CORRIAMO

Il presidente nazionale della Lega atletica Uisp porta in Consiglio la candidatura della 10ª edizione del Giro della Valdorcia a corsa nazionale

Il primo Trail di Pietraporciana

Interviste e commenti sulla 2ª edizione della Eco mezzamaratona della Valdorcia, su *CORRIAMO* ci sono inoltre: Giovanna Volpato, Bruna Genovese, Gaetano Curreri, Francesca Rettondini, Claudio Pannozzo, Stefano La Rosa. Presentiamo alcune classiche: Roma Ostia, Maratona di Roma, Treviso Marathon, Passeggiata a coppie della Befana a Siena

Anno 2 numero 12 - Direttore responsabile Rossano Scaccini

di Rossano Scaccini

L'editoriale del direttore

La Uisp nazionale apre al Giro della Valdorcia

Ciao Podisti. I tre giorni che hanno preceduto la 2ª Mezza Ecomaratona della Valdorcia, Stefano Grigiotti non ha dormito per lo stress. Una cosa che capita spesso agli organizzatori meticolosi, ma per il numero uno della Uisp Chianciano Terme ci sono già nuovi appuntamenti dove dovrà di sicuro perdere il sonno.

La Uisp nazionale ha aperto le porte, dando tutto l'apporto possibile al presidente della sodalizio podistico del centro termale per l'organizzazione di un Campionato italiano, o gara nazionale di corse a tappe. L'intervista realizzata nei mesi scorsi dal sottoscritto a Filippo Fossati, massimo esponente della Uisp italiana, e quello di Bruna Lamonica con Antonio Gasparro, responsabile nazionale Uisp della Lega atletica (in questo numero), hanno dato buoni frutti. Entrare nel calendario italiano con un appuntamento così importante porterà l'attenzione dei podisti di tutta Italia su Chianciano Terme e dintorni. Di sicuro l'eco di questo evento farà bene a l'indotto del correre a piedi della zona.

La 2ª Mezza Ecomaratona della Valdorcia è andata in archivio con la conferma della validità di questa corsa. Percorso e livello organizzativo sono stati apprezzati da tutti i podisti.

In questo numero di *CORRIAMO* ci sono le classiche intervista ai vincitori ed ospitiamo i commenti di coloro che hanno voluto dire qualcosa su questa manifestazione. Grigiotti dovrà prendere degli accorgimenti per la 3ª edizione del prossimo 26 dicembre. L'inconveniente segnalato da alcuni atleti riguarda la distribuzione dei pettorali e per non ripetersi in questo disguido occorreranno dei semplici accorgimenti.

Un'altra scommessa da vincere è quella che attende il tandem Grigiotti-Chiezzi il primo giorno di marzo per il 1° Trail di Pietraporciana, in Valdorcia. Su un percorso, descritto dagli appassionati di questa disciplina sportiva, davvero spettacolare, c'è tanta attesa nel gruppo Uisp Chianciano Terme. Di questo evento, Alessandro Chiezzi parla nella pagina successiva.

Concludo questo mio editoriale tirando le somme di un periodo positivo pieno di appuntamenti davvero frenetici. Che dire ancora, speriamo che tutto quanto si concretizzi e vada a buon fine. Per molti di noi "tapascioni" ci sono nuove occasioni per continuare a correre, ma per la Uisp Chianciano Terme vorrà dire crescere ancora a livello organizzativo.

Il direttore

Primo Trail di Pietraporciana

di Alessandro Chiezzi

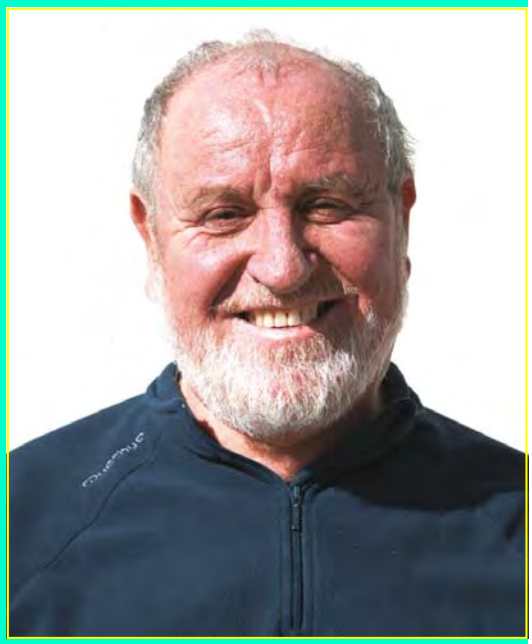
Il primo marzo si svolgerà questa gara valida per il trofeo gran fondo Uisp, dove sono garantiti: panorami mozzafiato, salite e discese veramente dure e tre percorsi, per tutte le gambe, con zero e sottolineo zero centimetri di asfalto. Un vero Trail, che avrà una competitiva di 14,700 Km, una non competitiva di 7,200 Km e la passeggiata per adulti e bambini di 4 Km. Io ho ideato il giro di questa gara visto che conosco questi boschi e questi sentieri palmo a palmo e sono orgoglioso di potervela presentare certo della sua bellezza.

La competitiva presenta una partenza abbastanza facile ma presto la strada bianca (con un buon fondo) si inerpica senza sosta fino al borgo di Castiglioncello sul Trinoro, dove in un affaccio naturale sulla vallata e su Radicofani, sarà predisposto il primo ristoro. Segue un po' di discesa e poi ancora tanta salita dentro il bosco di Poggio Montone fino ad arrivare al punto più alto Poggio Pietraporciana 860mt slm circa dove ci sara il G.P.M con relativo premio speciale allo scalatore più bravo. Da qui tendenzialmente si va a scendere fino all'arrivo passando per la monumentale faggeta (unica dell'Italia centrale per essere così imponente nonostante la quota relativamente bassa) e la fattoria di Pietraporciana, dove troverete il secondo ristoro e un altro scorcio meraviglioso. Il finale del tracciato e sicuramente veloce con una discesa ripida e tecnica. Visto il fondo discreto per tutto il percorso direi che si può correre con delle classiche A3, solo nei tratti di bosco c'e la possibilità di trovare punti fangosi o ghiacciati a seconda del clima.

La non competitiva di 7,200 Km partirà in senso opposto , vedrà risparmiate le salite più dure ma sarà comunque avvincente. La passeggiata sarà un andata e ritorno dalla villa della Marchesa Origo (dove iniziano e finiscono le gare) fino alla bellissima fattoria di Chiarentana. Stiamo studiando per chi lo vorrà una visita ai famosi giardini di villa Origo, di questo ci saranno poi informazioni sul sito.

La Uisp nazionale accetterà la candidatura del Giro della Valdorcia e sarà corsa nazionale

di Bruna Lamonica



<<La candidatura a gara nazionale di Chianciano Terme è molto ben accetta>>.

Sono parole di Antonio Gasparro *(nella foto)*, presidente nazionale della Lega Uisp e questo significa una cosa soltanto per Stefano Grigiotti, non farsi scappare l'occasione. Il giro della Valdorcia, giunto alla 10ª edizione potrebbe entrare nel calendario nazionale della Uisp.

Signor Gasparro, dove si disputeranno le più importanti gare nazionali riservate agli iscritti alla Uisp per il 2009?

<<Il 15 marzo, a Modena quello di corsa campestre; il 5 aprile Russi (Ra) la Maratona; il 19 aprile Vivicittà in 40 città italiane; il 25 aprile in varie città Trofeo della Liberazione su pista riservato ai cadetti e allievi; il 24 maggio, a Pistoia, Campionato italiano di corsa su Strada; il 2 giugno Siena Meeting giovanile dell'amicizia; il 6 e 7 giugno, a Roma Campionato italiano giovanile ed Assoluto su Pista; il 19 luglio Abbadia San Salvatore (Si), il Campionato Italiano di Corsa in Salita; il 20 settembre Pratola Peligna (Aq) Mezzamaratona; il 04 ottobre a Bologna, Savigno, Zocca, il Gran Fondo e per il Campionato italiano Trail, che si svolgerà a Castiglione dei Pepoli, ancora non abbiamo fissato la data>>.

Che novità ci sono in questo 2009 per i podisti iscritti alla Uisp?

<<Noi continuiamo a praticare lo sportpertutti (una sola parola) soprattutto nel podismo, ma si continua a lavorare tra i più giovani nell'attività di pista che è in forte crisi>>.

Molti podisti vorrebbero mettere in calendario una gara simile al Vivicittà da disputarsi a fine estate, potreste organizzarla?

<<Nel passato a settembre abbiamo organizzato Vivicittà World, ma diventa sempre più difficile farlo oggi sia per le date del calendario nazionale, sia ragioni economiche>>.

Bruna Lamonica

Il Giro sarà corsa nazionale?

Gaetano Curreri
Un potenziale podista

di Rossano Scaccini

Come appassionato della musica degli Stadio ho cercato, appena è nato *CORRIAMO* di contattare Gaetano Curreri. Volevo intervistarlo. Il pretesto era sapere se fra loro esisteva un podista. Avendo letto tutto sui componenti di questo gruppo, sapevo già la risposta, no, Ma cercavo di capire il perché e dopo tante e-mail, che non mi portavano da nessuna parte, la sorte ed un po' di fortuna mi ha fatto arrivare a Curreri e da allora è nata una simpatica amicizia, oltre ad una prima intervista. La novità di oggi, riguarda sempre Gaetano Curreri, sta cominciando a ragionare come un podista e forse, ancora ci dobbiamo lavorare un po' tutti, ma un giorno potrebbe davvero correre con un pettorale attaccato ad una maglietta. Questo me lo rivela in un momento di pausa, durante la registrazione del loro nuovo album, che li vede impegnati in sala di registrazione.

<<Il mondo podistico è un mondo che conosco poco e con il quale ho poco a che fare. Solamente quando me ne vado all'isola d'Elba e precisamente a Marciana Marina mi capita di frequentare alle volte un ristorante fantastico che si chiama Capo Nord, ve lo consiglio vivamente perchè si mangia e si beve alla grande! Lì, il proprietario e il capo sala sono dei formidabili podisti che mi raccontano di formidabili scarpinate in giro per l'isola e fantastiche maratone in Italia e per il mondo. Fra una spigola ed un polipo con le patate mi scappa detto sempre più spesso che forse un giorno vedendo il loro entusiasmo ed il loro fisico asciutto potrei farmi tentare di fare qualche metro di corsa con loro! Io, il mio podismo, lo faccio sul palco dove saltello in qua e in la, però, da quando conosco questi amici elbani capisco ed apprezzo forse molto di più chi pratica questo faticoso ma bello sport. Sentendo i loro racconti ormai comprendo che è qualcosa che parte dalle gambe attraversa lo stomaco per rimbalzare nel cervello per poi tuffarsi nel cuore>>.

A che punto siete con i nuovi brani?

<<Stiamo realizzando un album di canzoni fantastico un vero tuffo al cuore dal trampolino del nostro pensiero>>.

L’artista è un’appassionata del correre a piedi e non rinuncia mai ad allenarsi

Francesca Rettondini spera di tornare anche a correre in Valdorcia

di Rossano Scaccini

E’ nata a Verona, in una casa immersa nel verde, all’interno di una tenuta di oltre 15mila metri quadrati.

Il contatto con la natura l’ha fatta diventare oltre ad un’artista, anche ad un’appassionata dello stare all’aria aperta. Il correre a piedi è stata una piacevole ed inevitabile conseguenza ed a questo sport Francesca Rettondini è tutt’ora legata. La conferma del suo status podistico l’ho verificato chiedendolo direttamente all’interessata.

Francesca Rettondini, lei pratica il nostro sport?

<<Non sono una podista nel vero senso del termine, ma trovo che la corsa sia un ottimo mezzo per scaricare lo stress; mi capita spesso di praticarla durante i miei allenamenti in palestra ma soprattutto mi piace correre in mezzo alla natura quando i miei impegni lavorativi me lo permettono>>.

La sua vita a che tipo di corsa potrebbe essere?

<<Mezzo fondo, con qualche ostacolo lungo il cammino>>.

Signora Rettondini, lei quante volte la settimana si allena?

<<Tre volte, compatibilmente con i miei impegni lavorativi>>.

Preferisce correre al mattino o di pomeriggio?

<<Ho un metabolismo lento e soffro di pressione bassa perciò preferisco correre al pomeriggio>>.

Quanto corre mediamente per allenamento?

<<Circa 45 minuti, in compagnia del mio Ipod>>.

Dove si svolgono i suoi allenamenti?

<<Purtroppo la maggior parte delle volte in palestra anche se preferirei correre in mezzo alla natura>>

E dove li vorrebbe realizzare?

<<Sulle spiagge piane dell'Atlantico respirando la brezza dell'oceano>>.

Ha mai partecipato, dopo gli anni della scuola, ad una gara podistica?

<<Purtroppo no ma spero che mi capiti presto l'occasione per farlo. Sarebbe un'ottima sfida con me stessa>>.

Cosa pensa di chi pratica questa disciplina sportiva e magari la domenica indossa il pettorale e gareggia per le strade delle città e nei luoghi più disparati?

<<Che sia meraviglioso, intanto perché l'agonismo e la competizione sportiva sono un mezzo sano per socializzare e poi è meglio trascorrere il proprio tempo libero a contatto con la natura, piuttosto che chiudersi in casa a guardare la tv>>.

Ha un aneddoto legato al correre a piedi da far conoscere ai lettori di *CORRIAMO*?

<<Stavo correndo su una spiaggia nei pressi di Miami quando ho visto dei cani in lontananza che scattano verso di me abbaiando e una volta avvicinatisi hanno iniziato a correre con me per tutto il mio allenamento>>.

Come sport lo consiglierebbe ai ragazzi?

<<Non solo lo consiglierei ma lo renderei obbligatorio in tutte le scuole>>.

Ed agli adulti come li invoglierebbe a praticare questa disciplina sportiva?

<<Dando la possibilità a coloro che vogliono praticarlo di poter usufruire di servizi di bagni e docce custoditi nei parchi pubblici con possibilità periodiche di usufruire di un servizio di medicina sportiva>>.

Conosce Chianciano Terme e la zona della Valdorcia?

<<Sono posti meravigliosi e paesaggi incantati dove mi piacerebbe tornarci al più presto ma purtroppo il lavoro spesso mi fa “correre” lontana>>.

Le foto sono state concesse a *CORRIAMO* dalla signora Francesca Rettondini

Il successo della 30ª Passeggiata a coppie Della Befana

di Carla Boldi

L'11 Gennaio 2009 si è svolta con gran successo la 30ª edizione della "Passeggiata a coppie della Befana", organizzata dalla S.p. Torre del Mangia. Al via si sono presentati, tra coppie competitive e partecipanti alla passeggiata, in 580.

La giornata di sole e l'assenza di vento non ha fatto pesare i + 4° che il termometro segnava impietosamente.

Il serpentone colorato dei partecipanti ha invaso la Cassia e si è sondato compatto per i primi 4 km dove poi la discesa troppo tirata e il seguente salitone di un chilometro hanno cominciato a fare la differenza.

La particolarità della gara continua a richiamare numerosi partecipanti anche dalle province limitrofe e, in effetti, il successo della manifestazione risiede proprio in questo: correre e soprattutto arrivare in coppia. Le strategie del prima e durante si vanificano se il compagno non è in giornata o se ha mal interpretato la corsa.

CORRIAMO alla Corsa a coppie

COPPIE MASCHILI

1 - Basile Salvatore – Atletica Castello Firenze
Lachi Alessio - Il Gregge Ribelle

2 – Taliani Massimiliano – Marathon Bike Grosseto
Valentini Giacomo – UISP Cianciano

3 – Fois Cristiano – Costa d'Argento Port'Ercole Grosseto
Boscarini Jacopo - Costa d'Argento Port'Ercole Grosseto

COPPIE FEMMINILI

1 – Pegollo Deborah – Atletica Vald'Arno Ponte a Egola (PI)
Macci Irene - Atletica Vald'Arno Ponte a Egola (PI)

2 – Giachi Chiara Libertas Val d'Elsa
Marchetti Daniela – Palestra Gymnasium Poggibonsi

3- Toni Roberta – Il Ponte Scandicci
Profeti Silvia – Il Ponte Scandicci

COPPIE MISTE

1 – Del Bello Barbara – Torre del Mangia sies – Siena
Sperandini Marco – Torre del Mangia sies – Siena

2 - Bonaffini Concetta – Toscana Atletica – Empoli
Bianchi Stefano – Toscana Atletica – Empoli

3 – Liverani Patrizia – Il Gregge Ribelle
Meiattini Massimo – G.S. Monteaperti

Lottando anche contro il vento che l'ha spostata in un fosso per due volte

Paola Garinei è la Regina incontrastata di Pienza

di Rossano Scaccini
Foto: Belina Sorice (gentilmente concesse a Stefano Grigiotti)
Foto: Daniele Ciolfi (gentilmente concesse a Stefano Grigiotti)

Iniziamo a parlare della 2ª edizione della Mezza Ecomaratona della Valdorcia con la vincitrice al femminile della gara. Paola Garinei, che ha scritto il suo nome al primo posto nell'albo d'oro per la seconda volta consecutiva.

La farmacista di Città di Castello ha accettato di rispondere ad una serie di domande, molte sono le stesse che poi abbiamo rivolto anche a Stefano Passarello, il primo assoluto a giungere sul traguardo di Pienza.

L'argomento iniziale dell'interviste non poteva che essere le condizioni meteo che hanno compromesso un po' la manifestazione.

Signora Garinei ci racconta le sue sensazioni quando si è svegliata il 26 dicembre ed ha guardato fuori dalla finestra?

<<Le previsioni meteo sono una mia fissazione, forse perché vado a correre la mattina alle 6.00 ed è meglio che sia ben informata sulle condizioni atmosferiche, quindi quell'aria polare dei Balcani era prevista. Addirittura temevo che facesse troppa neve da non poter raggiungere Pienza. Mi sono alzata alle 5.30 e a casa mia stava nevicando, ma senza attaccare; subito mi sono accorta che il problema non era la neve, ma il vento. Ho pensato solo ha portarmi in borsa l'abbigliamento adeguato>>.

Nel tragitto per arrivare a Pienza invece cosa le passava?

<<Ero in auto con 2 miei amici podisti, con i quali ho chiacchierato del più e del meno, ma

soprattutto della gara alla quale non avevano partecipato l'anno scorso; così ho raccontato loro il percorso, le difficoltà e i tratti dove il vento avrebbe dato più problemi>>.

Come è stato il suo impatto con Pienza il 26 dicembre?

<<Chiaramente tutti speravamo che non ci fosse quel tremendo vento che avevamo "percepito" già a Città di Castello; comunque niente neve>>.

L'incontro con gli organizzatori della 2ª Mezza Ecomaratona come è avvenuto?

<<I miei amici hanno subito recuperato la busta della loro società in piazza presso gli stands dell'organizzazione; io ho dovuto attendere un po' perché non risultavo iscritta, ma il ragazzo al computer è stato bravissimo e soprattutto velocissimo (ancora mi chiedo come non sia morto assiderato, fermo in quella gelida postazioncina dall'inizio fino alla fine con il rilevamento tramite pistola! Un eroe!)

Ha parlato con Stefano Grigiotti, ideatore di questa gara?

<<Sinceramente alla partenza non l'ho visto per niente, mentre alla premiazione faceva la foto (questa volta non mi ha baciata come l'anno scorso!), ma non ho avuto occasione di ringraziarlo (forse avevamo tutti troppo freddo!) per l'ottima organizzazione.

Ci parla della sua corsa?

<<Conoscendo il percorso sapevo che la discesa della partenza sarebbe stata un po' più impervia, visto le violente piogge dei giorni precedenti e

quindi anche fangosa; siccome non so correre in discesa, sono stata prudente ed attenta; ma il bello è cominciato quando sono sbucata sul tratto di asfalto con tre uomini e ci siamo ritrovati il vento abbastanza contrario; roba da matti! Da lì, fino alla salita al 18 km, ho tirato sempre io, mai un maschietto si fosse fatto avanti! Che poi con il mio fisico non so quanto vento abbia potuto fermare! Tremendo il crinale dopo il 19 km: le raffiche di vento hanno raggiunto la massima potenza e due volte mi hanno fatta volare sul campo!>>.

Adesso a mente "fredda", come le è sembrato il percorso?

<<E' stupendo ed emozionante; anche quest'anno era bellissimo avere tutte le colline innevate intorno>>.

Un pregio ed un difetto di questa gara?

<<Corsa bella, che ti resta nel cuore, ben organizzata (avete dimostrato di cavarvela egregiamente anche in condizioni pessime!), quindi non si deve cambiare niente>>.

Da Hong Kong torna a correre la Mezza Ecomaratona e la vince

Stefano Passarello vincitore indiscusso della 2ª edizione dell'Eco Mezza di Pienza

di Rossano Scaccini
Foto: Belina Sorice (gentilmente concesse a Stefano Grigiotti)
Foto: Daniele Ciolfi (gentilmente concesse a Stefano Grigiotti)

Ho intervistato Stefano Passarello prima che il suo nome s'inserisse, come secondo vincitore, all'interno dell'albo storico della Mezza Ecomaratona della Valdorcia, e potete leggere il suo profilo sempre in questo numero di *CORRIAMO*.

Aveva mandato una e-mail all'indirizzo di posta elettronica della redazione virtuale di questo periodico, chiedeva informazioni sulla Mezza Ecomaratona, ma leggendo quelle poche frasi ho capito che non potevo farmi scappare questa occasione. Il podista senese, che vive e lavora ad Hong Kong, dove sostiene di aver fatto crescere il livello podistico assieme al suo allenatore Roberto Veneziani, in un inciso dichiarava di avere un personale di 1h08' sulla 21 km. Un probabile vincitore.

Di sicuro il 26 dicembre 2008 sarà stata una giornata memorabile per Passarello e non la dimenticherà. Aver tagliato per primo il traguardo in piazza Pio II, facendo fermare il cronometro dopo 1h17'30" è stato davvero un risultato di tutto rispetto. Le condizioni meteo del giorno di Santo Stefano, quando pioggia, vento e neve la facevano da padrone in tutta la zona non promettevano risultati del genere.

Passarello ci dice cosa ha pensato quando si è svegliato la mattina della Mezza Ecomaratona della Valdorcia?

<<Io vivo a Carpineto, vicino a San Rocco a Pilli, il paese in cui sono nato e in cui ho fatto i primi chilometri. Quella mattina faceva un gran freddo, ma sapevo che a Pienza si sfiorava la neve. Ormai l'umore gara cresceva e avevo promesso ai miei zii e nonni gara+pranzo a Gallina quindi siamo partiti>>.

Nel viaggio per arrivare a Pienza invece cosa pensava?

<<L'anno scorso ho commesso l'errore di correre con canotta e pantaloncini. Quest'anno mi sono equipaggiato bene per tenere testa al freddo sicuro e grazie alla Asics il mio sponsor, che non mi fa mancare nulla>>.

Come è stato il suo impatto con Pienza il 26 dicembre?

<<Gelido, mi sono infilato nel bar della piazza a "doparmi" di cappuccio e brioche dopo aver lottato per il mio pettorale!>>.

Ha parlato con Stefano Grigiotti, ideatore di questa gara?

<<Gigliotti è' una figura rassicurante, penso di piacergli, mi ha fatto molto tifo in una mia apparizione di estate a Montalcino>>.

Quanti atleti prima del via ha rivisto con piacere?

<<Taliani e Valentini. Taliani l'ho conosciuto l'anno scorso a Pienza, lottando per il 3 posto (che ho perso). Mi ha aiutato a finire la mezza maratona. Valentini con cui mi sono scaldato ha la mia stessa età e si allena per le botti come saprete, mi sembra uno che ho sempre conosciuto, come uno del mio paese>>.

Che cosa vuol dire correre a piedi per Passarello?

<<Il podismo per me e' nato per perdere peso, ero grasso come una foca fino ai 17 anni. Poi ho cominciato a correre. Da dicembre 2007 con la prima mezza maratona a Macao ho capito di andare abbastanza forte. Poi con Veneziani ho cominciato con "kilometraggi" alti, poca speed session e lavoro giornaliero o bigiorn. aerobico. Da maggio 2008 ho vinto 15 gare tra Hong Kong e Italia

Ci parla della sua Mezza Ecomaratona della Valdorcia?

<<La corsa più o meno la conoscevo. Odio le discese e amo le salite ma ultimamente con la qualità che ho aggiunto al mio allenamento mi piace la pianura Al 4° km me ne sono andato, Basile, Fantasia, Valentini, Burroni e Taliani sono forti e tecnici. Taliani è un mostro in salita per cui ho deciso di fare veloce finché potevo dato che immaginavo che vento e salita dopo mi avrebbero frenato>>.

A mente "fredda", come le è sembrato il percorso?

<<Purtroppo, dal Km 11 in poi ho ricordi confusi, ho anche pensato al ritiro, al 13 km circa non andavo avanti ed il vento non mi faceva respirare, ero ibernato e i miei 60 kg si gelano in fretta (Passarello corre per 9 mesi l'anno

ad Hong Kong con 25-30 gradi ndd), comunque, i segnali dei Km scorrevano e la fiducia riappariva>>.

Un pregio che ha riscontrato in questa corsa?

<<Il calore delle persone, la genuinità della manifestazione e la "pulizia" dei partecipanti intendo la certezza che chi corre qui con questo clima e di per certo un amante del podismo integralista, senza fronzoli>>.

Concludiamo con un difetto: che cosa deve correggere la Uisp di Chianciano Terme per la terza Mezza Ecomaratona?

<<L'organizzazione alla consegna del pettorale, credo che all'iscrizione occorra segnalare i PB e aiutare i podisti veloci che vengono da lontano così da agevolarli e migliorare il riscaldamento che e' importante nel freddo. Poi a me di fare l'elite runner non me ne importa, adoro correre con pettorali alti così rimango con i piedi per terra e non confondo la mia passione per un ossessione di vittorie>>.

L'Eco Mezza
di Massimiliano Taliani

Foto: Daniele Ciolfi (gentilemnte concesse a Stefano Grigiotti)

Magistralmente organizzata dalla Uisp Chianciano Terme, per il giorno di Santo Stefano, la 2ª edizione della Eco Mezza Maratona di Pienza. La corsa ha visto alla partenza circa 320 atleti che si sono confrontati su un percorso molto impegnativo con un'alternanza di salite e discese in prevalenza su strade sterrate.

La gara è stata vinta dal forte atleta Stefano Passarello, natali senesi ma da anni residente in Cina, che ha tagliato il traguardo con l' ottimo tempo di 1h,17'30'' facendo selezione sin dall'inizio forte anche dell'esperienza acquisita lo scorso anno, che lo aveva visto concludere al quarto posto.

Dietro di lui il duo composto da Enrico Fantasia (G.P. Parco Alpi Apuane) ed Alberto Di Petrillo (Atletica Vinci), almeno inizialmente ha provato a contrastare la sua azione ma il ritmo era cosi elevato che saggiamente ⇩

hanno preferito rallentare per evitare di “saltare” nella parte finale.

I due atleti sono comunque riusciti a conquistare il podio, secondo posto per il portacolori del G.P. Parco Alpi Apuane con un distacco dal vincitore di 2’21’’ e terzo per l’amiatino Di Petrillo, che ha impiegato il tempo di 1h21’03’’. Per lo scrivente un ottimo quarto posto che ha mancato il podio per pochi secondi con il rimpianto di una partenza troppo prudente che lo ha visto però rimontare molte posizioni, fino a recuperare atleti di grosso calibro come Cristian Fois e Salvatore Basile che hanno poi concluso rispettivamente in quinta e sesta posizione.

In campo femminile per la seconda volta consecutiva la vittoria è andata a Paola Garinei (Avis Perugia) che ha impiegato il tempo di 1h35’01’’ ed ha regolato nell’ordine Simona Gattobigio (G.S. Filippine Chiusi) distanziandola di ben 12' e 12” e Paola Bindi (Atletica Follonica) che è giunta al traguardo con il tempo di 1h47’21’’.

Massimiliano Taliani

Eni Vittorini: ogni giorno una vittoria e dopo aver sconfitto il cancro corre l'Ecomezza

di Eni Vittorini

Foto: Daniele Ciolfi (gentilmente concesse a Stefano Grigiotti)

Che valore simbolico può avere un oggetto, in questo caso una canottiera color canarino, soprattutto se mi torna nella mente in un giorno freddissimo, ventoso e che minaccia neve, come lo scorso 26 dicembre? Per me tanto! I ricordi mi riportano indietro, a quel periodo subito dopo il "buio del tunnel" in cui sono stata per mesi, quando bisognosa di pace e di una luce nuova per la vita, presi parte ad una gara con arrivo a Pienza. Anche se fisicamente ero uno straccio e camminai per tutto il percorso, intrisa di sudore, in quell'estate caldissima, sfinita ma caparbia, riuscii ad arrivare in Piazza Pio II. E fui tanto felice. Non dimenticare serve per trovare la volontà di guardare avanti, è per questo che ho accettato volentieri la proposta di Bobo di partecipare all'Eco mezza Maratona della Val d'Orcia.

Usciamo di casa che è ancora buio pesto, fa un freddo cane e veniamo "svegliati" da un gelido vento di tramontana che fa un po' rimpiangere il tepore dell'abitazione.

Ma proseguiamo imperterriti per la meta, anche perché ho desiderio di riabbracciare Paola e Roberto, due cari amici che ci stanno aspettando. Arriviamo a Pienza presto e ci stupisce che, nonostante il forte vento renda il clima " siberiano", ci sia già tanta gente. Ritiriamo il pettorale e poco dopo

andiamo (anche se controvoglia) a cambiarci. Ci riscaldiamo (si fa per dire) andando su e giù per le viuzze del paese, come disperati che fuggono in previsione dell'arrivo di una tormenta.

Che la Val d'Orcia offre un paesaggio inconsueto, indimenticabile, questo lo sappiamo tutti, ma purtroppo le condizioni climatiche avverse non ci hanno permesso di gustare in pieno la bellezza della campagna e del territorio circostante, considerato che la nostra attenzione massima era riservata ad evitare " incidenti di percorso" (maledetto vento!). Comunque, ce la siamo goduta ugualmente, in barba alle condizioni meteo.

Partenza alle 9,15 (leggero e più che giustificato ritardo) dalla piazzetta centrale del paese, con agevole giro dello stesso, per poi imboccare la discesa (su sterrato) a tratti fangosa sino al 4° km; fino all' 11°/ 12° km pianura impegnativa (leggere ondulazioni) soprattutto per il vento fortissimo di tramontana ed il nevischio trascinato dalle pendici del Monte Amiata. Successivamente, salite e discese rese ancora più difficili dalla stanchezza che inizia a farsi sentire. Dopo l'ultimo ristoro si intravede Pienza, ma ci attende la parte più dura del percorso: la risalita al paese sulla strada panoramica sterrata, con pendenze e tornanti molto impegnativi. Finalmente il cartello del 20° km e l'ultimo km con giro conclusivo per le caratteristiche e strette stradine in pietra di Pienza, e l'arrivo in piazza, vicino al fuoco che arde e che ci ristora!

Anch'io per qualche minuto mi fermo per riscaldarmi le mani quasi congelate, mentre addosso sto abbastanza bene. Il Kway color canarino (già, proprio come la canottiera di qualche anno fa), mi ha riparato bene dal vento. Che strana combinazione, lo stesso colore; anche questa volta mi ha portato fortuna e mi viene da sorridere. Infreddolita, spettinata e stanca, vado corricchiando verso l'auto per cambiarmi, ripensando alla gara e alle difficoltà incontrare strada facendo; stamani – ho pensato - il " gioco" è stato faticoso, ma affascinante. Mi sono divertita tanto! …Per chi come me trova la felicità nelle piccole cose. Grazie a Stefano Grigiotti per averci dato la possibilità di vivere questa magnifica avventura.

Al prossimo anno.

Eni Vittorini

Il 26 dicembre Pienza si era spostata in Lapponia

di Alessando Chiezzi
Foto: Daniele Ciolfi (gentilmente concesse a Stefano Grigiotti)
Foto: archivio Stefano Grigiotti

Gli ultimi tre giorni, prima del 26 dicembre, li ho trascorsi a consultare tutte le previsioni meteo possibili e immaginabili (avevo paura della neve, quella vera"), ma, soprattutto, ad organizzare assieme a Stefano Grigiotti e gli altri amici, le cose al meglio, visto il successo dell'anno scorso e i 420 iscritti di quest'anno. Tutto questo aveva caricato il nostro gruppo di soddisfazione, ma anche responsabilità.

Il giorno fatidico arriva. Sveglia prestissimo, fuori un clima assurdo, sembra la Siberia, con vento gelido e neve che non riesce neppure a toccare terra. Arriviamo a Pienza, Stefano è già nel percorso da ore, lo trovo stralunato e pronuncia una frase che detta da lui è significativa della situazione :<<ragazzi, ma.. che si fa …>> Io lo rincuoro e rispondo come che si fa!! Si corre!! Su su sbrighiamoci vedrai che andrà tutto bene.

Ci sono un po' di defezioni. E' normale, visto il tempo, ma c'è un bel numero di podisti di tante società e, tutto scorre per il meglio qualche intoppo fisiologico al ritiro pettorali poi i nostri eroi (è proprio il caso di dirlo) partono.

La macchina organizzativa funziona e tutti noi impegnati ai ristori o ai bivi diamo il meglio per mettere gli amici, ormai disseminati lungo il percorso il più possibile a loro agio. Il the caldo è benedetto da tutti, ah! Se solo si potesse fermare il vento! Bloccare la neve che taglia la faccia e chiudere la cosiddetta porta.

Io sono all'ultimo ristoro, prima del salitone finale e in men che non si dica arriva il primo, Stefano Passarello, è una spanna sopra gli altri e sono sicuro che stabilirà anche il record del percorso, gli offriamo il the, si ferma un secondo ci dice del gran freddo, riparte con il suo passo e va a vincere (1h 17'30") alla grande. Arrivano poi gli altri: Fantasia, Di Petrillo e un ottimo Taliani che quando il gioco si fa duro è sempre uno dei migliori. Tra le donne la conferma di Paola Garinei, podista di grande qualità tra i primi assoluti, mentre seconda arriva la locale e ben conosciuta Simona Gattobigio.

Sono 321 gli arrivati nettamente più dello scorso anno e a tutti, sottolineo tutti va il ringraziamento da parte di noi organizzatori per aver vinto le avversissime condizioni meteo e aver reso possibile il successo della gara. Leggo nei forum i commenti,tutti positivi, qualche critica e consiglio perché si può e si deve sempre migliorare. Siamo tutti contenti e finalmente rilassati a cominciare da Stefano, il nostro Presidentissimo, a lui, lasciatemi dire della torta dei meriti, va sempre la fetta più grossa. L'Ecomezza da appuntamento al prossimo 26 dicembre, dove per il calcolo delle probabilità il meteo sarà sicuramente migliore, del resto Pienza non è….in Lapponia.

L'Ecomezza vista dal ristoro

di Claudio Mellone

Pronti, partenza, via! A meno di clamorose rimonte o di dolorosi rallentamenti nel ritmo di corsa, chi partecipa alle gare podistiche è solito percorrere i chilometri del tracciato potendo vedere solo una piccola parte degli atleti che gareggiano insieme a lui. Quelli come me, cronicamente inchiodati in fondo alle classifiche, tagliano il traguardo quando ormai i primi, i più bravi, i più belli da vedere, hanno già fatto la doccia, si sono cambiati e aspettano le meritate coppe o medaglie.

Io invece, che durante questa Mezza Ecomaratona della Valdorcia sono stato al secondo ristoro, stavolta sono riuscito fra un bicchiere di tè e l'altro a godermi l'intero passaggio dei podisti che partecipavano alla gara. Su un poggio sferzato dal vento gelido e poi da una neve sottile, dura e penetrante abbiamo aspettato che la corsa arrivasse fino a noi.

E la corsa è arrivata, all'improvviso, da lontano: Stefano Passarello si avvicina veloce come una fucilata. Lo vediamo in fondo alla strada, è un puntino: giusto il tempo di versare un po' di tè caldo nei bicchieri e lui è già lì. Dietro il vuoto. Non ci guarda neppure, è concentrato e pare non curarsi delle pessime condizioni atmosferiche, passa e corre via come una scheggia. Rimaniamo tutti colpiti dal suo passo rapido e deciso, siamo sicuri che vincerà e infatti poi è così. Dopo di lui arrivano gli altri, sempre meno radi: qualcuno prende l'acqua o i sali che gli porgiamo, qualcun altro tira dritto sfidando il vento forte che fa rotolare via i bicchieri e ci complica la vita ancora di più, come se non bastasse stare fermi a quel freddo.

Passano i podisti, alcuni ben coperti, guanti, cappello, magliette termiche, altri eroici con i pantaloncini cortissimi; intravedo qualcuno addirittura con la canottiera, il mio sguardo è un misto di ammirazione e di sgomento. Abbiamo i piedi gelidi e le scarpe nel fango, ci scaldiamo le mani sulle taniche di tè caldo mentre lo versiamo nei bicchieri cercando di fornirlo "just in time" ai podisti che stanno arrivando, sperando in questo modo di evitare che si raffreddi troppo. Guardiamo sfilare questi atleti appassionati e ci stupiamo del loro gran numero: temevamo che la neve e le difficili condizioni meteo avessero scoraggiato la maggior parte di loro, invece alla fine la percentuale degli iscritti che non si sono presentati

alla partenza sarà relativamente bassa e gli arrivati saranno ben 321.

I gruppi si sgranano sempre più, gli atleti sono più radi: sta passando la coda della gara, mentre il vento freddo non accenna a diminuire e la parte più dura della competizione deve ancora iniziare. Io sono nel cuore degli ultimi che passano, anche perché è con loro che mi sarei trovato se avessi partecipato a questa corsa. Noi tre del ristoro iniziamo velocemente a togliere tutto, facciamo un giro per raccogliere i bicchieri lasciati

per la via e ci sinceriamo che non ci sia ancora qualcuno rimasto indietro. Rapidamente carichiamo le macchine e saliamo a Pienza, per cercare un po' di riparo dal vento.

All'arrivo c'è una piccola folla ad accogliere i podisti che arrivano stanchi ma felici. Un momento: sono davvero felici? Mi guardo intorno, vedo facce rosse ma rilassate, vedo sorrisi, sento discorsi di apprezzamento, sento anche le critiche ma c'è nell'aria (oltre al freddo) quell'atmosfera piacevole che caratterizza tutte le corse organizzate a Siena e provincia. Chiedo, guardo, scruto, ascolto, faccio un bilancio: ma sì, anche quest'anno è andata bene.

Claudio Mellone

Foto: Daniele Ciolfi — Foto: archivio Stefano Grigiotti.

La mia prima mezza Ecomaratona della Valdorcia

di Carla Boldi
Foto di Daniele Ciolfi (gentilmente concesse a Stefano Grigiotti)

Nei quasi 20 anni di attività podistica che ho ormai sotto i piedi (lo so si dice sulle spalle, ma si corre con i piedi e lo trovo più appropriato) non mi ero mai confrontata con una eco-gara.

Però visto il giorno (Santo Stefano, leggi cene pre e pranzo natalizio da smaltire), il luogo (conosco la Val d'Orcia estiva ma non quella invernale, magari con una spruzzatina di neve intorno) e l'idea di misurarmi in una gara diversa mi sono iscritta. La mattina del 26, quando suona la sveglia è ancora più buio del solito ed un forte vento fa sbattere la persiana di camera. Comunque avevo deciso di andare e dopo aver dato un poderoso calcio alla vocina che diceva "Stai a letto…" mi sono preparata e sono partita. Speravo che il vento calasse, ma non è stato così. Arrivata a Pienza, dopo aver ritirato il pettorale ed aver intravisto figure di podisti tutte rientrate in sé per il gran freddo sono andata scaldarmi nel corridoio del palazzo della Curia (il portone era aperto e il corridoio abbastanza largo per saltellare).

Alla partenza stavamo tutti vicini vicini (come fanno le pecore per scaldarsi) e poi via. Che dire? Che durante i 21 km non abbiamo avuto un attimo di tregua dal vento gelido che ci spostava letteralmente di lato, che l'acqua ghiacciata frammista a neve non si scioglieva nemmeno a contatto con il corpo, che dopo una quindicina di km la parte destra del mio viso, quella esposta al vento, si era completamente bloccata tant'è che ho pensato "ora rimango con mezza faccia paralizzata, sai che bellezza", che ho provato a bere del thè caldo ma le labbra non ne volevano sapere. Insomma non era una questione di metterci di più o di meno, ma semplicemente di lottare e resistere.

Ed ho lottato e resistito e ne sono veramente fiera perché non era facile. In ognuno dei compagni di corsa che mi si sono affiancati ho visto i lineamenti tirati per il freddo e lo sforzo ma ho letto in tutti la determinazione ad arrivare. In un punto in discesa il vento ti spostava di lato tanto che ho rischiato di cadere nel fosso, meno male sono riuscita ad attaccarmi ad un provvidenziale compagno di gara. Una gara difficile è fatta anche di queste cose, di questi gesti di solidarietà che ti fanno dire "non mollare " al podista che superi e si è fermato oppure gli dici "dai continuiamo insieme". Certo chi è nelle prime posizioni è concentrato sul risultato ma dietro, molto dietro è diverso.

All'arrivo gran ristoro (oddio stavo per scrivere rinfresco ma fresco era anche troppo), premiazioni veloci e tutti a casa. Il percorso? Bello e nemmeno così duro come mi aspettavo.

L'organizzazione? Impeccabile, bivi segnalati e ristori con thè caldo.

Da rifare? Assolutamente sì.

Il giorno dopo? Mal di gambe terribile e difficoltà anche a scendere le scale di casa e un gran sorriso per avercela fatta.

SOPRAVVISSUTO!

di Guido Seri

E' il giorno dopo Natale, una data inconsueta per partecipare ad una mezza maratona per me che dedico questo periodo al relax e a rigenerarmi per la stagione seguente. Il vulcanico Stefano Grigiotti ha però confezionato un evento di grande fascino al quale era difficile dire di no come del resto ha dimostrato la folta partecipazione di podisti da molte regioni d'Italia. La gara tracciata nella Val d'Orcia più profonda nelle colline fra Pienza e Monticchiello con la partenza e l'arrivo da piazza Pio II consentiva quindi di vivere uno scenario decisamente poetico cosa che faceva passare in secondo piano la durezza del percorso caratterizzato in particolare nei 3 km finali da una salita terribile. In realtà il vento che ci ha accolti in quella gelida mattina ha fatto subito capire che si sarebbe trattato di una pura prova di sopravvivenza. Personalmente non mi sono mai trovato a dover fronteggiare una violenza così furiosa ed estrema con le raffiche che trasportavano con sé gocce di pioggia gelata. Sono già partito in difficoltà per non aver potuto abbozzare neanche un minimo riscaldamento poi la gara si è ben presto trasformata in un duello con le raffiche per cercare di restare in piedi o semplicemente per avanzare sul terreno. Dopo aver abbandonato il tratto asfaltato di fondovalle per riprendere la strada che ci avrebbe riportato verso la meta il vento contrario è stato costante per 6 chilometri e ci ha bersagliato con aghi congelati; qui sono scomparse tutte le mie velleità competitive soppiantate da una frustrazione e da un malessere totale sia fisico che psicologico. I muscoli sono diventati durissimi, le mani congelate ma nemmeno lacrime a consolarmi perché gli occhi si erano prosciugati per quel vento orribile che rendeva lo sguardo annebbiato. All'ultimo ristoro ho scorto a malapena la sagoma di Alessandro che mi porgeva un bicchiere di tè originariamente caldo, effimero conforto prima dell'ascesa finale. Ho provato anche a scambiare due parole con un compagno di strada ma le parole uscivano a fatica

perché anche la bocca era quasi congelata. Ad un certo punto ho rischiato di finire nella scarpata per delle raffiche così violente che facevano quasi toccare a terra la punta di alcuni giovani cipressi. Finalmente dopo un'ora e 46 minuti sono riuscito a tagliare il traguardo non prima di aver subito ancora quel maledetto vento per tutto il corso principale. In questa giornata non sono stato un runner ma neppure un tapascione ma solo un sopravvissuto; tecnicamente non posso dire di aver corso

ma solo di aver stabilito che questa è la mia soglia massima di sopportazione della sofferenza. Dopo un unico pensiero: una doccia calda ed una corsa a casa per trovare un po' di conforto.
Comunque un plauso a tutti gli oltre 300 eroi che hanno condiviso questo boccone amaro che il prossimo anno contribuiranno a stabilire un nuovo record di partecipanti poiché ritengo impossibile che il clima possa essere più avverso di quest'anno. In definitiva è sempre la solita Val d'Orcia magica e selvaggia: un luogo fuori dal tempo che spinge sempre a ritornare.

Guido Seri
Foto: Daniele Ciolfi (gentilmente concesse a Stefano Grigiotti)

<<Quest’anno prometto che scendo sotto le due ore alla Eco mezza della Valdorcia>>

di Franco Lodovichi

Quest'anno alla mezza della Valdorcia dell'amico “Grigio”, ero deciso a fare fermare il cronometro sotto le 2 ore, ma alla fine ho impiegato 2h06', ben 5 minuti in più dell'anno scorso. I motivi di questo peggioramento sono essenzialmente due. Il primo, secondo me, il percorso rispetto all’edizione del 2008 alla fine è stato più lungo di 2 o 300 metri (forse lo scorso anno era leggermente più corto): il secondo motivo e' stato il tempo bestiale (acqua, neve e vento) e pensare che il “Grigio” aveva telefonato in alto (non berlusca però) per ottenere un tempo buono. Nella prima parte del percorso “pioviccicava”, nella mediana, dall'Amiata venivano folate di neve e nell'ultima verso Monticchiello c'era molto vento contro che sembrava di correre ma in pratica si camminava. Comunque, prometto che il prossimo anno scenderò sotto le 2 ore. Per quanto riguarda l'organizzazione, rifornimenti, premio di partecipazione e basso costo dell'iscrizione, tutto perfetto. Bravo Grigio.

Quando il freddo non ti aiuta nel trovare gli spogliatoi ci pensa il parroco!

Complimenti per la bella faticaccia che ci avete proposto il 26 dicembre. E' stata dura correre ma immagino non sia risultato facile neanche organizzare il tutto.

Sono tornato con piacere anche quest'anno e ho trovato alcuni dettagli organizzativi migliorati ed anche per quanto riguarda il percorso, con quel giretto del paese, davvero bello. Tutto questo conferma di una ottima idea per il giorno di Santo Stefano diverso dal solito.

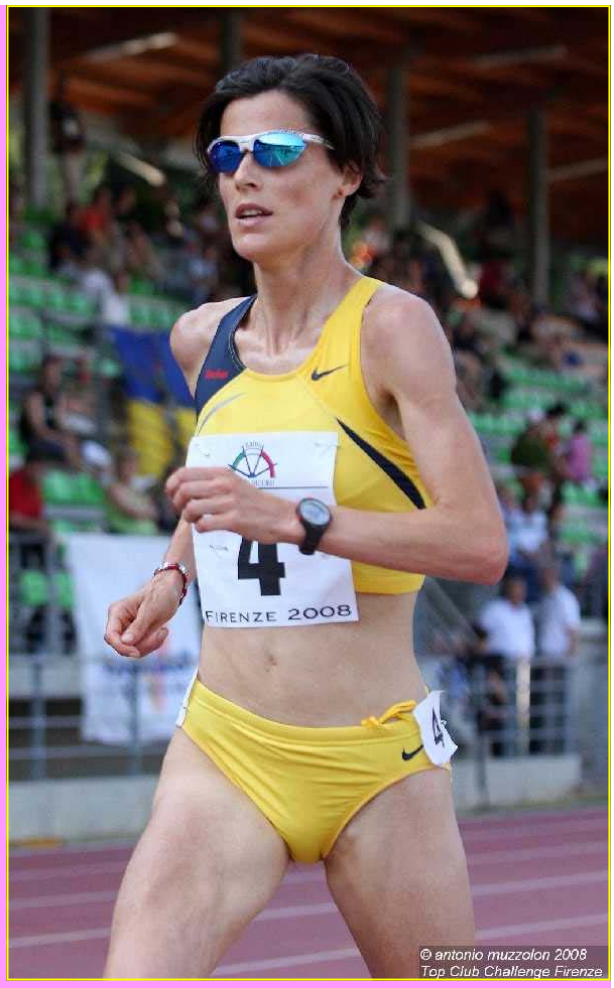
Forse non l'ho visto, o capito se ci fosse, ma non ho trovato un luogo chiuso per cambiarsi, prima non indispensabile e dopo necessario ed ho abusato di un luogo di culto per farlo. Non avrei dovuto, ma il parroco ha capito e chissà se il prossimo anno non dia una stanza per riscaldare non solo l'anima ma anche il corpo.

Massimo Pellizzardi

Ancora tanta strada attende l'atleta Giovanna Volpato

di Rossano Scaccini
Foto: Pietrogiacomelli.com
Foto: Antonio Muzzolon 2008 Top Club Challenge Firenze
Foto: gentilmente concesse dalla Firenze Marathon

Ha un personale di 2h28’59” in maratona realizzato a Treviso nel 2006. Ad oggi ha vestito quattro volte la maglia azzurra: ai Campionati mondiali di Parigi 2003 e Osaka 2007 e ai Campionati europei di Monaco nel 2002 e Goteborg nel 2006, dove ho chiuso all’ottavo posto vincendo la medaglia d’oro a squadre di maratona (Genovese, Toniolo, Volpato, Incerti, Mancini, Console le altre ndd) ed ha vinto la maratona di Padova del 2002 e quella di Firenze dello scorso anno.



Giovanna Volpato, nata Dolo nel 1975, vive a Oriago di Mira in provincia di Venezia ed una professoressa di educazione fisica e tra un allenamento e l’altro insegna in palestra (corsi per amatori e adulti) ed inoltre la cosa che davvero encomiabile, fa promozione dell’atletica leggera nelle scuole elementari del suo paese.

Giovanna Volpato cosa vorrà fare un giorno dopo aver chiuso la sua esperienza di maratoneta?

<<Aprire una palestra>>.

Ha già finalizzato fino a quando ha intenzione di correre a questi livelli?

<<Per un paio d’anni>>.

Parliamo dalla sua seconda vittoria in maratona, quella di Firenze del 2008. Il momento saliente della gara lei l’ha sfruttato saltando un rifornimento e le è andata bene. Questa scelta è stata il preludio della sua vittoria, ma a noi “tapascioni” è sempre stato detto che è sbagliato non prendere un rifornimento, ci spiega sia la sua strategia di quel giorno e cosa ne pensa del fatto che non bisognerebbe perdere nemmeno un ristoro in maratona?

<<In una maratona è importantissimo bere, e difficilmente salto il rifornimento. In questo caso ho saltato il rifornimento personale, in quanto trovandomi in un gruppo numeroso, avrei rischiato di cadere (era già successo nei ristori precedenti), quindi ho preferito prendere una bottiglia di acqua al volo>>. ⇩

Dopo quella scelta in gara ha mai avuto paura di andare in crisi?

<<Assolutamente no, anzi dopo il rifornimento, ho aumentato il ritmo, il gruppo si è sgranato, ed ho iniziato a correre più rilassata, senza tensione di cadere, ero già al 25° km era il momento di dare una scossa alla gara>>.

Quanto le sto per chiederle di sicuro l'avrà dovuto ripetere già parecchie volte, ma per i lettori di *CORRIAMO* faccia uno sforzo ancora: come vede il futuro della maratona in rosa per l'Italia?

<<Positivo, come dimostrano i risultati delle ultime maratone: Console ha vinto a Carpi, ritornando dopo la maternità ad alti livelli, la Incerti che a Milano ha fatto una buonissima prestazione (2h27'43").Da non dimenticare Genovese Sicari, e Toniolo>>.

Padova nel 2002, Firenze 2008, 4 volte maglia azzurra, ma quale è stata l'emozione più grande provata come atleta?

<<Ho l'imbarazzo della scelta. Correre gli ultimi metri della maratona di Padova che ho vinto nel 2002 è stata un'emozione bellissima, il boato e gli applausi che mi hanno accolto vincitrice in prato della Valle rimarranno per sempre dentro di me. Vincere la medaglia d'oro a squadre ad un Campionato europeo e salire sul gradino più alto del podio e cantare l'inno di Mameli all'interno di uno stadio imponente con miglia di persone in piedi ad accompagnare le note dell'inno d'Italia>>.

L'emozione più bella della sua vita invece ad oggi ce la può raccontare?

<<Anche in questo caso ho l'imbarazzo della scelta. Ricordo con molta tenerezza quando è nata Sofia la mia nipotina>>.

2h34'44", il suo tempo sul traguardo della Firenze Marathon, come lo giudica a mente fredda?

<<Non sarà un gran tempo, ma il clima avverso ha reso il percorso ancora più difficile (si scivolava ndd) e il freddo mi ha irrigidito molto a livello muscolare, altrimenti avrei potuto avvicinare il mio personale. Questa volta il tempo non contava, importante era vincere, la miglior medicina dopo un lungo stop>>.

Cosa si prova a doversi ritirare in una gara?

<<Brutta esperienza, pensi a tutti gli allenamenti e i sacrifici fatti e non riuscire a raccogliere niente>>.

Come si supera questo momento a livello mentale?

<<Un bel pianto di rabbia e sfogo la cosa migliore è non pensandoci troppo e prefiggersi nuovi obiettivi>>.

Come deve lavorare un atleta per cancellare questo momento difficile dalla propria testa?

<<Io di solito cerco di voltare pagina. Mi sono fermata in due maratone, a Boston per ipotermia e a Osaka per problema al tendine d'achille (poi si è fatta operare ndd), due situazioni che non avevo molta scelta, era impossibile completare la gara. Prima di tutto cerco di risolvere il problema in breve tempo per poter ricominciare ad allenarmi e poter gareggiare e correre ancora più forte>>.

Lei come trova le motivazioni per potersi allenare a grandi livelli tutti i giorni?

<<E' la passione per la corsa, la determinazione il voler migliorarmi sempre>>.

↓

Dopo l'operazione al tendine d'achille ha mai pensato di non farcela a ritornare ad alti livelli?

<<Si, è stato un momentaccio, ho ripreso con un minuto di corsetta alternato ad un minuto di camminata, e stata durissima ma la mia fortuna è stata aver sempre accanto il mio allenatore il professor Mario del Giudice che con il suo aiuto scrupoloso ed esperto è riuscito a farmi recuperare in breve tempo sia a livello funzionale che organico>>.

La vita del maratoneta è sempre sul filo del rasoio, basta poco, un raffreddore o un'influenza per compromettere mesi di allenamento, lei come vive queste paure?

<<Anche per la preparazione di questa maratona, ho preso una forma virale che mi ha condizionato molto la preparazione. Sto attenta a coprirmi bene, a non prendere freddo dopo l'allenamento fermandomi a chiacchierare, e poi incrocio le dita!>>.

Stefano La Rosa alla ricerca del minimo per gli Europei

di Rossano Scaccini
Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL
Foto: Archivio Marathon Bike

Avrà un mese di febbraio intenso Stefano La Rosa. Deve centrare il minimo stabilito dalla IAAF per prendere parte ai Campionati Europei indoor di Torino.

Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

L'atleta grossetano, allenato da Claudio Pannozzo, vuole correre i 3000 metri nel capoluogo piemontese e cercherà nei vari meeting, sia in Italia, sia all'estero, di far fermare il cronometro sotto i 7'54", tempo che gli permetterà di indossare la maglia azzurra per la sesta volta.

La Rosa è uno degli atleti rivelazione che sta rispondendo positivamente a tutte le aspettative. Ad oggi ha centrato importanti risultati cronometrici e su di lui la nazionale italiana conta molto.

Signor La Rosa, si può presentare ai lettori di *CORRIAMO*?

<<Sono nato il 28 settembre 1985 a Grosseto dove vivo assieme a mio padre, mia madre e le mie due sorelle Stefania e Alessandra. Corro per il Centro sportivo Carabinieri di Bologna, dal dicembre 2006>>.

La sua specialità?

<<I 5000 metri>>.

I personali sulle varie distanze?

<<Ho 7’59” nei 3000, 13’41” nei 5000 e 3’41” nei 1500>>.

Lei è un giovane professionista dell’atletica leggera, ma come è arrivato a correre per un Corpo militare?

<<Si entra mediante consorzi a titoli, danno punteggio i Campionati italiani vinti, quelli regionali e anche i migliori tempi ottenuti>>.

Cosa si prova ad indossare la maglia azzurra?

<<Una grande emozione che ti ripaga di tutti gli sforzi fatti>>.

Si ricorda quando ha corso la sua prima gara da bambino e in quale occasione?

<<Facevo la prima media e giocavo a calcio. Il mio insegnante di educazione fisica ha insistito molto per farmi correre una gara di corsa campestre. Arrivai secondo e da quel giorno non ho più smesso>>.

Come è scandita la sua giornata di atleta?

<<Sveglia alle ore 8, colazione e allenamento alle 10. Poi pranzo e secondo allenamento alle ore 15.00, per un totale di 10-11 allenamenti settimanali>>.

Quale è secondo lei la gara in pista più difficile da preparare?

<<Per me è senza dubbio i 1500. Devi curare la velocità senza sottovalutare gli allenamenti per migliorare la resistenza. Perchè le posso assicurare che i quasi 4 giri di pista corsi a certi livelli sono veramente dispendiosi e difficili da interpretare sotto tutti punti di vista>>.

A quale vittoria si sente più legato?

<<Vincere i 3000 metri in Coppa Europa a Milano è stato per me motivo di grande soddisfazione. Non mi dimenticherò facilmente neanche della vittoria sui 10000 del 2008 a Cagliari. Era la prima volta che correvo la distanza, e vincere il titolo italiano al fotofinish è stato veramente bello>>.

Chi sono gli atleti emergenti nell’atletica italiana nel settore corsa?

<<Lalli è un talento nei cross e non a caso ha vinto l’ultimo europeo

under 23>>.

Chi, secondo lei, fra gli azzurri potrà salire sul gradino più alto del podio ai Campionati europei di Torino?

<<Mimmo Calandro, che nei 3000 metri è il campione in carica, può bissare il titolo>>.

Lei è competitivo dai 1500 ai 10000, quando una grande mezza maratona?

<<Tra tre, quattro anni, questi sono i tempi minimi>>.

Se le dico Maurizio Ciolfi, e il Marathon Bike lei cosa mi risponde?

<<Maurizio è una persona speciale, come lui ce ne sono rimaste poche in giro. E' sempre disponibile e pronto per darmi un consiglio o risolvermi un problema. Poi quando lui mi ha chiesto di diventare il vice presidente del Marathon Bike, società dilettantistica grossetana dove lui è presidente, ho accettato e sono contentissimo di averlo fatto>>.

Da Siena ad Hong Kong La storia di un podista che non dimentica le sue origini

di Rossano Scaccini

Stefano Passarello ha studiato al Liceo classico europeo di Siena, si è poi trasferito a Milano dove ha frequentato l'Università Luigi Bocconi ed adesso lavora per una società di advisory (consulenza) aziendale tra Hong Kong e la Cina. Ma quanti senesi sanno che Stefano Passarello in quella realtà è considerato un podista importante? Ha personali di tutto rispetto: 1h08' mezza maratona, 31'38" sui 10Km e 15'10" 5km e da due anni fa davvero sul serio, si è trovato un "allenatore", Roberto Veneziani (un podista amatore italiano di medio alto livello – così lo definisce Passatello ndd).

Perché vive ad Hong Kong?

<<Da buon businessman voglio stare dove c'è il business! In Cina>>.

Dove si allena abitualmente?

<<Ovunque, sottocasa, nei treadmill degli hotels, nelle zone industriali cinesi, ma il weekend faccio degli splendidi lunghi ondulati ad Hong Kong>>.

↓

Ci descrive i luoghi di ritrovo degli atleti in quella città?

<<Di solito si tende a concentrarsi nelle zone piatte della città, io vado li una volta a settimana o ogni due per fare qualche corsa qualitativa>>.

Come sono organizzate le gare a livello amatoriale, dove corrono i tapascioni?

<<Il livello organizzativo non e' distante da quello italiano e negli ultimi anni mi dicono aver fatto progressi, le due gare più numerose: Standard Chart Marathon accoglie 15.000 atleti e la Nike 10Km Challange circa 8.000>>.

Quali sono le "abitudini" podistiche di chi pratica questo sport ad Hong Kong?

<<Hong Kong è calda ed umida per 7-8 mesi all'anno, si arriva al 100% di umidità ed occorre svegliarsi presto per correre in maniera decente>>.

Il podismo come viene visto in quella città?

<<Benissimo, ogni attività legata al fisico è altamente rispettata in Cina>>.

La situazione podistica al femminile a che livelli è attualmente?

<<Si sta evolvendo ed i risultati tra le donne sono in crescita. Quest'anno abbiamo visto un 2h50' in maratona di una donna>>.

Ci può dire che tipi sono i podisti ad alto livello ad Hong Kong?

<<Sono ragazzi dell'università bravissimi, che credo farebbero molto meglio con allenatori migliori e con più esperienza. Credo che basterebbe Roberto il mio coach (che è anche papà di due bimbi e manager aziendale di grande livello) a far progredire il running ad Hong Kong>>.

Lei ha dichiarato recentemente a dei giornali che correre in Toscana è un doping naturale. Può spiegare meglio questo suo concetto?

<<Provate a venire ad Hon Kong e partire per un lunghissimo quando è luglio e ci sono 34 gradi e 100% di umidità alle 7 del mattino poi provate ad andare alla stessa ora del giorno dopo a Carpineto, dove vive la mia adorata famiglia, c'è 1 minuto al Km di differenza, giuro!>>.

L’atleta allenata da Salvatore Bettiol spera di disputare la maratona di Boston

Il riscatto di Bruna Genovese

di Rossano Scaccini

Intervistare Bruna Genovese, l’atleta allenata da Salvatore Bettiol, che ha il terzo miglior tempo italiano di sempre in maratona, è stato davvero interessante.

Nata a Montebelluna il 24 settembre 1976, Bruna Genovese, vive a Volpago del Montello, in provincia di Treviso è diplomata (ragioniere programmatore) e successivamente ha conseguito un diploma universitario e laurea in “Statistica e informatica per la gestione delle imprese”.

Dopo un autunno che l’ha vista assente forzata per infortunio dalle 42 km, in quale vorrà esordire in primavera Bruna Genovese?

<<Mi piacerebbe ritornare a Boston>>.

Perché questa scelta?

<<E’ una maratona che ho già corso 5 volte, la conosco bene. E’ una delle maratone più importanti al mondo oltre che la più vecchia, inoltre mi piace confrontarmi con le atlete più forti e li non mancano di certo>>.

A che punto è della sua preparazione?

<<Sono appena all’inizio anche perché il mio infortunio non è ancora completamente risolto>>.

Come si affronta un infortunio?

<<Con tanta pazienza prima di tutto e con tanta voglia di superarlo e di tornare a correre più forte di prima>>.

Ci racconta il suo?

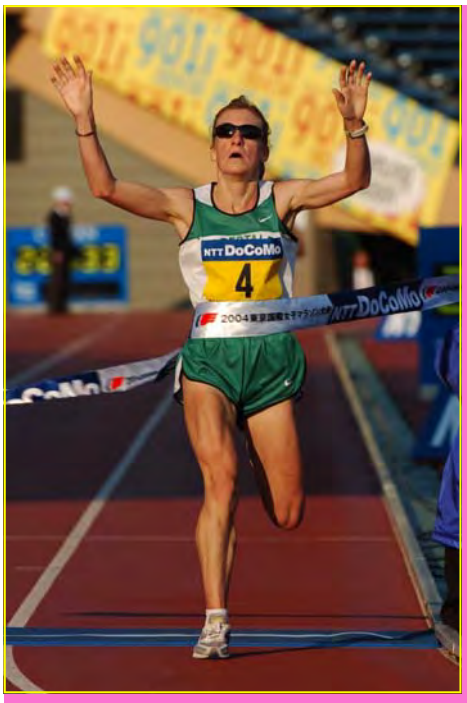
<<Purtroppo questo problema me lo porto dietro da circa un anno. Stavo appunto preparando la maratona di Boston e non mi sono voluta fermare, speravo sempre che si risolvesse, purtroppo venivo dallo stesso problema all'altra gamba che era sorto durante la preparazione degli Europei e mi sembrava impossibile che ora dovessi riaffrontare lo stesso problema. Lo abbiamo trattato come nel primo caso, con delle infiltrazioni di ozono ma continuando a correre. Purtroppo era solamente un palliativo, il problema continuava ad esistere. Dopo aver preparato e corso anche la maratona olimpica con questo problema mi sono decisa ad andare in fondo. Ora sembra si stia piano piano risolvendo>>.

Si è mai fermata per un problema fisico in una gara?

<<Si, mi è capitato di fermarmi durante un cross in quanto avevo un problema al tendine d'Achille e nel percorso vi era da saltare un fosso. Il tendine mi faceva troppo male e sono caduta. Poi me lo sono dovuta operare>>.

Nella sua carriera di maratoneta, quale è stata la gara perfetta?

<<Sicuramente la maratona di Tokyo nel 2004 quando ho vinto e sono riuscita a raggiungere l'atleta che era in testa a 1,5 km dall'arrivo>>.



Dove pensa poter arrivare a far fermare il cronometro in una maratona?

<<Dove non lo so ma mi piacerebbe riuscir a fare il record italiano anche se non ho mai pensato di partecipare ad una maratona con quello scopo, avrei dovuto correre a Berlino o Chicago>>.

A quando questo obiettivo?

<<Se verrà verrà>>.

L'atletica italiana al femminile è messa meglio di quella maschile?

<<Per ora si ma se non si pensa al futuro la situazione al femminile sarà la stessa che c'è ora al maschile>>.

A livello internazionale chi stima come atleta-rivale?

<<Ho corso più volte e sono stata sempre battuta dalla lettone Helena Prokupchuka. La trovo molto forte, professionale, una bella ragazza, gentile e simpatica>>.

Il suo idolo nell'atletica chi è?

<<Su questo non posso avere dubbi: Paula Radcliffe>>.

Parliamo del suo allenatore: come è arrivata da Salvatore Bettiol?

<<Salvatore abitava a 200 metri da casa mia e mio papà andava a fargli qualche lavoretto a casa. Inoltre abbiamo dei parenti in comune>>.

Quali sono i suoi difetti?

<<Dice di me che sono testarda e che difficilmente si riesce a farmi cambiare idea ma lui è uguale, e forse è per questo che certe volte litighiamo, entrambi vogliamo avere ragione. E nessuno dei due molla>>.

I pregi di Bettiol?

<<Professionale quando serve (segue tutti i miei lavori e a volte corre con me il fondo), sempre pronto a scherzare al di fuori degli allenamenti. Mi è sempre stato vicino nei momenti difficili aiutandomi tantissimo anche quando dubitavo della possibilità di tornare a correre forte. E poi è sicuramente grazie a lui se sono arrivata ad ottenere certi risultati. Non è solamente un allenatore per me, anche un amico>>.

Le foto sono state gentilmente concesse da Bruna Genovese e fanno parte della sua Fotogallery.

L'allenatore vincente: Claudio Pannozzo ha lanciato Stefano La Rosa

di Rossano Scaccini

Ha un trascorso da atleta amatore, durante il quale l'amore per l'atletica andava sempre più nella direzione della metodologia dell'allenamento e così Claudio Pannozzo ha iniziato la sua escalation come istruttore di atletica delle categorie giovanili. Pian piano poi ha cominciato a dare organicità agli studi e ad andare in giro a fare esperienza, allacciando contatti con i migliori allenatori italiani. Dopo aver conseguito il tesserino di allenatore specialista ha intrapreso una collaborazione con il settore tecnico della nazionale. Molto del lavoro di allenatore lo svolge a casa attraverso lo studio che oggi si è preso la parte di tempo che prima dedicava alle sue uscite di corsa, ma a Pannozzo va bene così.

<<Il più grande limite che può avere un allenatore — sostiene Pannozzo — è quello di "credere di sapere": il continuo confronto con gli altri e lo studio di tutto quanto viene pubblicato dal punto di vista scientifico è invece l'unica strada che consente di sbagliare di meno>>.

Oggi Claudio Pannozzo quanti atleti segue?

<<Molti dalla categoria cadetti agli assoluti, alcuni anche di altre società che vengono ad allenarsi da me, a Grosseto e questo è un ulteriore modo crescita. Tutto ciò è reso però possibile oltre che dalla disponibilità e sensibilità, anche dalla struttura che si è data la società presso la quale alleno, l'atletica Grosseto Banca di Maremma>>.

Come è arrivato a conoscere il suo atleta di punta, Stefano La Rosa?

<<Faceva parte del primo gruppo di atleti che ho iniziato ad allenare>>.

Ci può descrivere secondo lei, doti e difetti di questo atleta?

<<Tra le tante doti, sicuramente la grande tenacia con la quale riesce a costruire durante la preparazione i sui successi, la capacità di concentrarsi negli allenamenti per lui più ostici, la tranquillità e serenità con la quale condivide gli allenamenti con tutto il gruppo, rigettando atteggiamenti da prima donna. Alcune volte in gara vorrei che osasse qualcosa di più, ma anche da questo lato sta crescendo molto>>.

Quali sono stati i migliori risultati ottenuti da La Rosa fino ad oggi?

<<Partiamo dall'ultima gara disputata, i Campionati europei di corsa campestre: Stefano debuttava tra gli assoluti ed il suo 16° posto, oltre a contribuire a far arrivare la squadra azzurra ai piedi del podio, rappresenta sicuramente

uno dei migliori risultati sin qui conseguiti; il titolo italiano 2008 sui 10.000 assoluti in pista e il secondo posto sui 5000 vengono subito dopo>>.

Gli obiettivi per quest'anno di La Rosa?

<<Centrare la qualificazione per partecipare ai Campionati Europei indoor di marzo a Torino e magari disputare una grande finale>>.

La più bella soddisfazione che le è stata regalata da La Rosa?

<<Mi hanno sempre molto emozionato i sui titoli vinti nei 1500 metri>>.

Quante volte la settimana si allena Stefano La Rosa?

<<Circa 12 sedute settimanali, pertanto si allena 2 volte al giorno per 5 giorni, mentre due giorni, di solito il giovedì e la domenica, sostiene solo 1 seduta di allenamento>>.

Ci descrive i tipi di allenamento che sostiene?

<<Ovviamente tutta la vastissima gamma di esercizi specifici per un mezzofondista, quindi moltissima corsa, sia continua che intervallata o frazionata. Noi poi facciamo anche allenamenti intesi a sviluppare la forza, sia in palestra con l'utilizzo di sovraccarichi, sia attraverso esercitazioni più specifiche come ad esempio, ma non solo, le salite. Facciamo inoltre tantissime esercitazioni tecniche per migliorare la meccanica di corsa, cosa che, oltre all'aspetto puramente estetico, ha una rilevanza diretta con la prestazione in termini di costo energetico>>.

Ed in preparazione di una gara importante cosa cambia?

<<Man mano che ci avviciniamo ad una gara che abbiamo preparato in maniera mirata gli allenamenti diventano sempre più specifici con la gara stessa e quindi le sedute di corsa sono sostenute a ritmi simili a quelli della competizione>>.

Di media ogni quanto litigate?

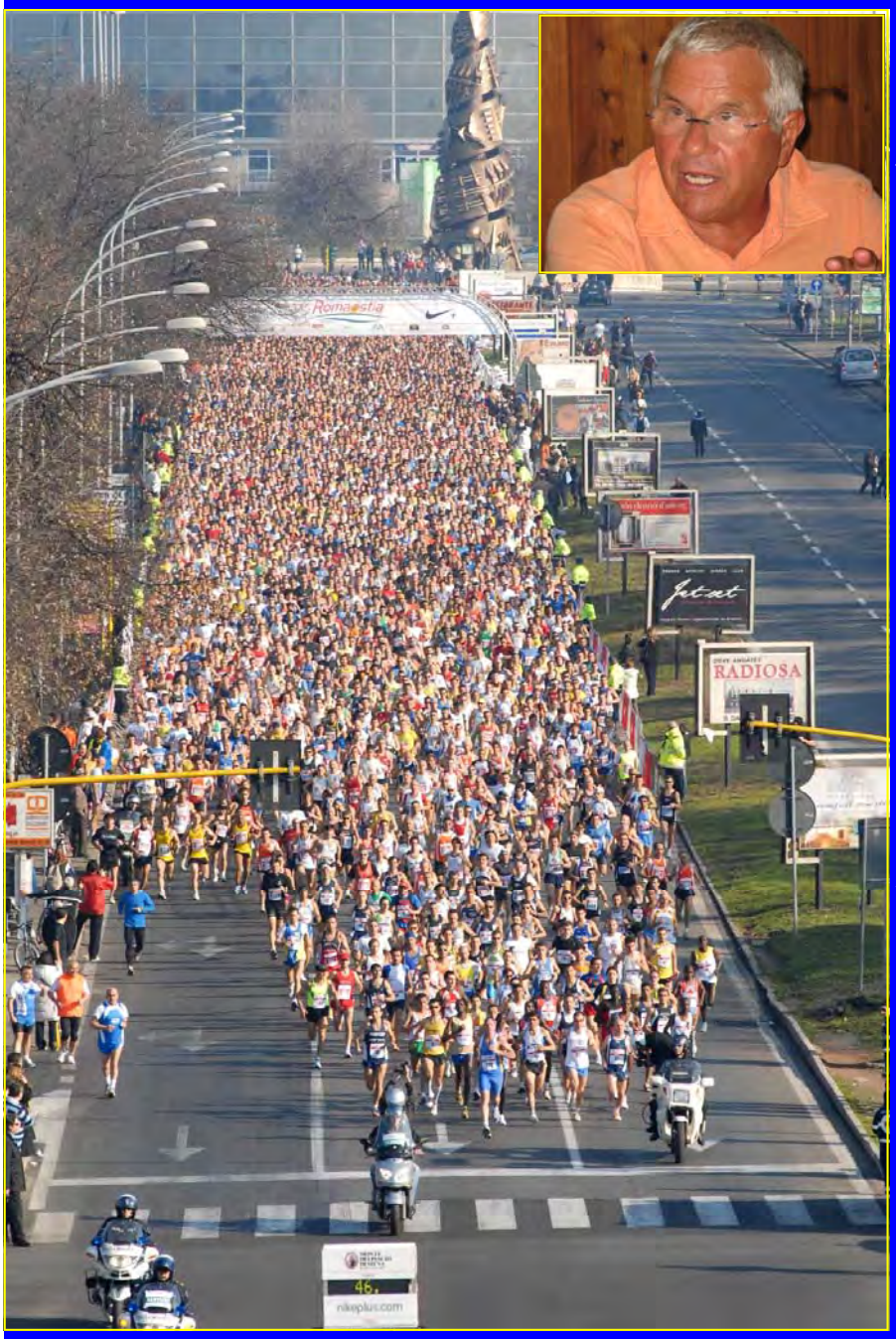
<<Bella domanda, ora che ci penso non è mai successo. Progettiamo tutto insieme e sempre insieme stabiliamo tappe ed obiettivi, siamo molto uniti. Credo che questo sia reso possibile dal fatto che alla base di tutto, anche al di là del rapporto di profonda amicizia che ci lega, ci sia il profondo rispetto l'uno per il lavoro dell'altro>>.

Rossano Scaccini

Il primo giorno di marzo si correrà la 35ª edizione di questa gara

Luciano Duchi: l'anima della Roma Ostia

di Rossano Scaccini
Foto: ©FOTORUNNING



Sono già 34 le edizioni andate in archivio della Roma – Ostia e la prossima, quella che si disputerà il primo giorno di marzo vedrà ancora una volta Luciano Duchi, presidente della società che gestisce questo evento, al comando di tutta l'organizzazione.

Oggi Duchi è un pensionato di Banca, ma da 35 anni lui ha fatto diventare questa gara, la più partecipata dagli atleti italiani.

Signor Duchi lei è un podista?

<<Ho corso fino a pochi anni or sono, fra l'altro le prime tre edizioni della Roma Ostia ↓

(1974-1975-1976) con un risultato di 1h52' sulla Roma Ostia del 1976, che allora si correva sulla distanza di 28 chilometri. Ho fatto e faccio il tecnico: fra i miei atleti, Walter Borgia (1.51-3.50-14.34 rispettivamente sugli 800-1500-5000), Maurizio D'-Angelo (8.52 sui 3000 siepi), Angelo De Litta (1.53 3.52 14.44), il finanziere azzurro Raffale Calogero (8.30 sulle siepi) e tanti altri. Oggi principalmente "tapascioni" ai quali sono molto affezionato>>.

Per lei correre a piedi vuol dire?

<<Ho scritto un libro sulla Roma Ostia (Una corsa …una vita, si trova sul sito www.romaostia.it – si può scaricare gratuitamente ndd), dice tutto sulla mia passione oserei dire smodata per la corsa da sempre.

Come pianifica gli allenamenti dei suoi atleti?

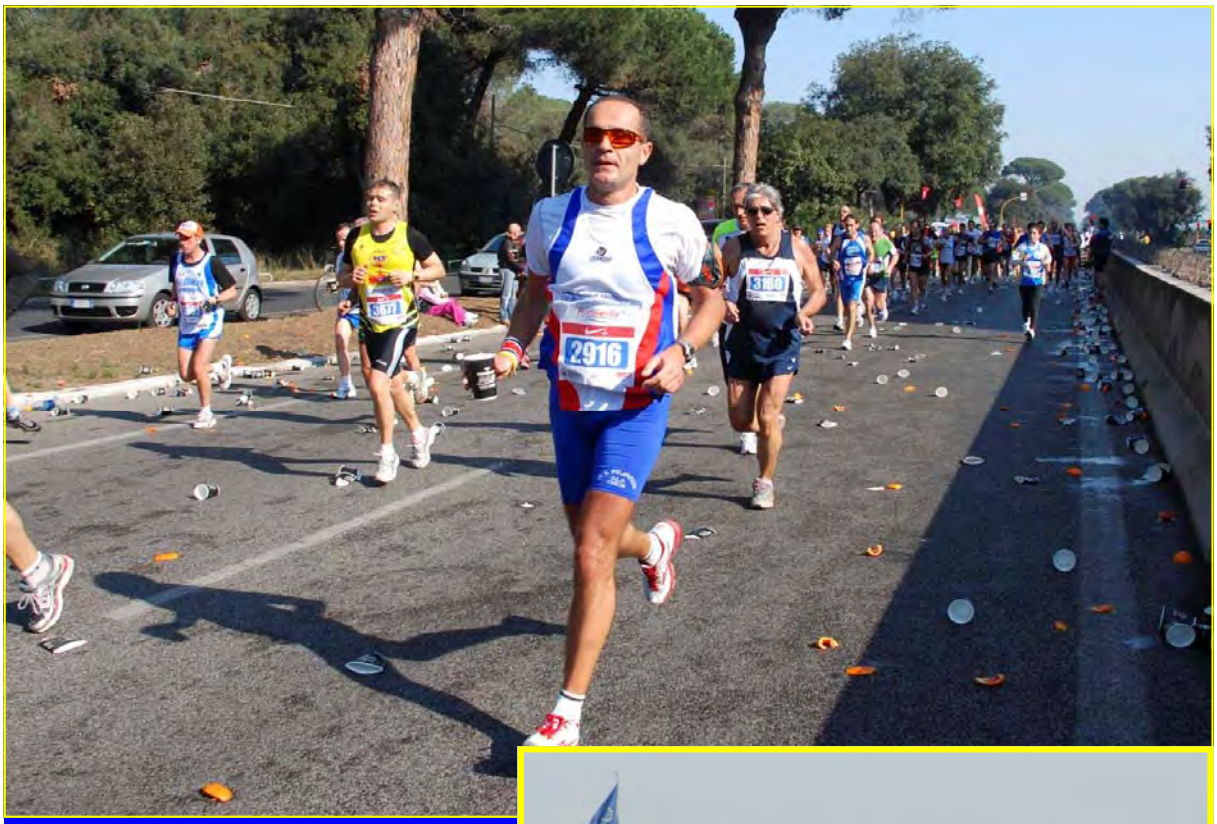
<<C'è chi, come Claudio Leoncini, che si allena nove volte a settimana, altri anche solo tre volte, ed io, con due protesi alle anche, cammino sul tapis roulant e al "Biscotto" dello Stadio delle Terme di Caracalla a Roma>>.

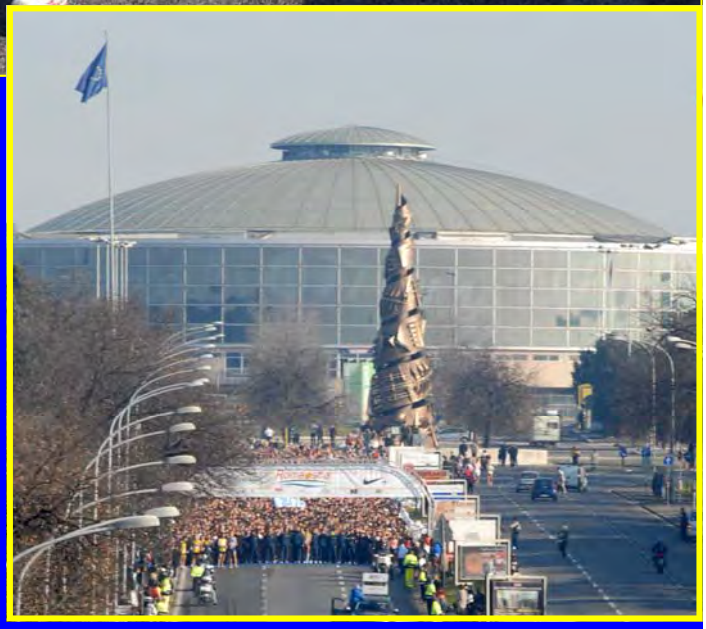
Che cosa è per lei la Roma Ostia?

<<E' stata, dopo la mi famiglia, la cosa più importante della mia vita>>.

Perché un podista dovrebbe correre questa gara?

<<Lo chieda ai 10.000 che si sono iscritti nel 2008. Per me perché l'hanno corsa tre generazioni di podisti, perché è veloce, ha una storia affascinante, un percorso che non attraversa il centro di Roma, ma porta dalla capitale al mare all'appressarsi della primavera, perché è la gara più amata dai podisti laziali che hanno la 5 chilometri (Race for the cure), la 10 chilometri (la Corsa di Miguel), la mezza maratona (la Roma Ostia) e la maratona (la maratona della città di Roma, della quale per inciso sono stato il primo presidente!) più partecipate della penisola italica, ergo se ne intendono>>.





Il record di iscritti a quanto ammonta ed a quando risale?

<<Del 2008, con 10.000 iscritti e 8.000 classificati>>.

Chi detiene fra gli uomini il miglior tempo?

<<Robert Ceruiyot, nel 2002 partì per fare il pace maker e s'impose in 1h00'06", successivamente questo atleta ha vinto quattro volte la Maratona di Boston, uguagliando il famoso Bill Rodgers, la maratona di Chicago, Milano e tante altre gare>>.

Fra le donne?

<<Gloria Marconi, nel 2003 vinse in 1h09'25" e dopo tre settimane vinse anche la Maratona di Roma in 2h29'35">>.

Dopo tanti anni ne avrà sentiti molti di commenti, ma i podisti quale punto del percorso dicono sia il più duro da percorrere?

<<Sicuramente la lunga (1.200 metri) anche se di leggera pendenza (2-3%) della Cristoforo Colombo, all'altezza del Camping di Roma>>.

Quale complimento in assoluto le ha fatto piacere e se lo ricorda sempre con piacere?

<<I più bei complimenti ce li hanno sempre fatti gli amatori, che ad un referendum la elessero come "Corsa più amata dai Romani", referendum fatto da una TV locale competitor di quella nella quale da dodici anni conduco un programma di 75 minuti, in diretta, tutti i Lunedì, su Canale 68 - Teleambiente, che si chiama "Atletica Atletica" che nell'ultima trasmissione ha ospitato Andrea Lalli, fresco vincitore del Cross Europeo a Bruxelles, categoria "under 23", le nostre promesse>>.

Rossano Scaccini

Scopriamo Roma: La capitale mondiale delle maratone

Di Rossano Scaccini
Foto: D'Annibale

Oltre 500 siti di interesse culturale, archeologico, religioso, architettonico e storico verranno toccati durante i 42,195 km della Maratona di Roma in programma domenica 22 marzo. Sicuramente il percorso più ricco di storia di qualsiasi maratona al mondo.

Con Enrico Castrucci, docente universitario a La Sapienza di Roma, ma conosciuto dai podisti per essere il presidente Maratona di Roma, cerchiamo di saperne di più di questo evento.

Perché venire a correre la vostra maratona?

<<E' la più affascinante al mondo visto il percorso unico>>.

Il record di partecipanti messi sulla linea di partenza?

<<Nel 2007, si sono iscritti in 15.126>>.

I miglior tempi realizzati?

<<Alberico Di Cecco: 2h08'02" nel 2005 e la russa Galina Bogomolova l'anno scorso con 2h22'53">>.

Quanto sarà diversa la XV^a^ Maratona di Roma rispetto a quella dello scorso anno?

<<La tradizione della maratona capitolina, la più partecipata d'Italia dal 2002 ad oggi, fa si che la gara sia sempre la stessa. Il percorso, definito dalle migliaia di podisti stranieri il più bello al mondo, è il punto di forza, quindi cerchiamo sempre di confermarlo>>.

Sia sincero, quante difficoltà, quelle che spesso segnalano i podisti, pensate di aver eliminato negli anni?

<<Il 90% di quelle segnalate dai partecipanti. La nostra organizzazione lavora per il podista, quindi ogni segnalazione di buon senso viene raccolta subito, analizzata, cercata la possibile soluzione e messa in pratica>>.

Quest'anno in cosa vi migliorerete?

<<Nel deposito borse, che per una maratona da 15.000 partecipanti che parte e arriva al Colosseo non è questione semplice. Quest'anno sarà fornito a tutti gli iscritti uno zaino che sarà l'unico ammesso al deposito borse il giorno di gara>>.

Torniamo indietro con la mente, come è nata nel 1995 l'idea di riproporre questa gara?

<<A Roma si corrono maratone dai primi del '900. Per troppi anni la capitale ha ospitato 2-3 maratone l'anno, tutte con pochi partecipanti quindi incapaci di competere con le più importanti prove mondiali. L'idea è nata

proprio per coprire il gap tra una maratona della capitale d'Italia e quelle delle altre capitali o metropoli mondiali. In 15 anni siamo riusciti ad entrare stabilmente nella lista delle prime 15 maratone al mondo>>.

Tornate con la gara a passare per San Pietro, che cosa volete dimostrare con questo segnale?

<<Lo scorso anno non ci si passò perché era Domenica delle Palme, quindi le autorizzazioni non furono concesse. Come da tradizione la Maratona di Roma passa per i tre luoghi simbolo delle tre grandi religioni monoteistiche: San Pietro, Sinagoga e Moschea di Roma.

Parliamo di ingaggi per questa gara, avete già al via Anna Incerti, oltre a lei quali saranno le donne italiane e straniere a contenderle la vittoria?

Almeno 5 donne (la Incerti e 4 top straniere. Il parco atleti però sarà definito entro il 10 marzo 2009 ndd).

Fra gli uomini chi ha già ingaggiato e su chi state lavorando?

<<Ad oggi abbiamo ingaggiato 7 top runners (da 2h06’58” a 2h09’.00”)

Ora apriamo il capitolo sugli amatori, a loro quale attenzione dedicate?

<<La Maratona di Roma lavora molto per soddisfare l'amatore, considerato la vera anima della gara>>.

Da loro che segnale vorrebbe avere, oltre a quello del numero dei partecipanti?

<<Quello che generalmente arriva ogni anno: centinaia di lettere di ringraziamento, e qualche critica costruttiva per migliorarci>>.

Chi, secondo lei, è il nuovo Dorando Pietri dell'atletica italiana?

<<Per ora siamo in attesa che questo nuovo millennio ce ne fornisca uno>>.

E Abebe Bikila chi lo può emulare?

<<Il suo connazionale Haile Gebrselassie>>.

Rossano Scaccini
Foto: D’Annibale

Una sfida vinta
La Treviso Marathon
Veloce e seguita dal pubblico

di Rossano Scaccini
Foto: archivio Maratona di Treviso

Con 6.280 iscritti e 4.680 classificati dell'anno scorso si presentano nuovamente al mondo podistico per battere questo primato. A svelare l'ambiziosa prospettiva à Aldo Zanetti *(nella foto)*, il vice presidente della Treviso Marathon. Altri record che possono essere sgretolati il 29 di marzo e sono quelli cronometrici: 2h10'18" per gli uomini del keniano Benjamin Pseret (del 2007) e per le donne 2h28'03" dell'etiope Shitaye Gemechu, sempre nello stesso anno.

Signor Zanetti quanto sarà diversa da quella del 2008 la maratona di quest'anno?

<<Ogni anno la nostra maratona è sempre diversa ed in generale, cerchiamo di proporre delle novità>>.

Ci anticipa quale sarà il percorso?

<<Si parte da Vittorio Veneto, proprio sotto le Prealpi Trevigiane, sulla strada che porta all'altopiano del Consiglio; poi, percorrendo la statale dell'Alemagna e la Pontebbana si va a Treviso sempre in leggera discesa. Si passano dei centri come Conegliano, Susegana, Castello dei Conti Collalto, il Ponte della Priula sul Piave e proseguondo per Nervesa della Battaglia, Spresiano, Villorba e Treviso, entrando in centro storico per poi arrivare in zona Stadio Comunale "Omobono Tenni".

Cosa caratterizza questa maratona?

<<Oltre ad attraversare paesaggi particolari, c'è molta gente lungo quasi tutti i 42 chilometri che rende la nostra gara veloce, proprio perchè è il pubblico che fa "volare" i maratoneti>>.

Sia sincero, quante difficoltà (quelle che spesso segnalano i podisti) pensate di aver eliminato negli anni?

<<Crediamo di averle eliminate quasi tutte, sicuramente dovremo impegnarci di più per una buona segnaletica nel post gara e nel pre gara per condurre gli atleti ai vari servizi nel minor tempo possibile. Dobbiamo migliorare ancora la ricettività alberghiera, offrendo maggiori possibilità di alloggio anche

a prezzi più agevolati, ma questo non dipende solo da noi>>.

Come è nata l'idea di realizzare questa gara?

<<Semplicemente da una sfida fra un manager di atleti e un nostro dirigente di società, che al momento fidanzati, si sono sfidati: "noi (il nostro dirigente) quando vogliamo possiamo organizzare una maratona anche meglio di quella di Venezia" .

Lei quando è entrato a far parte della storia?

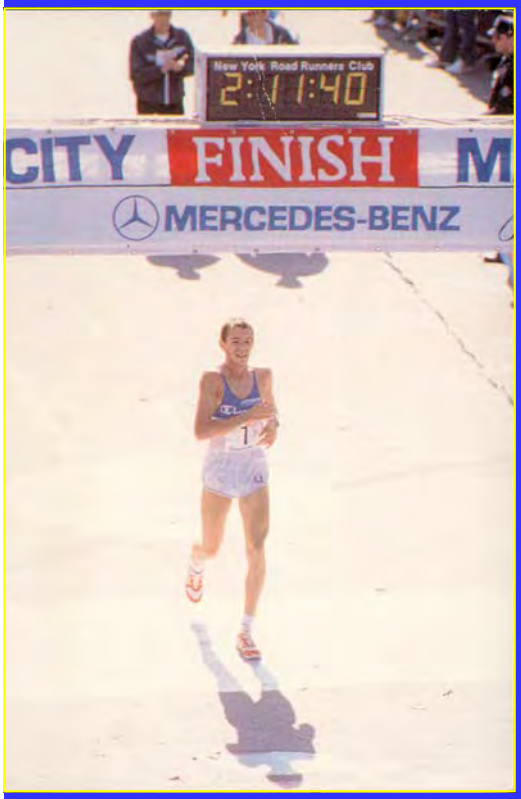
<<Sono stato coinvolto per primo, a quel punto ho capito che doveva essere l'occasione per mettere in risalto il grande movimento podistico esistente in provincia di Treviso e promuovere il nostro bellissimo territorio con i suoi prodotti tipici. Io, da innamorato della mia terra, e da ex allievo della scuola Enologica di Conegliano, ho sempre creduto che ogni trevigiano deve essere ambasciatore nel mondo dei prodotti della nostra terra quali: il Prosecco, il Raboso, il radicchio trevigiano e l'asparago bianco, oltre che dei propri luoghi>>.

Concludiamo con una domanda che le offre la possibilità da queste pagine di provare a convincere gli indecisi a venire alla vostra maratona: perché venire a correre a Treviso?

<<E' una maratona "umana", noi mettiamo da sempre al centro della nostra organizzazione il maratoneta partecipante, quindi tutto viene fatto in questa direzione, dal come porgere un bottiglia d'acqua a come cercare di ristorare l'atleta all'arrivo, al come dare tutte le informazioni possibili. Poi perchè il pubblico lungo le strade è un pubblico che vive il "momento" ed è un tutt'uno con il maratoneta, la nostra è una giornata di vera passione per lo sport all'aria aperta, per chi la vive da protagonista e per chi vi assiste>>.

Con Bruna Genovese Salvatore Bettiol vuole arrivare a Londra

di Rossano Scaccini



<<Penso e spero d'aver contribuito alla crescita della maratona in Italia>>.

Ad una domanda specifica: cosa crede d'aver lasciato all'atletica italiano, Salvatore Bettiol risponde così, senza pensarci un attimo.

Oggi l'ex atleta è impegnato in più settori: nel sociale, in politica (assessore allo Sport del comune di Volpago del Montello ndd), allenatore di atleti del giro della nazionale come Bruna Genovese, ma segue anche amatori di tutti i livelli ed ha una sua agenzia immobiliare.

Bettiol quando ha smesso di correre a grandi livelli?

<<Boston 2005, terzo da Master>>.

Lei continua a correre, ma segue una sua tabella?

<<Cerco di correre quando posso con Bruna Genovese, in futuro vorrei preparare una maratona e correre sotto le 2h30', fisicamente ci sono>>.

Lei cosa provava nei momenti che anticipavano la partenza di una gara importante?

<<Emozione, ma dopo la partenza passava tutto>>.

Come superava a livello psicologico gli insuccessi?

<<Pensavo alla prossima maratona. Dopo Spalato 1990, dove ero favorito per la vittoria è stato un duro colpo, ma ho saputo reagire>>.

La maratona di New York per lei significa?

<<E' la maratona che mi ha fatto conoscere in tutto il mondo>>.

Quella di Londra?

<<Differenza di New York, era la maratona preferita in primavera e anche questa mi ha dato grosse soddisfazioni come il mio personale 2h9'40">>.

E Venezia?

<<Ho vinto le prime due edizioni e di questo ne sono orgoglioso>>.

Oggi come sono i suoi successori italiani?

<<A parte Baldini, che ha deciso di non correre più la maratona, direi che la maratona italiana al maschile ha bisogno di un ricambio, anche se per il momento è molto difficile. Ci vogliono anni per avere un altro protagonista sul palcoscenico mondiale>>.

Come vede lo stato di salute dell'atletica di casa nostra?

<<Direi che bisogna cambiare il modo di gestire tutto il movimento in particolare gli atleti giovani che promettono bene, e dare più spazio a tecnici giovani, cosa che non si è mai fatta>>.

Se le dico Bruna Genovese, lei cosa mi dice?

<<La conosco da quando aveva 8 anni e assieme abbiamo ottenuto importanti risultati. Grazie a lei sono cresciuto anche come tecnico. Londra non è lontana!>>.

Salvatore Bettiol oggi che tipo di lavoro svolge?

<<Mi occupo di molte cose, oltre che della politica come assessore allo Sport e consigliere regionale Fidal gestisco la mia società immobiliare (RUNNERS) poi organizzo manifestazioni sportive e seguo con programmi gli amatori e naturalmente seguo Bruna Genovese>>.

Abbiamo corso assieme, io molto dietro, l'ultima edizione in Umbria della Settimana Verde, che ricordo ha di quella gara?

<<Era la mia gara preferita per la preparazione della maratona autunnale oltre che un appuntamento annuale per ritrovarmi con numerosi amici conosciuti in Umbria>>.

Ultima domanda: Gianpaolo Lenzi cosa ha rappresentato nella sua vita?

<<E' stato il mio allenatore, assieme abbiamo ottenuto importanti traguardi, avrei voluto dargli più soddisfazioni. La cosa che mi rimane dentro è il rapporto umano che aveva con i suoi atleti (il Cus Ferrara). Grazie Gianpaolo per tutto quello che mi hai insegnato>>.

Foto: sono state gentilmente concesse da Salvatore Bettiol e fanno parte della sua gallery all'interno del sito internet: www.salvatorebettiol.it

Salvatore Bettiol

Un mito dell'atletica

La “Cavalcata Carsica”

TRIESTE - Bruno "Bobo" Vittori *(nella foto di Alessandro Parlante per atlteticats.com)* tra i podisti e Gianni Sclip tra i ciclisti, sono loro i più veloci nella "Cavalcata carsica", corsa di 53 km che si svolge da oltre vent'anni lungo il sentiero 3 del C.A.I., con partenza da Pese ed arrivo nell'abitato di Jamiano, nel vallone di Gorizia.

È una corsa indubbiamente originale: impossibile trovarla nei calendari sportivi, non è organizzata da nessun gruppo sportivo, non viene pubblicizzata se non tramite passaparola tra amici, nessun premio, nessuna medaglia, eppure ogni prima domenica di dicembre l'appuntamento presso il parcheggio dell'ex albergo "Touring" di Pese è cosa certa, non serve conferma. Lo spiazzo si affolla puntualmente di un centinaio di atleti tra podisti e bikers, oltre a numerosi amici che si occupano dell'assistenza lungo il percorso ed ai due cronometristi storici della manifestazione.

Al momento della partenza, alle 7:30 di mattina, la temperatura è ancora vicina allo zero, ma i primi raggi del sole fanno ben sperare per un clima più mite nel resto della gara.

"Bobo" Vittori subito al comando della gara insieme al goriziano Luca Lupieri incrementando gradualmente il loro vantaggio rispetto al resto del gruppo.

<<Avevo già messo in conto di lottare spalla a spalla fino alla fine – racconta Vittori – infatti parlando con Luperi ho scoperto che abbiamo record personali analoghi in diverse gare, era quindi prevedibile un arrivo in volata. Probabilmente è stata la mia maggior esperienza su questo percorso a fare la differenza, superato l'abitato di Monrupino infatti Lupieri non è riuscito a mantenere il contatto ed ho potuto guadagnare qualche minuto di margine>>.

Vittori ha quindi concluso la gara in 4h33'32" con quasi quattro minuti su Lupieri (4h37'16"), una ventina di minuti di ritardo per il terzo classificato, Fulvio Pelusi, riuscito comunque a terminare la gara in meno di cinque ore (4h56'25"). Di seguito Fulvio Strain (5h02'36"), Sergio Ruzzier (5h08'32") e Andrea Babici (5h11'44").

I fratelli Zanatta vincono il Cross Tre Valli

Paolo e Michela Zanatta hanno inaugurato l'albo d'oro del Cross Tre Valli andato in scena lo scorso 21 dicembre sul Montello. Un debutto da applausi: Salvatore Bettiol, insieme al Montello Runners Club e al Gsr Santa Maria della Vittoria, ha allestito una manifestazione da incorniciare. Un cross da veri specialisti, fatto di fango e continui cambi di pendenza, in un angolo incantevole della collina trevigiana. L'edizione del 2009 sarà ancora migliore, tengono a precisare gli organizzatori, vogliono trasformarla in una gara di livello

regionale, magari candidandosi ad ospitare l'annuale Festa veneta della specialità. I successi, a livello assoluto, dei fratelli

Zanatta, volpaghesi doc, hanno completato la cartolina dal Montello. Paolo si è lasciato alle spalle il bellunese Manuel Cominotto, reduce dagli Europei juniores di Bruxelles. Michela ha recitato da protagonista assoluta nella gara femminile, dove l'argento è finito al collo dell'ottocentista padovana Alessandra Finesso.

In ricordo di Andrea Germani

E’ morto Armando Germani, tecnico tra i più apprezzati dell'atletica triestina. Aveva di 68 anni, lo ha stroncato un male incurabile.

Da oltre 35 anni si era dedicato all'insegnamento dell'atletica: con l'Atletica Edera, poi con il Marathon del quale nel 1976 fu tra i soci fondatori e primo presidente, infine con la Fincantieri-Wartsila. Un punto di riferimento per centinaia di giovani che con lui hanno mosso i primi passi sulle piste del Grezar e di campo Cologna, alcuni poi divenuti Azzurri e campioni nazionali in varie discipline.

Proverbiali la sua maestria nell'insegnamento del "passaggio" degli ostacoli e la meticolosità nell'annotare tutti i record nella sua inseparabile agendina, che custodiva gelosamente a memoria storica dell'atletica locale.

Nato nel febbraio 1940 a Paugnano, nel 1962 inizia a praticare l'atletica leggera con la casacca del CRA-CRDA, sodalizio sportivo della sua azienda, dove conosce Claudio Sterpin che diventerà suo inseparabile compagno di imprese sportive nell'arco di quasi mezzo secolo: dalle prime corse in Carso e marce in montagna ai giri podistici dei rioni cittadini, fino alle prime gare in pista dello stadio Grezar. Proprio nel vecchio stadio Grezar coglie il risultato più eclatante della carriera, il 13 maggio 1973 stabilisce il primato italiano delle 24 ore di corsa su pista con ben 221,479 km percorsi: l'ultima gara sulla pista in terra battuta dello stadio prima che venisse ricoperta con il manto di tartan.
"Un risultato assolutamente strepitoso – ricorda Claudio Sterpin – conseguito senza aver mai affrontato in precedenza neanche una maratona e con all'attivo solamente alcuni allenamenti sulla cinquantina di chilometri!".

(*Nella foto Armando Germani mentre stabilisce il suo record delle 24 ore in pista, alla sua destra l'amico Claudio Sterpin / foto archivio personale Claudio Sterpin)*

CORRIAMO corto-veloce

Andrea Lalli *(nella foto di Giancarlo Colombo per Omega/ FIDAL)* ha vinto il 14 dicembre scorso a Bruxelles il titolo europeo di corsa campestre nella categoria Under 23. Il molisano, atleta delle Fiamme Gialle, ha tagliato per primo il traguardo al Parc de Laeken e con lui la squadra italiana è salita sul secondo gradino del podio, dietro alla Gran Bretagna. Importanti, per la medaglia d'argento i piazzamenti dei gemelli Martin e Bernard Dematteis e di Simone Gariboldi (nell'ordine: 9°, 15° e 17°).

I° Cross Corto di Follonica domenica 14 dicembre 2008 — L'Atletica Follonica si "riaffaccia" al mondo delle corse con questa I[a] Edizione del "Cross Corto" ed annunciando anche l'organizzazione di una gara cittadina a metà Maggio che verrà iscritta al circuito "Corri nella Maremma". Questa prima edizione è stata caratterizzata soprattutto dalle condizioni meteo che non hanno favorito la partecipazione dei podisti, 35 si sono presentati al via. Le gare, che comunque si sono corse in assenza di pioggia, hanno visto la vittoria a sorpresa del giovane Guido Pennacchini (Atletica Grosseto) che ha chiuso in un ottimo 14'09 (3'27" al km) precedendo Massimiliano Taliani (Team Marathon Bike 14'14") e Davide Bernini del Team Suma (14'27"). Tra le donne spicca il nome di Elisabetta Artuso del G.S. Forestale che vince in 16'01" precedendo Federica Guerrazzi (16'13"Atletica Livorno) e Francesca Pini Prato (16'35" Assi Banca Toscana). In generale una buona manifestazione e per il futuro un ottimo punto di riferimento per i Podisti maremmani che avranno a disposizione una data in più per cercare forza e velocità in attesa delle Maratone primaverili. **Antonio Moscati**

CORRIAMO corto-veloce

Alla 12 Maratona del Tricolore di Reggio Emilia si sono presentati al via oltre 2.000 podisti. La gara è stata vinta dal tunisino della Mezzofondo Recanati Hamed Nasef in 2h17'25". Fra le donne è giunta prima sul traguardo Giustina Menna (Atletica Gran Sasso) in 2h52'09".

Salami e Cusma primi a Casalserugo — I due atleti dell'Esercito si sono imposti nella 19ª Corsa di Santo Stefano. Epilogo a sorpresa nella 19ª Corsa di Santo Stefano. Sulle strade di Casalserugo, nel Padovano, si è imposto il giovane Marco Najibe Salami, che si è lasciato alle spalle, in una volata a tre, il maratoneta Ruggero Pertile e il marocchino Jamel Chatbi. Su un circuito di 2 km da ripetersi cinque volte, Pertile ha fatto la selezione decisiva nel penultimo giro, ma Salami si è dimostrato più brillante allo sprint. Tra le donne, sulla distanza di 6 km, successo dell'ottocentista azzurra Elisa Cusma grazie ad un deciso allungo nell'ultimo dei tre giri. A 16" la trevigiana Michela Zanatta, terza la padovana Giovanna Ricotta.

1° CROSS CORTO DEL GOLFO— Massimiliano Taliani si piazza al 2° posto —Dopo qualche anno di assenza è tornata a Follonica la grande atletica con la 1ª edizione del "Cross corto del Golfo", organizzata dall'Atletica Follonica.
La partenza al Campo scuola della cittadina del golfo, dove al suo interno si snodava anche il percorso che consisteva in un giro di 820 metri da ripetere 5 volte per un totale di 4,1 chilometri.
I primi a scendere in campo sono state le categorie giovanili con gli esordienti, i ragazzi ed i cadetti che hanno percorso rispettivamente 300, 600 ed 800 metri. Dopodichè sono partiti gli adulti, che hanno dato vita ad una gara molto avvincente, con la vittoria a sorpresa del giovane Guido Pennacchini (Atletica Grosseto) con il tempo di 14'09", che dopo aver "succhiato" Massimiliano Taliani (Team Marathon Bike) per tutta la gara lo ha sorpassato a 300 metri dall'arrivo relegandolo al secondo posto e distanziandolo di 5 secondi. Sul gradino più basso del podio Davide Bernini (Team Suma) con il tempo di 14'27".
In campo femminile la vittoria è andata ad Elisabetta Artuso (G.S. Forestale) che ha impiegato il tempo di 16'01".

CORRIAMO corto-veloce

Il 26 aprile la "Quattro Ville in Fiore" - che è molto più di una gara podistica. Questo è quanto sostengono i podisti che l'hanno già corsa negli anni precedenti. E'un immergersi nei colori, nei profumi e nella storia della Valle di Non. Di qua e di là delle stradine e dei viottoli fanno cortina i profumatissimi meli in fiore. Poi d'improvviso, dopo una salita, ecco apparire fiero Castel Nanno, antico maniero con una possente torre di guardia, la cui vista accompagna a lungo, prima dl attraversare il borgo di Pavillo con la sua arcaica canonica dal portico a logge e torretta romanica. Dopo la collina, giù a perdifiato ed è subito Rallo, con la chiesa dedicata a Sant'Antonio. Volgendosi di nuovo verso sud, si giunge a Sanzenone con la sua suggestiva chiesetta e poi giù, a planare su Castel Valer, splendida roccaforte che domina con la sua alta torre ottagonale la villa di Tassullo, alla quale si arriva fiancheggiando Palazzo Pilati, la chiesa parrocchiale di Santa Maria Assunta del 1100 e la chiesetta quattrocentesca dì San Vigilio.

La Belluno-Feltre — gara che si correrà l'8 marzo, ha lanciato un concorso, rivolto alle scuole d'arte e grafica della provincia di Belluno, finalizzato all'ideazione del logo dell'evento. La nuova immagine dovrà rappresentare, in maniera sintetica, la bellezza del gesto sportivo legato alla corsa e il significato di una manifestazione che collega il territorio di sette comuni (Belluno, Limana, Trichiana, Mel, Lentiai, Cesiomaggiore e Feltre).

Anna Incerti vince la 10ª edizione della Corrida di San Silvestro a Barcellona — L'atleta bagherese chiude il suo splendido 2008 con l'ennesimo successo (ha vinto, escluso alle Olimpiadi di Pechino, tutte le manifestazioni a cui ha partecipato) in gare su strada che la pone di diritto nel novero delle migliori atlete italiane di sempre della specialità. Anche in terra catalana, la maratoneta delle Fiamme Azzurre impone la sua legge in 32'12", precedendo di ben 27" la quotata spagnola Rosa Morato e l'amica Deborah Toniolo, in forte recupero anch'essa. Anna Incerti ha anche stabilito il nuovo record della manifestazione, dominando un'edizione alquanto combattuta sia in ambito femminile che maschile.

CORRIAMO

è un mensile on line gratuito. La testata giornalistica è regolarmente depositata al Tribunale di Montepulciano nel registro tenuto dalla Cancelleria dell'intestato Tribunale al n. 314 del 19 febbraio 2008.
Il proprietario è **Stefano Grigiotti**.
Sede legale: Chianciano Terme – Piazza Italia n. 56 – Telefono e Fax: 057831561
Indirizzo e-mail: **info@girovaldorcia.it**
Editore: Stefano Grigiotti
Direttore responsabile: Rossano Scaccini
Collaboratori, che forniscono il loro contributo, assieme al direttore, gratuitamente: **Bruna Lamonica, Claudio Mellone, Carla Boldi, Massimiliano Taliani, Alessandro Chiezzi, Tiziana Ciacci, Roberto Amaddii, Meg Cassamally, Katia Cioli e Guido Seri.**
Nelle foto di copertina di Belinda Sourice la partenza della 2ª Mezza Ecomaratona della Valdorcia del 2008
Il copyright dell'intero contenuto del mensile on line *CORRIAMO* è di proprietà dell'editore Stefano Grigiotti. Il lettore può stamparlo e scaricarlo esclusivamente per uso personale. È vietato copiare, distribuire, trasmettere, visualizzare, eseguire, riprodurre, pubblicare il contenuto ad eccezione di quanto previsto dalla legge sul copyright. E' vietato riutilizzare il contenuto in assenza previo consenso dell'editore Stefano Grigiotti: info@girovaldorcia.it.
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.