CORRIAMO

1° Trail di Pietraporciana

Intervista al nuovo presidente della Lega Atletica UISP di Siena

Gian Marco Tognazzi

Kledi Kadiu

Antonio Casanova

Alessandro Chiezzi

Daniela Reina

“Il “Conte” dell’atletica

Eddy Ottoz

Matteo Galvan

RomaOstia

Passeggitata del Volontariato

Mezza Città di Fucecchio

Direttore responsabile
Rossano Scaccini
Anno 2 — numero 14

Le sensazioni dell’editore

L’editoriale dell’editore

di Stefano Grigiotti

Il nostro gruppo si sta amalgamando sempre di più. La simbiosi dei ragazzi della propedeutica ed i loro genitori, con gli adulti della corsa sta diventando tutt'uno. Sono felice perchè è soprattutto per questo che stiamo lavorando. Unire in un unico intento le generazioni, farli stare assieme e renderli partecipi della vita vissuta come sport.

Posso affermare che come società siamo quasi indipendenti. Un piccolo segnale, quasi insignificante per chi legge, ma di estrema soddisfazione per me, aver realizzato i cartelli con la scritta A.SD. UISP CHIANCIANO TERME. Ringrazio pubblicamente l'Atletica Sinalunga, che ci ha prestato varie volte i suoi, e una volta in più il Tiezzi, che mi ha sopportato. Comunque, la mamma degli imbecilli è sempre incinta. C’è chi si approfitta delle gare podistiche per farsi “i propri i cartelli”, forse come souvenir. Da quando organizzo gare mi sono spariti, più di 10 cartelli e 20 frecce, forse è utopia sperare in un attimo di rispetto per chi lavora gratuitamente al servizio di una nobile causa, far divertire i podisti.

Il nostro trail di Pietraporciana del primo marzo è stato anche l’esordio di questo tipo di manifestazione in provincia di Siena. Devo dire che le idee, assieme alla voglia di fare, ci hanno portato molto avanti. L’entusiasmo di Alessandro Chiezzi mi ha coinvolto e convinto sulla bontà dell’evento. Lui ha pensato al percorso, ed io al resto. Ci sono stati dei problemi dati da situazioni non dovute alla nostra volontà, ma questa è un'altra storia che abbiamo già dimenticato, grazie alla prontezza di Alessandro nel trovare un altro stupendo percorso alternativo, scorrevole, duro, in certi tratti fangoso, ma sempre unico. A mente fredda penso che è stata una bella esperienza quella dell’organizzare il 1° Trail di Pietraporciana.

Pomeriggi trascorsi a segnare il percorso nel silenzio dei boschi, la mente tranquilla e rivolta all'organizzazione della gara, la continua ricerca della perfezione in tutto, e passare e ripassare per vedere se tutto era in regola. Credetemi, mi sento un privilegiato. Certamente i posti contribuiscono a far si che sia tutto più facile, perchè poi piano piano le idee diventano chiare, e riesci a fare le cose, con tranquillità. Con Alessandro e Katia il lavoro scorre molto veloce, l'organizzazione non è mai andata in affanno.

La mattina del primo di marzo arrivano anche gli atleti della MTB Chianciano Terme, che seguiranno la corsa. Siamo pronti. Parte la competitiva, la non competitiva e la passeggiata. I ragazzi della mini scalpitano, partono anche loro, un km. E poi “pici” per tutti. Corro con la macchina lungo il percorso, va tutto bene, lottano in tre, Valentini, Taliani, e Crivelli per la femminile non ce n'è per nessuno, la Garinei fa il vuoto, A Taliani il G.P.M al nostro Giacomo la vittoria finale, tutti ci fanno i complimenti, per il percorso, siamo pronti per le premiazioni, L 'assessore allo Sport, grazie per la sua disponibilità e presenza, premia le categorie e le società. Un particolare ringraziamento all'Oasi La Foce, alla famiglia Magliozzi che ci ha ospitato nel podere, All'Azienda La Foce, Marchesa Origo, e naturalmente ai componenti del nostro gruppo, che si sono prodigati durante tutta la giornata. Concedetemi un grazie in più e tutto particolare per l’amico Carmine Mellone. Il nostro medico podista, che è sempre disponibile, quando ha del tempo libero ed io organizzo delle gare, a seguirle sull’ambulanza, garantendo i primi soccorsi in caso di infortunio.

Ora siamo pronti per il 10° Giro della Valdorcia. Hanno già confermato la presenza, piacevole ritorno: la Michetta, la Podistica Solidarietà di Roma, l’Atletica Buja Treppo Grande, sarà un giro unico con arrivo finale nella meravigliosa Piazza Grande di Montepulciano. Il prologo in linea da Contignano arriveremo a Radicofani. Bagno Vignoni, farà da cornice infrasettimanale, e poi Pienza e Vallerese con la sua Cronoscalata. Pecorino, olio, vino, bruschetta, cantucci, saranno il giusto contorno alla settimana, pacco gara a sorpresa, noi non deludiamo mai, Vi aspettiamo come sempre, per passare una settimana, di tranquillità e di pace tra la Valdorcia e la Valdichiana.

Stefano Grigiotti
Presidente UISP Chianciano Terme

Parola all'esperto

Fango vuol dire divertimento

1° Trail di Pietraporciana

La Foce, 1 marzo 2009

(Simone Brogioni — Spirito Trail)

Sabato, ultimo giorno di febbraio. A Chianciano Terme il termometro segna 16 gradi. Mancano ancora tre settimane alla primavera, ma il sole tiepido ce la fa già assaporare, assieme alla speranza di correre l'indomani con una temperatura più umana rispetto a quella incontrata all'ecomezza della Valdorcia il giorno di Santo Stefano.

Già, Santo Stefano. Onomastico dell'organizzatore del 1° Trail di Pietraporciana. Quel Grigiotti che è un concentrato di adrenalina e agitazione e che, assieme al suo staff, porta me e Cris, la rappresentanza toscana di "Spirito Trail", ad una veloce ricognizione in auto sul percorso. Le salite sterrate mi obbligano spesso ad inserire la prima marcia, e già mi vedo lì il giorno dopo, ar-

rancare nel goffo tentativo di mantenere un passo degno di essere chiamato “corsa”. Al Gran Premio della Montagna il panorama è splendido: un tramonto arancione colora le colline intorno e il più lontano Monte Amiata, con i suoi rimasugli di neve molle. “Domani sarà uno spettacolo”, penso dentro di me, evitando di esternare le mie considerazioni per una sorta di scaramanzia che generalmente non mi appartiene.

Domenica, primo giorno di marzo. La scaramanzia non ha funzionato. La nebbia si abbassa alla stessa velocità con la quale si alza la serranda elettrica della mia camera d’albergo. Anche oggi si corre per correre, niente panorama.

Alle 9.30 si parte, e dopo il primo chilometro inizia il divertimento. Sì, perché fango vuol dire divertimento, soprattutto per i veri amanti del trail running. E allora, mentre i fanatici delle A3 ululano tentando di mantenere un equilibrio alquanto precario, io faccio valere la potenza dei tasselli delle mie scarpe trail, sfoggiando un grip da fare invidia agli scoiattoli. Peccato che duri poco. Il tempo di uscire dal bosco e sulla strada bianca i tasselli iniziano a farsi sentire sulla pianta del piede. Rallento e mi avvio pian piano verso il Gran Premio della Montagna. Solo 17 ore prima, in quello stesso luogo, avevo visto filari di cipressi lontanissimi e la neve dell’Amiata. Ora non si vede niente di tutto ciò. Benedico la ricognizione della sera prima che mi permette adesso di immaginare lo scenario nascosto dalla nebbia. Inizia la discesa nella faggeta, divertente e su terreno morbido, fatto di foglie e fango. Incrocio la coda del gruppo che sta raggiungendo il G.P.M. e incito i più stanchi con uno stentato “Forza!”, salvo poi smettere quando un anziano

signore mi fa capire con uno sguardo di compassione che l'incitamento e la forza servirebbero più a me che a lui.

Si continua a scendere su quella strada bianca così odiata dalle mie scarpe tassellate, che possono però godere del loro ultimo momento di gloria: un chilometro di discesa in mezzo al bosco; e bosco vuol dire fango; e fango vuol dire ancora divertimento. Commento a voce alta gli schizzi e i tuffi nelle pozze, come in una poesia di Palazzeschi. Peccato che l'arrivo sia già lì, mentre inizia a piovere. E' il momento giusto per trovare rifugio in un ristorante con cucina locale, dove dei tagliolini al Brunello di Montalcino e una tagliata al sangue chiudono questa giornata senza sole e con tanto fango. Ma si sa: fango, per noi trailer, vuol dire…

Simone Brogioni
Spirito Trail
Foto: Master
Chianciano Terme

Guido Seri ha corso il Trail di Pietraporciana

Foto: Master Chianciano Terme

Ormai Stefano Grigiotti è abituato a organizzare gare estreme ed anche questa volta ha fatto centro cimentandosi nel Trail running. La zona di Pietraporciana è stata teatro di una gara destinata a diventare una classica della corsa in natura, sia per la bellezza del contesto, che per il tracciato davvero tecnico e probante. Del resto gli oltre 200 atleti che hanno preso il via per questa edizione d'esordio ne sono stati la migliore dimostrazione. Il percorso che ha preso il via dall'antica villa della Foce, in posizione dominante sulla Valdorcia, si snodava nei sentieri verso l'oasi di Pietraporciana ed entrava poi nella faggeta fino al parco delle Crocette. Un susseguirsi di scenari mozzafiato come del resto la parte iniziale nella salita all'interno del bosco dove è iniziata la prima, severa selezione aiutata anche da un fondo con tratti di fango dove era difficile restare in piedi. Comunque tutto più che adeguato per un trail dove il contatto con gli elementi na-

turali è una componente fondamentale della competizione.

Al via gli specialisti della salita si sono subito involati con il Taliani seguito da Crivelli e da Giacomo Valentini, il primo è passato al comando al gpm di Pietraporciana a quota 890 metri ma poi è stato superato dai compagni di fuga nella seconda parte della gara caratterizzata da continui saliscendi fino alla discesa finale, all'interno del bosco attraversato all'inizio.

Alla fine proprio il portacolori della UISP Chianciano Terme Valentini si è imposto su Crivelli e su Taliani; dopo gli atleti del podio si sono piazzati nell'ordine Gasperini, Burroni e Del Bergiolo; notevole in particolare la prestazione di quest'ultimo che era al rientro in gara dopo 7 mesi per una serie infinita di infortuni.

In realtà il tracciato poteva essere ancora più "trail" se all'ultimo momento la presenza di una gara di moto nello stesso territorio non avesse costretto Stefano Grigiotti ed Alessandro Chiezzi a fare alcune modifiche al percorso pensato inizialmente.

Al di là di questa invasione motoristica è stata per tutti un'esperienza importante anche da un punto di vista divulgativo per una specialità poco nota nei nostri territori, ma che ha un fascino profondo perchè dà la possibilità di vivere la corsa in una simbiosi totale con la natura.

Guido Seri

Paola Garinei vince ogni tipo di gara che Stefano Grigiotti organizza

di Rossano Scaccini
Foto: Master Chianciano Terme

Dopo due vittorie consecutive alla Mezza Ecomaratona di Pienza la super veloce farmacista ha vinto il 1° Trail di Pietraporciana Era alla sua seconda esperienza in una gara del genere

L'ideatore del Giro della Valdorcia spera di poterla avere come concorrente della 10ª edizione

Adesso Paola Garinei dovrà vincere anche il Giro podistico della Valdorcia in calendario nel mese di giugno. Ha al suo attivo due primi posti alla Mezza Ecomaratona di Pienza e aggiudicandosi domenica primo marzo il Trail di Pietraporciana, le rimane da sfatare questo importante appuntamento che organizza Stefano Grigiotti.

E' scontato che lui l'aspetta al via.

Alla farmacista-podista, che i lettori di *CORRIAMO* conoscono già perfettamente, rimane ben poco da chiedere. Comunque, anche questa intervista è stata davvero interessante. Paola Garinei, con la sua umiltà, la grande intelligenza, che viene fuori immediatamente dopo poche parole, per me è sempre un piacere annotare i suoi commenti.

Signora Garinei: che gara è per lei il trail?

<<Sinceramente ho scarsissima esperienza di competizioni di tipo trail, ma conosco comunque il genere perché adoro correre nella natura più selvaggia>>.

Ad oggi, quanti trail ha corso?

<<Quello di Pietraporciana è stato il secondo. Prima di questo c'è stato il trail montano di mezza maratona a Pietrarubbia (PU) vicino al mitico monte Carpegna: massacrante, ma fantastico>>.

Che sensazioni prova durante corse del genere?

<<Il mio amore viscerale per il podismo scaturisce direttamente dalla passione per la natura; per questo mi alleno sempre correndo attraverso le colline tra boschi, campi e ruscelli, cercando di evitare l'asfalto. E' evidente quindi che gare del genere mi fanno impazzire e mi sento come una cosa unica con la natura che mi circonda>>.

Quello di Pietraporciana che trail è stato per lei?

<<Mi ha lasciato un bel ricordo nella mente e nel cuore>>.

Un pregio ed un difetto di questa gara?

<<Ancora una volta devo fare i miei complimenti per l'ottima organizzazione (per niente semplice in una location così particolare!) Impegnativa la salita (come piace a me). Peccato per il primo tratto dove in alcuni punti c'era il guado di pozzanghere con "fanghi mobili", ma va bene così, è un trail giusto? Chi si lamenta è una sciocco: è come se hai 3000 siepi togliamo ostacoli e riviera! A tutti gli amanti del genere trail consiglio di partecipare a Pietraporciana il prossimo anno>>.

“Il Trail è il Trail” Parola di Giacomo Valentini

di Alessandro Chiezzi
Foto: Master Chianciano Terme

Intervistare Giacomo Valentini. Uno di noi, di quelli iscritti alla UISP Chianciano Terme. Quando Rossano Scaccini, direttore di *CORRIAMO* mi ha proposto di fare questa cosa, mi è sembrata una situazione abbastanza singolare. Ma Giacomo ha vinto la prima edizione del Trail di Pietraporciana, che ho organizzato con Stefano Grigiotti ed allora l'ultimo atto della nostra vittoria organizzativa.

Giacomo (impossibile dargli del lei) prima esperienza di un trail nella nostra zona, che ne pensi dell'organizzazione e secondo te, questa è un'esperienza da ripetere?

<<Magari si può pensare che sia di parte, ma voglio parlare da podista esterno. Veramente impeccabile il Trail di Pietraporciana. Il percorso segnato alla perfezione, ristori ai punti giusti e cosa si può volere di più? Certo che bisogna riproporla anche il prossimo anno. Un complimento davvero sincero lo voglio rivolgere a te Alessandro, che in soli 3 giorni sei riuscito a tirare fuori un percorso alternativo, altrettanto eccelso a quello originale, che è stato sostituito in parte per colpa di una gara di enduro>>.

Che cosa bisogna migliorare, secondo te, per la seconda edizione del trail?

<<Devo essere sincero. Il primo percorso ideato per questa gara era di un piccolo gradino superiore e mi si addiceva sicuramente di più, visto che non sono portato a terreni molto fangosi ed ha discese

che richiedono tecniche particolari. Ci siamo trovati in difficoltà all'inizio per via di alcune varianti nel sentiero del bosco causa fango. Lì non si è capito molto bene la traiettoria, ma ce la siamo cavata>>.

Quale è stato il punto del percorso che hai più apprezzato?

<<Sicuramente quando sono arrivato al G.P.M. e di seguito la discesa nel bosco. Lì mi sono veramente divertito>>.

Hai corso con delle scarpe da trail o con un modello da strada?

<<Ovviamente con scarpe normali. Nel percorso iniziale con molto fango e nella discesa tecnica all'ottavo chilometro non mi reggevo in piedi ed ho perso molti secondi. Per il prossimo anno correrò con un paio di scarpe tecniche>>.

Alcuni podisti hanno sollevato qualche obbiezione sul tratto più fangoso della gara, ma secondo te può esistere un trail vero senza un po' di "mota"?

<<Se la gente pensa di venire a correre nelle montagne e di trovare steso in terra un tappeto rosso che stia a casa>>.

Quali sono stati i tuoi avversari più tenaci?

<<Sicuramente il mio rivale di sfida Massimiliano Taliani e Alessandro Crivelli>>.

Quando hai capito che potevi vincere?

<<All'inizio della discesa, verso l'ottavo, nono chilometro. Ho sentito che le gambe giravano veramente bene quindi ho allungato a tutta e sono riuscito a chiudere gli ultimi quattro chilometri sotto 3'20''>>.

Concedimi adesso una domanda alla Marzullo: cosa è per te la corsa e cosa è per te un bel trail?

<<Non sono un grande esperto di trail perché nelle nostre zone non ne organizzano molti.

Penso che siano due esperienze simili ma allo stesso tempo diverse. Concluderei cosi: il trail è il trail>>.

Adesso usciamo dall'attualità e pariamo di Giacomo Valentini. Tu sei un atleta di spicco nel panorama podistico amatoriale, ci riveli come riesci a mantenere alta la concentrazione prima delle gare?

<<Non è semplice, anche perché sono un tipo emotivo. Forse i diversi bravii che ho disputato mi hanno forgiato sia nel corpo, sia nella mente e vi assicuro che dopo aver fatto quel tipo di gara ti senti che potresti affrontare qualsiasi altra cosa>>.

Che ne pensi del panorama podistico della nostra provincia e nella fattispecie quali sono le cose che ti convincono di più e quali di meno?

<<Direi che per diversi anni ha presentato un periodo di stallo soprattutto per la scelta delle gare. Negli ultimi due alcune società hanno cercato di ottemperare a questa mancanza come è appunto la UISP Chianciano, Il Gregge Ribelle, la Palestra The Best Body, ed altre ancora che si sono impegnate nell'organizzare gare nuove e interessanti. Per quanto riguarda i podisti senesi un lato molto importante di loro è la piena fedeltà alle gare svolte nella provincia ma purtroppo il ricambio e scarsissimo ed è qui che bisognerebbe impegnarci a trovare una soluzione>>.

Potendo fare una scelta quali sono i percorsi e le superfici che preferisci?

<<Sono sicuramente quelli delle nostre zone. Amo molto le nostre campestri nei boschi con tante salite, discese e sentieri>>.

Giacomo Valentini quando farà la sua prima maratona?

<<Caro Ale, sapevo che mi avresti fatto questa domanda. Ti dirò che prima di affrontare una 42 km per come la vorrei fare io (sotto le 2h 30") devo raggiungere i seguenti obiettivi:1° vincere il Bravio di Montepulciano 2° correre 10 km in 32" 3° fare la mezza in 1'12''. Quando li raggiungerò spero che all'età di Cristo potrò dedicarmi alla maratona>>.

Il Trail del “Grigio”

di Franco Lodovichi
Foto: Master Chianciano Terme

Vi racconto il mio Trail dal “Grigio”.

Partenza alle 9,30 dall'inizio di un bosco tra Chianciano Terme e Vallerese. Si procede in salita, tutto “sterro” nel primo chilometro e nell'ultimo mezzo c'era abbastanza fango, ma poi tutto il resto dei 13.500 metri erano strade di bosco con salite e discese, anche impegnative, ma “pedalabili” o corribili.

La giornata nuvolosa ma non fredda, eravamo abbastanza al ritrovo e soprattutto i podisti venivano Siena, ma anche da Arezzo e da Chiusi.

L’unico difetto, se così si può definire, era il luogo di consegna dei pettorali e del premio di partecipazione, a circa 400 metri dalla partenza

Però tutto questo è stato cancellato dalla gara. Bella ed originale per la zona. Ho sentito alcuni lamentarsi per il fango, ma i1 trial se non c'è i1 fango non c’è trail. Comunque a me la gara è piaciuta.

Taliani soddisfatto del suo Trail

Domenica primo Marzo si è svolta in località “La Foce” nel Comune di Chianciano Terme, la I[a] edizione del “Trail di Pietraporciana” organizzata dall’ A.S.D. U.I.S.P. Chianciano Terme.

Circa duecento gli atleti che si sono confrontati in un percorso che si snodava lungo i boschi della Val d’Orcia, circondato da un paesaggio incantevole, in un vero e proprio circuito da trail, che inizialmente prevedeva un’alternanza di salite e discese e poi un tratto continuo di salita molto ripida dove era situato il gran premio della montagna, dopodichè scendeva percorrendo alcuni sentieri molto sconnessi per tornare al punto di partenza dopo aver percorso 13,6 km.

La gara è stata vinta da Giacomo Valentini (A.S.D. UISP Chianciano Terme) che fin dall’inizio a preso subito il largo con il gruppo dei migliori che comprendeva anche Alessandro Crivelli, ed era proprio quest’ultimo che fin dalle prime battute riusciva a guadagnare un certo margine ma veniva prontamente ripreso da Valentini e dal sottoscritto, che poco prima di metà gara con un deciso allungo andava a conquistare il gran premio della montagna.

Nella discesa che riconduceva al traguardo venivo raggiunto e sorpassato prima da Giacomo Valentini e poi da Alessandro Crivelli ed era proprio il primo che grazie ad una decisa progressione andava a vincere meritatamente la corsa. Alle sue spalle giungeva Alessandro Crivelli (Vis Cortona) che grazie alle sue caratteristiche da discesista riusciva a guadagnare un ottimo secondo posto, mentre io salivo sul gradino più basso del podio.

In campo femminile grande vittoria per Paola Garinei (Pod. Avis Perugia) che ha regolato nell’ordine Cristina Murgia (Spirito Trail) e Silvia Sacchini (Team Marathon Bike).

Massimiliano Taliani — Foto: Master Chianciano Terme

Che soddisfazione

di Alessandro Chiezzi

Cominciamo dalla fine, dai ringraziamenti della gente per il bel percorso, per la riuscita organizzazione, tutto a gratificare l'idea che circa un anno fa ho avuto e che il "grande" Grigiotti mi ha appoggiato. Correre in questi posti è per me abitudine ed è stato un piacere provare e riprovare il percorso, segnare i km con il mio satellitare, superare le difficoltà che all'ultimo momento si sono presentate visto la contemporaneità di una gara di moto, e che ci hanno costretto ad alcune modifiche sul tracciato.

Ritornando alla gara, i due atleti più forti presenti domenica si sono spartiti i premi, al nostro compagno di squadra Giacomo Valentini è andata la vittoria finale, mentre il suo "rivale" di sempre Massimiliano Taliani si è dimostrato il più forte in salita aggiudicandosi la targa speciale per il gran premio della montagna situato nel punto più alto a 890 mt s.l.m.

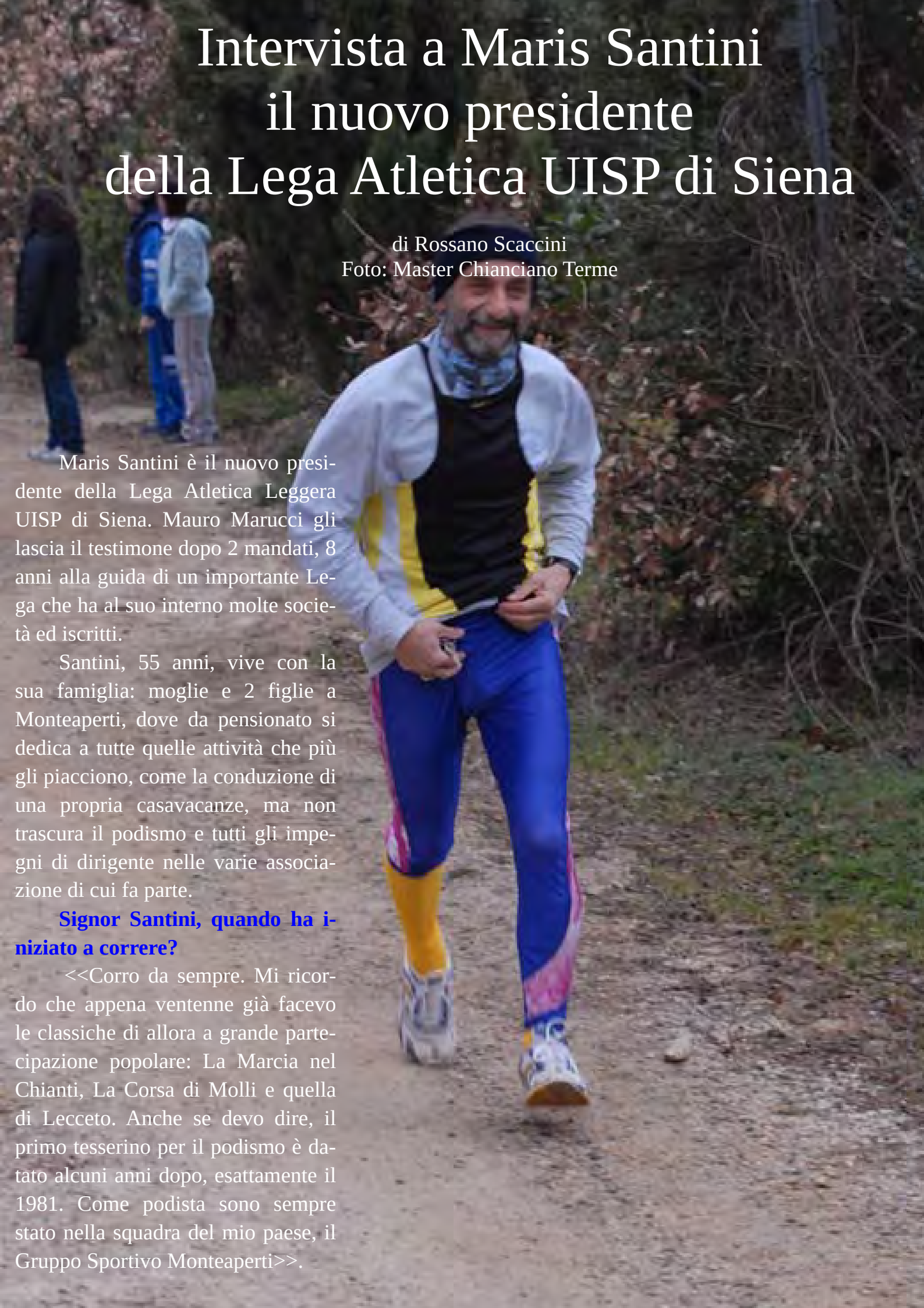
Tra le ragazze dominio assoluto della grande Paola Garinei e da segnalare un ottimo secondo posto di Cristina di Spiritotrail a.s.d.

Grazie dunque a tutti gli amici che hanno partecipato anche perché al di la della classifica resta il piacere di aver condiviso con loro le emozioni di una domenica immersa nella natura. Forti della vostra approvazione (senza falsa modestia non avevo dubbi), la storia di questa gara continuerà e ove possibile migliorerà.

Foto: Master Chianciano Terme.

Intervista a Maris Santini il nuovo presidente della Lega Atletica UISP di Siena

di Rossano Scaccini
Foto: Master Chianciano Terme



Maris Santini è il nuovo presidente della Lega Atletica Leggera UISP di Siena. Mauro Marucci gli lascia il testimone dopo 2 mandati, 8 anni alla guida di un importante Lega che ha al suo interno molte società ed iscritti.

Santini, 55 anni, vive con la sua famiglia: moglie e 2 figlie a Monteaperti, dove da pensionato si dedica a tutte quelle attività che più gli piacciono, come la conduzione di una propria casavacanze, ma non trascura il podismo e tutti gli impegni di dirigente nelle varie associazione di cui fa parte.

Signor Santini, quando ha iniziato a correre?

<<Corro da sempre. Mi ricordo che appena ventenne già facevo le classiche di allora a grande partecipazione popolare: La Marcia nel Chianti, La Corsa di Molli e quella di Lecceto. Anche se devo dire, il primo tesserino per il podismo è datato alcuni anni dopo, esattamente il 1981. Come podista sono sempre stato nella squadra del mio paese, il Gruppo Sportivo Monteaperti>>.

Dovendosi definire, lei che tipo di podista pensa di essere?

<<Fino a diversi anni fa mi definivo un podista “evoluto”: 5 allenamenti mirati a settimana, un giorno di recupero e gara settimanale. Preparazione per la maratona annuale e così via. Oggi no, oggi sicuramente sono il classico podista “tapascione”: nessun allenamento mirato, corsa lenta e tante chiacchiere. Ma devo dire che mi diverto moltissimo, molto più di prima, anche se mancano le soddisfazioni di classifica>>.

Come pensa che dovrebbe essere il perfetto podista amatore?

<<Non esiste lo stereotipo di podista perfetto. Ognuno deve essere il podista che si sente di essere. L’importante è ricordarsi che siamo amatori e per questo fare sempre nel lecito, senza mai strafare perché il nostro impegno sportivo sia sempre e comunque un momento di aggregazione, di socializzazione, di benessere fisico e di puro divertimento>>.

Adesso da massimo dirigente di questa Lega, ci dice se questa intervista è stata una sorpresa o già conosceva il mensile CORRIAMO?

<<L’ho scoperto curiosando a caccia di foto sul sito dell’amico Stefano Grigiotti>>.

Secondo lei i senesi leggono questo periodico?

<<Per quello che ho sentito penso di si. E’ chiaro si sta parlando di quelli che usano Internet come mezzo abituale di informazione e che, purtroppo, non sono la stragrande maggioranza>>.

Cosa ha sentito dire di “noi” nell’ambiente podistico?

<<Che siete bravi. Con pochi mezzi avete fatto e fate grandi cose. Un plauso all’impegno profuso ricompensato solo dalla soddisfazione di fare>>.

Torniamo a parlare di lei. Prima di diventare presidente della Lega Atletica senese ha ricoperto altre cariche nell'ambiente podistico?

<<Sono stato per moltissimi anni consigliere della stessa Lega e poi, cosa non meno importante, sono Presidente del G.S.Monteaperti>>.

Come è lo stato di salute delle società podistiche senesi affiliate alla UISP?

<<Le società affiliate all'UISP non solo godono di ottima salute ma da come incrementano i loro iscritti e sempre in cerca di date libere per nuove manifestazione, io dico che "schiantano di salute!">>.

Quali cambiamenti ha intenzione di adottare a breve termine all'interno della Lega atletica?

<<Una Lega in espansione come la nostra con la quasi esclusiva delle gare organizzate in provincia di Siena, c'è poco da cambiare, bisogna far di tutto per conservare, magari migliorando>>.

E nell'arco del suo mandato quale progetto spera di concludere?

<<Mi piacerebbe fare tante cose ma, soprattutto, semplificare ed automatizzare le classifiche, acquisire mezzi informatici e avere a disposizione un maggior numero di giudici>>.

Parliamo del Vivicittà, edizione 2009, ci anticipa che gara sarà quella di quest'anno?

<<Ci stiamo lavorando. Sarà molto simile a quello dell'anno passato. Edizione per altro riuscita benissimo. Siamo ancora a caccia di sponsor per reperire finanziamenti in modo da abbattere i notevoli costi della manifestazione. Oltre al classico giro cittadino di 12 km, ci sarà anche quello non competitivo di 5 km e la minipasseggiata in piazza del Campo per i bambini. Puntiamo molto sulla partecipazione dei ragazzi e per questo, anche quest'anno, stiamo coinvolgendo in tal senso le scuole elementari del comprensorio>>.

Foto: Master Chianciano Terme

Daniela Reina: una campionessa non solo in pista

di Rossano Scaccini
Foto: Giancarlo Colompo per Omega/FIDAL
Foto: Archivio Fiamme Azzurre

Daniela Reina legge il mensile *CORRIAMO*?

<<Sì, lo conosco e mi è capitato più volte di leggerlo>>.

La campionessa italiana indoor 2009 dei 400 metri è dei "nostri" ed allora vado avanti più spedito nell'intervista che mi ha rilasciato in una pausa dei suoi allenamenti.

Chi è Daniela Reina?

<<Ho 27 anni, sono di Camerino. Prima di iniziare a fare atletica da bambina ho praticato la danza classica. Ho studiato al liceo classico di Camerino e sicuramente una rinuncia che mi pesa più delle altre è di non essere riuscita a conciliare gli impegni sportivi con quelli di studentessa universitaria. Ma non è detto che prima o poi non tornerò sui miei passi accademici. Anche perchè dell'università ho un bel ricordo comprese le vittorie ai Campionati universitari con i colori del Cus Camerino.

E nell'atletica chi è Daniela Reina?

<<Sono cresciuta con i colori dell'Avis Macerata ed ora sono entrata a far parte delle Fiamme Azzurre dove mi trovo veramente bene. Il giro di pista è stata la mia specialità per tanti anni, ma ora da qualche tempo sto lavorando sodo per emergere anche negli 800 metri>>.

E' vero che lei stava per diventare una bravissima ballerina di danza classica?

<<Ho praticato la danza classica per circa 10 anni. Mi piaceva molto ed ogni volta che mi capita di rivedere le foto o i filmati ho sempre un bellissimo ricordo>>.

Cosa l'ha fatta desistere e passare all'atletica?

<<Sono due sport completamente diversi. Ho iniziato per gioco con gli studenteschi e visti subito i risultati ho iniziato ad andare a Macerata ad allenarmi sperando di far bene>>.

Lei spesso nelle interviste dice di avere un personale sui 500 metri, ci spiega questa cosa?

<<Il 500 è una gara non olimpica ed è sicuramente un buon test per vedere la condizione fisica, soprattutto estiva. Spesso nelle interviste dico di avere un

personale di 1.09.62 perchè è anche la migliore prestazione italiana assoluta di sempre>>.

I 400 metri come li descriverebbe?

<<Come dicono tutti, è il giro della morte. E' sicuramente una delle gare più belle dell'atletica, ma è anche una delle più difficili sia da preparare che da interpretare>>.

I suoi primati personali sulle varie distanze sono?

<<Nei 400 ho un personale di 51.18 nei 200 m 23.52 negli 800m 2.03.72>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<Mi alzo, spesso vado a correre ma non tutti i giorni mi alleno 2 volte. Poi, nel primo pomeriggio vado a Macerata dove mi alleno tutti i giorni presso lo stadio Helvia Recina con il mio allenatore Sergio Biagetti. Per il resto oltre all'atletica la mia è la vita di una qualsiasi ragazza di 27 anni senza quegli eccessi che nessun atleta non può permettersi>>.

Cosa le ha dato fino ad adesso l'atletica?

<<Mi ha aiutato sicuramente a crescere e ad affrontare meglio e con più personalità gli ostacoli che la vita ci propone. Ed essendo uno sport individuale mi ha dato delle soddisfazioni personali che non riesco neanche a descrivere>>.

Cosa spera di ricevere ancora?

<<Spero di far bene anche negli 800 metri e di poter partecipare alle prossime olimpiadi di Londra>>.

L'emozione più bella vissuta nella pista è stata?

<<Risale al 27 agosto 2006, quando a Rieti ho stabilito il record italiano dei 400 metri di 51.18. Non me lo aspettavo ero andata lì perfar bene e quando lo speaker ha annunciato il mio risultato ho provato qualcosa di veramente speciale che ancora adesso nel raccontarlo mi emoziona>>.

La giornata più triste nell'ambito dell'atletica?

<<Nel 2008, quando ho saputo che la staffetta 4x400 non poteva partecipare alle Olimpiadi di Pechino. Per me è stata una grossa delusione perchè le Olimpiadi credo siano il sogno e l'obiettivo più bello ed importante di ogni atleta>>.

Rossano Scaccini

Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

Foto: Archivio Fiamme Azzurre

Quando arriva l’infortunio

I pensieri e le sensazioni
di Alessandro Chiezzi

La corsa è prima di tutto una sfida con se stessi, poi viene la gara, il tempo, il misurarsi con gli altri, il desiderio di migliorare, ma la sua essenza è strettamente personale, intima, confidenziale. Nella corsa scarichiamo i nostri pensieri, rigeneriamo mente e corpo, cavalchiamo il nostro mondo e, come con nessun altro sport, ci compenetriamo con esso. Pensate a come la tecnologia abbia influito marginalmente dalla nascita dell'uomo in quello che è l'istinto di un movimento nato con il nascere della vita. Certo ci sono scarpe sempre più tecniche, orologi sempre più funzionali, ma le nostre gambe, il nostro cuore, la nostra passione e il talento di chi ha fatto di questo sport un lavoro non possono essere riprodotti da nessuna azienda.

Sono infortunato e mi trovo a riflettere su queste cose, nervoso perché la corsa mi manca, perché nel mio caso uno stupido tallone ha deciso di fare i capricci, alla mia mente manca la sensazione unica del dopo allenamento, del dopo gara comuni a tutti noi amatori. Secondo le varie capacità di sopportazione e le diverse dosi di "incoscienza"ci fermiamo solo dopo aver ignorato il dolore, cercato di esorcizzarlo dato che alcune volte funziona, ma abbiamo "carrozzerie" più ho meno sgangherate da milioni di passi e sollecitazioni varie e la domanda sorge spontanea, chi ce lo fa fare? La risposta è semplicemente l'amore che la corsa ci restituisce. Tutti i "doloretti" che il podismo regala sono niente in confronto alla sua capacità di spazzare quelle nubi che il vivere quotidiano addensa sulle nostre menti. Ai tanti che non concepiscono, come comunemente si dice, il "correre tanto per correre" e ci

considera un branco di folli, fissati a tal punto da sfidare ogni situazione atmosferica, diamo il benvenuto, se vogliono, nel nostro mondo, siamo sicuri che dopo capiranno come è bello coltivare la nostra “malattia”, fatta di sudore, di fango, di neve, d’aria bollente, di natura insomma al suo stato più puro.

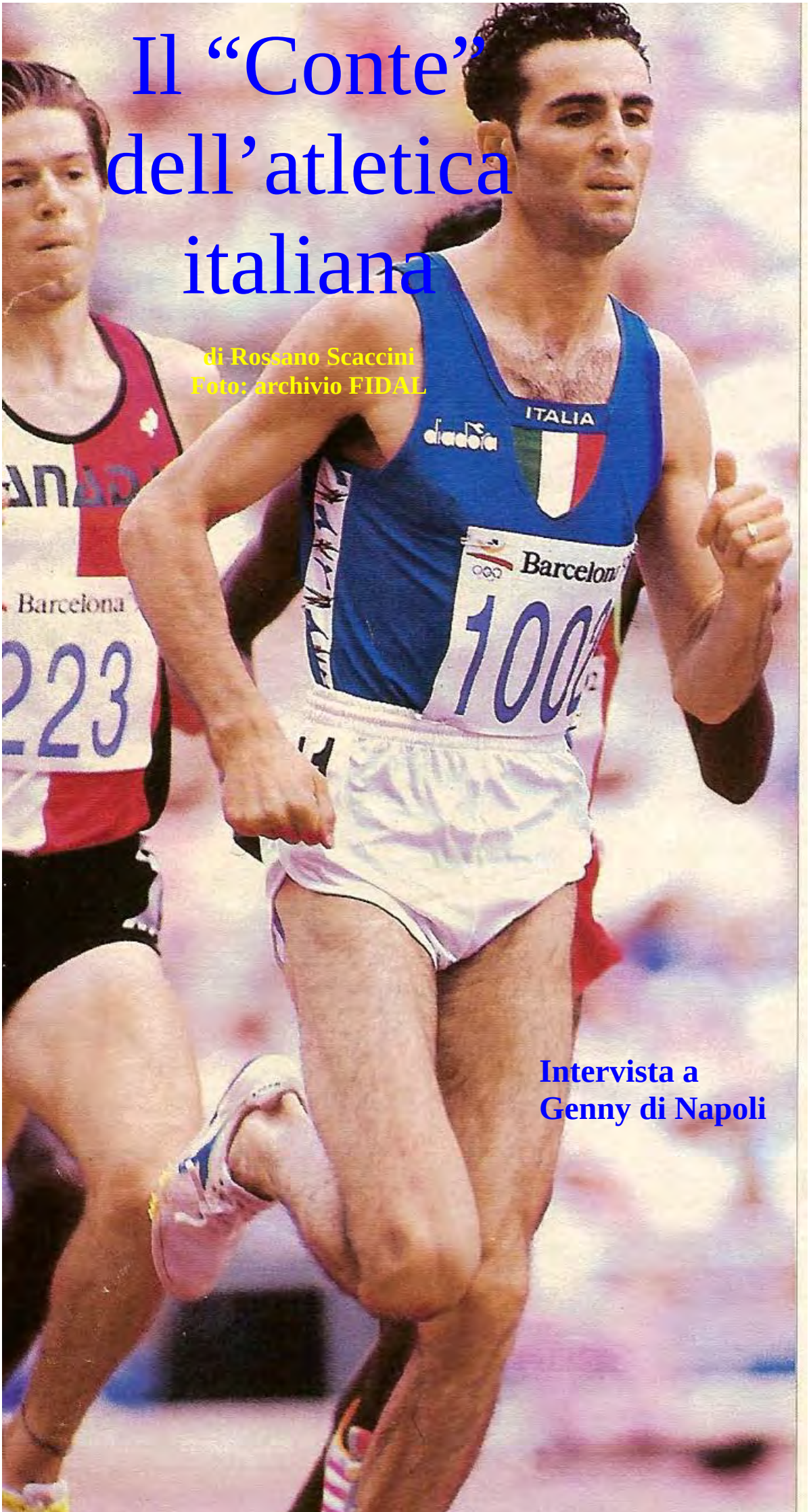
Il 15 febbraio il mio gruppo è andato a Rapolano e io….non ho potuto, ma quasi quasi, piano piano, no via… non sono ancora pronto, farò la passeggiata sperando di ritrovare presto la mia adorata amica “CORSA”.

Alessandro Chiezzi

Foto: Stefano Grigiotti

Il “Conte” dell’atletica italiana

di Rossano Scaccini
Foto: archivio FIDAL



Intervista a Genny di Napoli

“L’atletica mi ha dato tanta ricchezza interiore”

<<Correre me per me è la vita, è sentirsi liberi, dimostrare di avere talento e classe in qualsiasi cosa si faccia. Per emergere bisogna correre e lavorare sodo>>.

Genny Di Napoli, diplomato odontotecnico, si presenta così ai lettori di *CORRIAMO*. Dopo questo approccio cerco di conoscere meglio l’ex atleta, che è nato a Napoli il 05 marzo del 1968. Decidiamo per una volta di lasciare da parte tutti i suoi record e le vittorie, ma parliamo ovviamente sempre della corsa.

Si ricorda la sua prima gara?

<<La Strarogoredo. Avevo 8 anni, mai corso prima, ma ho battuto tutti ,grandi e piccini>>.

Che delusioni ha avuto con il praticare questo sport?

<<Le delusioni non sono per i mancati risultati questo fa parte del gioco, ma per tutto ciò che ti circonda nell’ambiente dell’Atletica Leggera troppe sono le persone che non hanno mai praticato e che non centrano niente con il nostro mondo>>.

La gioia più bella che ha vissuto a livello agonistico?

<<I Campionati Europei Indoor di Genova 1992>>.

E quella nella vita di tutti i giorni?

<<La nascita di mio figlio Mattia>>.

Oggi che tipo di vita conduce Genny di Napoli?

<<Mi occupo dello sviluppo della piattaforma Web Tv e Web Radio World Sport Channel Tv, da me fondata nel 2006 con il primo canale T&F Channel Tv www.trackandfieldchannel.tv e .net a giorni attiveremo il secondo canale Golf Channel One www.golfchannelone.tv ora già sul satellite SKY955 Sportchannel TV e sono responsabile eventi e atleti del brand Saucony leader nelle scarpe ed abbigliamento running>>.

Cosa pensa di aver perso dalla vita praticando l’atletica?

<<Nulla. Anzi, da essa ho appreso molto non esiste università migliore oggi se sono capace di parlare bene l’inglese fare pubbliche relazioni, marketing e sviluppare progetti è grazie all’Atletica Leggera

E invece cosa crede di aver avuto da questo sport che un comune mortale non potrà mai provare?

<<Popolarità, ricchezza materiale, ma molta ricchezza interiore>>

Lei cosa cambierebbe nel mondo dell’atletica italiana?

<<Mi avvarrei di più degli ex campioni>>.

“Vincere contro se stessi”
Lo slogan di Genny di Napoli

Parliamo di lei. Quali sono i suoi hobby?

<<Gioco a Golf dal 1992 ora sono HDC 7 ma ha molto aiutato durante i miei infortuni, se non ci fosse stato questo sport mi sarei impiccato tempo fa!>>.

Che musica ascolta?

<<R&B Funk Soul Hip Hop>>

Che gusto ha la vittoria perGenny di Napoli?

<<Molto bella, ma quando ti abitui a vincere è un casino infernale arrivi a non dormire la notte>>.

Per lei che ha vinto molto, cosa vuol dire partecipare?

<<L’importante non è partecipare, ma vincere contro se stessi. Qesto è il mio slogan da anni>>

Quando ha smesso di gareggiare?

<<Mai. Ma a livello agonistico circa 3 o 4 anni fa>>.

Lei quale tipo di allenamento detestava eseguire?

<<Nessuno. Amo correre tutte le distanze, mi reputo l’unico atleta in Italia a saper coprire le distanze dagli 800m alla mezza maratona. Pensi che un anno ho rischiato di fare il record italiano di mezza maratona in allenamento in altura in Arizona ed ho vinto anche un titolo italiano di campestre nel 1996. Nn male per un 1500metrista no?>>

E l’allenamento che sosteneva più volentieri?

<<20 volte i 400m in 57’’ con 200m di recupero o 5x1000m in 2’29 recuperando per 500mt (non male per uno di cui si è detto che non si allenava mai ndd).

Documentandomi su di lei ho letto che la sua gara perfetta l’ha corsa nel 1992 a Genova in un campionato indoor, ce la riassume?

<<Gare perfette ne ho fatte molte ed altrettanto imperfette, ma parlando di Genova in quella giornata di marzo le gambe erano frizzanti ed esplosive e lo

stile di corsa e tattico era perfetto dopo quella giornata quelle sensazioni non le ho più ritrovate poi sono incominciati gli infortuni seri 7 fratture da stress>>.

Dei suoi avversari nelle corsie di tutto il mondo con chi è rimasto in contatto?

<<John Mayoc, Eric Dubus, Venuste Nyogabo, Andrea Benvenuti, Giuseppe Durso, Francesco Panetta>>.

Ci racconta l'ultimo volta che ha incontrato uno di loro dopo che ha smesso di gareggiare?

<<Ho incontrato Eric Dubus 2° ai mondiali Indoor Toronto 1993 in mezzo a 30.000 persone durante la Friendship Run, alla maratona di New York. Incredibile ci siamo abbracciati come due bambini>>

Lei da ragazzo voleva diventare un campione dell'atletica o pensava ad altro?

<<Volevo diventare un campione di tennis

"Da bambino volevo diventare un campione del tennis"

Oggi lavora per una tivù ed una radio che seguono l'atletica, ci spiega meglio il suo ruolo all'interno di queste emittenti?

<<Sono l'ideatore il fondatore il finanziatore il direttore, il general manager il direttore del marketing insomma faccio tutto io. Ho dei collaboratori per la Web Radio>>.

Torniamo a parlare di gare. Prendiamo in considerazione la maratona: non le viene voglia di correrne una da amatore?

<<Io non corro mai con mentalità d'amatore. La mia testa ragiona sempre come atleta e questo è un problema, poi non ci vuole molto a emergere in Italia nella maratona a parte Stefano Baldini un Top il resto degli atleti è a la portata il mio vero avversario è solo il tempo, quello da dedicare ai km>>.

Lei cosa provava prima di portarsi alla partenza di una gara?

<<Molta emozione e paura che le cose non vadano per il verso giusto. Se mancano queste sensazioni non corro forte>>.

Se le dico Claudio Valisa, lei cosa mi risponde?

L'artefice dei miei successi, il vero doping che ho preso in tanti anni di carriera ed ancora oggi non riesco a fare a meno di lui. Gli sarò grato per tutta la vita>>.

Quando le capitava di imbattersi in un infortunio lei come reagiva?

<<Molto male andavo in crisi e non riuscivo a rivolgere parola con nessuno dal 1992 in poi mi rinchiudevo nel Golf>>.

E' stato definito "Il Conte" dell'atletica ci spiega il perché?

<<Quando andavo alle gare ed ai raduni mi presentavo con gli abiti e macchine antiche, ma io voglio pensare che chi mi ha affibbiato il nome di Conte lo dicesse perché ci mettevo classe a fare le cose e non per invidia. Se dovessi farvi vedere le foto di come mi presentavo io alle gare e di come si presentavano i miei compagni di avventura anche ex campioni capireste perché>>.

Ha sempre l'auto di Arsenio Lupin?

<<No me l'ha rubata Arsenio Lupen. Scherzo l'ha acquistata uno commentatore rai tempo fa>>.

Le foto dell'archivio FIDAL le ha gentilmente rispolverate per noi da Genny di Napoli.

Londra 2012: Matteo Galvan un sicuro protagonista dei Giochi Olimpici

di Rossano Scaccini
Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

<<Correre per me vuol dire esprimere in pista quello che per il mio carattere, un po' introverso, non riesco a esprimere in altro modo>>.

Matteo Galvan, medaglia d'oro nella staffetta 4 x 400 ai Campionati Europei indoor di Torino 2009, sempre nella stessa manifestazione è approdato alla finale dei 400 e due settimane prima è salito sul podio dei Campionati italiani classificandosi secondo nei 400, inizia con questa dichiarazione l'intervista.

Nato a Vicneza, il 24 agosto 1988, abita a Bolzano Vicentino ed si è diplomato geometra. A livello atletico i suoi personal best sono: 100 metri 10"54 realizzato a Rieti nel 2006); 200 metri 20"87 sempre nello stesso anno ed in quella città; 400 metri indoor 46.49 a Tampere quest'anno.

Matteo Galvan dove pensa di arrivare con l'atletica?

<<Non so dire con esattezza dove penso di arrivare, nessuno lo sa dire, spero di diventare uno di quei italiani della Hall of Fame>>.

Si ricorda la sua prima gara?

<<Arzignano (Vicenza) nel maggio 2004, in occasione dei Campionati regionali di società, categoria allievi (16-17anni), dove vinsi con sorpresa di tutti e soprattutto mia i 100 metri in 10"9 (manuale), il giorno dopo vinsi pure i 200 metri. Il mio risultato venne applaudito da tutti e ricevetti molti complimenti non solo per la vittoria, che era arrivata alla prima gara, ma soprattutto per i tempi. Questo mi sorprese molto perchè non capivo il vero valore del risultato, che era a livello nazionale. Da li lasciai il calcio, che avevo praticato per 10 anni, e mi dedicai all'atletica.

Ci sono state ad oggi delle delusioni venute con il praticare questo sport?

<<La più grande è stata non partecipare l'anno scorso ai giochi olimpici anche se sono rammaricato fino ad un certo punto per il fatto che sarei andato solo per fare esperienza mentre il vero obbiettivo della mia carriera è Londra 2012, dove spero andrò non solo per fare presenza ma per dimostrare quello che valgo veramente>>.

E la gioia più intensa vissuta a livello agonistico prima di Torino?

<<La medaglia ai Campionati mondiali under 18 a Marrakesh nel 2005, dove ero andato senza particolari aspettative, che si è invece rilevato il trampolino di lancio per la mia carriera>>.

Cosa le offre la Guardia di Finanza, per poter dare il meglio nell'atletica?

<<Serenità a livello economico e una base efficientissima a Roma dove potermi allenare>>.

Pensa di rimanere all'interno di questo Corpo militare?

<<Per rimanere dipenderà dagli obbiettivi che raggiungerò, mi farebbe piacere comunque>>.

Quali sono gli hobby di Matteo Galvan?

<<L'informatica e gli animali>>.

Che tipo di musica preferisce ascoltare?

<<Un po' di tutto, non ho preferenze>>.

Che genere di libri che legge?

<<Sono appassionato di gialli, ma ne leggo anche di altri tipi>>.

Quanti all'anno?

<<Una decina>>.

Incontrando una scolaresca con quali parole li invoglierebbe a fare atletica?

<<Io dall'atletica ho imparato molte cose, ti insegna a confrontarti con gli altri e a mettere a nudo tutte le tue caratteristiche, insomma, ti fa da trainer per quando dovrai cavartela da solo>>.

Lei ha detto di aver ricevuto molto da "L'Atletica Vicentina", cosa le hanno dato?

<<Ho trovato nel contesto la società leader nella provincia di Vicenza per quanto riguarda la pratica della "Regina degli Sport", un gruppo di persone che hanno saputo comprendere le mie doti. Una realtà sportiva che mi ha messo a disposizione l'esperienza e le capacità dell'allenatore Umberto Pegoraro, da atleta velocista nel gruppo sportivo della Polizia di Stato (Fiamme Oro). Pegoraro in breve tempo si è reso conto delle mie straordinarie doti e ha saputo condurmi in un percorso preciso di allenamento che mi ha portato ai risultati conseguiti>>.

Rossano Scaccini

Per Simona Gattobigio correre è una cosa seria ed i suoi risultati lo stanno dimostrando Riesce ad andare sempre più forte

di Rossano Scaccini e Guido Seri

Foto: archivio Stefano Grigiotti

Ha iniziato a correre nel 2001 e da allora fa parte del Gruppo Sportivo Filippide di Castiglione del Lago. Simona Gattobigio, 35 anni, laureata in geologia, lavora in uno studio tecnico a Panicarola e vive con la sua famiglia a Carraia, una piccola frazione di Castiglione del Lago.

Partiamo non parlando di podismo. Per Simona Gattobigio, come deve essere il suo uomo ideale?

<<Sicuramente deve essere uno sportivo che sappia comprendere la mia passione per la corsa ma non necessariamente un podista>>.

Adesso andiamo su un terreno più adatto ad entrambi; ci presenta la sua società sportiva?

<<Siamo un gruppo di circa 50 amici che Giovanni Farano, il nostro grande presidente, anima in mille modi ed anche con molte difficoltà perché tutti noi veniamo da un territorio molto vasto che va da San Casciano dei Bagni a Cortona>>.

Torniamo sul personale. Per Simona Gattobigio, correre cosa rappresenta?

<<Stare bene con il mio corpo, con me stessa e con gli altri>>.

E gareggiare vuol dire?

<<Mettermi ogni volta alla prova senza eccessi agonistici e con serenità>>.

Quando ha esordito in gara?

<<All'inizio di maggio del 2001 alla Grifonissima, in una giornata di pioggia che ricordo ancora come un incubo con mille contrattempi tipici del principiante come le scarpe slacciate dopo pochi chilometri e i duri rimproveri di Farano che mi aveva accompagnata>>.

Cosa provò quel giorno?

<<Un po' di angoscia e la voglia di tornare a casa di fronte alla pioggia e al freddo>>.

Secondo lei, cosa pensa la gente che la conosce quando la vede correre per le strade?

<<Ormai le persone sono abituate ad incontrarmi quindi credo che la cosa sia piuttosto normale anche perché, specie in estate, i dintorni di casa mia sono frequentati da altri podisti>>.

Esiste un momento divertente da far conoscere ai lettori di *CORRIAMO*, che riguarda il suo allenamento?

<<Mi viene in mente un episodio "domestico" che mi è capitato agli inizi della mia attività: partendo per l'allenamento il mio pastore tedesco iniziò a corrermi vicino fino a farmi cadere! Probabilmente lui non aveva ancora ben compreso il motivo per cui stessi correndo>>.

Quante volte la settimana si allena?

<<Tutti i giorni, di solito al mattino perché poi gli impegni di lavoro non mi lasciano altro spazio e per lo stesso motivo sono costretta ad andare da sola. Incontro i miei compagni di squadra per la gara domenicale, anche se in questo periodo gareggio molto meno per prepararmi alle corse primaverili>>.

Ci descrive i suoi percorsi di allenamento?

<<In genere corro nei sentieri sterrati nei dintorni di casa mia dove posso stare in mezzo alla natura senza preoccuparmi del traffico e dello smog. Quando devo fare i lunghi mi dirigo verso le

colline di Panicale e Paciano mentre due volte alla settimana faccio lavori specifici a Castiglione del Lago>>.

Secondo lei come sono le donne che corrono?

<<Vedo nel mio ambiente grinta e determinazione anche perché molte di noi devono fare miracoli per conciliare lo sport con le esigenze familiari. La competitività è piuttosto decisa, anche se questo non mi ha impedito di consolidare delle belle amicizie>>.

Invece gli uomini che corrono come sono secondo lei?

<<Nel podismo maschile c'è maggiore agonismo e competitività anche se poi nell'ambiente non ci sono grandi differenze>>.

Entriamo in "casa" di Stefano Grigiotti; come definirebbe la UISP Chianciano Terme?

<<Conosco molto bene la società di Stefano Grigiotti per aver partecipato a miriadi di gare organizzate da loro quindi posso dire che si tratta di un gruppo valido, molto attivo e pieno di iniziative dove anche le donne sono ben presenti>>.

Lei, dopo aver fermato il cronometro sul traguardo, cosa pensa di solito?

<<In genere rifletto su come sono andata e cerco di valutare la mia gara per capire gli errori e cercare di migliorare>>.

Ci svela i suoi personali sulle varie distanze?

<<In maratona ho 3h24' fatto alla Strasimeno del 2008, dove mi sono classificata prima (unico atleta ogni epoca del G.S. Filippide ad aver vinto una maratona ndr); ancora nel 2008, a dicembre, ho realizzato il personale di 1h31' sulla mezza all'Invernalissima di Bastia Umbra; sui 10km il mio tempo migliore è di 42'51" realizzato a Perugina nel giugno dell'anno scorso, anche se su un percorso un po' ondulato e quindi non proprio attendibile.

Cosa significa per lei la parola maratona?

<<La gara più bella che ci sia anche se è durissima e lunga. Di sicuro la gara più adatta al mio modo di correre e quella che lo scorso anno mi ha dato la gioia più grande>>.

Cosa pensa che il podismo in questi anni le abbia concesso?

<<La possibilità di stare bene con me stessa, la possibilità di conoscere tanti nuovi amici ed anche molte gratificazioni per i risultati che negli anni sono diventati sempre migliori>>.

E lei in cambio cosa ha dato a questo sport?

<<Sto vivendo il mio rapporto con la corsa con grande impegno e passione e questi elementi credo che siano il mio apporto migliore al nostro mondo>>.

Torniamo alla vita sportiva della UISP Chianciano Terme, lei cosa pensa, dopo averla corsa, della Mezza Ecomaratona di Pienza?

<<E' una bellissima gara, con un paesaggio stupendo, ma il percorso è un po' troppo duro e le condizioni meteo dello scorso 26 dicembre l'avevano fatta diventare drammatica. Non pensavo ad un tempo simile e non avevo indumenti troppo pesanti tanto che ho avuto paura di non riuscire a finirla>>.

Eddy Ottoz La leggenda dei 110hs

di Rossano Scaccini

E’ salito per due volte sul gradino più alto del podio ai Campionati europei negli anni ’60, la sua specialità erano i 110 ostacoli.

Eddy Ottoz, ha una lunga lista di vittorie: nel 1965 primo alle Universiadi di Budapest. Nel 1966 ha vinto i Campionati europei, sempre a Budapest. L’anno dopo primo alle Universiadi di Tokyo. Nel 68 ha conquistato la medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Città del Messico facendo segnare il tempo di 13"46, record italiano imbattuto sino al 1994, quando suo figlio Laurent, a Berlino, ha corso in 13"42. Il 1969 vede Eddy Ottoz confermarsi campione d'Europa nell'edizione svoltasi ad Atene. Inoltre vanno aggiunti 4 titoli europei indoor, conquistati consecutivamente dal 1965 al 1968, e 5 titoli di campione italiano (dal 1965 al 1969).

Per Eddy Ottoz che gara era quella dei 110 ostacoli?

<<Una in cui la distanza tra le barriere era la prima barriera. Il primo problema era "riuscire ad arrivarci". Per i principianti i tre passi erano un incubo, che marchiava in modo indelebile il loro destino tecnico. I fondi sintetici che si diffusero dopo Mexico '68 hanno trasformato la gara. Prima solo piste in tennisolite, in carbonella, spesso in chissà che cosa, la prima corsia massacrata dai mezzofondisti (se ti capitava erano banane...), l'ultima spesso sabbiosa per la difficoltà di rullarla (se ti capitava erano doppie banane), manutenzione costosa e perciò spesso trascurata. Non esistevano due piste uguali. Oggi la magia di Zurigo è intrisa di tradizione e franchi svizzeri, allora era un biliardo che per un anno veniva quotidianamen-

te ricaricato, bagnato e rullato per essere perfetta in un giorno solo, quello del grande meeting. Altrove si trovava di tutto, e tutto cospirava perché fosse già oggettivamente difficile, all'inizio, riuscire a fare i tre passi. Nei quali, se non eri un gigante, dovevi contemporaneamente "spingere" nei tempi giusti, coniugando forza, accelerazione, velocità e ritmo. E se eri un gigante, azzerato un handicap, di solito soccombevi ad un altro, incatenato ad un monotono coliambo che ti negava la qualità vera. Il tutto raccordato da barriere che richiedevano una tecnica notevole per non dover ricominciare da capo dopo ogni ostacolo, la cui altezza, su fondi cedevoli come quelli in terra, causava problemi reali e mentali ai più. Le prime piste di gomma-asfalto (bitum velox ecc.) non risolvevano il problema: molli al sole e peggio del cemento al freddo o quando pioveva. L'ostacolista, insomma, doveva saper modulare la tecnica in funzione della pista e, spesso, della corsia sorteggiata.

Come per la Colt nel West: Dio aveva reso le piste disuguali, nel 1968 venne il Tartan e le rese tutte uguali>>.

Oggi cosa è diventata questa gara?

<<Una danza spettacolare, di grandissima difficoltà tecnica, dove il problema è "riuscire a starci dentro". Atleti forti e veloci che debbono essere però anche dei giocolieri con le gambe poiché, data la standardizzazione del manto della pista, la vera difficoltà è oggi quella di far girare le gambe sempre più veloci senza schiantarsi. Molto difficile. L'azione è costretta, il passo intermedio dei tre tra le barriere è brutalmente tagliato, l'attacco è effettuato in controtempo. Un mulinare di gambe che non è velocità. Lo spettatore non specialista riesce a vedere poco ed ha l'illusione di una gara veloce. In realtà la velocità, ancorché di poco, è maggiore nei 400 ad ostacoli. Pare assurdo ma è così, calcolatrice alla mano. Se poi si considera il brutale calo negli ultimi 60 metri dei 400hs, la velocità sui 110 è oggi "molto" minore. Come si è fatto a suo tempo per le donne, passate da ostacoli da 76cm a otto metri a barriere di 84cm a 8,50, prima o poi nei 110 si porrà il problema di allungare la distanza tra le barriere perché gli atleti possano esprimere la loro potenza e velocità. L'altezza degli ostacoli può rimanere quella attuale (salvo

Rita Pavone con Eddy Ottoz (Foto Ottoz)

una regolazione "fine" da piedi e metrico, come avvenuto nel getto del peso), poiché il rapporto tra altezza media del baricentro e altezza media dell'ostacolo è già diversa tra uomini e donne, il che comporta già oggi un approccio tecnico ai 100hs femminili totalmente diverso dai 110hs. Con gli ostacoli attuali, posti però ad una distanza maggiore di 40/60 cm, i 110hs riconquisterebbero il ruolo di gara ad ostacoli veloce>>.

Lei ha avuto una carriera precoce, cosa pensa che le sia mancato nella sua adolescenza?

<<Il computer, ma ho largamente compensato con una passione compulsiva per la lettura. Non sono stato assolutamente precoce: ho iniziato a praticare l'atletica a 16 anni, età alla quale oggi l'insensato approccio tecnico dilagante fa già fare due allenamenti al giorno ad atleti che hanno iniziato a 10 anni (reclutamento precoce, abbandono precoce, non vi suggerisce nulla sul deserto di Gobi della nostra atletica?). Non sono stato precoce, ma dai 17 ai 18 anni sono maturato molto rapidamente, passando da 17"8 a 15"2 praticamente in quattro gare. Lì incontrai Sandro Calvesi, un grande conoscitore di uomini ed ebbe inizio un'avventura meravigliosa>>.

Eddy Ottoz festeggia in pizzeria una sua vittoria
Foto Pierangelo Molinaro

Ci racconta il suo 4° posto alle Olimpiadi di Tokio, quando aveva 20 anni?

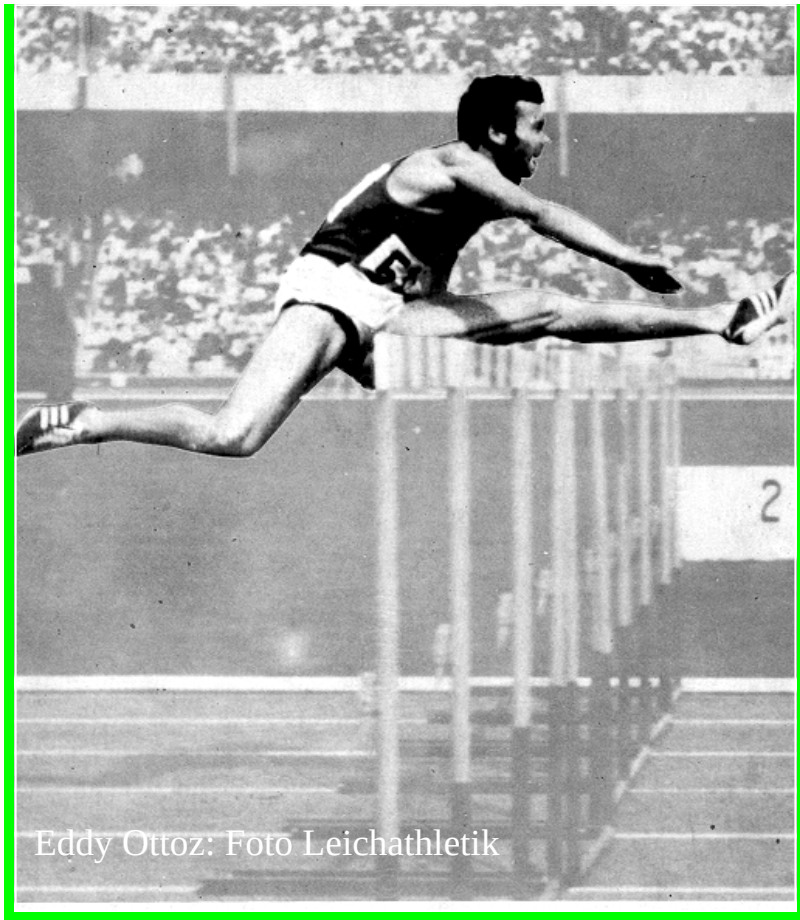
<<Finale, obiettivo raggiunto. Pioggia battente, pista allagata, fondo cedevole, chiodi da 18mm (quelli dei giavellottisti, per avere più presa possibile). Sui blocchi. Sparo, partenza normale (cioè rapida ma controllata), buona progressione fino al quinto ostacolo. Mi rendo conto che sono nel pacchetto dei primi, solo Hayes Jones è un po' avanti. Mi si bagnano male gli occhiali sul sesto, arrivo alla fine con il campo visivo deformato, quarto>>.

Gli addetti ai lavori di allora affermano che poteva salire sul gradino più alto del podio, cosa le è mancato quel giorno?

<<La pioggia c'era anche per gli altri, che però non avevano gli occhiali. Tutti sono bravi nel fare le previsioni "dopo". Vista a posteriori, senza l'acqua sugli occhiali avrei potuto arrivare terzo, forse anche secondo. Magari sarebbe successo però qualcos'altro (di peggio o di meglio). Va detto con onestà che il mio obiettivo era la finale e che Hayes Jones era accreditato di 13"4, corso più volte, io solo di 13"8, quindi, a rigori, spettava a lui. Non mi piacciono gli "avrei potuto", "avrei fatto", "la sfortuna" ecc. Nicky Hayden ha sul casco una bellissima scritta: "rule #76: no excuses". Quando si vince si può (e spesso deve) dire di tutto, quando non si vince è meglio stare zitti, una regola che troppi atleti oggi hanno dimenticato. D'altra parte devono far parlare e scrivere i media per soddisfare gli sponsor. Noi non avevamo questo problema, non dovevamo pensare ai soldi, un tema riservato ai calciatori. Preferisco ricordare che Sandro Calvesi ebbe in finale non solo me, ma tre italiani, oltre a due nei 400hs. Cinque finalisti (Morale, Frinolli, Ottoz, Cornacchia, Mazza) rappresentarono un fatto che stupì il mondo e consacrò Calvesi come il nostro più grande tecnico e l'unico a livello mondiale>>.

Come erano scandite le sue giornate di atleta di allora?

<<Inverno: due allenamenti al giorno, molta lettura, qualche hobby innocuo, qualche trasgressione per spezzare la noia, buon sonno. Stagione agonistica: cinque/sei allenamenti settimanali (in quattro giorni) un giorno di riposo, una gara (essenziale per la rifinitura tecnica) un giorno di rientro, molta lettura, qualche scherzo, buon sonno>>.


Eddy Ottoz: Foto Leichathletik

Lei è famoso anche per il suo stile, studiato e tutti hanno cercato di copiare, ma cosa aveva di particolare il suo superamento degli ostacoli?

<<Avevo un grande allenatore, che conosceva la differenza tra l'essenziale e l'inutile orpello. Che conosceva gli uomini, ancor prima degli atleti, di ognuno sapeva esaltare le qualità e neutralizzare i difetti. Che sapeva che non ce n'erano due uguali. Che sapeva osservare e identificare i fattori limitanti su cui concentrare gli sforzi. Conoscerlo è stata la mia fortuna>>. Poi, come sempre, 50% genotipo e 50% fenotipo. Ma questa è un'altra storia, qui non c'è tempo>>.

Oggi come vede lo stato di salute dell'atletica italiana?

<<Male. Ospedale senza medici e infermieri neanche troppo bravi. Costi e risultati della nostra sanità. I pazienti fanno miracoli, ma sono fin troppo pazienti>>.

Rossano Scaccini

Per Andrea Zini la miglior gara di triathlon viene organizzata a Grosseto

di Rossano Scaccini
Foto: gentilmente concesse da Andrea Zini

Ha un passato agonistico che inizia all'età di 13 anni. Andrea Zini, giocava nella squadra di pallavolo grossetana dei Vigili del Fuoco. Per 15 anni ha praticato questo sport di gruppo e successivamente, forse – dice cercando una spiegazione - perché non aveva più stimoli, nel 1988 dopo un allenamento un

po' improvvisato si è buttato nella sua prima gara di triathlon: lo sprint di Acilia a Roma.

<<In Italia il triathlon era arrivato solo da pochi anni – ricorda Andrea Zini - e le tecniche di allenamento erano ancora empiriche. Nei successivi anni insieme ad un altro triatleta grossetano a Sebastiano Zuppardo, abbiamo partecipato a decine di gare e nel 1996 è nata la prima società di triathlon in Maremma; il Triathlon Grosseto.

Oggi Andrea Zini che bagaglio di esperienza si è fatto nel triathlon?

<<All'attivo, oltre ad aver partecipato a decine di triathlon medi, olimpici e sprint, ho concluso tre Ironman (nuoto km 3.8, bici km 180, corsa km 42 ndd) il triathlon lungo di Nizza e dell'Isola d'Elba. Il miglior piazzamento è stato nel 1996, con un secondo posto al Campionato italiano di triathlon lungo>>.

Cosa fa nella vita?

<<Insegno all'Istituto Magistrale di Grosseto. Nel pomeriggio sono istruttore di nuoto presso la piscina comunale di Grosseto>>.

Come suddivide i suoi allenamenti?

<<Durante la settimana cerco di dedicare più tempo al nuoto (4 allenamenti) e alla corsa (3 allenamenti). Mi alleno una volta a settimana in bici con una uscita di circa 3 ore>>.

Fra la corsa, il nuoto e la bicicletta quale delle tre discipline preferisce?

<<Non c'è una in particolare. E' fondamentale creare un gruppo affiatato che condivide con te le fatiche e le difficoltà degli allenamenti. Attualmente Il Triathlon Grosseto con i sui 50 iscritti mi da la possibilità di allenarmi sempre insieme ad altri atleti e questo fa sicuramente passare le difficoltà nelle tre discipline>>.

Si ricorda il momento clou del suo innamoramento per questa disciplina sportiva?

<<Andai a vedere nel 1987 il Triathlon di Marina di Grosseto, una delle prime gare che si disputavano in Italia. Fui affascinato nell'osservare questi atleti, che usciti dall'acqua inforcavano la bicicletta per percorrere 60km e subito dopo si "sciroppavano altri 15km di corsa. E' stato amore a prima vista!>>.

In provincia di Grosseto come è rappresentato il mondo del triathlon?

<<La prima società di triathlon a Grosseto è nata nel 1996 in seno alla Società Nuoto Grosseto e ad oggi conta circa 50 iscritti. Grazie al responsabile Mauro Sellari e ad un fantastico gruppo, il Triathlon Grosseto organizza anche il Triathlon sprint città di Grosseto giunto alla 5° edizione con circa 250 partecipanti provenienti da tutta Italia. Nel 2002 è nata un'altra società di triathlon la SBR3, che negli ultimi anni si è sviluppata soprattutto nel settore giovanile con atleti di livello nazionale>>.

Ci dice, secondo lei, un pregio di questo sport, che può far leva sul mondo dei podisti e magari spingerli a provare il triathlon?

<<Consideriamo un nuotatore, un ciclista o un podista a livello amatoriale che si allenano mediamente 6 volte alla settimana. Questi atleti compiono lo stesso gesto atletico utilizzando sempre la stessa catena muscolare incorrendo spesso in traumi muscolari ed in affaticamenti muscolari e mentali anche molto seri. Nel triathlon questo difficilmente accade proprio perché vengono utilizzati in maniera armoniosa muscoli agonisti e antagonisti incorrendo raramente in problemi muscolari. Glia allenamenti sono molto più vari proprio perché coinvolgono tre discipline sportive>>.

I maremmani dove possono andare per entrare nell'ambiente del triathlon?

<<La Società Nuoto Grosseto settore triathlon organizza tutti gli anni corsi di triathlon per giovani e meno giovani con allenamenti di nuoto presso la piscina comunale di via Lago di Varano, allenamenti di corsa presso il campo Zauli ed uscite in bicicletta in gruppo. Tutti gli allenamenti sono seguiti da

tecnici altamente qualificati: Maruo Sellari per la bici, Alessandro Varani per il nuoto e Marcello Cesaroni per la corsa. Per chi fosse interessato L'indirizzo email : triathlon@nuotogrosseto.it sito internet: www.nuotogrosseto.it>>.

Fin qui tutto quanto può interessare a livello teorico, ma parliamo delle spese da sostenere per iniziare a praticare il triathlon?

<<La spesa più impegnativa è l'acquisto della bicicletta con tutto l'abbigliamento che comporta (casco, scarpe, pantaloncini, ecc). Ad oggi si trovano comunque bici usate a prezzi davvero stracciati. Per il nuoto è consigliabile l'acquisto di una muta specifica ed il prezzo si aggira intorno ai 200 euro. Per la corsa bastano un bel paio di scarpe ginniche e….pronti Via!>>,

Lei a quante gare di triatlhon partecipa durante l'anno?

<<A circa 5 nell'arco della stagione agonistica. Oltre a queste prendo parte a diverse gare di nuoto di fondo in acque libere visto che sono tesserato anche nella Società Nuoto Grosseto settore master. Quando ho qualche domenica libera gareggio nelle gare podistiche organizzate in provincia.

Per lei quale è la manifestazione di Triathlon più bella in Italia?

<<La gara del calendario di triathlon più bella per numero di partecipanti ed organizzazione è sicuramente quella che si svolge proprio a Grosseto il 3 Maggio. Gli organizzatori hanno sempre posto come cardine della gara la sicurezza degli atleti ed è quindi una delle poche manifestazioni di calendario che ha la frazione ciclistica completamente chiusa al traffico>>.

Rossano Scaccini

Conosciamo Ilaria Zavanone
Ha una gran passione per il triathlon e vuole arrivare lontano

di Rossano Scaccini

E’ in tutti i sensi una ragazza d’oro. Ilaria Zavanone, nata ad Alessandria il 24 novembre del 1981, vive e lavora a Valenza, nell'azienda orafa fondata dal padre, dove producono gioielleria. Ve la presento, intervistandola.

Il triathlon richiede molta passione e tempo, lei lavorando come concilia tutto quanto?

<<Durante la giornata riesco ad allenarmi mediamente due volte al giorno. Un'ora in pausa pranzo ed un'ora la sera dopo le sette. Questo sempre che non abbia impegni di lavoro che mi occupano tutta la giornata. Durante l'anno, infatti, mi capita anche di viaggiare per visitare clienti o fornitori o per partecipare a fiere di settore. Nel 2008 ho viaggiato molto e non è stato facile conciliare sport e lavoro. Tuttavia, non potrei mai rinunciare allo sport ed alle gare, sono la mia passione>>.

Per quali colori societari gareggia?

<<Sono tesserata in due squadre. La Sai Frecce Bianche di Alessandria per il triathlon e la Fenice mtb di Pecetto di Valenza per la bicicletta. Pratico infatti tre sport a livello agonistico: triathlon, duathlon e Mountain bike. A livello non agonistico anche lo sci ed il trekking in alta quota. La montagna ed il mare sono la mia passione. Mi piacciono in generale tutti gli sport avventurosi ed a contatto con la natura>>.

Può svelarci la sua tabella di massima che segue in allenamento?

<<Non ne seguo una in particolare. Di solito esco un'ora in bici nella pausa pranzo quasi tutti i giorni e la sera alterno il nuoto con la corsa a piedi. Nel week end invece faccio uscite lunghe in bici. Di solito esco su strada il sabato per circa tre ore con i mie compagni di squadra, mentre la domenica se non gareggio faccio uscite lunghe in MTB sempre in gruppo. Non amo seguire tabelle perchè per me lo sport è soprattutto svago e divertimento, cerco di seguire solo le mie sensazioni>>.

Che sport praticava prima di approdare al triathlon?

<<Ciclismo, in particolare MTB a livello agonistico. Tuttavia, ho sempre corso a piedi e nuotato per alternare un po'. Ho iniziato a gareggiare in MTB nel 2005 mentre al triathlon sono approdata nel 2008>>.

Una domanda un po' maligna, ma lei mi risponda onestamente: corsa, nuovo e ciclismo, quale dei tre sport preferisce?

<<La bicicletta. Forse perchè al momento è quella dove riesco meglio. Mi sto allenando però per migliorare il nuoto e la corsa a piedi che in ogni modo sono due sport che mi appassionano. In particolare mi piace molto nuotare in mare>>.

Dove soffre di più nelle tre frazioni del triathlon?

<<La disciplina dove al momento mi sento svantaggiata è il nuoto in piscina. Soffro meno invece il nuoto nelle acque libere>>.

Cosa ricorda del suo primo triathlon?

<<E' stata Andora, il 1 maggio 2008. Ero molto emozionata, non avevo mai nuotato con la muta e pensavo a come effettuare i cambi. La gara è stata bellissima e riuscire ad arrivare fino in fondo è stata una grande soddisfazione. Non dimenticherò mai il giorno dell'esordio>>.

Su quali distanze gareggia solitamente?

<<In quelle sprint ed olimpiche, però mi piacerebbe provare anche un doppio olimpico e chissà magari tra qualche anno anche un Iron Man>>.

Quali sono, secondo lei, le gare più belle in Italia di triathlon?

<<Andora, Levanto, Pietra ligure, Recco e Sarnico. Una gara molto bella che vorrei fare quest'anno deve essere l'xterra in Sardegna. E' un triathlon olimpico con la mtb, si svolgerà il 31 maggio nel Golfo di Orosei>>.

Secondo lei, provenendo dal podismo, come si può arrivare al triathlon?

<<Il modo migliore per approdare al triathlon è iniziare con qualche gara di duathlon. Per chi invece è capace a nuotare conviene iniziare con qualche gara su distanza sprint, magari prima in piscina e poi nelle acque libere>>.

C descrive la sua attrezzatura per allenarsi e gareggiare?

<<Una bici da strada ed una mtb per il fuori strada. Per la corsa a piedi è semplice, basta usare un buon paio di scarpe sufficientemente protettive. Mentre, per il nuoto è necessario per fare le gare di triathlon abituarsi inizialmente ad usare la muta, perchè spesso per nuotare nelle acque libere è obbligatoria>>.

Lei è una donna che è arrivata al triathlon, come si sente di incoraggiare e magari invogliare il mondo femminile del podismo a cimentarsi in questa disciplina?

<<Credo che il triathlon sia uno sport veramente completo ed affascinante che può dare molte soddisfazioni. E' una disciplina che richiede molta resistenza e concentrazione mentale oltre che fisica. Partecipare a gare di triathlon permette di misurarsi con i propri punti di forza e con le proprie debolezze. Sicuramente rafforza sia il fisico, sia lo spirito. Credo che sia utile anche per acquisire più fiducia in se stessi, nelle proprie capacità e per affrontare con più serenità le difficoltà della vita di tutti i giorni. A tutte le ragazze che provengono dal podismo e che quindi sanno cosa significa soffrire e fare fatica, consiglio di provare ad avvicinarsi a questa disciplina>>.

Sonia Marongiu un'atleta ed una donna perfetta

di Rossano Scaccini
Foto: gentilmente concesse da Sonia Marongiu

"Per me l'atletica non è soltanto correre. Si può correre veloci o lenti, non importa: il linguaggio è lo stesso e si sente sempre di avere un minimo comune denominatore con gli altri, al di la delle loro prestazioni. E' la stessa emozione, la stessa sensazione del corpo che spinge, delle gambe che girano, della mente che per un po' si stacca dalle cose quotidiane ed entra in un'altra dimensione, si muove a ritmi diversi dal normale e non è importante quantificare questa diversità".

L'ha pronunciata davvero lei quella frase che ho riportato nella pagina precedente o la presa in prestito da qualcuno?

<<L'ho detta proprio io tempo fa. Ero agli inizi della mia carriera atletica, quando mi stupivo di come il corpo reagiva a uno sforzo prolungato come un'ora di corsa. Non senti freddo, non fa paura il caldo. Credo che al di là delle prestazioni di ciascuno, correre sia portare il proprio corpo ad un altro livello, altri giri di motore. Credo che questa bella sensazione accomuni tutti coloro che fanno podismo o atletica. Anche se facciamo specialità diverse o se i nostri tempi sono molto lontani>>.

Sonia Marongiu, 35 anni, di Ovodda, un centro in provincia di Nuoro famoso tra l'altro perché in questo territorio esiste la più elevata densità di centenari al mondo, lavora a Padova presso l'Istituto Nazionale di Economia Agraria (un Ente di ricerca del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali), ed è apprezzata nel giro dell'atletica non solo in quello veneto.

Dopo averla contattata, mi rivela che questa è la sua prima vera intervista che rilascia da podista, ma smussiamo l'imbarazzo iniziale.

Signora Marongiu, si ricorda perché ha iniziato a correre?

<<Ho sempre praticato sport. Sono una di quelle che ha ricevuto un imprinting dai Giochi della Gioventù. Però ho iniziato con la velocità solo dopo ho scoperto di avere doti di resistenza. Alle superiori ho giocato anche a pallavolo e poi ho cominciato a correre all'Università, più precisamente a Viterbo dove ho frequentato il corso di Scienze Forestali. Il motivo: muovermi, perché star sempre seduti sui libri diventava alienante. Io studiavo parecchio e correre mi aiutava>>.

Oggi invece perché continua a correre?

<<Perché mi aiuta. In tutti i sensi. Sia dal punto di vista fisico che, soprattutto, caratteriale. Poi, nel corso degli anni, ho scoperto tante cose belle dell'atletica leggera e tra queste il legame con le persone. E' uno sport diffusissimo che permette di conoscere tanta gente, la più disparata>>.

Allenarsi per lei vuol dire?

<<Costanza e, a volte, sacrificio. Ma lo faccio con piacere perché so che gli sforzi vengono ripagati. Nell'atletica non ti regala niente nessuno. E' tutta farina del tuo sacco. Se non ti alleni non vai forte. Rimane comunque un bel momento delle mie giornate perché mi diverto anche in allenamento>>.

Gareggiare cosa rappresenta per Sonia Marongiu?

<<La tristezza di svegliarsi alle 6 quando si potrebbe riposare anche la domenica! Scherzo. Per quanto riguarda le gare, vivo in maniera diversa pista e strada. Le gare su strada le corro rilassata, cercando di dare il massimo e di divertirmi contemporaneamente. Le gare su pista invece le vivo con un po' di angoscia perché le considero gare contro il crono. E questo è l'avversario più temibile>>.

Dove preferisce allenarsi?

<<Adesso che abito a Padova ho l'imbarazzo della scelta per quanto riguarda i luoghi in cui allenarmi. Ho sia la pista che lunghi percorsi sugli argini. Diciamo che dipende dal tipo di lavoro che devo fare. Ovviamente non posso fare allenamenti di fondo in pista mentre per le ripetute il tartan è d'obbligo. A differenza di tanti colleghi atleti, mi viene molto difficile fare le ripetute fuori pista perché sono una maniaca del cronometro e delle distanze perfette. Sono convinta che il valore di un atleta di dimostra in pista per cui è con lei che mi rapporto quando devo fare certi tipi di allenamenti>>.

E' vero che lei predilige le gare di cross?

<<Si, è vero. Sono le mie gare preferite. Le inserisco sempre durante la preparazione invernale. Anzi, in inverno faccio solo cross. Il motivo è duplice: mi piace l'idea di correre sull'erba e non c'è una campestre uguale a un'altra. Ogni gara è una sfida diversa che impegna in maniera differente dal punto di vista atletico e che richiede capacità e tecnica. Inoltre, sono gare contro gli avversari più che contro il tempo>>.

Lei ha detto che correre la "Cinque mulini" ha un significato particolare. Ci spiega meglio questa sua affermazione?

<<Una gara storica. Sta agli amanti del cross, come la maratona di New York sta ai maratoneti.

Mi ha sempre affascinato il fatto di passare all'interno di un mulino e avevo sempre il desiderio di andarla a vedere. Quest'anno ho partecipato ed è stato per me davvero emozionante>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<1500 = 4' 43"38 - 3000 = 10'14"43 - 5000 = 17'41"20 - 10 km (su strada) = 36'20 - Mezza maratona: 1h22'30">>.

Il primo novembre 2000 a Castel S. Elia, lei tesserata con il Gruppo Ecologico di Bagnaia, da li è iniziata la sua attività agonistica, cosa si ricorda di quel giorno?

<<Si, feci la mia prima gara con loro. Non sapevo nemmeno che ci fossero i pettorali! Mi chiedevo che cosa ci facessi e soprattutto se fossi riuscita a finire i 10 km. Alla fine andò bene ed arrivai ad aggiudicarmi addirittura un premio di categoria. E' una gara alla quale sono molto affezionata>>.

Da allora arrivando ad oggi, cosa è successo a livello agonistico nel suo podismo?

<<Sono passati quasi 9 anni. Il tempo di cambiare mentalità, modo di vedere le cose e approccio all'atletica. Ho avuto la fortuna di incontrare sulla mia strada persone che mi hanno fatto apprezzare questo sport nella sua essenza più pura. Nel corso del tempo ho imparato a correre per migliorarmi ma non solo dal punto di vista cronometrico ma anche qualitativo. Ho imparato a programmare l'attività in vari periodi dell'anno e a cimentarmi in tutte le specialità del mezzofondo che alla fine ho scoperto essere la mia specialità. E' quella che più si addice alle mie caratteristiche>>.

Chi è Nicola Severini?

<<E' stata la persona più importante per la mia formazione atletica. E' stato il mio primo allenatore e colui che mi ha insegnato le basi per far bene atletica leggera. E' lui che mi ha spronato a provare la pista e ad amarla. Chi inizia con le gare su strada non sempre approda alla pista, che ritengo sia fondamentale>>.

La sua giornata più bella vissuta nell'atletica?

<<Spero che la mia giornata più bella debba ancora arrivare. Anche se non è stato un momento atletico, ho provato una gioia profonda quando ho trasportato la fiaccola olimpica in occasione delle Olimpiadi invernali di Torino. Nonostante le critiche e i clamori mediatici, credo molto nel suo significato e cerco di rifarmi sempre ai suoi valori nella mia attività sportiva>>.

Secondo lei perché ho deciso di intervistarla?

<<Sinceramente lo ignoro. Però, alla fine dell'intervista me lo scriva. Sono curiosa. L'unica cosa che so è che mi ha fatto piacere>>.

Prima mi dica se le è piaciuta r.s.

Gian Marco Tognazzi è un podista che usa il cardiofrequenzimetro

di Rossano Scaccini

Foto gentilmente concesse da Gian Marco Tognazzi

Aspettando d'entrare a teatro, stando in fila, non posso fare a meno di sentire due signore parlare fra loro. La più anziana, sicuramente una fan di Gian Marco Tognazzi, il personaggio principale che avremmo visto esibirsi sul palco quella sera nella commedia "Le Panne", conosceva tutto di questo bravo artista. Fra i vari discorsi la mia attenzione viene stimolata quando le due donne parlano di sport. Tognazzi - dice una delle due - dopo che da bambino aveva giocato a calcio ed a tennis adesso va a correre regolarmente. Non ho resistito ed ho cercato d'intervistarlo e ci sono riuscito.

Lei signor Tognazzi lei è un podista?

<<No direi proprio di no nel termine tecnico. In alcuni periodi trovo in una corsa misurata la maniera migliore, munito di cardiofrequenzimetro, per bruciare grassi e mettermi in forma>>

Quante volte riesce ad allenarsi durante la settimana?

<<Quando mi alleno e lo faccio però regolarmente 3 – 4 volte per almeno un'ora al giorno>>

Per lei cosa vuol dire correre?

<<Scaricare la tensione>>.

Durante il suo tour teatrale, quando trova il tempo di allenarsi?

<<Spesso sono costretto ad evitare, ma quando ci riesco nella tarda mattinata>>.

Il teatro che tipo di corsa potrebbe essere?

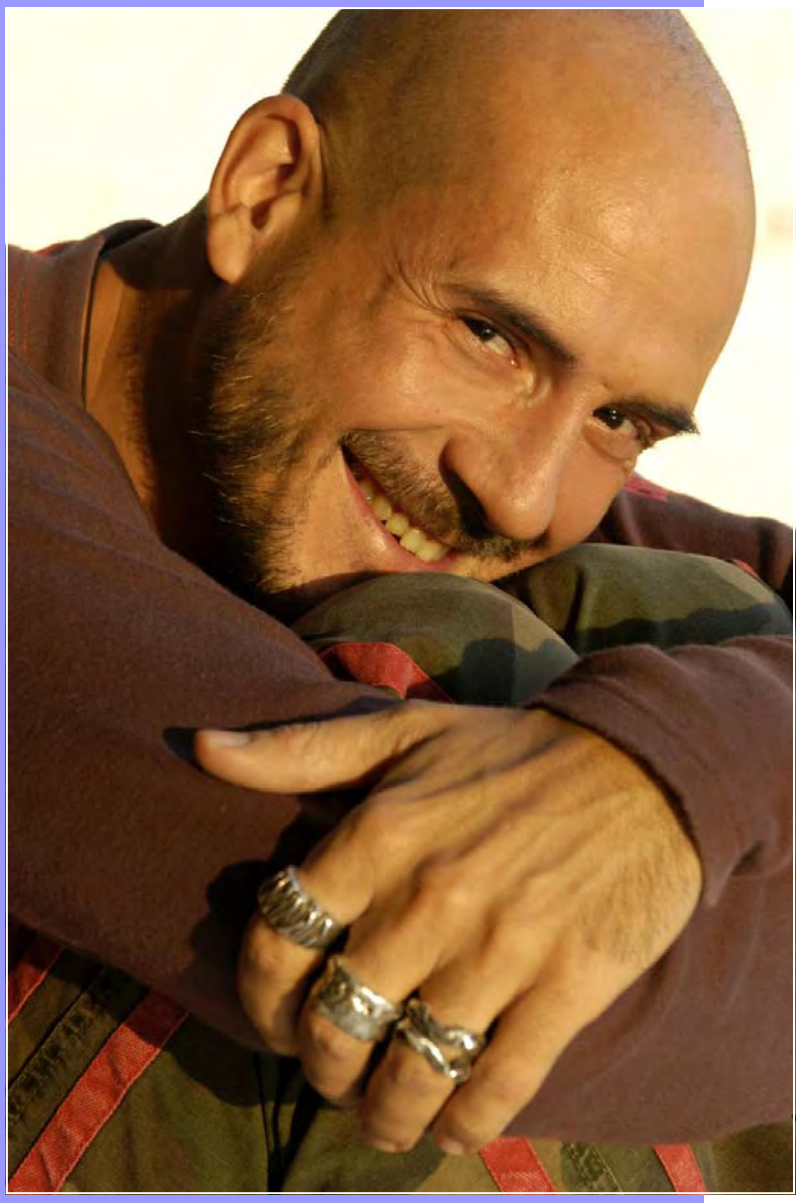
<<Non saprei .... dipende dal tipo di spettacolo che si rappresenta comunque una corsa di fondo>>.

La Televisione?

<<I 100 metri>>.

Il Cinema?

<<I 400 ostacoli>>.



Eni Vittorini corre nella romantica Verona

Con il forte desiderio (e la speranza) di poter correre una maratona in primavera, quale migliore allenamento di una mezza-maratona, soprattutto se in una citta' romantica come Verona.
Iscritta già da tempo, una pesante influenza con febbre alta e bronchite mi ha fermato per un po' proprio quindici giorni prima dell'evento. Imbottita d'antibiotici decido ugualmente di provarci.

Partiamo sabato in direzione di Villafranca di Verona e giunti in hotel (nuovo e bello), incontriamo molti podisti toscani. Approfittiamo della navetta (non potremmo chiamarlo autobus?) messa a disposizione dell'organizzazione per recarci a Verona e poi ai padiglioni di Verona Fiere. Qui ci ricongiungiamo ai nostri cari amici senesi Paola e Roberto. Abbiamo trovato straordinaria (soprattutto comoda) l'idea di mettere a disposizione di noi podisti questo grande spazio coperto fornito dei servizi più necessari: bagni, docce, deposito borse e ristoro (anche un piccolo bar non ci sarebbe stato male). Mi sorprende l'inusuale sistemazione dello striscione e tappeto rosso d'arrivo all'interno, in barba a chi per domani ha previsto pioggia. Ritiriamo i pettorali e il pacco gara (ottimo, considerando anche che a noi primi 1.500 podisti iscritti, non è costato nulla); questi veronesi sono stati molto generosi! Ci trastulliamo tra uno stand e l'altro, salutiamo un po' di gente e poi via in hotel. Consumiamo la cena (ottima ed abbondante) in compagnia di commensali chiassosi e simpatici con cui ci lasciamo travolgere da un'atmosfera scherzosa tipo "gita fuori porta" (ma che razza di podisti siamo?) Salutiamo gli amici, ci scambiamo " in bocca al lupo" per domani e poi a nanna.

Sveglia presto, colazione (squisita), partenza per Verona. Ci rechiamo all'interno del padiglione gremito di podisti; molti sono in fila per ritirare il pettorale, altri già si spogliano (o si vestono), per la gara, ma si sta' bene qui al calduccio. Consegniamo le borse poi andiamo fuori per un po' di riscaldamento pre-gara. La partenza subisce un lieve ritardo causato dall' attesa dell'elicottero per le riprese televisive (ma si, che importa, siamo qui per divertirci!).

Finalmente il via, siamo in 4000! Mi butto nella mischia, con affanno raggiungo Paola che è stata più veloce di me in partenza. Cerco la sua preziosa compagnia (anche oggi Bobo non corre con me); prima di partire abbiamo concordato di stare insieme ma…poi ognuna faccia la propria gara.

Il percorso è abbastanza veloce, propone poche asperità a parte due cavalcavia e il passaggio ostico sopra il bel ponte di Castelvecchio (mi scuso se ho sbagliato nome). Bello l'attraversamento della città costeggiando l'Arena. A me è piaciuto anche il tratto lungo il corso del fiume Adige. Fino al quindicesimo chilometro rispetto i tempi che Bobo mi ha " ordinato", poi la stanchezza si fa sentire e rallento vistosamente. Fa caldo e l'abbigliamento pesante m'infastidisce, per fortuna sul percorso ci sono gli utilissimi spugnaggi, poi finalmente l'arrivo, ma non sono soddisfatta del risultato (maledetta influenza!), concludo in 1h'54"21 (tempo reale).

Doccia calda e poi, Bobo ed io, scappiamo di corsa al ristorante dove siamo attesi da un altro gruppo di persone. Qui incontriamo il gentilissimo dottor Roberto Magarotto (medico oncologo), curatore del sito: wwww.perunavitacomeprima.org che in occasione della mia gara a Verona ha riunito alcuni amici-pazienti (non podisti); siamo stati tutti sulla stessa "barca con la bestiaccia". Il pranzo scorre piacevole, i discorsi cadono spesso sulla nostra salute; c'incoraggiamo, ci sosteniamo. Arriva il momento dei saluti, ci "stringiamo" in una foto di gruppo dove io mostro la medaglia in ricordo della gara. Non ho vinto nulla; tutti abbiamo vinto la gara più difficile (almeno si spera).

Per concludere: La macchina organizzativa della manifestazione è stata ottima, da segnalare solo una piccola lacuna, forse i militari dislocati ai ristori sul percorso non sono stati tanto solerti, ma probabilmente non erano preparati a " dissetare" 4000 podisti scatenati arrivati in massa. Ho trascorso un bel fine settimana; grazie di tutto.

Grazie Verona.

Eni Vittorini

Correre e ballare? Due sport da praticare tutti i giorni

di Bruna Lamonica
Foto: gentilmente concesse da Kledi Kadiu

La corsa e la danza sono due sport che si abbinano perfettamente, anzi praticandoli entrambi con regolarità, soprattutto per noi podisti, ci aiuta a prevenire molti infortuni.

Non è affatto una leggenda metropolitana, ma sono in molti fra gli addetti ai lavori, sia allenatori, sia ballerini a sostenere questa tesi.

CORRIAMO lo ha domandato a kledi Kadiu, ballerino e volto noto del grande pubblico televisivo. Anche lui garantisce la bontà di queste due discipline sportive da svolgere regolarmente nell'arco della settimana.

Lei Kledi trova il tempo per andare a correre?

<<Maggiormente in estate, quando gli allenamenti di danza sono più sporadici>>.

Secondo lei, la corsa e la danza possono convivere?

<<Certo. Sono due sport aerobici. La corsa può aiutare nella preparazione di tutti i muscoli che generalmente non sono usati con la danza. A me capita che quando corro, durante il successivo allenamento di danza sento la differenza, ho allenato dei muscoli che comunemente con la danza non uso>>.

Ma come si possono avere benefici andando a correre e poi danzando?

<<La corsa appunto tonifica la maggior parte dei muscoli. Aiuta a sviluppare il fiato e la resistenza. Molti miei colleghi ballerini usano la corsa come base di allenamento, per passione e per tonificare il fisico>>.

Lei è diventato cittadino italiano, durante una cerimonia al Quirinale assieme ad Andrew Howe, che ha condiviso la sua stessa emozione. Cosa vuol essere cittadino italiano?.

<<E' stata un'esperienza unica e ovviamente irripetibile. E' una cosa che fai solo una volta nella vita, un po' come ricevere un sacramento>>.

Meglio di una favola? Questo libro che ha scritto che messaggio vuole mandare ai suoi lettori?

<<E' un percorso della mia vita in Albania, il periodo dell'infanzia, degli amici, dell'Accademia, fino all'arrivo in Italia ed all'incontro col successo. Non è assolutamente un manuale è solo stato un modo carino per raccontare come la vita possa cambiare, come i sogni possano diventare realtà, specie se dietro vi è talento e passione. La storia iniziale, comunque accomuna diversi miei connazionali che sbarcano in un paese straniero da quello di origine per trovare una svolta>>.

In Italia lei è stato oggetto di un gesto d'intolleranza, cosa ricorda di quel giorno?

<<Non è stato un vero e proprio atto di razzismo. I media hanno canalizzato tutto verso quel senso. E' stata semplicemente la reazione esagerata di una persona che è stata poi identificata. Le indagini faranno il loro corso>>.

Come ne possiamo venire fuori da questa situazione?

<<Al momento è' molto grave. La gente ha sempre più paura e la paura genera panico. Più se ne parla e più purtroppo gli episodi di violenza continuano ad accadere. Non avendo una forza politica alle spalle che ci difende, le persone pensano di farsi giustizia da soli e questo non fa che peggiorare una situazione già molto grave>>.

Antonio Casanova: l'illusione di vederlo correre o esiste una certezza che pratichi davvero questo sport?

di Rossano Scaccini
Foto: Mark_One

Antonio Casanova è un podista?

<<Direi di sì. Un podista è un uomo coraggioso, un uomo che si sfida continuamente, oltre che a sfidare gli altri. Per tanto un illusionista che affronta, come ho fatto in passato e come mi ripropongo di fare, prove come: la pagoda della morte, la fuga dalla cascata delle Marmore, il sepolto Vivo, è un uomo che sfida oltre gli elementi se stesso. E lo fa con un durissimo allenamento. Il paragone mi pare appropriato>>.

Quante volte la settimana riesce ad allenarsi e per quanto tempo e chilometri?

<<Cinque volte alla settimana in palestra, con il mio personal trainer, Massimo Morigi, che mi dedica due ore al giorno. Non posso fare il computo dei chilometri che consumo sul tapis roulant, ma sono 45 minuti a velocità alternata tra 9.0 e 15 km/h. Diciamo che se calcoliamo 6 km per allenamento sono 30 km alla settimana>>.

In che percorsi, potendo scegliere, preferirebbe andare ad allenarsi?

<<Il palcoscenico, da percorrere duecento volte al giorno da lato a lato... scherzo. Sul palco si fa gran fatica, ma in verità è un piacere che si desidera, e pertanto non fa sudare. Se posso scappare dal Tapis roulant, una fuga degna di Houdini, amo correre nelle campagne con a fianco la persona che amo, Desi, e il nostro cane-tempestoso Morgana. Se possibile d'estate invece alterno i campi di girasoli con la spiaggia al primo mattino>>.

Come le sembrano i podisti che incontra per strada?

<<Alcuni non eccezionali. Ci sono persone che pensano che basti correre per dimagrire o tenersi in forma, e faticano ad avere una buona coordinazione psicomotoria. Il che è solo dannoso, o inutile. Penso che molti dovrebbero affidarsi a qualcuno prima di cominciare a percorrere le strade con scarpe da ginnastica. per il loro bene>>.

Secondo lei, che illusione vorrebbe poter realizzare un podista?

<<Senz'altro di poter correre in aria. L'anno scorso

in questo periodo ho fatto filmare da Striscia La Notizia una mia corsa su un lago artificiale. Ecco, quello forse è il massimo per un podista. Correre su qualunque superficie>>.

La velocità nella magia, a che tipo di corsa potrebbe essere paragonata?

<<E' solo un concetto, in realtà l'illusione avviene con la lentezza massima. E' difficile da spiegare in poche parole. Se ci fosse un paragone possibile direi che la tecnica illusionistica è una vera e propria marcia. Ma l'atto magico è uno sprint sui 100 metri>>.

Perché il suo nome viene associato spesso a quello di Harry Potter?

<<Mi definiscono in tanti modi, e alcuni magari neppure troppo piacevoli! D'altronde già Wilde aveva insegnato che la miglior pubblicità è esser sulla bocca di tutti. Ecco io ci sono stato per anni come quello che tentava e sbagliava i trucchi, che sperimentava. Harry Potter appunto. Oggi sono un vecchio ragazzo che porta incanti e vince l'oscar mondiale della Magia. Le cose cambiano. Anche Potter è diventato più grande>>.

La sfida del tuono, l'ha eseguita Telsa, uno scienziato: perché anche lei vuole sfruttare l'impatto di un fulmine da un milione di volt per potersi istantaneamente spostare da una città all'altra?

<<Se si può sopportare la scarica si possono accelerare i processi. Il che significa essere in due posti contemporaneamente. L'ubiquità tramite l'energia. Il prossimo speciale di Canale 5 del 31 di Ottobre>>.

Concludiamo tornando alla realtà. Lei ha mai corso da Ravenna ad un altro paese vicino e fatto ritorno a casa sua?

<<Lo faccio spesso. Ma allenandomi con la bilocazione. E' essenzialmente meno faticoso anche se più pericoloso. Bisogna sapere bene dove si compare. Per evitare spiacevoli sorprese, come trovarsi dentro un muro, fusi molecola per molecola>>.

La podista anonima
Gli ormoni del figlio

E' uscito il mio primo articolo su *CORRIAMO*. L'ho letto per l'ennesima volta ed ho notato le correzioni del direttore, poche, ma giuste. Ho poi mandato un'altra e-mail a Rossano Scaccini, complimentandomi sul bel numero del mensile, ma non ho resistito e gli ho domandato cosa si dice di me sul web. "Nessuno ci ha capito niente. Potresti essere di Siena, Quarrata, Bologna, Barberino del Mugello". Queste le sue parole. Bene, sta funzionando. Andiamo avanti così.

Questo mese vi voglio parlare della Firenze – Fiesole, gara del dicembre scorso. Non sono attuale con le corse, ma credo sorriderete dopo quanto mi è accaduto. Adesso, dopo un po' di tempo lo posso fare anch'io, ma ci sono stati dei momenti di tensione all'interno della mia famiglia.

Nel lavoro, sono a contatto con molte persone e nell'ufficio con me c'è, fra le atre persone, una giovane ragazza, che ogni tanto viene ad allenarsi nella pausa pranzo. Lei vive insieme, meglio dire conviveva con un ragazzo, ma poi lui ha trovato un'altra che gli ha fatto traballare la relazione e si sono lasciati.

Questa, in estrema sintesi, la loro storia. Abitavano nella casa di quest'uomo, ma dalla sera alla mattina lei si è trovata fuori di casa.

Mi ricordo perfettamente quel giorno. Stavo parlando al telefono con un azionista della nostra società. La ragazza arrivò in ufficio, si posizionò davanti al suo computer e poi all'improvviso cacciò un urlo e si buttò a terra. Vidi tutta la scena dalla mia stanza, sono solita lavorare con la porta aperta. Interruppi la telefonata e mi precipitai verso di lei. Una gran crisi di pianto le stava togliendo il respiro. In quel momento tutti accorremmo e la guardavamo spaventati. Dopo alcuni minuti si riprese e l'accompagnai nel mio ufficio.

Siamo state per circa dieci minuti in silenzio. Lei con gli occhi chiusi distesa sul divano ed io nella poltrona degli ospiti, aspettando il momento per parlare e capire cosa stava succedendo.

Le spiegazioni arrivarono. Il suo ragazzo l'aveva lasciata e lei in quel momento si trovava fuori di casa, con delle borse che contenevano tutto il suo guardaroba in macchina e senza una sistemazione per la notte.

La podista anonima
Gli ormoni del figlio

“Con il mio stipendio se pago un affitto non mangio”. Mi disse guardandomi e tornandosi a disperare.

La mia reazione fu immediata e spontanea. “Non ti preoccupare, ti porto a casa mia. Poi vedremo cosa fare in futuro”.

Vi tralascio il proseguo della giornata, ma quella sera all’ora di cena a casa avevamo un ospite in più e in quel momento comunicai a tutti cosa stava accadendo.

Il compagno della mia vita, mi guardò in un modo che già sapevo dove voleva andare a parare, mio figlio più grande mise su un ghigno spavaldo e guardava spesso di sottecchi la mia collega d’ufficio. Lei, nei momenti di normalità, oltre ad essere una bella donna è anche simpatica ed intelligente. Mio figlio in piena guerra ormonale sicuramente stava fantasticando su di lei, lo si capiva da quello sguardo ebete stampato sul volto che lo rendeva ridicolo. Ma al momento la cosa mi interessava poco. Sistemato lo studio del mio uomo in camera per gli ospiti, subito dopo invitai tutti ad andare a dormire. A letto mi centellinai tutta la predica del caso: “Almeno avvertimi della cosa. Potevo non essere d’accordo”. Una delle poche volte che il mio compagno aveva ragione.

Il giorno seguente: colazione tutti assieme, come sempre molto velocemente e poi ognuno ai suoi impegni, io accompagnai con la mia giovane collega il pargoletto più piccolo a scuola e poi in fretta andammo in ufficio.

Nella pausa pranzo tutte e due a correre. Un percorso cittadino poco trafficato e quella volta ci allenammo ad un’andatura tranquillissima, un’ora di sfoghi, parlava sempre lei. Un monologo sulla sua sfiga e la str…ggine del suo ex. Così andò avanti anche nei giorni seguenti.

A casa, in quel periodo, lei entrò sempre più in confidenza con mio figlio maggiore e la cosa mi faceva sorridere. Il cambiamento del rampollo lo notò anche suo padre e ne parlammo. Lui sosteneva che presto sarebbe riuscito ad avere un rapporto con la mia collega. “Ha preso tutto da suo padre”, sosteneva, ma forse non si ricordava che molti anni prima decisi io quando capitolare.

La podista anonima
Gli ormoni del figlio

La focosità adolescenziale scoppiò in un momento inaspettato, ma si manifestò in occasione di una gara, la Firenze Fiesole, dove decidemmo con il mio compagno e la collega d'ufficio di far parte del plotone dei partecipanti. Il programma era stato studiamo nei minimi particolari. Partenza il sabato mattina, e rientro a casa la domenica sera sul tardi. Dovevamo prenotare l'albergo e sistemare i figli. Quello più piccolo manifestò l'idea di spostarsi a casa di un suo amico dove avevano già programmato un fine settimana fra cinema Mac Donald's e la domenica mattina gita in bicicletta. Il nostro primogenito uscì allo scoperto e chiese di venire con noi a Firenze. "Ho voglia di visitare di nuovo quella città". Conoscendolo, un'occasione così ghiotta, avere la casa tutta per se e non essere disturbato per 48 ore da nessuno non l'avrebbe buttata al vento per una gita a Firenze e con i suoi genitori. Con noi aveva smesso presto di uscire. A 11 anni già gli dava fastidio se volevo accompagnarlo a scuola.

Che "cotta" stava prendendo.

Prenotai: una camera tripla ed una singola.

Nel viaggio di andata il mio ragazzo innamorato si accomodò nel seggiolino posteriore della nostra auto, ovviamente seduto accanto alla sua adorata e parlò pochissimo, era impacciato e fu lei solo un paio di volte a coinvolgerlo nella conversazione. Al pomeriggio, il mio compagno decise di aiutarlo nel suo intento di conquistatore, tutto questo lo seppi dopo che la cosa era accaduta. Gli suggerì di accompagnare la nostra ospite a vedere un negozio particolare di Firenze, dove lei aveva detto che le sarebbe piaciuto andare. Quel ficcanaso del mio uomo aveva percepito una conversazione fra donne di qualche sera prima.

Il ragazzo trovò la forza per proporle la cosa, manifestando la sua grande passione per gli abiti usati, niente di più falso, lui è un patito delle firme più in voga del momento e di abiti usati non ne ha mai messi. La mia collega accettò volentieri quella proposta e sparirono.

Rientrarono in albergo pochi minuti prima della cena, ma il mio "bambino" era piuttosto contrariato e la donna abbastanza seccata. In un momento sia io, sia suo padre ci rendemmo conto che la realtà si era scontrata con

La podista anonima
Gli ormoni del figlio

la fantasia ed aveva fatto un ferito grave ed una nuova sbucciatura ad un cuore già infranto. A noi ora spettava il compito di curare la prima “cotta”.

Andammo tutti a dormire abbastanza presto. Il mattino dopo ci aspettava la mitica Firenze – Fiesole. Quella notte mio figlio si sentì male. Anche lui pianse senza vergogna. Una bella crisi di nervi lo aveva reso completamente vulnerabile. Suo padre, smise i panni superficiali che aveva indossato in tutta questa vicenda e riuscì a calmarlo. Purtroppo per tutta la notte nessuno di noi tre chiuse occhio.

Al mattino lasciammo il nostro ragazzo a dormire in albergo. Il proprietario della struttura fu molto cortese e ci lasciò la camera fino a tardi. Lo avremmo ripreso dopo la gara.

Ancora non bastavano i dispiaceri del fine settimana. La mia collega di lavoro in macchina, mentre stavamo avvicinandoci al punto di partenza, si scusò con noi per tutti i disagi che stava creandoci e anche lei cominciò a piangere di nuovo. Da allora cambio canale in tivù quando vedo scene di pianto nei film d’amore.

Finalmente la gara. Per la cronaca lei arrivò prima di me ed il mio uomo sul traguardo.

Riprendemmo l’auto e con una scusa andai al volante. Mio marito accusò un finto problema ad un polpaccio e si posizionò nel sedile posteriore e per non fare scomodare troppo la nostra ospite lei si sistemò davanti. Il nostro rampollo si arrangiò vicino a suo padre che tenne la gamba distesa per tutto il tragitto. Fu un lungo e silenzioso viaggio di ritorno. L’unico che si isolò del tutto fu proprio mio figlio con l’mp3 costantemente acceso e le cuffie ben inserite.

La mattina dopo la mia collega se ne andò da casa prestissimo e quando andai a vedere perché non si presentava per la colazione, trovai una foglio scritto a penna dove mi comunicava che sarebbe tornata a casa dai suoi ed avrei ricevuto una lettera dove rassegnava le dimissioni. Si sentiva sconfitta dalla vita e sperava di trovare presto tanta stabilità e normalità. Non accennai nulla a mio figlio, lo vidi uscire per andare a scuola sempre turbato. Mi annunciò che

La podista anonima
Gli ormoni del figlio

avrebbe fatto colazione al bar, come sempre, prima che arrivasse in casa la mia collega. Nessuno della famiglia sapeva che lei se ne era andata ed io non mi preoccupai di fare l'annuncio.

Alla sera scoprii le carte. Con mia sorpresa nessun commento. Solo la goffaggine del mio uomo si sbilanciò: "Peccato una donna in più qua dentro non ci stava male" pronunciò quella frase rivolgendosi a nostro figlio più piccolo, che gli rispose innocentemente che avevano la mamma.

Nel proseguo della cena un sms fece sobbalzare dalla sedia il mio ragazzo innamorato e si precipitò in bagno. Pochi minuti dopo apparve e ci comunicò che sarebbe uscito per qualche minuto per andare a vedere il nuovo scooter del suo amico. Supplicò suo padre di andare con lui: "Vieni a vederlo. E' quello che mi piacerebbe avere come regalo per la mia promozione".

Uscirono tutti e tre. Mi lasciarono senza aiutarmi a mettere a posto nulla.

Prima di distendermi sul divano, presi il giubbotto del mio primogenito, che lo aveva gettato su una poltrona, ma mentre lo stavo per portare nella sua camera mi accorsi che aveva un foglio in tasca che sporgeva. Lo estrassi e in quel preciso istanze riconobbi la scrittura, era della mia collega. Non ho resistito. L'ho letto immediatamente. Vi riporto il finale. Tutta la lettera l'ho fotocopiata. La conserverò per ricordarmi della prima "sbandata" del mio piccino.

"*Credimi sei un simpatico ragazzo e se in un'altra vita ci incontriamo con una situazione ed un'età giusta per innamorarci io sarei contenta di diventare la tua ragazza, ma oggi non ti meriti di soffrire per una cosa che non ha futuro. Cerca di dimenticarti di me e goditi la tua gioventù con tanta serenità e ritieniti fortunato, hai una gran bella famiglia. Non deluderli. Loro sono orgogliosi di te. Un bacio. La tua amica troppo grande*".

Qualche giorno dopo, sempre attorno al tavolo, durante la cena, ho proposto ai miei figli di venire con noi alla prossima gara e stare fuori per tutto il fine settimana. Siamo di nuovo partiti in due.

Emozioni e “colazioni” Alla gara di Porcari

di Eni Vittorini

Dopo Verona, con la necessità’ di effettuare un lungo impegnativo, decidiamo di andare a correre a Porcari. Ricordo vagamente di avervi partecipato una volta (camminando uno dei percorsi più corti) e correrla tutta mi ha sempre affascinato (soprattutto stimolata dalla curiosità, dato quanto bene se ne parla in giro).

Ci vuole coraggio, anzi bisogna essere podisti “un po’ matti”, per trovare la voglia di uscire da casa, quando fuori il termometro segna alcuni gradi sotto lo zero.

Ma noi lo siamo! Imperterriti partiamo prima del solito, per non avere troppe difficoltà nel trovare un parcheggio, essendo una gara partecipata da migliaia di persone provenienti da svariate parti d’Italia. Quando arriviamo, alle 7,30, c’è già una grande affollamento, sembra che la gente abbia dormito li. Ma a quale ora sono arrivati? Facciamo le iscrizioni e poi via per il percorso più lungo, 25km.

Oggi, Bobo ed io corriamo insieme, ma ad un patto (stipulato da me): deve essere “una scampagnata”, voglio godermi questa gara come una festa (in effetti è cosi), non mi interessa il tempo che impiegheremo. E’ bello muoversi tra tanta gente d’ogni età e velocità , su un percorso tutto sali-scendi e quasi sempre su asfalto, ma bello. Al quinto chilometro il primo ristoro con anche… uova al tegamino! Che simpatici! Mi è piaciuto molto Montecarlo di Lucca, un paesino arroccato su in collina (che non avevo mai visitato), con un ristoro eccezionale; qui ho vergognosamente mangiato pane e fagioli! Roba da matti! Ma erano cosi’ buoni! Proseguiamo lentamente ammirando il magnifico paesaggio, tra campi, boschi e colline, spesso Bobo mi chiede se tutto questo mi piace: di più, sono estasiata. Ogni tanto troviamo i cartelli che indicano le deviazioni per i vari percorsi, poi quelli dei controlli, i ristori, le discese pericolose; hanno per noi mille attenzioni e non ci fanno mancare nulla, neppure l’atmosfera delle favole, perché in cima ad una collina ci stanno aspettando Pinocchio, la Fata Turchina e il Gatto; insomma ci stanno coccolando.

Già i ristori, non ricordo i nomi e quanti ne abbiamo incontrati, ma so che ogni volta mi sono fermata (a lungo) in meditazione di tante delizie. Ad uno di essi (in barba al colesterolo) ho mangiato pane e salsiccia, poi per non avere ulteriori rimorsi di coscienza, sono fuggita.

Passiamo davanti alla storica e bella querciona, poi dal colle (con la scritta " Porcari corre"), da cui si ammira l'ultimo panorama imponente. Scendiamo in fila indiana giù per il viottolo scivoloso, poi riprendiamo la strada asfaltata che ci conduce al traguardo. Concludiamo in 2h'43'. Non c'è male, esclama Bobo, ce la siamo presa comoda. Ma ci siamo divertiti tanto! Ritiriamo il pacco gara e poi ci "tuffiamo" sul ristoro finale.

Ristorati e soddisfatti andiamo al parcheggio dove abbiamo l'auto, per cambiarci, ma qui ci attende una sorpresa poco simpatica. Il manto di brina che stamattina ricopriva il campo, si è sciolta sotto il sole, trasformandosi in fango. Sono già molti i podisti che hanno trovato difficoltà ad andarsene. Le ruote delle auto formano solchi sempre più profondi e gli organizzatori si devono attrezzare con un trattore per trainare quelle più pesanti. Anche per noi c'è stato un attimo di panico, ma poi l'abbiamo messa sul ridere; arrabbiarsi non serve a nulla, tutto si risolve. Scherziamo anche su chi dovrà rimanere ad aspettare la notte e la brina successiva. Ci aiutiamo a vicenda e gruppi d'uomini (inzaccherati di fango) spingono le auto. Ora tocca a noi; essendo più leggera di Bobo mi metto alla guida, ingrano la seconda, mi spingono e mi consigliano di non fermarmi fino alla strada asfaltata (oh come mi diverto, mi sembra di fare un rally!).

È stata una bella giornata ricca d'emozioni, è valsa la pena venire a correre a Porcari. Complimenti e grazie agli straordinari organizzatori (nessuno poteva prevedere l'inconveniente del parcheggio), che ci hanno dato tanto. Al prossimo anno, ancora più numerosi

Eni Vittorini

Anna Incerti e Keitany trionfano alla XXXVª RomaOstia

Straordinaria edizione della RomaOstia quella che si è disputata il primo marzo. In 10.152 iscritti (record assoluto della gara e delle mezze maratone italiane) si sono ritrovati al via dal Palalottomatica ed all'arrivo, nonostante la pioggia, sono stati 8.114 i concorrenti che hanno portato a termine questa gara.

Lo start di Eleonora Daniele, testimonial 2009 della manifestazione, ha visto scattare prima le quaranta top runners della gara, che per la prima volta hanno potuto fare corsa di testa, partendo con 9' di vantaggio rispetto agli uomini e alla grande folla dei partecipanti. Alle 9,30 il via per tutti gli altri, con l'emozionante momento della fiumana di atleti che si muovevano colorando il viale di partenza.

La gara sotto il profilo tecnico è stata subito avvincente. In testa la lepre Mrisho, tanzaniana, che teneva alto il ritmo e dietro di lei si faceva largo Anna Incerti. L'atleta siciliana si trovava al comando, inseguita dalla francese Daunay che però non teneva il suo passo e sul lungomare di Ostia l'atleta azzurra si trovava a dover competere solitaria contro se stessa e contro l'inclemenza del tempo. Pioggia e vento rallentavano la sua performance negli ultimi due chilometri. Il cronometro, comunque, ha sfiorava il record della corsa e migliorava il personale della Incerti. L'1.09'24" costituisce comunque la seconda prestazione di sempre della RomaOstia. Alle spalle della Incerti si classificava la Daunay mentre la Mikitenko doveva accontentarsi del terzo gradino del podio.

La corsa al maschile viveva della lotta in famiglia fra i Keniani Keitany, Cheruiyot e Kibet i quali, dopo aver fatto gara di attesa dietro la lepre

Chepkwony, si sono involati per giocarsi la vittoria negli chilometri. Gli italiani Caimmi e Pertile facevano gara nelle retrovie denunciando uno stato di forma non certo ottimale. Al Ostia Keitany riusciva a sprintare davanti ai due connazionali con il tempo di 1h00'59".

Primo degli italiani il finanziere Giovanni Gualdi, giunto all'ottavo posto. Giorgio Calcaterra non smentiva la tradizione degli ultimi anni centrando un eccellente undicesimo posto che gli è valso la vittoria nella VII edizione della Business Run.

Nella gara degli atleti disabili eccellente prestazione di Rosario Brizzi che ha chiuso con il tempo di 0.53.50.

Una infreddolita ma strafelice Anna Incerti al termine della gara ha commentato la sua vittoria. "Stavo bene ed ho tenuto inizialmente il ritmo della lepre poi mi sono ritrovata in testa ed è stato determinante il sostegno del pubblico, sempre meraviglioso, della RomaOstia. Avevo preparato la gara allenandomi in Eritrea ed i frutti dell'allenamento sono stati eccellenti. Fra due settimane correrò la Maratona di Roma poi i miei impegni saranno dedicati al matrimonio. Mi sposo il 23 maggio prossimo."

Foto gentilmente concesse dall'organizzazione.

Massimiliano Taliani vince la “Passeggiata del Volontariato”

L’arrivo in salita ha fatto prevalere l’atleta del Marathon Bike sul portacolori della UISP Chianciano Terme Giacomo Valentini

Organizzata dalla UISP Siena in collaborazione con i volontari della pubblica assistenza, domenica 22 Febbraio, si è svolta a Siena la XVIII[a] edizione della "Passeggiata del Volontario" valevole come quinta prova del circuito "Corri nel verde".

Circa 250 gli atleti presenti alla partenza che è avvenuta da Viale Mazzini, il percorso prevedeva un misto tra asfalto e sterrato con un'alternanza di salite e discese molto ripide che hanno messo a dura prova le gambe dei partecipanti.

La gara è stata vinta da Massimiliano Taliani (Team Marathon Bike), che sta attraversando un ottimo periodo di forma come confermano anche i buoni risultati conseguiti nelle prove indoor che si sono svolte a Firenze la settimana precedente.

L' alfiere del T.M.B. dopo aver battagliato per tutta la corsa con Giacomo Valentini (A.S.D. U.I.S.P. Chianciano Terme) lo ha regolato al termine di una splendida volata finale in un tratto in leggera salita in prossimità del traguardo. Sul gradino più basso del podio si è piazzato Giorgio Prosa (G.P. R.Valenti).

In campo femminile la vittoria è andata a Barbara Del Bello (S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.) che ha preceduto nell'ordine Cinzia Gambinossi (G.S. La Pania) e Sandra Chellini (Il Maratoneta Runner Club) che ha conquistato così un ottimo terzo posto.

Rossano Scaccini

Al marocchino Hakim El Falhi ed a Deborah Toniolo la IVª edizione della Mezza Maratona Città di Fucecchio

Quest´anno la Mezza Maratona Città di Fucecchio è andata al Marocco.

Con il tempo di 1h6’27” è stato Hakim El Falhi, 29 anni, dell´Atletica Corona di Roma il vincitore di questa gara, che sempre più sta diventando importante in Italia. Secondo si è piazzato il maratoneta 35enne di Sorrento, tesserato per la Forestale, Giovanni Ruggiero, che è stato distaccato dal marocchino di soli sette secondi. A seguire un altro marocchino, Mohammed Taqui, 41 anni, delle Alpi Apuane, presente anche alla scorsa edizione, che ha fatto fermare il cronometro dopo 1h07’08”.

900 gli iscritti che si sono presentati alle 9,30 in punto in viale Gramsci in una giornata grigia che però ha risparmiato i maratoneti dalla pioggia. I soliti 21,097 chilometri che dal centro di Fucecchio si sono sviluppati verso Ponte a Cappiano, passando sotto il suggestivo Ponte Mediceo e lungo il percorso la ormai classica presenza delle bande folkloristiche del paese, degli sbandieratori, tamburini e dei colori delle contrade del Palio che hanno accolto i corridori all´arrivo.

La prima ed unica donna ad arrivare fra i primi venticinque partecipanti è stata una presenza fissa della maratonina di Fucecchio, Deborah Toniolo, 32 anni, anche lei atleta della Forestale come Ruggiero, che ha realizzato un ottimo 1h13’49”.

Fra i veterani il primo a tagliare il traguardo è stato Massimiliano Begliomini, 51 anni, della Silvano Fedi di Pistoia, con 1h13’08”.

Alla partenza anche gli handybike sostenuti dal calore del pubblico con la partecipazione fissa del fucecchiese Rossano Baronti, promotore di questa gara.

"La cosa più importante per me ogni anno - ha detto l´olimpionico di casa dei 3000 siepi Alessandro Lambruschini, testimonial della gara - è quella di veder partecipare ad ogni edizione tanti bambini. Sono loro l´anima dello sport, il motore della manifestazione e il futuro dell´atletica. Esistono tanti piccoli campioni che vanno solo tirati fuori. E´ stata una giornata di grande successo anche questa. Ogni anno sempre più gente e sempre maggiore sostegno da parte di tutti. Un motivo in più per andare avanti".

Foto di Piero Giacomelli

Abate e Sedoni volano sul Monteserra

Foto: Belinda Sourice

E' stato il Gran Premio del Monteserra dei records, favorito anche dalla splendida, ed inusuale in questo periodo, giornata di sole.

212 iscritti si sono radunati sabato 28 febbraio a Calci, con al via il campione del mondo a squadre di corsa in montagna il piemontese 29enne Gabriele Abate (GS Orecchiella) come favorito, il marcocchino Jilali Jamali (Atletica Valdarno) vincitore della Gazzetta Run 2008 ed il fiorentino Mattia Treve (Toscana Atletica). Outsider i ragazzi del parco Alpi Apuane (Graziano Poli, Luca Lombardi, Stefano Simi ed il veterano Claudio Simi, Cavaliere delle repubblica per meriti sportivi ed il settantunenne Emilio Giribon, l'ex-ciclista professionista che sta dominando tutte le gare over 60, seppur con una decina di anni in più).

Tra le donne al via la favorita Romina Sedoni (GS Lammari), al rientro dopo tre anni di infortuni vari, mentre forfait all'ultimo minuti di Mery Mucci. Quindi la gara si profila sulla seconda posizione tra Martina Tazzioli, Paola Grassini, Daniela Di Cesare ed Irene Nacci.

Il via è stato dato dallo splendido scenario della Certosa di Calci alle ore 15.30 con una temperatura ancora alta che a conti fatti ha creato qualche problema di acclimatazione verso atleti abituati a situazioni più rigide. Sin dai primi km è stato evidente il tema della gara, soprattutto quando, superati i centri abitati di Calci e Montemagno, è stata la pendenza dei Tre Colli a fare la selezione con Abate che iniziava a volare a 4'00" a km, con Treve che resisteva agli attacchi di Jamali, che non è specialista di gare in salita come questa. Nelle retrovie belle sfide come quella tra Merlino e Ferrini, Poli e Davini, tra i veterani Bambini e Simi e nella speciale classifica dei militari dove Polzella ha sem-

pre avuto la meglio su Sapienza e Filippis (tutti della Caserma Paracadutisti).

Anche tra le donne la pistoiese Sedoni aveva la sua sfida con il cronometro. Al raggiungimento del km 9, è iniziato il muro che ha portato tutti i partecipanti all'arrivo (km 9,266) ai piedi del monumento faro dedicato ai 44 ragazzi del Vega 10 a cui è dedicata la corsa nazionale FIDAL.

Stravince la gara Gabriele Abate, che chiude la sua fatica in 37'18" (il precedente record era di Simone Lenzi della Forestale di 39'03") e ci sono voluti 3 minuti per vedere il secondo, Mattia Treve (40'21"). Terzo un mai domo Jamali (40'38"), mentre 4° (primo degli 'umani') uno splendido Paolo Merlino (Livorno team) in 41'48" che precede Davide Ferrini (Team Suma, primo pisano al traguardo). Settimo il vincitore della precedente edizione, Andrea Davini (Pod.Ospedalieri Per Donare La Vita Onlus) in ritardo su Graziano Poli (primo del Parco Alpi Apuane). Ottimo 11° posto assoluto del 1° veterano Alberto Bambini (43'37") mentre Emilio Giribon si conferma un fenomeno anche in salita classificandosi 43° assoluto all'età di 71 anni chiudendo in 48'51".

Anche nella gara femminile Romina Sedoni ritocca il record di 2 minuti andando a vincere meritatamente in 47'06" (il precedente era della compagna di squadra Rachele Fabbro, 49'09"). Seconda Martina Tazzioli (51'51", Atletica Camaiore) e terza Irene Nacci (53'33", Atletica Valdarno, prima pisana all'arrivo) che di poco precede la prima Ladies Nicoletta Ferretti (Team Suma).

Tra i militari Polzella ha regolato poi Filippis e Sapienza. Per il terzo anno consecutivo il G.P. Parco Alpi Apuane si conferma gruppo leader nella classifica a punti anche se questa volta ha dovuto soffrire, complice il cambiamento dei regolamenti che prevede punteggi per categoria e non più sulla sola classifica generale.

Il trofeo dei Familiari torna pertanto in Garfagnana anche per quest'anno. Sul podio dei gruppi anche l'A.S.D. La Galla Pontedera Atletica ed il G.P. Le Sbarre di Titignano mentre la CaPar (Paracadutisti) si aggiudica la coppa il gruppo più numeroso (30).

Foto: Belinda Sourice

La Belluno—Feltre è di Pertile

Ruggero Pertile è il nuovo re di Prà del Moro. Il padovano ha trionfato sui 31,1 km della Belluno-Feltre - 1° Trofeo Kiwi Sports, gara che si è disputata domenica 8 marzo. Pertile ha preceduto il vincitore dell'edizione 2008, Migidio Bourifa, che si è arreso solo. Quello tra i due maratoneti azzurri è stato un lungo testa a testa, concluso allo sprint sulla retta d'arrivo. Pertile e Bourifa hanno fatto gara a sé, insieme all'austriaco Markus Hohenwarter, sin dai primissimi chilometri. Dopo un passaggio alla mezza maratona in 1h06'37", la sfida si è animata sui saliscendi della parte finale del percorso. Bourifa ha cercato la selezione poco dopo il 25° km, nella zona di Busche. Hohenwarter ha perso contatto, mentre Pertile non si è fatto staccare e, nel finale, si è dimostrato più brillante del bergamasco, prevalendo nettamente in volata. L'atleta di Assindustria Sport Padova, ha chiuso

in 1h37’43”, 22” sopra il tempo realizzato da Bourifa nel 2008. Il record mancato nella gara maschile è arrivato invece nella prova femminile, dove Ornella Ferrara e Laura Giordano hanno rispettato i pronostici della vigilia, correndo fianco a fianco per tutta la gara. Giunte a Prà del Moro le due atlete hanno deciso di non fare la volata e concludere la prova mano nella mano: la vittoria è stata attribuita alla Ferrara, ma le due atlete si sono tolte la soddisfazione di stabilire il nuovo primato della gara: con 1’56”47” hanno migliorato di oltre 4’ la prestazione siglata l’anno scorso dalla Carlin. “Ci siamo conosciute alla vigilia della gara – ha detto la Ferrara -, abbiamo fatto amicizia e, nel finale, ci siamo dette che non valeva la pena di fare la volata: entrambe abbiamo un appuntamento di fondamentale importanza: la Treviso Marathon.

Foto: organizzazione

Prima edizione del Trail Montisi

Sarà l'onda del momento, sarà l'età gli anni passano e di corse sull'asfalto ormai ne abbiamo fatte tantissime, anno dopo anno sempre gli stessi percorsi, all'inizio la competizione aveva la meglio su tutto, migliorarsi di qualche secondo era sempre una vittoria. Poi arriva il momento in cui si sperimentano cose nuove e ora il nuovo è la corsa outdoor o Trail running (fuoristrada per intenderci all'italiana) senza troppi riferimenti cronometrici perché nei boschi, nei campi e nei sentieri sterrati la dimensione del tempo sparisce e qui ho ritrovato l'entusiasmo di quando da ragazzo facevo le mie uscite a correre nelle campagne dove abitavo. Per questo ho avvallato subito l'idea nata a Montisi dai ragazzi della locale associazione sportiva di fare una gara sui Monti (così si chiamano le colline a cavallo tra la Val Di Chiana, la Val d'Orcia e le Crete Senesi).

La gara si svolgerà Domenica 26 Aprile con Partenza alle 9 dalla Chiesa della Madonna delle Nevi (400 mt LM) che domina la Val D'Orcia, dalla quale si ha una vista meravigliosa sull'Amiata e sulle Crete Senesi.

La distanza sarà di 18 km per la semicompetitiva e poi ci sarà un passeggiata non competitiva di 7 km. Una volta partiti ci dirigiamo verso il paese attraversando un uliveto (da queste parti Olio di oliva DOP) e si gira sotto il paese, lo si attraversa, 100 mt di asfalto e ci si butta in una discesa con strada di campo che attraversa una vigna si arriva dopo due km a 330 mt e da qui inizia l'ascesa nel bosco e in 4 km e mezzo arriviamo nel punto più alto a 578 mt sempre attraverso boschi si scende fino alla strada Traversa dei Monti dalla quale vediamo Trequanda e dopo 300 mt di asfalto rientriamo nella strada che ci porta alla fattoria il Colle anche qui tutta costeggiata dal bosco poi ci immettiamo in aperta campagna tra campi lavorati, boschi, ruscelli e terreni adibiti a pascoli di ovini che ci riportano al punto di partenza dopo 18 km duri sì ma qualcuno verrebbe la voglia di fare un altro giro.

Roberto Amaddii

“I complimenti dei podisti ci fanno andare avanti con l’organizzazione del Giro”

di Rossano Scaccini

Enzo Landi (*nella foto*) è uno dei due deus ex machina (l’altro è Evio Vallini) della Promosport Italia, l’associazione che ha reso importante in Italia e non solo il Giro podistico dell’Isola d’Elba.

Lei signor Landi che compiti ha all’interno della Promosport Italia?

<<Dalla corrispondenza alla sistemazione dei percorsi>>.

Può far conoscere ai lettori di *CORRIAMO* la vita di questa società dalla sua nascita all’abbinamento al Giro podistico dell'Isola d'Elba?

<<Dopo l'esperienza di due staffette podistiche finite una nell'allora Cecoslovacchia e l'altra in Belgio, nacque la Promosport con l'intento proprio di sperimentare una corsa a tappe sull'isola d'Elba. L'esperienza piacque talmente che la gara anno dopo anno è cresciuta e ci pare che, nostante le difficoltà odierne della vita quotidiana in genere, quelle logistiche - dato che l'associazione ed i suoi componenti risiedono in continente, il proliferare di manifestazioni analoghe un po’ dappertutto, tra maggio e giugno vi sono 2 gare sull'Elba e 2 sulla costa degli etruschi, il giocattolo" sia ancora in buono stato>>.

Perché continuate ad organizzate questo Giro?

<<Per divertimento, per passione organizzativa, che viene ampiamente

confortata dai complimenti e dalle sollecitazioni a continuare che si ricevono dalla maggior parte degli atleti e perchè siamo innamorati dell'Elba e questa organizzazione ci permette di andarci spesso>>.

Che Giro sarà quest'anno?

<<Le intenzioni sono di fare un bel giro, con alcune novità che speriamo possano soddisfare le esigenze degli atleti cercando di mettere in atto quelli che sono i suggerimenti degli atleti stessi. Se insieme a noi collabora anche la stagione>>.

Ad Enzo Landi quale tappa del Giro piace organizzare più delle altre?

<<Quella di Porto Azzurro che permette di far vedere luoghi belli altrimenti non visibili>>

Ci sono novità per la stesura dei percorsi di quest'anno?

<<Stiamo cercando di modificarne un paio e se possibile uno nuovo. Permetti se una domanda te la faccio io? Perchè tanti atleti non sono mai contenti di quello che gli organizzatori fanno per loro? Meno mane che sono una minima parte>>.

Rossano Scaccini

Lucca all’esordio in maratona

L’ANELLO DELLE MURA URBANE SPLENDIDA ‘LOCATION’ DELLA 1ª “LUCCA MARATHON”

<<Per gli appassionati di corsa è un sogno che si realizza>>. Alfredo Petroni (nella foto), è il presidente della Lucca Marathon e ci anticipa qualche novità su questo evento.

E’ la prima “Lucca Marathon”, appuntamento sportivo tra i più attesi del 2009, che trasformerà la città e il suo territorio per un giorno (il 25 ottobre) nella capitale nazionale del podismo con una location d’eccezione: le splendide mura urbane, scelte per “il via” alla gara.

Gli obiettivi. La maratona sarà organizzata dall'associazione Lucca Marathon ASD costituitasi nel 2008 proprio con la finalità di preparare e promuovere la Lucca Marathon, fortemente voluta da un gruppo di appassionati del podismo. La finalità principale di questa associazione, oltre ad organizzare degnamente la manifestazione sportiva, è di valorizzare Lucca, il suo territorio e le sue mura attraverso l’evento non solo dal punto di vista sportivo, ma anche per quanto riguarda l’aspetto monumentale, paesaggistico, culturale ed enogastronomico. Con la Lucca Marathon, inoltre, l’Asd si propone di promuovere lo sport ed in particolare il podismo come attività salutare per tutti e come occasione di incontro di persone che si riconoscono nei valori dello sport e nei principi di lealtà e solidarietà.

Il percorso. La maratona, che sarà omologata ufficialmente dalla FIDAL, si correrà su un percorso di 42,195 Km., ossia la distanza fissata dalla IAFF (Internationatl associaton of athletics federations) e sarà valida anche come Campionato regionale di Maratona dei Veterani dello Sport. La partenza è prevista dalle mura e, dopo un tratto di ‘arborato cerchio’ e di vie del centro storico di Lucca, i podisti usciranno dall’ellisse per attraversare Marlia, Lammari, Segromigno, Porcari e Capannori, per rientrare poi a Lucca con arrivo degli atleti nella suggestiva piazza S.Michele.

Il tempo massimo per compiere il tracciato è stato fissato dagli organizzatori in 6 ore. Tutti gli atleti che arriveranno al traguardo avranno diritto ad una medaglia. II giorno stesso della manifestazione saranno premiati i primi tre classificati nella categoria uomini e le tre donne che taglieranno per prime il filo di lana. Ancora da definire e quantificare il montepremi.

Le iscrizioni. Sono già aperte. Le quote di partecipazione sono così quantificate: 25 euro per le iscrizioni entro il 30 giugno. 30 euro per quelle dal 1 luglio al 31 agosto e 40 euro dal 1 settembre all'11 ottobre. Le quote comprendono la cauzione per il CHIP rilevazione tempi di 5 euro che sarà poi restituita al termine della gara alla restituzione del CHIP.

I partecipanti dovranno ritirare personalmente il pettorale e il pacco gara presso l'area Expo Marathon il sabato 24 ottobre, giorno prima della maratona. L'adesione può essere fatta attraverso internet (www.sdam.it; www.luccamarathon.it) e nei negozi "Marathon sport" di S. Anna a Lucca , "Maratonando" in via Matteotti a Stiava (Massarosa) , "Il Campione" in via Mino da Fiesole a Prato oppure presso Campo scuola di Livorno – Box Livorno Team .

Expo Marathon. Nei due giorni precedenti fino al giorno della maratona sarà allestito, in città, l'Expo Marathon, un'area espositiva e promozionale aperta sia ai maratoneti sia al pubblico. Uno spazioso stand offrirà grande visibilità alle aziende espositrici. Nell'area, inoltre, con la collaborazione di Enti ed associazioni, saranno organizzati seminari e conferenze; tra i temi trattati: i benefici della pratica corretta dello sport e della sana alimentazione e, in particolare, il podismo, come attività per tutti.

Strapotere triestino ai regionali individuali di Cross

Strapotere triestino ai campionati regionali individuali assoluti di corsa campestre. Al Villaggio del Pescatore un “Cross di Trieste” di nome e di fatto, con podio interamente giuliano sia per la gara maschile che femminile e ben sette degli otto titoli regionali in palio agli atleti di casa.

È Andrea Seppi il primo nella gara di 10 km in mezz’ora e 15 secondi, andatura di tutto rispetto per l’atleta del Marathon, su percorso sterrato con tratti di spiaggia sabbiosa ed un grosso tronco d’albero da scavalcare.

Seppi si è sempre mantenuto al comando della gara e solo Daniel Trampuz, triestino in forza a Brugnera, è riuscito a tenere il suo passo. Negli ultimi chilometri però anche lui ha perso contatto ed il giovane atleta del Marathon si è involato in solitaria verso la vittoria con una quarantina di secondi di vantaggio. Bronzo per David Daris, triestino dell’Atletica Gorizia, per lui una prima frazione di gara prudente seguita da un inesorabile recupero.

La cussina Paola Veraldi si conferma dominatrice tra le donne: dopo aver guidato i primi giri insieme all’olimpionica di triathlon Daniela Chmet, della Pentatletica, ha fatto valere la sua esperienza nella specialità guadagnando un vantaggio vicino al minuto.

Terzo posto per Giulia Schillani, del Cus Trieste, davanti alla triestina del Brugnera Valentina Bonanni. Quinta la giovane cussina Chiara Bologna che si aggiudica il titolo regionale Promesse.

Vittoria femminile cussina anche nella categoria Juniores con Federica Bevilacqua e nelle categorie giovanili maschili dilagano invece gli atleti del Marathon: a Luca Sponza la maglia di campione regionale Juniores, argento per Federico Viviani seguito dal marocchino del Brugnera Lahcen Wafir, non avendo quest’ultimo la cittadinanza italiana lascia la medaglia di bronzo del campionato regionale al quarto classificato, Giovanni Limoncin del Marathon.

CORRIAMO corto-veloce

La Mezza a Squadre — Grosseto 5 aprile. Gara competitiva di Mezza Maratona a staffetta sulla distanza dei 21,097 Km - Velodromo G. Montanelli - Grosseto 5 aprile 2009 ore 10,00 - Organizzazione Team Marathon Bike - Ritrovo della gara alle ore 08.00 presso il Velodromo in Viale della Repubblica a Grosseto. A disposizione degli atleti gli spogliatoi e le docce della Palestra antistante il Velodromo. Ristoro finale per tutti gli atleti. Il percorso interamente pianeggiante e asfaltato è interdetto al traffico veicolare. Tutti i chilometri sono segnalati da appositi indicatori. Ogni squadra dovrà obbligatoriamente schierare almeno un atleta di anni 45 (dal 1964 e precedenti) ed una donna. Le frazioni hanno la seguente sequenza: prima frazione di Km 5,097 seconda frazione di Km 4 corsa da una donna nessun limite e imposizione per le restanti 3 frazioni di 4 Km Quota di iscrizione Euro 25 a squadra (Euro 5 per ciascun atleta), termine iscrizioni sabato 4 aprile 2009 alle ore 19.00. Se non hai compagni o te ne manca qualcuno, sul sito web nella sezione "Forma la tua squadra", potrai trovare ed offrire la tua candidatura. Per tutte le informazioni contattaci ai seguenti recapiti: direttamente dal sito Internet www.grosseto.21km.it - Email: info@grosseto.21km.it - Fax: 0564 18.35.539 - 07.11.86 - ai numeri: 328 4547-680 - 340 0060111 - 339 6425601
Premio Speciale per ciascun podista componente le prime dieci squadre classificate - Pacco gara a tutti gli iscritti.
Sito Web http://www.grosseto.21km.it
Email info@grosseto.21km.it
Accommodation accommodation@grosseto.21km.it
Il Consiglio Direttivo dell'A.S. Bologna Zocca ha deciso la sospensione della gara prevista per domenica 4 ottobre 2009. La difficile situazione economica ha indotto gli sponsor tradizionali della manifestazione a sospendere, almeno per il 2009, ogni forma di erogazione a favore della corsa.
Vivicittà di Bologna in ricordo di Giacomo Bulgarelli. Per oltre 25 anni è stato il regista del Bologna FC, quando i rossoblu non temevano nessuno, come nel memorabile spareggio del '64 con l'Inter di Herrera; una bandiera per Bologna e i bolognesi che, ora che non c'è più, sentono il grandissimo vuoto che Giacomo ha lasciato.

CORRIAMO corto-veloce

Anche la Lega Atletica UISP di Bologna ha sentito subito il desiderio di ricordare il campione, con una iniziativa di livello, degna di un numero uno come lui. Così, al ricordo di Giacomo Bulgarelli, sarà intitolato il Trofeo che andrà a premiare il vincitore assoluto di Vivicittà di Bologna, l'importante competizione che si svolge in contemporanea in Italia ed in oltre 20 città europee. La giornata rivistirà un significato particolare. La Lega organizza infatti StraBologna-Vivicittà domenica 19 aprile 2009, esattamente nel 50° anniversario dell'esordio di Bulgarelli in maglia rossoblu, colori che Giacomo non abbandonerà più. Sarà il personalissimo omaggio della Lega Atletica UISP di Bologna, e degli oltre 10.000 partecipanti che si impossesseranno per una giornata del Centro cittadino, al ricordo di un grande Campione.

Un Monte di Corsa — Il prossimo 5 aprile si svolgerà la 14ª edizione di un Monte di Corsa organizzata dal Marathon Club Cral MPS. La gara, della lunghezza di 15 km, parte dalla centralissima piazza Salimbeni davanti alla sede storica della Banca del Monte dei Paschi di Siena. La prima parte del tracciato attraversa il centro fino a porta Romana e si dirige verso sud in una leggera ma continua discesa che invita a tenere un buon ritmo e che i meno esperti tendono a fare in velocità non calcolando che quando si imbocca la strada di Certosa per tornare verso la città iniziano 7 km di salita, più o meno ripida ma sempre salita è. La seconda parte del percorso offre l'occasione di buttare l'occhio su una delle periferie più belle di Siena. Gli strappi di salita si susseguono e quando al termine di via Certosa si intravede la maestosa Porta Romana, in alto, molto in alto e abbassando lo sguardo si vede una ripida , molto ripida salita che culmina con altrettanto ripida scalinata può prendere un attimo di scoraggiamento . Chi sopravvive correndo a questa dà dimostrazione di avere alle spalle una buona dote di resistenza e sopportabilità alla fatica. Poi una volta dentro porta, sempre continuando a salire si raggiunge nuovamente piazza Salimbeni dove oltre il traguardo è allestito anche il ristoro. La gara è la seconda prova del campionato provinciale UISP di corsa su strada. **Carla Boldi**

CORRIAMO corto-veloce

A Fonteblanda — Domenica 15 Febbraio, in una splendida giornata di sole anche se decisamente fredda, si è svolta a Fonteblanda la 2ª edizione dell'omonima corsa podistica. La partenza, che è avvenuta dal centro del paese, ha condotto i concorrenti in periferia, fino al meraviglioso parco dell'Uccellina per guadagnare la cima dove il mare faceva da sfondo ad una visuale da favola. La gara è stata vinta da un ritrovato Stefano Musardo (Team Marathon Bike) con il tempo di 39'52". Il portacolori del T.M.B. dopo aver corso tutta la gara insieme a Cristian Fois (G.S. Costa d'Argento) lo ha staccato negli ultimi metri relegandolo al secondo posto e distanziandolo di 9". (Sul gradino più basso del podio Massimiliano Taliani (Team Marathon Bike) con il tempo di 42',19" ndd).
La corsa al femminile ha visto la vittoria di Nicoletta Ferretti (Team Suma) con il tempo di 51'41" che è riuscita ad avere la meglio sia su Debora Santini (Team Marathon Bike) distanziata di 2',37", sia su Manuela Bandacchieri (Team Marathon Bike) che ha tagliato il traguardo in terza posizione con il tempo di 55'47".
Lega Atletica UISP e Panetta per la Festa dei Campioni a Bologna — Grande successo della Festa dei Campioni, momento finale nel quale la Lega atletica UISP di Bologna ha premiato i vincitori dell'annata sportiva 2008. Ospite d'onore Francesco Panetta. Oltre 300 gli Atleti che si sono alternati sul palco, per ricevere i premi. (foto di Marco Zamboni: un momento della premiazione con Francesco Panetta, Andrea Accorsi, Monica Barchetti, Chiara Bottura e Franco Carati (foto Marco Zamboni)

CALENDARIO GARE ANNO 2009
USIP CHIANCIANO TERME

7 -13 GIUGNO

10 GIRO PODISTICO DELLA VALDORCIA

8 GIUGNO

CONTIGNANO – RADICOFANI KM. 12.400

9 GIUGNO

CRONOSCALATA DI VALLERESE KM. 2.800

10 GIUGNO

BAGNO VIGNONI – SAN QUIRICO BAGNO VIGNONI – 9.400

11 GIUGNO

RIPOSO

12 GIUGNO

PIENZA – KM. 9,700

13 GIUGNO

MONTEPULCIANO – KM. 11.100

26 GIUGNO

NOTTURNA DI SAN GIOVANNI – CHIANCIANO TERME

28 GIUGNO

GRAN FONDO – 3^ CORSA " LA NOBILE " CORRE CON L'AVIS DI MONTEPULCIANO

3 LUGLIO

"2° CORSA MADONNA DEL CERRO"

26 LUGLIO

GRAN FONDO - MARATONA DEL SARACINO – SARTEANO KM. 8,500

13 AGOSTO

NOTTURNA DEL RAVIOLO – CONTIGNANO (RADICOFANI)

11 SETTEMBRE

4° MONTICCHIELLO DI CORSA – MONTICCHIELLO

26 DICEMBRE

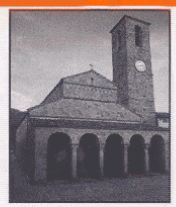
3° MEZZA ECO MARATONA DELLA VALDORCIA – PIENZA

AL PRESENTE PROGRAMMA
POTRANNO ESSERE INSERITTE NUOVE GARE

www.girovaldorcia.it
GRIGIOTTI STEFANO 3475819105 – 0578/31561 stefanogrigiotti@libero.it

F.I.D.A.L. C.O.N.I. U.I.S.P.

9ª Maratonina delle Quattro Pievi



Venerdì 1° Maggio 2009 ore 9.00

MARATONINA COMPETITIVA DI Km. 21,097

REGGELLO - LORO CIUFFENNA

PREMI INDIVIDUALI GARA COMPETITIVA

CATEGORIA MASCHILE (18 - 49 Anni)
1° Classificato: Rimborso spesa di 250 € + Trofeo
2° Classificato: Rimborso spesa di 150 €
3° Classificato: Rimborso spesa di 75 €
4° e 5° Classificato: Rimborso spesa di 50 €
Dal 6° al 10° Classificato: Rimborso spesa di 40 €
Dal 11° al 20° Classificato: Rimborso spesa di 35 €
Dal 21° al 30° Classificato: Rimborso spesa di 25 €
Dal 31° al 40° Classificato: Rimborso spesa di 20 €
Dal 41° al 60° Classificato: Rimborso spesa di 15 €

CATEGORIA VETERANI A (50 - 59 Anni)
1° Classificato: Rimborso spesa di 150 € + Coppa
2° Classificato: Rimborso spesa di 100 €
3° Classificato: Rimborso spesa di 50 €
4° e 5° Classificato: Rimborso spesa di 30 €
Dal 6° al 10° Classificato: Rimborso spesa di 25 €
Dal 11° al 15° Classificato: Rimborso spesa di 20 €
Dal 16° al 20° Classificato: Rimborso spesa di 15 €

CATEGORIA VETERANI B (60 anni e oltre)
1° Classificato: Rimborso spesa di 100 € + Coppa
2° Classificato: Rimborso spesa di 50 €
3° Classificato: Rimborso spesa di 30 €
4° e 5° Classificato: Rimborso spesa di 25 €
Dal 6° al 10° Classificato: Rimborso spesa di 20 €
Dal 11° alla 15° Classificato: Rimborso spesa di 10 €

CATEGORIA FEMMINILE (18 - 49 anni)
1ª Classificata: Rimborso spesa di 150 € + Coppa
2ª Classificata: Rimborso spesa di 100 €
3ª Classificata: Rimborso spesa di 50 €
4ª e 5ª Classificata: Rimborso spesa di 30 €
Dal 6ª alla 10ª Classificata: Rimborso spesa di 25 €
Dal 11ª alla 15ª Classificata: Rimborso spesa di 20 €
Dal 16ª alla 20ª Classificata: Rimborso spesa di 15 €

CATEGORIA VETERANE A (50 anni e oltre)
1ª Classificata: Rimborso spesa di 50 € + Coppa
2ª Classificata: Rimborso spesa di 30 €
3ª Classificata: Rimborso spesa di 20 €

Non competitiva di Km 4. Con partenza e arrivo a Loro Ciuffenna.
Ore 9.30 Iscrizione 3 Euro - Premio di partecipazione: un salame.

COMITATO ORGANIZZATORE

ATLETICA LORESE
ATLETICA SANGIOVANNESE
PODISTI RESCO REGGELLO
POLISPORTIVA RINASCITA MONTEVARCHI

PATROCINIO

PROVINCIA DI AREZZO
COMUNE DI REGGELLO
COMUNE DI LORO CIUFFENNA
COMUNE DI TERRANUOVA BRACCIOLINI
COMUNE DI PIAN DI SCÒ
COMUNE DI CASTELFRANCO

SERVIZIO ASSISTENZA MEDICO SPORTIVA

CROCE AZZURRA DI REGGELLO
MISERICORDIA DI LORO CIUFFENNA
MISERICORDIA DI FAELLA

CON LA COLLABORAZIONE DI: *PRO-LOCO DI LORO CIUFFENNA - PRO-LOCO DI CASTELFRANCO - CIRCOLO M.C.L. DI PIAN DI SCÒ - CIRCOLO M.C.L. DI MALVA - CIRCOLO DI MONTEMARCIANO - COMUNITÀ MONTANA DEL PRATOMAGNO - U. S. LORESE 1919*

PREMI PER SOCIETÀ

TROFEO o COPPA alle prime 5 Società con maggior numero di arrivati, compreso la Non Competitiva
Alle società Regionali con un minimo di **15** atleti iscritti ed arrivati nella gara competitiva, rimborso spese di 75 €
Alle società Extraregionali con un minimo di **30** atleti iscritti ed arrivati nella gara competitiva, rimborso spese di 300 €

PREMIO DI PARTECIPAZIONE

GARA COMPETITIVA

CONFEZIONE da nr. 3 BOTTIGLIE di Vino CHIANTI

(La Gara deve essere regolarmente ultimata)

Tutte le società o gruppi dovranno tassativamente ritirare tutte le iscrizioni prenotate.
I Premi verranno consegnati al termine del percorso, presso la sede di arrivo.

ISCRIZIONI

Per Posta, Fax, e-mail **tassativamente entro Sabato 25 Aprile.**
Con obbligo di allegare fotocopia di Tessera della Società Sportiva di appartenenza, dopo tale giorno non saranno accettate modifiche all'iscrizione preventivamente fatta.
ATLETICA LORESE - Via Roma 33 - 52024 Loro Ciuffenna (AR)
Fax. **055/9171147** - e-mail: **gebartolini@val.it**
Presso la sede di partenza (Reggello-Pieve di Cascia) presentando Tessera Sportiva sino a 30 minuti prima dell'inizio della Gara.

TASSA D'ISCRIZIONE

5 € entro il giorno 25 Aprile 2009
8 € dal 26 Aprile al 1° Maggio 2009
1 € senza premio di partecipazione
Pagamento tramite Vaglia Postale intestato a: **"ATLETICA LORESE"**
Via Roma 33 - 52024 Loro Ciuffenna (AR)
Oppure: Presso la sede di partenza al ritiro delle buste

INFORMAZIONI: Tel. 055.984097 - 333.8627777 (ore 20-21)
www.podistiresco.it - www.rinascitamontevarchi.it

REGOLAMENTO

Art. 1 - Alla manifestazione possono partecipare tutti i concorrenti uomini e donne che alla data del 01-05-2009 abbiano compiuto il 18° anno di età e siano in possesso di tessera valida per attività agonistiche per l'anno 2009 di F.I.D.A.L. - F.I.D.A.L. Amatori - e Atleti tesserati in ambito regionale per gli Enti di promozione sportiva nel rispetto delle convenzioni stipulate con la F.I.D.A.L.
Art. 2 - La gara competitiva si svolgerà sul seguente percorso: Reggello - Pian di Scò - Castelfranco di Sopra - Certignano - Malva - Montemarciano - Loro Ciuffenna, per Km. 21,097.
Art. 3 - Tempo massimo stabilito: Ore 3.
Art. 4 - Il ritrovo è fissato per le ore 8:00 di Venerdì 1° Maggio 2009 presso la Pieve romanica di Cascia - Reggello. La partenza avverrà alle ore 9:00 da Cascia di Reggello
Art. 5 - I partecipanti saranno divisi in categorie: Categoria Maschile (da 18 a 49 anni) - Veterani A (50 - 59 anni) - Veterani B (60 anni) Femminile (18 - 49 anni) - Femminile veterane (50 anni e oltre).
Art. 6 - Il pecorso sarà regolarmente frecciato ed i concorrenti sono obbligati a rispettare il Codice della Strada.
Art. 7 - Lungo il percorso saranno istituiti posti di controllo regolamentari. Verranno squalificati tutti coloro che devieranno dal percorso di gara o usufriranno dell'aiuto dei mezzi meccanici.
Art. 9 - Tutti i partecipanti troveranno lungo il percorso assistenza e 5 punti ristoro.
Art. 10 - Ogni partecipante sarà munito di Pettorale e Cartellino gara che sarà punzonato alla partenza e vidimato all'arrivo per il controllo finale.
Art. 11 - I partecipanti con l'iscrizione, esonerano l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone e cose che possano avvenire prima, durante e dopo la manifestazione.
Art. 12 - Il Comitato Organizzatore si riserva il diritto di apportare tutte quelle modifiche che si renderanno necessarie per il buon andamento della manifestazione.
Art. 13 - Per quanto non previsto dal presente regolamento valgono le norme F.I.D.A.L.

NOTIZIE LOGISTICHE
- *Inizio Premiazione Ore 11:30*
- *Disponibile in zona Arrivo servizio Bus navetta per eventuale rientro a Reggello*
- *Servizio spogliatoi e docce a disposizione degli atleti presso lo stadio comunale di Loro Ciuffenna, situato a circa 500 mt. dalla zona di arrivo (direzione Terranuova Bracciolini)*
- *Servizio trasposrto borse dalla zona di partenza alla zona di arrivo.*
- *Il luogo di partenza Cascia-Reggello si raggiunge dall'scita A1 Incisa e proseguimento direzione Reggello.*
- *Loro Ciuffenna si raggiunge dall'uscita A1 casello Valdarno*
- *Informazioni alberghi presso comune di Loro Ciuffenna*

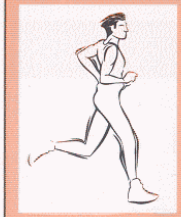
MODULO ISCRIZIONE 9ª MARATONINA DELLE 4 PIEVI - 1° MAGGIO 2009

COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ SESSO M F SOCIETÀ _____

INDIRIZZO _____ NR. ____ CAP _____

CITTÀ _____ PROVINCIA ____ NR. TESSERA _____



PREFISSO E NR. TELEFONICO _____

E-MAIL _____

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 , Guido Seri e Franco Lodovichi.**
Nelle foto di copertina un momento del 1° Trail di Pietraporciana marzo 2009 — Foto Master Chianciano Terme
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.