci per fotosport.it/FIDAL

Alba Parietti dice la “sua” sul pianeta podistico



di Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse dalla signora Alba Parietti

<<L'unica cosa che le posso dire è che da bambina ero una fortissima centometrista e non mi piacevano le corse un po' più lunghe. Purtroppo ho il fiato cortissimo, così nella vita, come nella corsa, mi gioco tutto in velocità>>.

Una delle showgirl più seguite, amata e qualche volta discussa accetta di rilasciarci un'intervista a noi di *CORRIAMO*, ma non è stato facile parlare di podismo con “l'Alba Nazionale” e dopo la prima dichiarazione, capisco che sta abbastanza sulle sue e cambio strategia per cercare di capire più di lei come sportiva. Sono stato piacevolmente sorpreso dalla sua ironia.



Signora Parietti, quanta cura dedica al suo corpo durante il giorno?

<<Non tanta come la gente pensa, non vado in palestra, ma adoro fare sport di stagione: scio nei weekend a Courmayeur, nuoto moltissimo in estate e cerco di fare sempre una passeggiata con il mio cane o a piedi o in bicicletta. Mi strucco bene la sera e metto sempre una buona crema idratante. Dna e geni fanno il resto>>.

Ci descrive la sua giornata tipo?

<<Non esiste una giornata tipo. Quando lavoro mi occupo della trasmissione che devo fare, leggo molto, mi documento soprattutto se gli argomenti che devo trattare sono seri. Detesto farmi cogliere impreparata, preparo delle vere e proprie tesi di laurea tanto da scioccare persino il giornalista che dovrebbe occuparsene. Assieme alla commercialista seguo l'andamento della mia situazione finanziaria. Nella casa dove vivo con mio figlio ho anche un cane e quattro gatti ed una donna filippina che si occupa di tutto. Credo di essere una buona padrona di casa, faccio la spesa e quando posso organizzo delle cene con gli amici. L'unico rituale che rimane inalterato è la colazione a letto durante la quale faccio telefonate di lavoro e personali>>.

Cosa sta facendo in questo periodo?

<<Beh sono in televisione quasi tutti i giorni!>>.

Signora Parietti lei corre a piedi?

<<No, cammino>>.

Dove?

<<Cos'è un maniaco?>>

Dove le piacerebbe andare ad allenarsi?

<<A casa sua naturalmente>>. (purtroppo ride nnd)

Invece dove è costretta a fare le sue sgambate?

<<Perchè costretta?>>.

<<Mi dice cosa le passa per la testa imbattendosi su una persona che corre?

<<Me lo dica subito se lei un podista, non è il mio genere!>>.

Rossano Scaccini



Elena Scarpellini, la promessa italiana del salto con l'asta

di Rossano Scaccini

Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

Foto: Claudio Petrucci per fotosport.it/FIDAL



E' nata il 14 gennaio del 1987. Figlia tanto voluta in quanto prima di lei sono nati 3 fratelli maschi. Non a caso ha avuto un'infanzia ricca di giochi maschili e ovviamente era sempre chiamata maschiaccio! Però essendo l'ultima era pure tanto coccolata da tutti. Si è diplomata con un discreto 72/100 all'esame di maturità di liceo scientifico poi però non ho continuato e tutt'ora non segue nessun indirizzo universitario, ma mai dire mai, sta frequentando un corso di inglese che nella vita, ma soprattutto per lo sport che pratica, grazie al quale viaggia parecchio sostiene che le è molto utile.

Questi sono i principali dati salienti di Elena Scarpellini, che fa parte del "giro" della nazionale italiana del salto con l'asta.

Il suo curriculum sportivo lo può riassumere?

<<7 volte campionessa italiana giovanile outdoor, 4 volte campionessa italiana giovanile indoor, 2 volte campionessa italiana assoluta indoor, detentrici di 4 record italiani giovanili outdoor, detentrici di 3 record giovanili indoor, detentrici del record italiano attuale indoor, 7° posto ai Campionati del mondo junior di Grosseto 2004, medaglia di bronzo ai campionati europei junior di Kaunas 2005, 2^a all'incontro internazionale fra 5 nazioni junior a Marsiglia 2005, 3^a all'incontro internazionale junior indoor con Francia e Germania ad Ancona 2006, 3^a all'incontro internazionale assoluto con Russia, Cina e Italia a Firenze 2006, 10° posto ai Campionati del mondo junior di Pechino 2006, 16^a in qualificazione agli europei promesse di Debrecen 2007>>.



Cosa si prova ad indossare la maglia azzurra?

<<E' un'emozione indescrivibile. Basta una maglia di quel colore azzurro e una scritta bianca sulle spalle per fare in modo che tutto diventi doppiamente importante. Ti senti forte il doppio e hai voglia di fare benissimo e regalare a tutti, in qualche modo, le sensazioni che vivi in quel momento>>.

Ci descrive il suo club di appartenenza?

<<Ho cominciato a fare questo sport grazie alla mia prima società l'atletica Albino che diventando allieva, si unisce alla forte squadra dell'atletica Bergamo 59 di cui ho fatto parte per 4 anni prima di passare alla mia società attuale che è la Fondiaria Sai Atletica. E' una squadra indubbiamente ricca di tantissimi elementi forti che la rendono ancora oggi nonostante le squadre militari, invincibile. Il presidente Enrico Palleri con l'aiuto di Laura Massimi sostiene e amministra questa società in modo serio e anche premuroso. Se c'è bisogno di qualcosa fanno tutto ciò che è nei loro mezzi per soddisfare le nostre richieste al limite del possibile>>.





I suoi hobby?

<<Oltre all'atletica, che però ormai dovrei chiamarlo lavoro, mi piace molto disegnare. Passo molto tempo davanti al pc creando video o sistemando foto, mi piace l'informatica e ogni giorno imparo qualcosa di nuovo. Amo la musica, ma non sono così intonata per poter cantare, suonare mi usciva meglio. Ho 4 cani ed una gatta con cui adoro giocare e passare il tempo a curare i loro spazi>>.

Come ha deciso di entrare nel mondo dell'atletica ed in particolare il salto con l'asta?

<<Al mio paese, in giugno, si corre una gara podistica aperta a tutti chiamata camminata 2 punti. C'è da 6 o da 12 km e io già da bambina, 9 anni correvo la 12 km e mi piazzavo sempre tra le prime donne. Dopo vari anni che facevo questa corsa, appena arrivata alle scuole medie il professore di educazione fisica era così interessato e stupito di me che mi chiese se volevo seguire un corso di atletica leggera. Venne nel mio paese il mio primo allenatore Alberto Barbera e con lui iniziai a saltare, ma in alto. Solo dopo varie gare incontrai i miei tecnici attuali che mi dissero che secondo loro, avevo le caratteristiche giuste di una saltatrice con l'asta. Mi chiesero se volessi provare questa nuova disciplina e allora cominciai ad andare a Caravaggio>>.

Ci dice come è composto il suo staff?

<<Ho due allenatori Orlando Motta e Pierangelo Maroni nonché un bravissimo fisioterapista di nome Alfredo Adami che lavora con la prima squadra dell'Atalanta>>.

Il suo personale a quanto ammonta?

<<E' di 4 metri e 36 cm all'aperto fatto quest'anno, record italiano promesse e di 4 metri e 31 cm indoor fatto a Genova l'anno scorso e attuale primato italiano assoluto indoor>>.

Dove lo ha realizzato?

<<Il 4,36 l'ho fatto a Jockgrim un paesino della Germania dove ogni anno organizzano questo bellissimo meeting>>.



Si ricorda come è arrivata a fare quel salto?

<<Non nitidissimamente, ma posso sicuramente affermare che è stato un salto eccezionale, forse perché spinta da quell'atmosfera idilliaca di festa, musica, tantissima gente tutt'attorno a mezzo metro dalla pedana che seguono le gara e ti incitano ogni istante. Non ho sicuramente fatto un salto perfetto ma il momento lo era; stavo bene, ero in forma, venivo da 3 gare sempre migliorando e trovare quell'atmosfera mi ha regalato ancora un cm sopra la mia miglior misura>>.

Quale pedana le sembra quella adatta per andare ancora più in alto nel 2009?

<<Io non ho pedane preferite dunque non so fare una scelta. Torino (Euroindoor), Milano, la stessa Jockgrim a cui sicuro farò ritorno, vedremo>>.

Un giorno lei si è presentato ad un meeting e dentro di se pensava oggi faccio una gran gara ed invece è stato un fiasco. Dove le è capitato?

<<Di certo quest'anno durante i campionati italiani assoluti di Cagliari>>.

Analizzando quell'avvenimento cosa è venuto fuori?

<<Ne ho dedotto che ho ancora tanto da imparare sia di tecnica sia di testa. In quell'occasione mi sono fatta prendere troppo dalla foga di voler saltare a tutti i costi, di voler realizzare ciò che sentivo di poter valere e forse di



sognare qualcosa a cui la mia testa forse non era ancora preparata, un'olimpiade. Chi sbaglia impara si dice, credo e spero di aver imparato la lezione>>.

Di lei dicono che è l'atleta italiana di punta nel salto con l'asta, come stanno veramente le cose?

<<Dato che lo dicono tutti ho iniziato a crederlo anche io! No, scherzo. Non sono modesta, ma neanche sbruffona, So che si dice questo sul mio conto ma non penso di essere l'unica e la più brava>>.



Essere definita l'astro emergente del salto con l'asta che sensazione le provoca? Le pesa questo fatto?

<<Non è che mi pesa, mi fa piacere, ma a volte mi crea tensioni in più il fatto che la gente, come tecnici o presidenti o qualsiasi altra persona si aspettano sempre che debba fare un record. Li ho abituati così fin da piccola e quando questo non accade allora ci si chiede come mai, che cosa è successo, ha saltato troppo poco e ciò non è gratificante da ogni punto di vista perché anche io mi rendo conto quando non è andata bene una gara>>.

Cosa pensa delle sue colleghe italiane che praticano questo sport?

<<Che dobbiamo lavorare. A parte questo aspetto in cui ovviamente mi includo, credo che sono persone che ce la mettono tutta, che non hanno paura e che sono improntate ad imparare sempre qualcosa in più per poter salire cm per cm ogni giorno>>.

E di quelle straniere?

<<Che hanno una marcia in più. Sicuramente sono più avanti rispetto a noi, non saprei definire in cosa se preparazione o tecnica, non so, fatto sta che già in tenera età queste ragazze fanno misure molto considerevoli>>.

Se le dico Arianna Farfaletti Casali, lei cosa mi risponde?

<<Arianna è una grandissima atleta nonché una splendida persona. La prima volta che la vidi dal vivo avevo paura mi picchiasse perché durante un'intervista il giornalista aveva frainteso il mio "pistoline" traducendolo





in piccole di statura e non bambine come lo intendevo io quindi al mio primo campionato assoluto dove la incontrai cercai di evitarla o nascondermi perché credevo se la fosse presa, ma così non era e anzi man mano che passarono gli anni ci sentivamo e parlavamo di più, abbiamo fatto tante gare assieme stimolandoci l'un l'altra e anche aiutandoci dove era possibile. E' una ragazza da ammirare perché ha combattuto contro tutto, contro l'infortunio e contro i ritmi che il suo lavoro le imponeva. Non si è fermata mai, pioggia, neve, ore ballate senza luce nel campo

e lei era su quella pista ad allenarsi. Sono contenta che abbia raggiunto il record italiano quest'anno perché lo voleva tanto e l'ha cercato a tutti i costi e in tutti i modi. E' l'espressione della forza di volontà. La cosa che mi porterò sempre nel cuore e che mi ha tanto toccato è stata la sua frase a Cagliari, mi disse tra le lacrime: vai alle Olimpiadi anche per me>>.

Pur essendo una giovane promessa dell'atletica, lei come vede lo stato di salute di questa disciplina sportiva?

<<Il salto con l'asta in Italia è ancora troppo poco considerato rispetto a tutte le altre specialità. Nonostante vi siano stati notevoli progressi da parte di noi atlete, non ci viene offerta la possibilità di poterci incontrare in periodi di allenamento per confrontarci e apprendere nuove o diverse tecniche di allenamento che sicuramente aiuterebbero a migliorare in generale le prestazioni e vivacizzerebbero il movimento dell'asta italiana>>.

Una sua ricetta per far arrivare più ragazzi a praticare l'atletica quale potrebbe essere?

<<Secondo me l'atletica è troppo poco pubblicizzata. Ci sono pochi corsi e pochi insegnanti che curino bene il nostro sport invogliando i bambini a voler continuare e pochi genitori che hanno voglia di accompagnare i figli a vedere o praticare uno sport diverso da quello che è il calcio nazionale. Purtroppo con il nostro sport non si diventa ricchi, ma il detto non sbaglia, i soldi non fanno la felicità e nell'atletica nessuno fa panchina>>. (r.s.)

Anna Incerti è l'indiscussa vincitrice della Samsung Milano City Marathon



Foto gentilmente concesse dalla Samsung Milano City Marathon

Duncan Kibet stabilisce il record della corsa

**L'italiana batte la Chepchumba e chiude
con il tempo di 2h27'42"**

Il keniano ferma il cronometro su 2h07'53"



La 28enne di Bagheria, che gareggia per le Fiamme Azzurre ed è allenata da Tommaso Ticali ha vinto domenica 23 novembre la Samsung Milano City Marathon. La siciliana ha sempre tenuto a vista la coppia composta dalla keniana Pamela Chepchumba, vincitrice lo scorso anno e grande favorita, e l'etiope Merima Denboba. A metà gara il tandem di testa è transitato in 1h14'01", con la Incerti a 12". Al 23° km però l'azzurra si è riportata sotto alle prime due e per una decina di chilometri il terzetto è andato avanti assieme. Dopo il cedimento della Denboba al 35° km, il momento clou della gara è stato al 38°, quando la Incerti ha piazzato un mille da 3'19", involandosi da sola. Da lì in poi è stata una cavalcata trionfale, conclusa sul traguardo di piazza Castello con un tempo che la piazza al quinto posto all-time in Italia, dietro a Viceconte, Fiacconi, Genovese e Guida.



«È stata una gara perfetta, non ho mai avuto un momento di crisi ed è andato tutto come avevamo programmato – ha detto la siciliana a fine gara – Il percorso si è confermato velocissimo, c'è stato solo qualche problema con il vento».

A questo punto per lei si aprono scenari interessanti anche a livello internazionale.

«Secondo il mio allenatore posso correre ancora più forte, ma per oggi va bene così – ha confessato lei – Ora mi prenderò un po' di giorni di riposo e mi dedicherò anche all'organizzazione del matrimonio».

Il suo futuro sposo, Stefano Scaini, è anche lui un atleta, specialista soprattutto di cross e corsa in montagna. Esulta anche il suo fans club, nato proprio all'indomani del 14° posto nella maratona olimpica di Pechino.

La Chepchumba ha mantenuto il 2° posto, chiudendo in 2h28'34". Nel corso della preparazione aveva perso un paio di settimane a causa di una lieve forma di malaria. Il 3° posto è andato invece alla Denboba, scesa per la prima volta sotto le 2h30' (2h29'57"), mentre Ivana Iozzia ha chiuso 4° in 2h37'32", andando in crisi nel finale dopo un passaggio a metà gara in 1h15'43".

La gara maschile è partita a ritmo forsennato, sul piede dei 3'01"-3'02" per chilometro. Il gruppo di testa è passato in 30'19" al 10° km e in 1h04'02" alla mezza, assottigliandosi sempre più. Dopo il 30° km, quando si sono fermate le due lepri Cherono e Keitany, davanti sono rimasti in tre: oltre a Kibet, anche i connazionali Elias Kemboi e Leonard Mucheru. L'attacco decisivo di Kibet è arrivato al 36° km, con un parziale di 2'57", seguito poi da un eccezionale 2'52". Da lì fino all'arrivo il vincitore ha corso sempre sotto i 3' per km, sprinzando anche negli ultimi 200 metri per conquistare il record della corsa. Il suo 2h07'53" ha migliorato anche di 40" esatti il suo primato personale, ottenuto a Vienna in maggio all'esordio con 2h08'33".



«Sono contento per la vittoria e per il tempo, considerato che questa è solamente la mia seconda maratona – ha detto in conferenza stampa il keniano, allenato da Claudio Berardelli – Al 28° km ho avuto un leggero fastidio ad una gamba, ma sono riuscito a rilassarmi e nel finale ho avuto le energie per fare l'azione decisiva».

Hanno migliorato i propri record anche Kemboi (2h08'39") e Mucheru (2h10'05"). L'ucraino Oleksandr Kuzin ha corso sempre nelle retrovie e comunque al traguardo è stato il primo europeo con l'8° posto in 2h13'43". Il primo italiano all'arrivo è stato invece un delusissimo Danilo Goffi, 11° in 2h18'38".

«Sono partito tranquillo, contando di rimontare nella seconda parte di gara – ha detto il carabiniere lombardo – Invece dopo il 30° km ho sentito le gambe vuote».

La prova dedicata agli atleti diversamente abili, scattata cinque minuti prima della maratona, è stata invece vinta come lo scorso anno da Paolo Cecchetto in 1h27'51".



CLASSIFICA FINALE

Uomini

1. Duncan Kibet Kirong	(Ken)	2h07'53"
2. Elias Kemboi Chelimo	(Ken)	2h08'39"
3. Leonard Mucheru Maina	(Ken)	2h10'05"
4. Rashid Kisri	(Mar)	2h11'53"
5. Benjamin Kiprotich Korir	(Ken)	2h13'17"
6. Musundeki Ikoki	(Tan)	2h13'32"
7. Ali Mabrouk El Zaidi	(Lib)	2h13'33"
8. Oleksandr Kuzin	(Ukr)	2h13'43"
9. Christopher Isegwe	(Tan)	2h16'52"
10. Dadi Ourge Bedane	(Eti)	2h18'16"
11. Danilo Goffi	(Ita)	2h18'38"
12. Norman Dlomo	(Rsa)	2h20'27"
13. Gabriele Abate	(Ita)	2h20'34"
14. Abebe Negewo Degefa	(Eti)	2h21'10"
15. Gianluca Borghesi	(Ita)	2h23'44"

Donne

1. Anna Incerti	(Ita)	2h27'42"
2. Pamela Chepchumba	(Ken)	2h28'34"
3. Merima Denboba	(Eti)	2h29'57"
4. Ivana Iozzia	(Ita)	2h37'32"
5. Bizuhane Beha Kiflegiorgis	(Eti)	2h40'03"
6. Christina Holth	(Nor)	2h43'55"
7. Veronica Vannucci	(Ita)	2h45'10"
8. Francesca Tassi	(Ita)	2h47'10"
9. Sisay Measo	(Eti)	2h47'10"
10. Silvia Luna	(Ita)	2h48'02"

Diversamente abili

1. Paolo Cecchetto	(Ita)	1h27'51"
2. Giovanni Archenza	(Ita)	1h30'46"
3. Gianluigi Granellini	(Ita)	1h34'07"

Susanna Messaggio vince la sua Samsung Milano City Marathon



Dopo il traguardo è scesa qualche lacrima, ma Susanna Messaggio ce l'ha fatta. E' passata sotto lo striscione del traguardo dopo 5 ore, 57 minuti e 58 secondi ed ha vinto la sfida lanciata 9 mesi da La Gazzetta dello Sport: trasformarsi in una maratoneta.

<<La maratona è una pazzia, una meravigliosa pazzia. Fino alla mezza maratona - spiega la Messaggio - sono andata abbastanza bene, dal 30° km in poi è stata durissima. Ringrazio mio fratello Bruno che mi è stato vicino ogni metro>>.

Quella di Susanna Messaggio è stata una delle migliaia di storie della Samsung Milano City Marathon 2008, scattata alle 9,20 da piazza Castello.

Erano in gara altri vip ed il più veloce tra i volti noti è stato **Davide Cassani**, ex ciclista e oggi commentatore Rai, che ha chiuso al 114° posto in 2h50'-11". Cassani ha vinto la sfida interna alla tv di stato con **Daniele Tombolini**, ex arbitro e moviolista della Domenica Sportiva, che però all'esordio ha ottenuto un buon 3h34'43", che lo ha piazzato al 1524° posto. Appena davanti a lui, con lo stesso identico tempo, **Pasquale Di Molfetta**, ovvero **Linus**, popolare conduttore di Radio DeeJay. **Andrea Costa**, sindaco di Beverino (comune spezzino di 2233 abitanti) ha corso in 3h23'02", mentre il maratoneta scalzo **Francesco Arone** con 3h28'27" ha preceduto di appena 7" il torinese **Enzo Caporaso**, che in primavera aveva stabilito un primato incredibile correndo 51 maratone in 51 giorni. Sotto le 4 ore (3h59'04") è rimasto **Pietro Pitoia**, che due anni fa si è sottoposto ad un duplice trapianto di rene e pancreas. Il giornalista della Gazzetta dello Sport **Manlio Gasparotto** ha chiuso invece in 4h41'40".

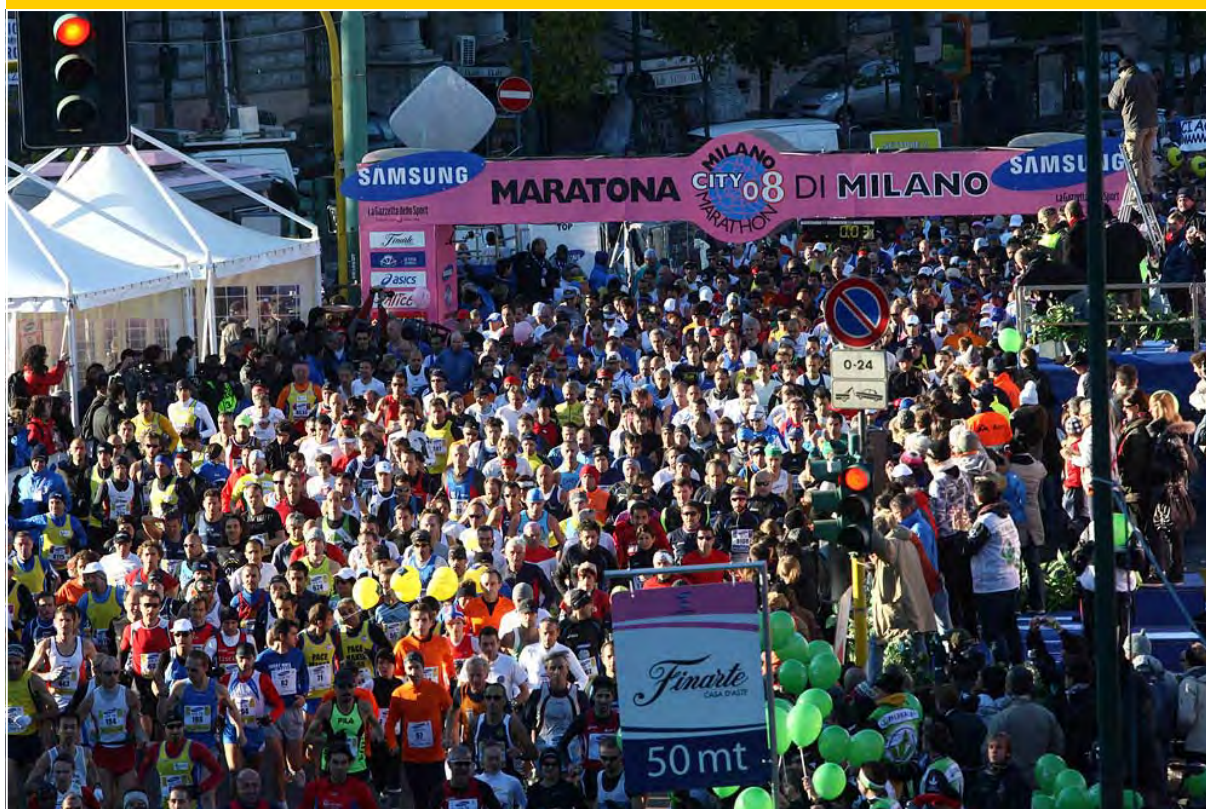


Foto gentilmente concesse dalla Samsung Milano City Marathon

A Volpato e Kiprono la 25^a Firenze Marathon

Foto: archivio Stefano Grigiotti



Il keniano Jakson Kirwa Kiprono, all'esordio sulla distanza di maratona, ha vinto domenica 30 novembre la XXV^a edizione della Firenze Marathon. Con il tempo di 2h12'37 Kiprono ha battuto il connazionale John Birgen con una volata iniziata da lontano. Al terzo posto Paul Ngeny Kipkemboi, keniano anche lui, che aveva vinto lo scorso anno a Firenze. Al quarto posto il 39enne Migidio Bourifa, l'azzurro dell'Atletica Valbrembana, ha corso i 42 chilometri e 195 metri in 2h13'44". Tra le donne ha vinto Giovanna Volpato, in 2h34'14", dietro di lei la londinese Alice Braham e terza un'altra italiana, Marcella Mancini, che ha fatto fermare il cronometro dopo 2h36'30".

I commenti sul traguardo.

<<Il cronometro era l'ultimo dei problemi – ha detto ai giornalisti Giovanna Volpato - dovevo dare un segnale forte dopo l'infortunio ed è arrivato un bellissimo successo. Ho chiuso in 2h34'14" e non mi posso certo lamentare. La giornata non ci ha aiutato, con pioggia e freddo alla partenza e per buona parte della gara. Sono partita e arrivata congelata. Questo ha reso più dura la corsa e per questo sono molto soddisfatta>>

Anche per il 22enne Jakson Kirwa Kiprono, tanta gioia dopo questa impresa: <<E' andato tutto bene tranne il meteo. Pioggia e freddo non ci hanno |

permesso di correre al meglio e anche le lepri in certi momenti non ci hanno aiutato. Come esordio non poteva essere migliore: Firenze è una città stupenda e il suo pubblico è stato molto caloroso>>".

Qualche rammarico è trapelato dalle parole di Migidio Bourifa: <<Ho capito subito che non sarebbe stata una giornata in cui puntare a un tempo eccezionale e per questo ho cercato di studiare un po' gli avversari, per poter dare il meglio di me. Le lepri sono andate un po' a strappi e questo, insieme con il fondo bagnato, soprattutto nel passaggio con diverse curve nel centro storico, ci hanno fatto consumare più energie del previsto. Intorno al 30km ho cercato di rispondere a un attacco di Ngeny Kipkemboi, ma ai successivi allunghi ho dovuto rallentare. Il percorso è molto bello, forse non facilissimo, ma sicuramente affascinante e la gente è stata veramente eccezionale: mi ha sostenuto metro dopo metro>>.

La XXV^a Firenze Marathon dei diversamente abili ha visto la vittoria di Fabrizio Caselli, secondo Roland Ruepp e terzo Giovanni Achenza.



Classifica finale

Uomini

- 1 Jackson Kirwa Kiprono (Ken) in 2h12'37".
- 2 John Birgen (Ken) 2h12'38".
- 3 Paul Ngeny Kipkemboi (Ken) 2h13'36".
- 4 Migidio Bourifa (Ita) 2h13'44".
- 5 Stephen Kibiwott (Ken) 2h15'24".



Donne

- 1 Giovanna Volpato (Ita) in 2h34'14".
- 2 Alice Braham (Gbr) 2h35'24".
- 3 Marcella Mancini (Ita) 2h36'30".
- 4 Elfenesh Melaku (Eti) 2h44'53".
- 5 Monika Nagi (Ung) 2h47'58".

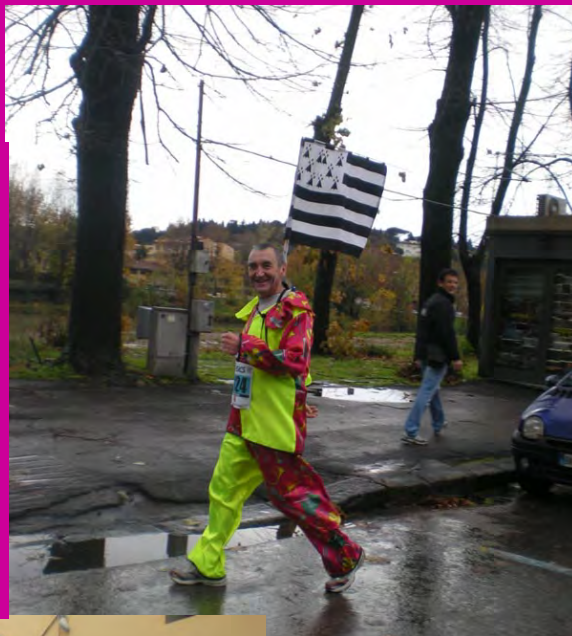


Foto:
Stefano
Grigiotti

Il commento a caldo del presidente della Firenze Marathon Giancarlo Romiti

<<Il successo è lo stimolo per crescere e nel 2009 un nuovo percorso per adeguarsi alle norme internazionali>>



<<La XXV^a edizione della Firenze Marathon ci ha regalato un successo eccezionale e questo è lo stimolo migliore per continuare a crescere e migliorare. Nel 2009 proporremo anche un nuovo percorso, per adeguarci alle norme internazionali che prevedono un dislivello massimo di 42 metri fra partenza e arrivo>>.





Giancarlo Romiti, presidente della Firenze Marathon, traccia un primo bilancio della fortunata edizione del venticinquennale, che ha regalato alla manifestazione il nuovo record di 9.075 iscritti.

<<Il lavoro svolto negli ultimi anni – spiega Romiti - con uno staff rodato e capace di migliorare sempre di più l'aspetto tecnico-organizzativo della gara e l'accoglienza riservata ai maratoneti, insieme al sostegno dell'Amministrazione comunale e delle altre realtà istituzionali, ci ha consentito di consolidare la manifestazione come la seconda maratona italiana, alle spalle di Roma, e come uno dei più importanti eventi internazionali. Da non sottovalutare, inoltre, l'aspetto legato al turismo sportivo che, grazie a una promozione capillare nelle maggiori manifestazioni di corsa su strada italiane e straniere ci ha permesso di promuovere la maratona e Firenze. Anche quest'anno abbiamo stimato circa 14-15 mila pernottamenti di atleti e familiari, con una media di permanenza per persona che si avvicina ai tre giorni>>.

<<L'unico rammarico – ammette il presidente di Firenze Marathon - è per le condizioni meteorologiche estremamente negative che hanno caratterizzato la domenica della gara e i giorni precedenti. Questo ha finito per aumentare le defezioni dell'ultima ora e ha creato non pochi problemi organizzativi, con il nostro settore logistico che è dovuto intervenire alle 3 di domenica mattina ↓

per ripristinare strutture e transenne rovesciate dal nubifragio della notte. Un grazie doveroso anche ai quasi 1.700 volontari che ogni anno rendono possibile questo eccezionale evento>>.

Archiviato il successo del 2008 è già tempo di guardare alla XXVI edizione, in programma il 29 novembre 2009.

<<Ci saranno delle novità – conclude Romiti - perché le regole internazionali per l'omologazione delle gare impongono un dislivello massimo negativo fra il via e l'arrivo di 42 metri, mentre fra piazzale Michelangelo e piazza Santa Croce ci sono circa 52 metri. E' un peccato, ma dovremo studiare una nuova partenza e un nuovo percorso, insieme agli uffici comunali, per trovare una soluzione che riduca al minimo i disagi per la città, salvaguardando il fascino dell'evento>>.



Numeri e curiosità della Firenze Marathon



Al traguardo in piazza Santa Croce, dopo le prime verifiche dei cronometristi, sono stati classificati in 7.222, fra cui 21 atleti diversamente abili, circa mille in più rispetto alla scorsa edizione. A concludere la gara sono stati 5.097 italiani e 2.125 stranieri, fra cui 6.201 uomini e 1.021 donne. In 39-3 hanno chiuso in meno di tre ore, 4.225 entro le 4 ore e 6.794 al limite delle 5 ore di gara.

I più 'esperti' a concludere in Santa Croce sono stati **Ennio Tassani** dell'Avis Forlì (5h15'32") e l'irlandese **Eileen Healy** (5h40'01"), entrambi 82enni, mentre i più

giovani sono quattro diciottenni: **Mattia Ganucci** di Signa (Fi), **Alex Bravin** di Porcia (Pn), lo sloveno **Bostjan Jencic** e l'americana, residente a Firenze, **Sonia Sherpa**. Al traguardo con un ottimo 3h40'59" anche l'attrice britannica **Phoebe Thomas** e il 24enne **Nicolò Prandelli**, figlio di Cesare, tecnico della Fiorentina, che ha esordito chiudendo la gara al 574° posto in 3h07'20". **Carlo Durante**, 62 enne atleta trevigiano non vedente, tesserato per il Gs Montebelluna e vero mito dello sport paralimpico nazionale, ha chiuso la sua 73^a maratona, con le guide Leonardo Di Turi e Guido Andolfatto, in 3h28'48". Un nuovo traguardo per uno sportivo che vanta un palmares in cui spiccano la medaglia d'oro alle Paralimpiadi di Barcellona nel '92, quella d'argento ad Atlanta nel '96 e quella di bronzo a Sidney nel 2000; la settima piazza ad Atene 2004; ↓

la medaglia d'oro Campionati del Mondo a Berlino nel '94, il quarto posto ai Campionati Mondiali in Giappone nel '98 e tanto altro. Sono invece 699 le 42 chilometri portate a termine da **William Govi**, 53enne emiliano tesserato per la Podistica Pratese, giunto alla fine della sua ennesima fatica 4h46'35". Una sola donna in gara, invece, fra i diversamente abili: **Anna Grazia Turco** del Gs Utopia di Lecce che ha concluso in 2h50'29". Una bella soddisfazione per la 35-enne 'Pantanina del Salento' che non ha avuto paura di sfidare le avverse condizioni atmosferiche pur di vivere la magia di Firenze.

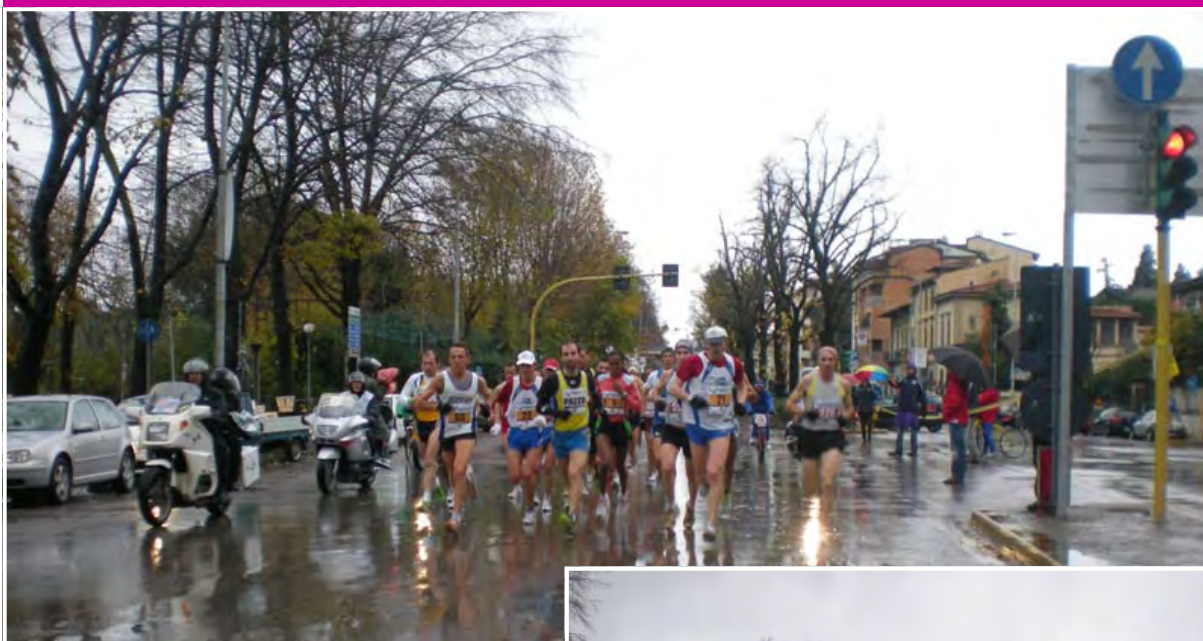


Foto: Stefano Grigiotti

30^a PASSEGGIATA A COPPIE DELLA BEFANA

di Carla Boldi



A Siena la prima gara podistica dell'anno (11 gennaio) è la Passeggiata a coppie della Befana, giunta ormai alla sua 30^a edizione.

Per partecipare alla gara è necessario scegliersi un compagno con il quale correrla e soprattutto, pena la squalifica, arrivare insieme. Infatti non vengono premiati i singoli ma le coppie. E qui scattano le strategie, la ricerca del compagno della tua forza altrimenti uno dei due si sacrificherà per aspettare l'altro.

E' buffo vedere lungo il percorso podisti due a due, non che nelle competizioni normali non si vedano, ma qui è molto evidente.

Qualche anno fa, poco prima che iniziassi a correre una nevicata imbiancò Siena ed io vedevo quegli "sciagurati" (come dice mia madre) che in pantaloncini saltellavano per scaldarsi. Il mio pensiero "Io? Mai!" Della serie "le ultime parole famose".



Il percorso è duro. Dopo una salita di 500 mt inizia un'invogliante discesa che frega chi non conosce ciò che lo attende dopo. Moltissimi si fanno prendere dalla velocità ma dopo 5km la festa finisce e mentre percorri l'ultimo tratto pianeggiante ti trovi di fronte un muro che ti inganna pure, sembra una breve salita ma dopo una curva prosegue per 1km circa. Ancora pianura salitella e discesone di quelli che mettono a dura prova le articolazioni dei ginocchi e delle caviglie.

Finita? No! Il meglio deve ancora venire.

Dopo il discesone un altro muro, più corto del precedente ma molto più ripido.

E qui in moltissimi si arrendono e camminano. Ma è quasi fatta. 2 km all'arrivo di falso piano intervallati da una discesa.

Una bella fatica, ma anche un percorso fuori dal traffico dove, per chi non ha velleità troppo agonistiche, si può tranquillamente chiacchiere.

Ah dimenticavo in salita è consentito spingere il compagno più debole.

All'arrivo ristoro ed un bel pacco gara per tutti. Poi le premiazioni e tutti a casa.

Carla Boldi



**“Quest’anno
ricorrerò a
New York”**



di Bruna Lamonica

Rivivrà i ricordi del cerimoniale agnostico di una gara unica al mondo. Ma con Pizzolato abbiamo parlato anche dell’ultima edizione di questa gara.

Come il direttore di *CORRIAMO*, anche Orlando Pizzolato, ha provato un po' di rammarico per aver assistito alla partenza in tre gruppi a distanza di tempo degli atleti che hanno preso parte alla Maratona di New York. Il fascino dell'unico sparo di cannone prima di imboccare il ponte Giovanni da Verrazzano tutti quanti assieme, probabilmente non avverrà neanche l'anno prossimo, quando il numero di partenti arriverà e probabilmente supererà quota 50.000. Di questo fatto, del suo ritorno a correre nella Grande Mela e dell'atletica italiana, il due volte vincitore di New York, ha accettato di parlare con noi di *CORRIAMO*.



Signor Pizzolato, coome le è sembrata la Maratona di New York del 2008 dal punto di vista organizzativo?

<<E' stata uguale agli altri anni, efficiente come sempre. Quest'anno c'è stato il tentativo di suddividere la partenza a scaglioni in base alla competenza tecnica degli atleti. Ovviamente dal punto di vista organizzativo del lavoro è stato un'ottima idea perché ha consentito la presenza di ben 40.000 atleti al via, ma dal punto di vista emotivo ha generato un po' di rammarico negli atleti che sono partiti per secondi o terzi, i quali non hanno sentito lo sparo del via e si sono sentiti un po' atleti di serie B. Penso che l'anno prossimo si ripeterà il tentativo e addirittura si potrà raggiungere un numero di ben 50.000 atleti al via>>.

Lei ha deciso di "ricorrerla" nel 2009. Oltre all'anniversario del 25° anno dalla sua prima vittoria in Central Park, perché ha aspettato così tanto per fare di nuovo questa esperienza?

<<L'idea è nata per dare un senso ai miei allenamenti. Ogni giorno esco, arrivo a correre anche 35 km e alla fine mi chiedo anche perché faccia tutto questo. Quindi la maratona e a maggior ragione quella della Grande Mela, è una carica per impegnarmi nei miei allenamenti quotidiani, per rimettermi in gioco, ma dal punto di vista emotivo non certo agonistico. Mi piace l'idea ↓



di rivivere dopo 25 anni l'emozione del giorno della gara, di prendere l'autobus che ti porta alla partenza, quindi viverla da podista e non da tecnico esterno. Ripeto non è una scelta di carattere agonistico, per una volta vivrò la maratona dalle file posteriori anziché da quelle davanti>>.

Orlando Pizzolato organizza stage, dirige giornali e collabora la tivù di Stato. Ha mai pensato di occupare un posto all'interno della Fidal?

<< No Assolutamente! Me ne sto ben lontano. Appartenere ad una Federazione è più un fatto diplomatico che atletico nel senso vero della parola. Ci sono tecnici bravi che permangono per un periodo lungo e altri che pur essendo davvero bravi rimangono per un periodo di tempo breve per motivi non certo legati alla preparazione dell'uomo>>.

Il prossimo appuntamento con le medaglie sono i Campionati Europei Indoor di Torino. Secondo lei che nazionale italiana vedremo in quell'occasione?

<<Abbiamo una nazionale molto debole. Così come siamo in crisi in campo economico, siamo in crisi anche come squadra di atletica. Ci sono atleti bravi, ma sono pochi e se uno di loro si fa male si rischia di portare a casa ben poco. Purtroppo!>>.





Quali saranno le nazionali favorite?

<<La Francia e la Spagna. Hanno già superato il loro periodo di crisi ed hanno al loro attivo atleti bravi. La Francia per esempio ha diversi atleti che se pur di nazionalità francese hanno origini arabe o africane e quindi sono davvero forti. Dovremo imparare anche noi. Dovremmo dare più spazio ai nostri italiani che anche se figli di extra comunitari potrebbero dare alla nostra Nazione più lustro e potenza dal punto di vista fisico>>.

Alla sua telecronaca sulla maratona di New York quando l'atleta brasiliano Gomes Dos

Santos ha superato il marocchino Goumuri a poca distanza dal traguardo, ha detto che in quel caso è la forza del cervello a farla da padrone. Ci spiegherebbe meglio il suo pensiero?

<<Sì: nel caso di competizione tra due atleti in difficoltà, perché mi sono sembrati entrambi non al massimo della loro efficienza fisica, prevale quello più aggressivo. Quel pizzico di cattiveria, di competizione senza pietà, ti aiuta a vincere. E così è avvenuto tra Gomes e Goumri. Quest'ultimo quando ha visto che stava per essere sorpassato invece di reagire e spingere ulteriormente si è demoralizzato continuando a girarsi indietro.

Come ha visto il confronto fra gli atleti maschi e le atlete donne. Cosa ha pensato di Paula Radcliffe?

<<Sia gli uomini che le donne hanno spinto maggiormente nella seconda parte della gara, quando cioè avevano il vento a favore. Paula è forte sia sul piano mentale che su quello fisico. aveva in testa un obiettivo e lo ha raggiunto anche con un ottimo tempo. Ha un fisico che le consente di imitare tempi finora di prerogativa del tutto maschile, ma poi tende ad esagerare e rischia di avere infortuni come è già accaduto a Pechino. Non brilla nel suo stile di corsa un po' ondeggiante con la testa che tende a spostare verso destra, ma i forti non fanno caso certo allo stile>>. (b.m.)

Veronica Maya ha da sempre il podismo in casa



di Rossano Scaccini
Foto: Gabriele Rigon
Stylist: Rosanna Trinchese

Ha un passato da podista Veronica Maya, la conduttrice di “Verdetto Finale”, il programma che va in onda sulla televisione di Stato.

Nata a Parigi il 14 luglio, (festa nazionale) Veronica Maya, da adolescente era un’atleta di discreto livello ed in molti addetti ai lavori avevano posto attenzione su di lei, ma Veronica amava incondizionatamente la danza ed il correre era solo un momento di spensieratezza.

Veronica Maya ha un’infanzia da ballerina, cosa pensava di fare da grande?

<<Sognavo solo di fare la ballerina, dal classico al varietà ma anche

se oggi la mia strada è in tv non dimentico il mio passato da tersicorea che comunque mi ha dato tante soddisfazioni>>.

Lei ha lavorato ad importanti programmi televisivi collegati allo sport, soprattutto imperniati sul calcio, non crede che altri sport dovrebbero avere più visibilità nella tivù di Stato? Li potrebbe elencare? In che modo lei li promuoverebbe?

<<In televisione si dà molto spazio al calcio anche per questioni di ascolti e quindi di business, ma mi pare che anche tutte le altre manifestazioni europee e internazionali abbiano una buona vetrina e un grande seguito>>.

Oggi Veronica che sport pratica?

<<Il pilates, che fa benissimo soprattutto agli ex ballerini>>.





La sua giornata come si articola?

<<Inizia o finisce con un'ora di pilates, (prima erano ore e ore di esercizi alla sbarra quando facevo danza classica) e in mezzo c'è il lavoro a Saxa Rubra, negli studi Rai di Roma, dove si registra Verdetto Finale>>.

Cosa pensa quando incontra persone che corrono a piedi o le parlano di questo sport?

<<Mi piace ascoltare e vedere le persone che praticano questo sport perché loro hanno dentro quel giusto stimolo per provare con l'allenamento a superare i propri limiti e stabilire nuovi risultati. L'allenamento costante è fondamentale ed è anche un motivo di aggregazione e

condivisione di questo sport>>.

Adesso lei corre quando ha tempo?

<<Purtroppo è da anni che non corro più, anche se fino a quando ero adolescente ho partecipato svariate volte a competizioni regionali (Campania n.d.d.) con la corsa campestre con discreti risultati, ma ho molti amici però che si allenano per le maratone, mio marito compreso>>.

Secondo lei perché si deve andare a correre?

<<Fa bene alla mente e al proprio corpo>>.

Rossano Scaccini

Foto: Gabriele Rigon



Restare ai vertici nelle gare di montagna e migliorare il personale in maratona

Gli obiettivi di Elisa Desco

di Rossano Scaccini

Foto: Pete Hartley

Foto: Mauro Ceresa



Elisa Desco è la campionessa europea in carica di corsa in montagna, ma è soprattutto una persona semplice, gentile con le idee chiare sul suo futuro, sportivo e privato.



Nata a Savigliano nel 1982, si è diplomata come tecnico dei servizi sociali nel 2001 ed ha lavorato fino alla fine del 2007 in un centro per minori e baby-parking. Dall'anno scorso si è trasferita a Brembate di sopra, dove vive con il fidanzato Marco De Gasperi.

Signora Desco, cosa vorrà fare dopo aver smesso di gareggiare ad alti livelli?

<<Non si può correre per sempre. Vorrei un a bella e felice famiglia>>.

Che doti occorrono ad un podista per correre in montagna?

<<La predisposizione mentale a correre in salita, dove si fa davvero fatica>>.

Come si capisce che correre in montagna sia il luogo giusto per gareggiare ed investire il proprio futuro agonistico in questa specialità?

<<Io sono cresciuta in un paese dove ci sono molti percorsi collinari e il piano è davvero poco. La decisione di correre in montagna è stata naturale>>.

Che allenamenti esegue per preparare una corsa in montagna tipo quella vinta in Germania a Zell Am Harmersbach in occasione dei Campionati europei?

<<Ho trascorso a giugno un periodo di allenamento a St. Moritz con il mio fidanzato, campione del mondo di corsa in montagna, che mi ha dato consigli preziosi. Qui ho svolto sedute specifiche per la corsa in montagna, variazioni su percorsi sali-scendi, ripetute in salita, ma senza dimenticare gli allenamenti in piano>>.

Che effetto le provoca indossare la maglia della nazionale?

<<Mi dà una grande carica>>.

Quando l'hanno convocata per la prima volta a chi l'ha detto per primo?

<<A mio papà, il più grande sostenitore che ho>>

Ci racconta la gara del Campionati europei di corsa in montagna?

<<Il 4° posto alla Coppa del mondo di corsa in montagna nel settembre 2007 mi ha dato una grande fiducia, molte persone fra gli addetti ai lavori, dicevano che ero la favorita o come possibile medaglia. Il giorno della gara ero molto tesa, ho fatto riscaldamento con le compagne di nazionale in silenzio, sulla linea della partenza mi sono scese le lacrime (a volte la tensione gioca brutti scherzi), ma dopo il via il nervosismo si è trasformato in forza. Dovevamo affrontare 2 giri da 4km, alla fine del primo ero in seconda posizione, davanti a me





solo l'inglese, (finita al 3° posto nnd), non osavo superarla. Il coraggio l'ho trovato nei tifosi venuti dal Piemonte per sostenere me e l'altro cuneese Bernard Dematteis. L'arrivo è stato bellissimo. Ero euforica, la stanchezza è sparita subito dopo. Poi le premiazioni, finalmente sul podio, sul gradino più alto>>.

Lei avrebbe un'idea per portare ancora più persone a correre, oltre in montagna, anche per le strade?

<<Correre è bello. Fa bene al corpo e all'anima!>>.

Se le dico maratona lei cosa mi risponde?

<<Un mondo nuovo, che sto scoprendo piano piano>>.

Preparare questa gara in che stato d'animo l'a affrontata?

<<A me piace correre, sono entusiasta, non mi spaventano gli allenamenti lunghi e duri>>..

Ci racconta la sua prima 42km?

<<L'unica maratona conclusa è stata Torino 13 aprile 2008. Sono partita anche a Venezia ma al 30km la mia corsa è finita. A Torino ero un po' tesa, due giorni prima mi sono sentita poco bene e l'idea di non sapevo cosa mi aspettava in quella gara è stata davvero determinante. Avevo paura della crisi e la crisi al 37km è arrivata, ho perso più di 2'00" negli ultimi 5km, ma è stato davvero bello tagliare il traguardo e finalmente sedermi>>.

Il suo personale su questa distanza?

<<2h 36' 54">>.

Soddisfatta?

<<Speravo di correre meglio a Torino, speravo di rifarmi a Venezia invece mi sono dovuta fermare a causa della stanchezza dovuta ad una stagione lunga e impegnativa sul piano sportivo>>.

Gli obiettivi per il 2009?

<<Correre una maratona, cercando ovviamente di migliorarmi e poi corsa in montagna>>.

Rossano Scaccini

La Corri sulla Francigena a Monteriggioni una giornata di festa per il podismo



Una splendida giornata di primavera autunnale (appositamente ordinata lassù.. in alto), ha fatto da cornice alla 11^a edizione di “Corri sulla Francigena a Monteriggioni”. Infatti, siamo nel lembo estremo del Comune torrito, nello splendido Auditorium della Banca di Monteriggioni che, con il patrocinio del Comune collabora, ormai da anni, alla buona riuscita della manifestazione organizzata dall’A.S.D. “Monteriggioni Sport-Cultura”.

Anche questa edizione ha visto la partecipazione parallela,



(come avvenne nelle prime due edizioni insieme ai cavalieri), dei cicloturisti del team Bike Pionieri e dell'A.S. Castellina Scalo, che hanno inaugurato il percorso "ufficiale" della via Francigena, individuato dal ministero dei Beni Culturali in accordo con i comuni interessati.

E' sì, dopo i tentativi degli anni passati, in questa edizione hanno debuttato, anche se in modo ufficioso, una trentina di atleti di Nordic Walking, "nuova" attività di fitness anche dei "pellegrini moderni", (non me ne vogliano gli appassionati), che spesso abbiamo visto percorrere la via Francigena specialmente nella stagione estiva.

Complessivamente hanno raggiunto l'ambito ristoro finale ed il simpatico premio di partecipazione, composto da un tris protettivo di guanti, calotta e fascia stilizzati allo scopo, circa 400 atleti tra corridori, marciatori, ciclisti ecc. cosa che soddisfa ed appaga gli organizzatori, ma dimostra anche che una sana attività all'aria aperta, con sfondi veramente godibili, come quello che sovrappone S.Gimignano a Monteriggioni, mentre si sale verso il Poggiolo, dopo aver superato il bivio ed il ristoro sulla cassia, sono sempre più apprezzati dagli appassionati di sport all'aria aperta nella nostra regione.

Non sarà che, per prolungare questi momenti stupendi, brevi per chi v'è veloce, i tempi di percorrenza vengono volutamente allungati? Onore agli ultimi ed appuntamento alla prossima edizione per tutti.

Alla fine di Aprile, invece ci sarà una sorpresa sul Monte Maggio che non vi diciamo, sennò che sorpresa è.

Mauro Pianigiani



Grandi nomi ed impeccabile l'organizzazione al “Corri nella Riserva”

di Rossano Scaccini
Foto: Antonio Moscati



Chiusura trionfale per la prima edizione di “Corri nella Maremma”. Domenica 7 dicembre, organizzata dal Gruppo sportivo Costa d’Argento, alla Feniglia di Orbetello è andato in scena il Trofeo Telethon, abbinato a “Corri nella Riserva”.

Oltre 400 gli atleti al via, tra cui alcuni volti noti, come Davide Cassani. L'ex ciclista, ora commentatore Rai delle due ruote è diventato, sceso dalla bicicletta, un appassionato del podismo ed anche di buon livello. Cassani ha corso i 10km della gara facendo fermare il cronometro dopo 37'13" (3'43" al km), piazzandosi al 29° posto assoluto, ma recentemente, alla Milano City Marathon di due settimane prima, aveva corso i 42km in 2h50'11".

Ad assistere alla gara, ed è stata molto festeggiata, Laura Fogli, che non poteva correre per dei problemi avuti recentemente ad un piede.

La corsa è stata vinta dal keniano Erastus Chirchir (Futura Roma), che ha chiuso in 30'43" seguito da Maurizio Cito, (dell'Atletica Castello) 32'45" e sul terzo gradino del podio è salito Salomon Ruotich 33'26".

La gara al femminile ha visto vincitrice Jidith Varga dell'Assindustria Padova (36'20"), che ha preceduto nell'ordine Lorella Pagliacci (37'04") e Lucia Tiberi (39'49").

Rossano Scaccini



Il commento tecnico alla “Corri nella Riserva”

di Massimiliano Taliani

La gara è stata vinta da Erastus Chircir (Servizi Futura) che ha tagliato il traguardo con il notevole tempo di 30'43" che fin da subito è riuscito a guadagnare un discreto vantaggio sul forte atleta senese Maurizio Cito (Atletica Castello) distanziato di 1'58" ed autore di una bella prestazione. Sul gradino più basso del podio Salomon Ruotich (Violetta Club) con il tempo di 33'03", che “soffiato” il terzo posto all’atleta di casa Cristian Foïs.

In campo femminile grande vittoria per Judith Varga (Assindustri Padova) giunta all’arrivo con il tempo di 36'20" che ha regolato nell’ordine Lorella Paggiacci (Alto Lazio A.S.D.) distanziata di 44 secondi e Lucia Tiberi (G.S. Il Fiorino) che ha impiegato il tempo di 43'07".

Massimiliano Taliani



Gli Scariolanti di Ravenna

“Invitateci ad aprire il Giro”

Sergio Fantinelli, presidente di questa associazione lancia l'idea alla Uisp di Chianciano Terme di Grigiotti

di Rossano Scaccini



Alcuni podisti, ormai non più competitivi, decisero al termine di una cento chilometri, di cambiare modo di correre, uno di loro lanciò una battuta, che subito si trasformò in progetto. “Perché non facciamo la prossima 100km con le cariole? Sono state per tanti anni il simbolo della fatica, potrebbero diventare delle compagne di viaggio fantastiche”.





Questa idea prese il via nel 1984, centesimo anniversario della partenza dei braccianti romagnoli in direzione Ostia per compiere grandi opere di bonifica e con quell'idea sono nati loro, "Gli Scariolanti di Ravenna". Un'associazione culturale/sportiva con il fine di esportare la memoria del capace lavoro compiuto nei secoli dai braccianti romagnoli.

Oggi, il gruppo è composto da circa 70 soci, che nel tempo si sono proposti agli organizzatori delle grandi imprese podistiche come apripista storico/sportivo di valore davvero unico.

I podisti ed atleti (ad eccezione di Paola Foschini, nazionale della 100km nnd), non possiedono tempi personali eccezionali, ma riescono ad esprimere un risultato di gruppo di sicuro interesse.

In oltre 20 anni di vita, le 10 cariole hanno aperto e percorso importanti manifestazioni in tutto il mondo. Per 6 volte alle 100km, 2 alla Maratona di Montecarlo ed a quella di Roma ed una volta a New York.

Sergio Fantinelli è il presidente di questa associazione che ha scelto il giallo ed il rosso per le loro divise perché sono i colori di Ravenna e con lui cerchiamo di scoprire meglio questa realtà.



Che messaggio cercate di lanciare ai podisti e a chi vi osserva passare per le strade dove andate con le cariole?

<<Ai podisti, che lo sport non è fatto solo per correre contro il cronometro e vincere, anche se questo è molto importante. Bisogna vivere la corsa soprattutto per tante altre cose: salute, amicizia, solidarietà, organizzazione e potrei andare avanti ancora con l'elenco. Al pubblico, che ci vede in questi contesti proviamo a farli riflettere che si può essere tutti un po' più atleti, il nostro esempio, quello di fare gruppo e portare avanti tante iniziative. Per noi, ad esempio, è importante portare avanti il nostro motto: " Par te – par me – par tot". (per te, per me, per tutti).

Come preparate le vostre trasferte?

<<Vengono scelte all'inizio dell'anno con vari criteri: inviti, posti ancora non visti, periodi, costi ecc... e le organizziamo tutte in proprio, senza avvalerci di nessuna agenzia>>.

Quante di media all'anno?

<<All'incirca 2 o 3 di un giorno e lo stesso fino a tre pernottamenti ed una di una settimana>>.

Parliamo di questa ultima eventualità, prendereste parte alla 10ª edizione del Giro della Valdorcia?

<<Fateci una proposta e inviateci il programma immediatamente. La zona a noi piace sia per prendere parte al Giro, ma potremmo spostarci anche per altre gare nella zona di Chianciano Terme e dintorni>>.

Signor Fantinelli, come potrei definire il suo operato all'interno degli scariolanti, una passione?

<<No, un impegno culturale, sociale e civico. Un senso morale che ci impone di presentare questo gruppo ai giovani perché sappiano, ai meno giovani, perché non dimentichino>>. (r.s.)



Champions League per il Marathon Trieste

Sarà la squadra juniores del Marathon Trieste a rappresentare l'Italia nella finale di Champions League di cross country, che si svolgerà in febbraio ad Istanbul.

<<La conferma — dice il presidente del Marathon Claudio Sterpin (*nella foto*) - è arrivata dalla Federazione a pochi giorni dalla tradizionale assemblea di fine anno ed ho colto quest'occasione per diffondere la notizia in anteprima ai numerosi soci intervenuti nella sede di via Pondares per approvare il bilancio annuale e rinnovare le cariche del Consiglio Direttivo>>.



Il presidente non nasconde la commozione elencando le tappe più significative di un'annata senza precedenti, a partire dalla splendida prestazione ai Campionati italiani di corsa campestre che in apertura di stagione fruttarono il titolo italiano alla squadra allievi, l'argento per gli juniores ed il bronzo nella classifica combinata assoluta: <<Mi misi a saltellare sul campo come un ragazzino — racconta Sterpin — quando vidi il nome del Marathon sul tabellone che decretava la squadra vincitrice!>>.

Nell'ambiente triestino dell'atletica c'è attesa sulla possibile nascita di una scuola che la Federazione potrebbe dedicare al mezzofondo: <<i>iamo in netta controtendenza nazionale — sottolinea Sterpin — infatti sembra esserci una crisi di vocazioni per questa specialità e le altre società optano per la soluzione più comoda rinforzandosi con atleti stranieri. La nostra squadra invece è interamente frutto del nostro vivaio ed è doveroso riconoscere tale merito a Roberto Furlanic, che ha saputo costruire questo gruppo fantastico e gli dedica le sue energie>>.

Il Diecimila Novembrino

di Massimiliano Taliani

Domenica 23 Novembre si è svolta allo stadio "Paolo Rosi" in località Acquacetosa a Roma la prima edizione del "Diecimila Novembrino" organizzato in maniera impeccabile dalla società romana "Olimpia 2004".

Gli oltre 130 atleti iscritti sono stati suddivisi in base al tempo di accredito in cinque batterie, una femminile e quattro maschili: le prime due formate da atleti con un tempo dichiarato sui 100-00 metr sopra a 45', la terza con tempi compresi fra 45' e 38' e l'ultima a partire è stata quella con runners che si presentavano con un crono sotto a 38'.



Il più veloce a percorrere i 25 giri di pista è stato Giuseppe De Giacomo (Campidoglio Palatino) con il tempo di 32'32" che ha fatto corsa a sé fin dal primo chilometro, riuscendo così a guadagnare un discreto margine su un gruppetto formato da Simone Piferi, Luca Tassarotti, Vittorio Casalini, Michele Iapalo e sono stati proprio quest'ultimi due a completare il podio rispettivamente in seconda e terza posizione dopo una splendida volata a quattro.

Fra le donne la vittoria è stata conquistata dalla forte atleta Lorella Pagliacci (Alto Lazio), che ha impiegato 36'40" ed ha regolato nell'ordine, Eva Kepa (Rcf) e Rossella Di Dionisio (Rcf).

Massimiliano Taliani.

Per Massimiliano Taliani un importante settimo posto assoluto ed il terzo di categoria con il tempo di 34'25".

In ricordo di Mario Pisani una gara il 4 gennaio

Il tempo passa. Le emozioni, all'inizio forti, alle volte scemano, scivolano pian piano nel dimenticatoio. Ma quando un uomo, un Amico è ancora presente, nel tuo cuore ed in quello di tanti altri, allora capisci che stai parlando di una persona eccezionale.



Questo era, questo è Mario Pisani.

Mario, balzato alle cronache nel 2001 con "In Corsa per la Speranza", quando in una sua personalissima Mille Miglia, corse da Palermo a Torino per raccogliere fondi per l'ANT. Mario, che bissò nel 2006 con "MarioforPeace", partendo da Zola Predosa un caldo 1° agosto, correndo quasi 5000 km attraverso l'Europa, per portare il suo messaggio di Pace.

Mario, l'Amico che appena finito il suo duro lavoro come sottufficiale della Guardia di Finanza, si buttava negli allenamenti, spesso notturni. Mario, che comunque aveva sempre nel cuore, prima di tutto, la sua famiglia, la sua bella famiglia, la moglie Mara e l'adorata figlia Jessica. E tutti noi lo vogliamo ricordare: attraverso la borsa di studio, per aiutare Jessica nel completamento del suo ciclo

di studi, intitolando al suo nome una gara importante come la Bologna-Savigno-Zocca ed ora organizzando una Camminata ludico motoria.

In collaborazione con il Comitato di coordinamento podistico di Bologna e l'AS Bologna-Zocca, il Gruppo promotore della borsa di studio, propone una manifestazione per il prossimo 4 gennaio 2009, il cui ricavato andrà sul conto corrente aperto per l'occasione. Il ritrovo è fissato c/o il Centro Stellina a Castenaso, con partenza alle ore 9 per i 3 percorsi in programmi. Per ogni informazione si può contattare Angelo Pareschi (333 8506123) o scrivere a claudiobernagozzi@alice.it.

Siamo certi che saremo in tanti la prima domenica dell'anno, per ricordare un grande Amico, sempre pronto ad aiutare tutti; proveremo a fare altrettanto anche tutti noi.

Claudio Bernagozzi

CORRIAMO corto-veloce

Da Montevarchi a New York — Una “delegazione” della Polisportiva Rinascita e Rinascita International di Montevarchi, ha preso parte anche quest'anno alla maratona più famosa del mondo, ovvero quella di New York. Tutti bravi i partecipanti montevarchini che, ognuno secondo il proprio obiettivo, sono riusciti a portare a casa un risultato molto positivo. Di rilievo la prestazione di Gerardo Di Mare, autore di un tempo di 2h46' che valgono il 270° posto assoluto (su quasi quarantamila partecipanti) e addirittura l'8° di categoria che lo pongono nell'elite mondiale tra gli over 45. Il forte maratoneta montevarchino, peraltro presidente della Rinascita International, è riuscito a migliorare di ben dieci minuti il tempo dello scorso anno conseguito sempre nella maratona della Grande Mela. Anche Stefania Pasquini, alla sua terza partecipazione a New York, ha fatto registrare un crono di tutto rispetto, con 3h34'. L'ha preceduta non di molto Roberto Papi, specialista delle corse di 100chilometri, che ha chiuso la sua fatica in 3h33'. Poco prima era giunto al traguardo Claudio Lollo alla sua sessantesima maratona, con il tempo di 3h29. Infine, ma non meno importante, la performance di Filippo Rustichini, alla prima partecipazione a New York che coincideva peraltro con la sua prima maratona. Il neo maratoneta all'arrivo di Central Park ha fatto segnare un 3h55', che la dice lunga sulle sue prospettive future nella specialità.

7° Garda Trentino Half Marathon 2008 - 16 novembre 2008. Peter Kurui Chesang, diciottenne keniano e Gloria Marconi hanno vinto la 7ª edizione della Garda Trentino Half Marathon. Kurui Chesang ha fatto fermare il cronometro dopo 1h1'51" e l'atleta azzurra ha impiegato 1h16'05", aggiudicandosi anche il titolo italiano Master 40. Sulla linea di partenza oltre 4.200 podisti.

La prima mezza di Padenghe. Domenica 23 novembre ho corso la mezza di Padenghe sul Garda, percorso leggermente ondulato e molto suggestivo. Mentre correvo ho potuto ammirare una vista sul lago di Garda davvero unica. Gli organizzatori mi dicevano che era la prima maratonina in cui si cimentavano, e devo dire bravi per l'ottima riuscita, sia dal punto di vista logistico sia come partecipazione. La giornata era di quelle da cartolina con un sole splendente e cielo limpidissimo, temperatura rigida ma ci può stare, la città era molto partecipe all'iniziativa.



CORRIAMO corto-veloce

Il vincitore Shauri Samwel ha realizzato un bel tempo 1h02'49" portando a casa un bel bottino, nella categoria della donne si è imposta Giovanna Ricotta con il tempo di 1h18'47".



Eravamo circa in 700 alla partenza di varie categorie, il percorso era perfettamente tracciato, il mio gps alla fine segnava km 21,100, praticamente 3 metri di scarto, sul percorso c'erano i ristori e gli spugnaggi. Usando una frase cinematografica possiamo dire buona la prima, l'Atletica Vighenzi Padenghe, società che ha promosso l'evento, ha pienamente centrato l'obiettivo abbinando sport e territorio, non sempre sono riuscito a trovare le due combinazioni. **Sandro Polito**

24 ore del Sole — Sabato 29 e domenica 30 novembre si è disputata la 3^a edizione della 24 Ore del Sole, l'ultramaratona organizzata dall'Associazione Mol, che si disputata allo stadio delle Palme Vito Schifani di Palermo, valevole come Campionato italiano di specialità su pista. Il tedesco Hecke Friedemann ha ↓

CORRIAMO corto-veloce

vinto la corsa percorrendo 233 chilometri ed 825 metri, battendo il record della manifestazione ottenuto nel 2006 da Mario Pirrotta (217,287). Il titolo di Campione italiano Iuta 24h in pista è andato a Eugenio Cornolti della Runners Bergamo, con 230km e 507mt. La gara al femminile ha decretato campionessa italiana Iuta 24h Monica Barchetti dell'AtleticaCalderara Bologna, che ha concluso con 185km e167mt.

Varie - Fatma Maraoui ha vinto la **14^a edizione del Cross del Panatun di Prato Sesia** (No). L'italomarocchina ha avuto la meglio su Rosanna Martin, che cedeva solo nel finale e la marocchina Araf. Erik Chirchir, keniano, ha vinto allo sprint la gara maschile, battendo nell'ordine Julios Too e Zakaio Biwott.

La Tutta Dritta di Torino, (10 km), ha vinto il keniano Eligy Ngeny, che ha fatto fermare il cronometro a 29'40". Nella corsa in rosa, la conquista del primo posto se lo è aggiudicato Durka Mana Kalameya (35'24"). Alla **Corricittanova** una gradita sorpresa con Alberto Montorio (Aeronautica) nuovamente ad alti livelli (42'30") e nella corsa al femminile, prima Gloria Marconi (47'52").

Giorgio Calcaterra, neo campione mondiale nella 100 km ha vinto domenica 7 dicembre a Sabaudia la Maratona della Provincia di Latina. Ha fermato i cronometri dell'organizzazione sulle 2h33'10". Dopo di lui sul traguardo l'ucraino Oleg Ivanyuk e Claudio Leoncini. Nella prova femminile si è imposta Tiziana Nesta (3h0136"), che ha preceduto Anna Quagliaro e Paola Salvatori (As Minerva/3h07:01). Al marocchino Hicham El Barouki il gradino più alto della seconda edizione della **Maratona di Sanremo**, dopo di lui il kenyano David Ngeny Cheruiyot e lo sloveno Mitja Kosovelj. Fra le donne, prima Catherine Bertone che ha battuto Faustina Bianco e Federica Viano. **Franco Arese** — Consenso quasi bulgaro per Franco Arese (*nella foto Fidal*) rieletto alla presidenza della Federazione: <<Quattro anni fa – ha ricordato Arese subito dopo la



sua proclamazione - avevo detto che l'elezione era per me una bella favola. Oggi, quattro anni dopo, vi dico che è invece una bellissima realtà. Scelgo questo termine perché significa confronto con le cose vere della vita di tutti i giorni, con le scelte che in ogni circostanza è necessario fare per la nostra atletica. E' bello sapere che siete con me. Vi prometto il massimo del mio impegno per il progresso dell'atletica italiana>>.

CORRIAMO corto-veloce



Max Taliani vice campione italiano Uisp di cross — Ha oltrepassato quota 50 gare corse nel 2008 Massimiliano Taliani e uno degli ultimi piazzamenti nei giorni scorsi è stato davvero ragguardevole. L'atleta del Monte Amiata si è piazzato al 7° posto assoluto e 2° nella categoria senior C-30 ai Campionati italiani Uisp di corsa campestre, organizzati dall'Atletica Montalto nello splendido parco archeologico di Vulci, a due passi da Montalto di Castro. Il collaboratore di *CORRIAMO* è salito per 23 volte sul podio con 4 vittorie ed è anche il Campione italiano dei Farmacisti. Taliani ha già finalizzato molti appuntamenti agonistici per il suo immediato futuro. I cross valevoli per i Campionati regionali Fidal di società e i 3000 metri indoor, sempre a carattere regionale, ma in questo a livello individuale, lo vedranno di sicuro sulla linea di partenza.

Presentato il 2° Trofeo podistico "Corri nella Maremma" — Ufficializzata

la seconda edizione di questo circuito di gare che si svolgerà in varie realtà della provincia grossetana a partire dal prossimo 26 aprile. Dopo l'anno di prova, quello che attende gli organizzatori di queste gare e l'Amministrazione provinciale di Grosseto, coordinatrice dell'evento, sarà importante per fare il salto di qualità. Infatti, fra i podisti in molti hanno apprezzato questo tipo di manifestazione, ma dovranno essere adottati degli accorgimenti, soprattutto per certi percorsi dove correre. <<Dopo il successo della prima edizione – spiega Giancarlo Farnetani, assessore provinciale allo Sport (*nella foto*) – abbiamo deciso di riproporre "Corri nella Maremma". Perché oltre a essere un circuito



podistico che raccoglie le diverse esperienze sportive che da anni animano il nostro territorio, la manifestazione è riuscita anche a dare risalto e a promuovere anche alle località che ospitano le gare>>.

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@girovaldorcias.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: Stefano Carlini

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@girovaldorcias.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.