

CORRIAMO

**Direttore responsabile
Rossano Scaccini**

SPECIALE
La UISP
Chianciano Terme
alla Maratona di
Parigi

**L'obbiettività di CORRIAMO
Intervista al direttore generale
ciclismo di RCS Sport
Angelo Zomegnan**

**Fabio Cerutti
Antonietta Di Martino
Danilo Goffi
Stefano Mei
Franca Fiacconi
Nadia Cortassa
Monica Carlin
Alessio Lachi
Daniela Furlani
Franco Lodovichi
Sandro Fioravanti**

**Anno 2 — numero 15
Maggio 2009**

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, Franco Lodovichi, ed Eni Vittorini.**

Nelle foto di copertina la partenza... della Scarpinata di Primavera di Siena del 22 marzo 2009 (foto Stefano Grigiotti)

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.

CORRIAMO Continua così

di Rossano Scaccini

L'editoriale del direttore



Ciao podisti. Mentre stavo per finire d'impaginare il numero di aprile di *CORRIAMO*, dove ci siamo avvicinati molto a come concepisco l'idea di fare un periodico, mi arriva la telefonata quotidiana di Stefano Grigiotti. L'editore non sa come dirmelo, ma secondo lui, il mese precedente mi ero dimenticato di inserire un pezzo di un nostro collaboratore. Gli chiedo di cosa si tratta, ma quell'articolo era stato impaginato regolarmente. Lui non l'aveva visto? Letto? Se ne era dimenticato? A quelle domande mi sono risposto da solo, forse abbiamo esagerato con le pagine di *CORRIAMO*.

Al momento di ripartire con il numero di maggio il dubbio su come articolare *CORRIAMO* mi ha un po' messo in difficoltà e fatto suonare un campanello di allarme. Fare meno articoli? Inserire meno foto? O andare avanti sulla vecchia strada?

Carla Boldi, firma storica ed autorevole di *CORRIAMO*, come lo sono anche gli altri della redazione elencati in seconda pagina, senza che le avessi chiesto nulla, mi manda una e-mail dove afferma che il periodico così è davvero esagerato. Entro in paranoia. Dalla mia parte ci sono i numeri dei contatti di voi che venite su www.girovaldorcias.it e cliccate su *CORRIAMO*. La tendenza numerica dei podisti-naviganti è in continua crescita, le e-mail dove consigliate e date i vostri giudizi sono tutti giorni una valanga. Nel mio inconscio penso di tralasciare un filone dei servizi, che, però, mi piace seguire, quello legato ai vip. Ho già fissato degli appuntamenti con personaggi dello spettacolo e giornalisti, dovrò onorare la parola data. Ci penso ancora un po' e mi chiedo di nuovo che fare? Vado avanti senza cambiare niente?

Una confidenza, agli inizi era problematico trovare chi intervistare. Oggi basta stabilire un contatto ed arriva quasi sempre l'intervista. Saremo diventati bravi e professionalmente accettabili? La mia speranza è un'altra, che continuate ad essere vicini a *CORRIAMO* con le critiche e gli elogi, se ce li meritiamo.

Il direttore

CORRIAMO



Speciale Maratona di Parigi

Esperienza unica quella della maratona di Parigi

di Stefano Grigiotti



Era maturata da tanto tempo l'idea di una maratona internazionale all'interno del gruppo. Le premesse c'erano tutte, ma soprattutto la voglia, il desiderio di stare insieme, di passare una vacanza da podista e di scoprire il fascino di una maratona fuori dalla nostra nazione.

Gli amici podisti di sempre, gli amici delle corse settimanali, gli amici della spuma (Papini) consumata al bar dopo la corsa, gli amici delle corse domenicali, gli amici di sempre con cui condividi con la corsa e non solo, la vita quotidiana, gli amici “quelli che la Coop”, gli amici sempre presenti nelle foto di rito e gli amici di tante maratone a Roma, sono partiti. Qualche defaillance, prima, e durante, la partenza, qualche assenza giustificata, del resto è difficile al giorno d'oggi programmare una gita/maratona 7 mesi prima, e si perché tutto è iniziato a ottobre con le iscrizioni. La maratona di Parigi è capace di fare 37000 iscritti in meno i due mesi, questo è il limite massimo dei partecipanti previsti.

Poi, ci sono le tabelle per la preparazione, gli acciacchi, gli impegni, (questi aumentano di settimana in settimana), gli imprevisti, i giorni, le settimane, i mesi sono passati velocemente, e ti ritrovi a pensare, “siamo già al momento della partenza”. Mi ero prefissato di fare tanta strada a piedi, e mi accorgo che riesco a malapena a fare 20 km a settimana, contro mille foto, ma che importanza ha tutto questo, pensi, la tua maratona l'hai già fatta riuscendo ad andare a Parigi, e soprattutto non solo, in felice compagnia, compreso il Lodo, Roberto Petrolito e Giacomo Gonzi.

Una foto veloce all'aereo appena atterrati, siamo a Parigi. L'aria che si respira è elettrica e dove ti giri riconosci i podisti con e senza tuta. Si vedono da lontano, cartine in mano, indicazioni con i diti, un'occhiata in qua e in là, e poi partono decisi, la metrò è qualcosa di unico che unisce tutta la città, alcuni indi-

catori fluorescenti anticipano che domani ci sarà la maratona, la città e tutti i turisti nelle brasserie, e nei ristoranti non sembrano interessarsi.

L'accoglienza all'Expo è meravigliosa, con il mio francese italianizzato cerco di farmi capire, per il problema del pettorale del Lodo. Il dottore sotto i baffi se la ride a

piene ganasce, ma lì è difficile trovare qualcuno che conosci come succede nelle altre maratone, ci sono tanti stranieri, ma anche moltissimi francesi venuti da tutta la Francia

La fame comincia a farsi sentire, i prezzi all'interno dell'expo sono alti anche per un panino, qualcuno ha detto, meglio quei tramezzini alla maratona di Roma. Due passi veloci fuori dalla ressa e siamo in una caratteristica brasserie, a consumare alle 15 inoltrate il primo frugale piatto, per la sera ci avevano già pensato Alessandro e Carmine a trovare in una guida un ristorantino niente male.

A tavola l'argomento era solo uno, traduzioni simultanee del menù, per poter assaporare al meglio la cucina francese, solo la Meg, (vegetariana) poveretta cercava la pasta, si è consolata con omelette e formaggio. E' sera siamo al rituale del pettorale nella maglietta prepari tutto al meglio, e provi a dormire un po', e devo dire che ci siamo riusciti tutti vista la stanchezza. Chiudere e aprire gli occhi è un attimo, è il tuo giorno il momento è arrivato, poche fermate di metrò e sei lì in mezzo alla gente, festosa e piena di vita, quella gente che troverai alla partenza piena di vita, e all'arrivo, claudicante, basta vedere i filmati proprio dell'arrivo, e ti rendi conto, di quanta sofferenza, ma soprattutto di quanta volontà sono fatti i maratoneti. Arrivano a fiumi, imboccano le griglie, appoggiano i piedi felici e stremati per farsi togliere il Chip, e poi li vedi muovere come se avessero appena fatto un intervento chirurgico alle anche, ma felici dell'impresa, felici della medaglia, emozionati come per un tuffo da dieci metri, c'eravamo tutti noi in mezzo a quel fiume, chi prima chi dopo, ma tutti felici, tutti consapevoli dell'indimenticabile esperienza fatta.

Stefano Grigiotti



Una splendida avventura

di Alessandro Chiezzi



L'inizio, devo dire che è stato con il brivido, visto che al desk di partenza a Ciampino il plurimaratoneta Lodovichi ha dimenticato il documento (ci raggiungerà solo la sera tardi a ormai pochissime ore dalla maratona).

Arrivati in albergo non c'è la nostra prenotazione e lì sì che mi arrabbio, visto che ci ho pensato io in prima persona mi sento un po' responsabile! Ci promettono una soluzione e dopo un bel po' di travaglio, la trovano. Nel frattempo andiamo al villaggio maratona, 200 metri dal nostro Hotel. Bellissimo, una vera mecca degli appassionati della corsa. Ritiriamo il pettorale e ora siamo pronti a partire, tra mille dubbi, il mio piede che quest'inverno mi ha dato il tor-

mento, il dolore al bacino di Carmine, il ginocchio un po' dolorante della Katia, il poco e sottolineo il poco allenamento del Grigiotti. Nonostante la stanchezza facciamo il primo giro per Parigi dopo una breve sosta in camera. La città è bellissima, ma siamo “cotti” e la sera andiamo a letto presto.

E' domenica mattina, finalmente il gran giorno. L'adrenalina è a mille, ecco anche il Lodovichi (meno male) siamo tutti pronti, noi maratoneti, mentre i nostri amici non corridori che ci accompagnano si godono giustamente qualche ora di sonno in più. Che atmosfera! Da non credere mai vista tutta questa gente per correre, mi sento un granello di polvere in una gigantesca montagna fatta di persone che con me ed i miei amici si apprestano a vivere questa avventura. Ci dividiamo nelle varie griglie, in bocca al lupo ragazzi. Lo sparo d'inizio mi dà i brividi lungo la schiena, i chilometri scorrono e il piede, sarà l'emozione, non da troppo fastidio, ma ecco il traguardo che visto il mio infortunio non pensavo di raggiungere, ho le lacrime agli occhi c'è l'ho fatta, da ora in poi penso solo a riprendere la fisioterapia e far sparire questa maledetta fascite. Arrivano tutti: Giacomo, la Meg, (alla prima maratona) Leonardo, Carmine, la mia Katia e un eroico Grigiotti, che gioia per tutti. E poi foto a tutto spiano con uno Stefano gassatissimo a brandire la sua macchina ed ha fatto più di mille foto.

Finita la corsa dopo il meritato riposo tutta cultura e vacanza (quanto abbiamo camminato) per vedere almeno le zone più caratteristiche di Parigi, il tempo passa veloce ed è già l'ora di partire. Scopriamo il mistero dell'albergo, non era il nostro, ma uno con lo stesso nome, poco male alla fine tutto è finito nel migliore dei modi anche se noi siamo stati nella fattispecie un po' polli e chi ci ha accolto senza dirci niente un po' troppo “furbetto”.

Ma ecco l'aereo si parte, nel mio cuore, rimane questa vacanza con chi amo, con i miei amici, le mille immagini di una città stupenda vissuta anche di “corsa”

Alessandro Chiezzi



Meg Cassamally

L'inglese della UISP

Chianciano Terme a Parigi

“La mia prima maratona”

di Meg Cassamally

Settimane di ansia e finalmente era arrivato il 3 aprile, il giorno di partire per Parigi, dove correrò la mia prima maratona.

Ci siamo trovati a Chianciano alle 2 di notte e con il camper di Carmine Mellone, abbiamo iniziato la nostra avventura verso Roma per prendere l'aereo.

Arrivando a Parigi, comincio ad agitarmi per la sfida podistica più grande che stavo per affrontare.

Siamo in albergo, stanchissimi, ma non c'era la nostra prenotazione. Solo dopo qualche ora ci hanno sistemato, ma nessuno dell'hotel ha pensato di dirci che a Parigi ci sono due alberghi con lo stesso nome e noi eravamo in quello sbagliato.

Nonostante tutto, il giorno dopo eravamo in forma e pronti per affrontare la folla di 30.332 persone, quelli della maratona.



Alle 8:45 siamo partiti. Ho iniziato piano, tenendo presente i consigli di varie persone che mi hanno dato negli ultimi 2 mesi. Volevo arrivare bene in fondo ed il mio obiettivo era di correre la maratona sotto le quattro ore.

Ho intravisto molti gruppi di musicisti lungo il percorso, non ci crederete, ma la musica mi ha aiutato ad arrivare in fondo alla mia fatica dandomi molta energia.

Al trentesimo chilometro stavo benissimo e ho aumentato il ritmo e la seconda parte della gara l'ho corsa decisamente meglio. Ho chiuso la mia prima 42 chilometri in 3h54'. Non sono arrivata stanca, anzi potevo continuare a correre ancora.

Adesso conosco la maratona, posso affrontare la prossima, magari sempre con la UISP Chianciano Terme nella "mia" Londra.

Comunque, la cosa più bella di questa esperienza non è stata la maratona stessa, ma dividerla con le persone a molto care: Stefano, Rossana, Virgilio, Katia, Ale, Carmine, Carla, Franco e sua moglie. Senza il loro aiuto morale e l'amicizia sincera non sarebbe stata una esperienza così bella.



“Grigio ... ho perso l'aereo!!! Arrivo più tardi a Parigi”

di Franco Lodovichi

Maratona all'estero con Grigiotti e la UISP Chianciano Terme. Ve la racconto, a modo mio.

Un arteriosclerotico ha fatto casino con la carta d'identità e così ha dovuto prendere l'aereo successivo.

Va be, poi, però, è andato tutto abbastanza bene (a parte qualche altro disguido).

La maratona. Condizioni meteo perfette: sole senza vento e temperatura ideale per correre una 42km.

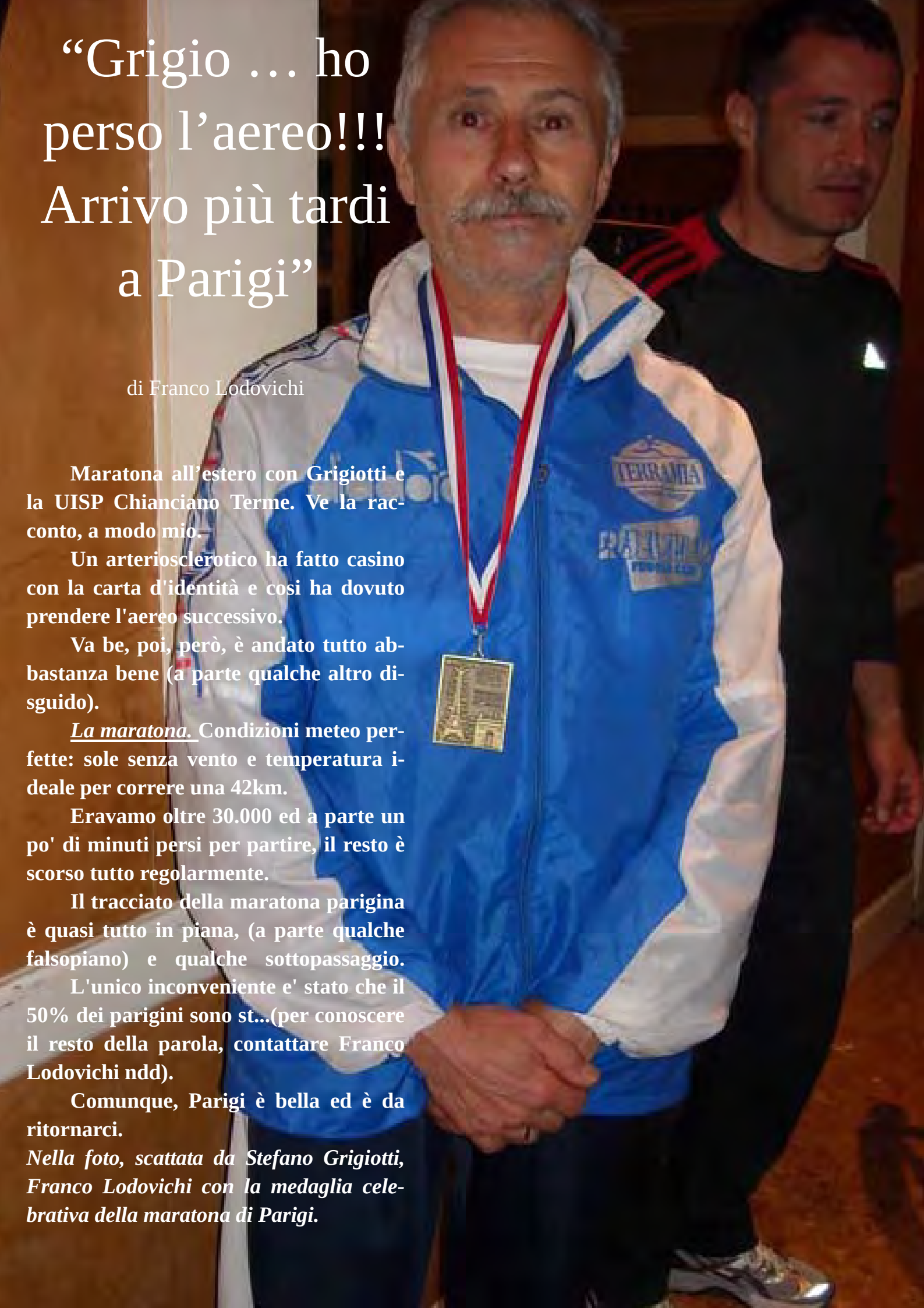
Eravamo oltre 30.000 ed a parte un po' di minuti persi per partire, il resto è scorso tutto regolarmente.

Il tracciato della maratona parigina è quasi tutto in piana, (a parte qualche falsopiano) e qualche sottopassaggio.

L'unico inconveniente e' stato che il 50% dei parigini sono st...(per conoscere il resto della parola, contattare Franco Lodovichi ndd).

Comunque, Parigi è bella ed è da ritornarci.

Nella foto, scattata da Stefano Grigiotti, Franco Lodovichi con la medaglia celebrativa della maratona di Parigi.



Prossima maratona internazionale per la UISP Chianciano Terme



Foto: Stefano Grigoti



Londra 2010

L'obiettività di *CORRIAMO*

di Rossano Scaccini



E' direttore generale ciclismo di RCS Sport, società delegata da La Gazzetta dello Sport ad organizzare le competizioni della rosa, responsabile degli eventi: MontepaschiSiena Strade Bianche; Tirreno-Adriatico, Milano-Sanremo, Giro d'Italia, Giro del Lazio, Milano-Torino, Giro del Piemonte, Giro di Lombardia e relativi challenge amatoriali laddove previsti.

Con Angelo Zomegnan abbiamo voluto parlare prima di *CORRIAMO* e poi, ovviamente, di podismo.

Il nostro è un periodico fatto da volontari, ci dice cosa ne pensa?

<<Appunto perché volontari e dunque senza interessi commerciali direttamente connessi a emolumenti o contributi, per natura e forse per DNA dovrete essere più obiettivi di chi opera in settori della comunicazione intimamente legati ad interessi particolari e commerciali>>.

Angelo Zomegnan è un podista?

<<No, se non per certe lunghe camminate in montagna d'estate quando è possibile. Ma guardo con attenzione all'atletica, che rimane la regina delle discipline sportive: ho seguito con passione diverse maratone di New York e sono stato responsabile dell'organizzazione di Milano City Marathon nel 2004 e nel 2005 prima di concentrarsi essenzialmente sulle gare di ciclismo di RCS Sport>>.

Lei quando incontra podisti per le strade cosa pensa?

<<Che hanno la possibilità di svolgere un'attività straordinaria in ogni angolo del mondo senza sottoporsi a sacrifici speciali come portarsi la bicicletta appresso e rischiano molto meno di chi pedala, potendo raggiungere luoghi per altri impensabili>>.

Nella foto: Angelo Zomegnan con Lance Armstrong fotografati da Elizabeth Kreutz.

Vincere?

L'importante è correre divertendosi con gli amici

di Rossano Scaccini

Non le importa vincere. Vi garantisco, che quando lo afferma Daniela Furlani pensa veramente questo. L'importante per lei è partecipare e fare parte del festoso ambiente che le gare podistiche sanno creare.



L'atleta della UISP Chianciano Terme, presieduta da Stefano Grigiotti è una vera discepolo di Pierre de Coubertin, ma se le “capita” di arrivare prima, allora accenna un timido sorriso quando il pubblico l'applaudiva.

Cosa si prova a vincere una gara?

<<Difficilmente corro per la classifica, mi piace partecipare alle gare, ritrovarmi con gli altri atleti, molti dei quali sono diventati anche amici, e scambiare due chiacchiere. E' anche un modo per allenarmi su percorsi diversi dai soliti trovando stimoli per forzare un po', ma non nego che fa comunque piacere anche vincere>>.

Quante volte in “carriera” è già arrivata prima sul traguardo?

<<Non sono molte. Di solito sono l'eterna seconda o terza. Ricordo con piacere quando mi sono classificata seconda alla mezza maratona del Lago Trasimeno nel 2007, soprattutto perché era la prima volta che mi cimentavo su una 21 Km, oppure quando mi sono classificata terza di categoria alle "Miglia di Agordo", una corsa che si tiene ad agosto in provincia di Belluno alla quale partecipano atleti di fama nazionale e internazionale>>.



Che obiettivi spera di raggiungere quest'anno?

<<Riuscire a fare una mezza maratona sotto l'ora e trenta e magari, se riesco a trovare un pò di tempo per allenarmi, senza infortunarmi, preparare una maratona. Purtroppo, però, non è facile conciliare il lavoro, gli allenamenti e la vita privata, a volte vorrei riuscire ad avere anche un po' di tempo per rilassarmi>>.

Adesso non si sottragga, ci racconta la sua ultima vittoria?

<<Domenica 8 marzo ho partecipato alla corsa ad Handicap a Siena. 11 Km con qualche salita, ma nel complesso il percorso non era particolarmente

impegnativo. Si chiama ad handicap perché gli atleti partono per anno di nascita, i più "grandi" con 20 secondi di vantaggio sui più "giovani". Le donne a partecipare non eravamo in molte, ed io, consapevole della mia buona forma atletica, ho deciso di partire con un ritmo sostenuto cercando di mantenere il passo per tutta la gara, così km dopo km sono riuscita a passare anche l'ultima delle donne che mi precedevano e, devo dire con un po' di soddisfazione>>.



La Scarpinata di Primavera

di Alessandro Chiezzi

Domenica 22 marzo si è svolta la Scarpinata di Primavera, una delle gare più attese e premiate del circuito UISP senese. Veramente tanti i partecipanti e di buon livello in una giornata soleggiata, ma fredda (a dispetto del nome della competizione). Per quanto mi riguarda ho fatto piano piano (essendo convalescente) la non competitiva di 7 km, anche se con il morale che ho in questo periodo avrei più volentieri partecipato al Palio dei somari nella vicina Torrita di Siena.

Il nostro Giacomo Valentini è arrivato quarto mentre l'amico-rivale Massimiliano Taliani, sfruttando l'arrivo in salita a lui più consono, è salito sul gradino di sinistra del podio. Il primo assoluto di questa bella gara è stato Stefano Masetti dell'Atletica Futura (Fi), seguito da Alessandro Sgroi della Rinascita Montevarchi.

In campo femminile c'è la nota più entusiasmante per la UISP Chianciano Terme, il secondo posto di Daniela Furlani dietro alla fortissima Lucia Tiberi.

Una bella giornata di sport che ha visto al via quasi 300 persone in un percorso di 16 km veramente duri. Il merito e il grazie di tutti, credo vada anche a chi sta dietro le quinte di un'organizzazione, pensa ai ristori, a segnare il percorso e a rimettere tutto a posto, senza loro niente sarebbe possibile.

Lasciatemi in fine dire che correre nelle nostre gare è sempre come stare in famiglia, certo a mio avviso bisogna e bisognerà incentivare iniziative sempre nuove, non fossilizzarsi per non annoiarsi, ma sempre nel rispetto di chi al movimento podistico senese ha regalato anni della sua vita continuando a dare a tutti noi una insostituibile dose di esperienza.



XXXVI^a Scarpinata corsa da Massimiliano Taliani

In una splendida giornata primaverile si è svolta a Siena la 34^a edizione della “Scarpinata di Primavera”, una delle gare più longeve della provincia senese, valevole come prima prova del Campionato provinciale UISP di corsa su strada, organizzata dalla società S.P. Torre del Mangia s.i.e.s. in collaborazione con la Lega di atletica leggera UISP Siena. Partenza ed arrivo in località “Lo Stellino”; un percorso di 15,750 km, molto impegnativi con tratti di sterrato e salite, che hanno messo a dura prova le gambe dei circa 300 podisti impegnati.

Fin dalle battute iniziali si è assistito ad una vera e propria battaglia: la corsa si è sviluppata su ritmi vertiginosi grazie ad un gruppetto composto da 5 atleti: Stefano Massetti, Sgroi Alessandro, il sottoscritto, Giacomo Valentini ed Emanuele Fadda e sono stati proprio gli ultimi due, poco prima di metà gara, a farne le spese visto che si sono dovuti staccare per non compromettere la loro prestazione.

La corsa è stata vinta dal forte atleta Stefano Massetti (Atletica Futura) con il tempo di 56'17" bissando il successo conseguito nel 2004. Dietro di lui, staccato di pochissimi secondi il duo composto da Alessandro Sgroi

(Pol.Rinascita Montevarchi) e il sottoscritto.

In campo femminile la vittoria è andata a Lucia Tiberi (G.S. Il Fiorino) con l'ottimo tempo di 1h09'28" che ha relegato sui gradini più bassi del podio, nell'ordine, Daniela Furlani (A.S.D. UISP Chianciano Terme) e Barbara del Bello (S.P. Torre del Mangia s.i.e.s.).

Massimiliano Taliani



Alessio Lachi intervistato e “commentato” da Carla Boldi

Alessio Lachi, classe 1967, vive nella campagna senese insieme a Patrizia e 2 cani: Fast e Luna. Esponente di punta del “Gregge Ribelle” del quale è uno dei fondatori, il massaggiatore e tra un po’, appena presa l’abilitazione da istruttore di atletica leggera, sarà anche l’allenatore.

Alessio da quanto corri?

<<Da 33 anni (breve conto mio, deve aver cominciato intorno agli 8/10 anni) e precisamente da quando mio nonno mi iscrisse ad una corsa amatoriale>>.

Tuo nonno correva?

<<No, mi vedeva correre con gli altri ragazzi>>.

(Mi sa il piccolo doveva essere parecchio agitato e il nonno lo voleva far sfogare).

Da allora hai solo corso?

<<Ho sempre amato lo sport ed il movimento. Ho provato anche il calcio, (e meno male si è salvato le ginocchia altrimenti oggi non otterrebbe i risultati che ottiene), la caccia (e così ho scoperto perché ha 2 cani da caccia che ora sono da coccole), la pesca e il ciclismo, poi sono tornato alla corsa>>.

Sei tornato alla corsa dal ciclismo, sono due sport da faticatori, perché hai cambiato?

<<Lavorando in fabbrica fino al tardo pomeriggio non riuscivo ad allenarmi bene. Il ciclismo richiede molte ore di allenamento per essere competitivo, la corsa molto meno>>.



Qual è il tipo di gara preferita?

<<10 km su strada>>.

Un aneddoto da rivelare sulla tua carriera podistica?

<<Una volta che mi si sono disintegrati i pantaloncini e sotto non avevo nulla. Gli sguardi erano tutti per me... e non per la posizione!>>.

Obbiettivi futuri?

<<Una maratona entro l'anno, le miglia di Agordo in agosto e il Passatore a 50 anni>>.

Cosa ami della corsa?

<<La meravigliosa sensazione di stanchezza e rilassamento che ti prende dopo un allenamento ben fatto>>.

Qual è il tuo luogo ideale per correre?

<<In montagna perché si è più vicini al cielo>>.

Quando attaccherai le scarpe al chiodo?

<<Spero mai, agli italiani Fidal master di cross abbiamo visto gente di 80 anni correre per cui>>.

Carla Boldi



Alessio Lachi vince la “Siena di corsa con i paracadutisti”



Sabato 28 Marzo, si è svolta a Siena, con un grande successo, la XVIII^a edizione di “Siena di corsa con i paracadutisti” organizzata dalla lega di atletica leggera UISP in collaborazione con il 186° reggimento paracadutisti “Folgore”.

La gara, valida come Trofeo gran fondo UISP - Unicoop Firenze anno 2009, ha visto al via circa 400, atleti che si sono confrontati su un percorso ondulato che si snodava lungo le vie del centro di Siena, con partenza dalla splendida piazza del Campo ed arrivo alla Caserma Bandini, dopo aver percorso 10,160 km.

La corsa è stata vinta da Alessio Lachi (A.S.D. Gregge Ribelle presieduto dalla moglie Patrizia Liverani), che dopo un avvio molto veloce insieme a Salvatore Basile (Atletica Castello) ed il sottoscritto riusciva progressivamente a staccarci relegandoci rispettivamente al secondo e al terzo posto.

In campo femminile una grande vittoria per Daniela Marchetti (Palestra Gymnasium), che ha regolato nell'ordine, l'intramontabile Antonella Sassi (G.s. Aurora Arci Ravacciano 1948) e Meg Casamally (A.S.D. U.I.S.P. Chianciano) che ha conquistato così un bel terzo posto.

Massimiliano Taliani



Triathlon al femminile vuol dire Nadia Cortassa

di Rossano Scaccini



Un infortunio le ha negato la partecipazione ai giochi olimpici di Pechino, ma nel giro del triathlon nazionale ed internazionale Nadia Cortassa è da tutti definita un simbolo di questa disciplina sportiva.

Sposata da 5 anni con Andrea Gabba, che è stato anche tecnico della nazionale femminile olimpica di questa specialità nello scorso quadriennio, Nadia Cortassa è una grande appassionata del mondo animale. Legge qualsiasi cosa che sia legato ad essi in particolare al mondo canino.

<<Ho questa passione sin da quando ero piccolina – rivela — e aspettavo con ansia ogni inizio del mese quando mio papà mi portava a casa la rivista che

parlava del regno animale. Il mio più grande rammarico è proprio quello di non aver studiato medicina veterinaria>>.

Sempre parlando di studi l'atleta delle Fiamme Azzurre cerca di recuperare il tempo dedicato allo sport e dall'attività lavorativa.

<<Essendo questo un anno un po' più tranquillo dal lato sportivo, sto cercando di terminare l'università sospesa per 10 anni a causa del lavoro e degli impegni sportivi e penso di riuscire a laurearmi nel prossimo inverno in Scienze dell'Educazione>>.

Dove abita? Che strutture usa per i suoi allenamenti?

<<Vivo a Torino e per quanto riguarda gli allenamenti: nuoto alla piscina Sisport sempre di Torino, per la bici e la corsa i luoghi di allenamento variano a seconda delle esigenze legate ai lavori da svolgere>> .

Da quando è una professionista del triathlon?

<<Dal 2004 ho avuto la possibilità di entrare a far parte del Gruppo Sportivo delle Fiamme Azzurre (polizia penitenziaria) e da allora mi sono potuta dedicare completamente all'attività sportiva senza eccessivi assilli economici. Ringrazio le Fiamme Azzurre per questo e in particolare per la grande passione dei dirigenti che ci fanno sentire veramente parte di una squadra e che svolgono il loro lavoro con grande passione>>.

La sua giornata tipo come è scandita?

<<Chi pratica uno sport come il triathlon ha una giornata scandita dagli allenamenti. In linea di massima si svolgono sempre 2 sedute al giorno e 2 o 3 volte la settimana si svolgono tutte e 3 le discipline . Rimane poco tempo per altre cose, sia materialmente, sia per la necessità di recupero richiesta dall'organismo>>.

Nadia Cortassa conosce il mensile *CORRIAMO*?

<<Mi è capitato di vederlo ogni tanto, ma dopo questa intervista sicuramente lo farò più spesso!>>.



Come si arriva ad avere la determinazione e decidere di gareggiare nel triathlon?

<<Nel mio caso l'approccio al triathlon è avvenuto per caso. Ho praticato per 8 anni il pentathlon moderno, che comprendeva già il nuoto e la corsa tra le sue discipline ed essendo maggiormente portata per queste rispetto a quelle tec-



niche, ho provato con il triathlon, che tra l'altro mi ha fatto conoscere chi poi sarebbe diventato mio marito. Le prime gare e i primi anni li ho vissuti come un gioco e un grande divertimento e non avrei mai pensato che il tutto si sarebbe trasformato nel mio lavoro e che mi avrebbe regalato tante soddisfazioni.

In generale il triathlon non deve assolutamente spaventare come sport; i principianti, possono iniziare con distanze molto corte e sia l'allenamento, sia la gara, vi assicuro che sono molto vari e divertenti>>.

Nadia Cortassa che rapporto ha con il podismo?

<<E' la disciplina da me più amata e quella che nel triathlon stesso mi regala più soddisfazioni perché penso di avere più talento>>.

Con il nuoto?

<<E' un po' il mio tallone d'Achille, anche se con molto allenamento soprattutto nell'ultimo anno sono riuscita a portarmi al livello delle migliori atlete del panorama internazionale>>.

Con il ciclismo?

<<Come scala delle preferenze lo metterei subito sotto alla corsa, soprattutto negli allenamenti hai la possibilità di vedere dei posti stupendi e provare delle emozioni che solo la bici ti può regalare>>.

Delle tre, la più impegnativa?

<<Tutte e 3 le discipline sono impegnative a modo loro. Sicuramente lo sforzo richiesto a livello muscolare è differente per ognuna di loro. Personalmente non riesco però a metterle in ordine per livello di impegno e fatica. Ho fatto gare e allenamenti in cui ho sofferto di più nel nuoto, nella bici, o nella corsa, a seconda del modo in cui si sviluppava la gara stessa o l'allenamento>>.

Ci può raccontare la sua gara ai giochi olimpici di Atene?

<<Un'esperienza molto bella, che mi porterò nel cuore per sempre. La felicità e il rammarico per il quinto posto raggiunto. Il podio era così vicino. Respirare l'aria del villaggio olimpico, partecipare alla cerimonia di chiusura dei

giochi, tutte emozioni che ogni atleta vorrebbe vivere>>.

Torniamo al mondo amatoriale dei podisti. Se uno di noi, che vi guarda con interesse, ma non trova la spinta giusta per iniziare, che consiglio gli darebbe per programmare una sua prima gara di triathlon?

<<Dico che si può provare a fare una gara di triathlon senza abbandonare assolutamente il podismo e le gare di corsa. È uno sport vario e divertente, potete provare la vostra prima gara senza un eccessivo allenamento, capirete cosa significhi mettere insieme 3 discipline così diverse e vedrete ne rimarrete innamorati. Sono certa che non lo abbandonerete mai più>>.

Che gare ci sono in Italia per decidere di provare questo sport?

<<Il modo migliore per avvicinarsi al triathlon è quello di partecipare ad una delle numerose gare che si disputano ogni domenica in tutte le regioni d'Italia. Il primo approccio è meglio che avvenga sulla distanza sprint (750mt di nuoto 20km ciclismo 5km podismo) dove si può gareggiare anche senza essere iscritti alla Federazione o ad un club. Per gli amanti della corsa il miglior approccio è però il duathlon (corsa+ciclismo+corsa) dove gradatamente ci si può innamorare della multidisciplinaria>>.



L'esordio in maratona di Silvia Cioeta

di Rossano Scaccini
Foto: Florence Leandri



Tante storie si possono apprendere ascoltando i podisti. Su *CORRIAMO* di questo mese diamo spazio a Silvia Cioeta, romana 39enne che ha esordito sulla distanza di maratona lo scorso 22 marzo nella sua città.

Silvia Cioeta, cosmetologia, laureata all'Università Cattolica di Roma, lavora in uno studio medico e nell'ambulatorio di medicina estetica del Fatebenefratelli.



La sua prima maratona l'ha portata a termine ed è già proiettata, ed euforica, sulla prossima, ma credo sia piacevole conoscere questa signora dell'atleta.

Partiamo non parlando di podismo, come dovrebbe essere il suo uomo ideale?

<<Sorridente, avere un carattere allegro, avere tante idee e voglia di fare, sportivo anche se non per forza podista, ma capace di comprendere la mia passione per la corsa e quindi dovrebbe tifare per me>>.

Silvia Cioeta che sport praticava da bambina?

<<La danza classica, pallavolo, avevo una passione per il tennis e sognavo di diventare una campionessa poi il body building e lo yoga>>.

Per lei correre vuol dire?

<<Libertà. E' la mia valvola di scarico, un modo per stare a contatto con me stessa, per ritrovarmi per superare i momenti difficili e inoltre mi aiuta a raggiungere gli obiettivi prefissati>>.

Come ha iniziato a correre?

<<A 24 anni, per caso, con un gruppo di colleghi del precedente lavoro. Andavamo a villa Pamphili tutti i giorni e per me è stato amore a prima vista. Da allora ho sempre corso anche quando frequentavo l'università mi aiutava a superare gli esami, ma la passione per la gara è scattata solo nel 2006, quando ho incontrato Pasquale un signore che gareggia con le Fiamme Gialle g. Simoni e lui mi ha spronata ad allenarmi più seriamente>>.

Quanto si allena e dove?

<<Cinque giorni a settimana, a volte nella zona del mio quartiere, spesso alle 6 del mattino e se ho più tempo vado a Villa Celimontana e Caracolla, mentre la domenica, se non gareggio, vado al centro di Roma oppure Villa Ada, dipende sempre dal tempo disponibile>>.

Si ricorda dove e quando ha corso la sua prima gara?

<<E' stata a giugno del 2006, in un quartiere di Roma (Torrino), mi ricordo avevo solo il certificato medico agonistico, ancora non avevo le scarpe adatte e mi sono ritrovata a correre una gara di 10km>>.

Che sensazioni provò quel giorno?

<<Curiosità e ovviamente timore di non farcela. Non mi allenavo con ripetute e non avevo un vero allenamento alle spalle. Comunque, sono arrivata prima di



categoria, anche perché c'erano pochi partecipanti, ma in me è scattata la passione per le gare. Sono entrata a far parte delle Fiamme Gialle g. Simoni e ogni domenica era una gara. Nel 2007, ho partecipato al Runners Rieti Tour, una ventina di gare nel reatino e per numero di gare effettuate sono arrivata seconda donna assoluta>>.

Cosa le ha fatto scattare l'impulso di preparare la sua prima maratona?

<<Ho deciso impulsivamente di iscrivermi un mese prima dell'evento dopo aver provato un lungo di 30km. Lo scorso anno ero bloccata per una brutta pubalgia e partecipando alla camminata dei 4 km della Maratona di Roma ho promesso a me stessa che se fossi uscita presto da quel brutto infortunio l'anno

successivo avrei corso la 42km. Poi, tornata in forma, non ho più pensato alla maratona fino allo scorso mese, quando ho sentito che era il momento di provare questa esperienza>>.

Sarà una domanda scontata, ma perché proprio la maratona di Roma?

<<E' la mia città dove sono nata e dove vivo, avevo voglia di vederla senza il traffico, poter sentire sotto i miei piedi le strade di questa bellissima città>>.

4h09'30", il suo tempo finale sui 42km, ma ci potrebbe riassumere le sensazioni di quella domenica 22 marzo, iniziando dal suono dalla sveglia, al momento che è andata a dormire?

<<Sintetizzare le sensazioni di quel giorno non è semplice. E' stata una giornata bellissima. Mi sono svegliata presto per la colazione e subito ho sentito l'agitazione e la paura, perché la maratona per chi non l'ha mai corsa spaventa. E' lunga e pensi di non farcela. Mi sono preparata e ho raggiunto i miei amici. Ero euforica e pensavo: "Sono proprio io che sto per correre la maratona?". Dopo la partenza è passato tutto l'ho corsa piano con calma per godermi il momento volevo arrivare bene con la voglia di farne un'altra. Sono partita con una mia amica, anche se verso il 27° ci siamo separate. Al 33° stavo talmente bene, che mi sono messa a cantare. Sentivo la stanchezza arrivare, ma ero troppo contenta, pensavo mancano solo 9km! Poi i sanpitrini ed infine dopo il 40° già senti il traguardo vicino. Sono arrivata e indossando la Medaglia ho gridato ora sono una maratoneta! La sera sono andata a dormire felice stanca



con le gambe dolenti, ma con un'esperienza bella che dona una carica interiore la consapevolezza dell'impresa>>.

Può svelare ai lettori di *CORRIAMO* un momento bello ed uno brutto della sua prima maratona?

<<Il passaggio al 21° con la musica, , ma il momento più bello è stato dopo l'arrivo, quando ho indossato la medaglia e il mantello dorato che sognavo dallo scorso anno. Momenti brutti nessuno solo difficoltà dal 35° per i sampietrini, perché le gambe a quel punto sono stanche e ogni passo diventa sempre più pesante>>.

Adesso New York?

<<Credo che sia la maratona più bella in assoluto. Pensavo veramente di andare nel 2009, ma ho saputo che bisogna prenotarsi molto prima. Se non è possibile va bene nel 2010, ma nel frattempo sicuramente farò Roma e forse Venezia oppure Firenze in autunno>>.



Monica Carlin si prepara per i mondiali della 100 chilometri

di Rossano Scaccini
Foto: archivio Stefano Grigiotti



Nonostante un inverno dove in Trentino è stato difficile allenarsi per la neve, il ghiaccio, maltempo e temperature rigide, Monica Carlin, la donna simbolo delle ultra in Italia, è soddisfatta della sua preparazione.

<<Mi sto allenando bene – dice – tutta la mia preparazione e le gare sono in funzione dei mondiali della 100 chilometri, che quest'anno saranno a Tourut in Belgio (nelle Fiandre) il 19-20 giugno. Questa prima parte di stagione, ho cercato di velocizzare un po' per correre una mezza e una maratona veloce; purtroppo anche in questa occasione il tempo non mi ha aiutato: sia alla mezza di Castelfranco, che alla maratona di Treviso abbiamo trovato un diluvio che non mi ha permesso di cercare il tempo che speravo>>.

Che mondiale sarà quello di Tourut?

<<Si correrà di notte (la notte delle Fiandre, una festa per loro ndd), su un percorso in mezzo alle campagne in parte il linea, in parte su circuito. Sicuramente le caratteristiche della corsa non mi permetteranno di fare il personale, ma spero di arrivare all'appuntamento al massimo della condizione. (auguri in anticipo il giorno della corsa sarà il compleanno di Monica Carlin ndd).

Con quante gare sulle gambe arriverà al mondiale?

<<Dopo aver corso Treviso, farò la 50 di Romagna, una gara veloce il primo maggio, la maratona di Sommacampagna, le 10 miglia del Montello, la maratona di Jesolo e i mondiali. Forse qualche altra maratona di allenamento>>.

Come è stata per Monica Carlin quest'anno la Strasimeno?

<<Alla partenza non ero al massimo delle condizioni; la settimana precedente avevo avuto l'influenza con febbre piuttosto alta, purtroppo passata lavorando. Alla fine per far sedare un po' la tosse ho dovuto prendere antibiotici. Prima del via non li avevo ancora smaltiti ed avevo perso giorni importanti per l'allenamento. Sono dunque partita un po' cauta e il tempo è stato poco più alto dello scorso anno. Sono comunque stata regolare e questo è stato già un bell'obiettivo>>.

E' del tempo che non fa arrivare notizie di lei ai lettori di *CORRIAMO*, ci sono stati dei cambiamenti nella sua vita?

<<Nessuno in particolare, se non che ho cambiato studio e colleghi e questo ha comportato un maggior impegno dal punto di vista lavorativo. Il resto tutto normale>>.

Ultime domande un po' indiscrete, si è fidanzata?

<<In quest'ultimo periodo nulla è cambiato>>.

Ma come deve essere l'uomo ideale di Monica Carlin?

<<Sicuramente sportivo, attivo, dalla intelligenza vivace, risoluto e dal carattere forte, ma dolce nei momenti di intimità. Secondo il mio modo di vedere peraltro l'uomo ideale non esiste; "te lo crei" quando ti capita di conoscere la persona della tua vita nella quale vedi rispecchiate molte delle caratteristiche che ti immaginavi di trovare nell'uomo cosiddetto ideale>>.



L'argento agli Europei? Solo un punto di partenza per Fabio Cerutti

di Rossano Scaccini

Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

Fabio Cerutti è un atleta professionista in forza alle Fiamme Gialle da febbraio 2008.

Classe 1985, Cerutti è nato a Torino ed è iscritto alla Facoltà di medicina e chirurgia.

<<Ho dato gli esami fino al 3° anno – spiega - da quel momento mi è stato difficile seguire i tirocini e lezioni a causa degli allenamenti e purtroppo sport e studi in Italia non sono molto in sintonia come il sistema americano dei college>>.

Con la medaglia d'argento dei 60 metri agli Europei indoor di Torino, ci spostiamo subito a parlare di quella finale.

Ci racconta la sua gara?

<<Ero molto sereno, sapevo di poter fare bene e che Dwain Chambers era imprevedibile, dato il turno precedente. In semifinale sbagliando il drive ho





fatto 6.60, quindi, sono arrivato in finale con la consapevolezza di poter e dover far bene. Ero concentrato solo su quello che dovevo fare, specialmente l'accelerazione. Non mi sono fatto intimorire dalla falsa di Williamson e anche nella seconda partenza sono uscito bene dai blocchi e ho fatto un buon lanciato. Finalmente la prima medaglia importante>>.

Emanuele Di Gregorio, l'altro italiano in finale con lei, che si è piazzato terzo con lo stesso suo tempo, che cosa vi siete detti dopo aver appreso il risultato?

<<Ci siamo guardati e ci siamo detti Grandeeeeeeee, poi da lì a poco u susseguirsi di emozioni che è difficile da spiegare>>.

re>>.

La medaglia d'argento degli europei cosa rappresenta per lei?

<<Un punto di partenza, uno stimolo a fare ancora meglio nelle prossime stagioni ma sicuramente anche una buona dimostrazione del fatto che io e il mio tecnico Alessandro Nocera stiamo lavorando bene e le sue tecniche di allenamento sono ottime>>.

Questa domanda, mi perdoni, ma gliela devo proprio fare. Non mi risponda che ci sono i regolamenti, vorrei solo un suo giudizio, diciamo morale; il britannico Dwain Chambers, che l'ha battuto in finale, nel recente passato è stato trovato positivo e squalificato per doping dal 2003 al 2005. E' giusto farlo tornare a gareggiare?

<<Sì, bisogna capire se ora è riuscito a trovare la retta via, ci sono molti dubbi, ma tant'è, lui è campione europeo>>.

Torniamo a casa nostra, le dico un nome, lei mi risponda cosa ne pensa, ma anche questa volta non con frasi di circostanza: Pietro Mennea?

<<Un grandissimo Atleta. I suoi record hanno fatto storia per i tempi in

cui li ha fatti. Chissà magari un giorno ci sarà qualcuno che batterà i suoi record>>

Fabio Cerutti, guardandosi allo specchio al mattino cosa pensa?

<<Alcune mattine penso mamma che figo, altre oddio torna nel letto che è meglio>>.

E quando si guarda nei vari filmati dopo le gare ed allenamenti, che atleta vede?

<<Penso di poter migliorare ancora in alcuni settori. Mi sto formando e questa medaglia è soltanto il passaggio di un cammino iniziato qualche anno fa con il mio tecnico. Credo di poter migliorare ancora. Io ci credo>>.

Ultima domanda, andiamo ad intaccare la sua fede granata. Le viene offerto di stipulare un patto con il diavolo, le offre un gradino del podio olimpico di Londra, ma il Torino sparisce dai campionati professionistici, cosa risponderebbe?

<<Sono un tifoso, ma sono anche un atleta che pratica uno sport individuale e come individualista allora stipulerò questo patto col diavolo>>.



L'influenza ha privato Antonietta Di Martino di una medaglia agli Euro indoor di Torino

di Rossano Scaccini
Foto: archivio FIDAL

Doveva essere una protagonista degli Europei indoor di atletica leggera a Torino Antonietta Di Martino, ma un'influenza l'ha bloccata a letto e ne appro-



fittiamo per farle un'intervista, umore permettendo.

Con il finanziere partiamo parlando di podismo: Antonietta Di Martino che rapporto ha con la corsa?

<<Molto bello, mi è sempre piaciuto correre mi dà un grande senso di libertà>>.

Lei cosa pensa quando incontra per strada podisti "tapascioni" che si allenano?

<<Che hanno una grande forza di volontà>>.

Rotto il fatidico ghiaccio entriamo in argomento salto in alto. Non è simpatico fare paragoni, ma visti i risultati degli Euro indoor di Torino, conoscendo il suo stato di allenamento, come si poteva piazzare?

<<Credo che quasi sicuramente sarei potuta andare a medaglia>>.

Pensiamo al futuro: dove la vedremo gareggiare prossimamente?

<<La stagione inizierà a giugno con la Golden League>>.

Lei ha dichiarato che in passato ha pensato in alcune occasioni di "attaccare le scarpette al chiodo", poi con l'aiuto della fede ha ripreso a gareggiare ad alti livelli: come la religione l'ha aiutata?

<<La speranza è una cosa molto importante e averla è un grande dono, tramite questa si possono fare cose incredibili>>.

Oltre alla fede come si supera un infortunio a livello psicologico?

<<Bisogna riprendere ad allenarsi come se nulla fosse successo>>.

Per un amatore che pratica lo sport nei ritagli di tempo della giornata, che consigli si sente di dare per beneficiare al massimo dall'atletica leggera?

<<In primis bisogna divertirsi tanto>>.

Se le chiedo di parlarmi di Sara Simeoni lei cosa mi dice?

<<Una donna che ai suoi tempi ha fatto cose eccezionali>>.

Rossano Scaccini



Danilo Goffi: un maratoneta che sta continuando a far del bene all'atleticata

di Rossano Scaccini

Foto: Archivio Fidal

Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

Ha un personale sulla maratona di 2h08'33" (5° tempo all time in Italia), sulla mezza di 1h01'49" sui 10000 ha 29'28". Danilo Goffi ha vinto fra le altre gare la medaglia d'argento alla maratona agli Europei 1998, 3 titoli italiani (10000/mezza/maratona) è campione europeo juniores 10000 inoltre ha tagliato per primo il traguardo delle maratone di Venezia e Torino

Goffi è nato a Legnano il 03 dicembre del 1972, abita a Parabiago, in provincia di Milano, diplomato tecnico industrie elettriche elettroniche (ipsia), è sposato, ed ha un figlio

Per lei cosa vuol dire correre?

<<E' un modo di evadere dallo stress che una persona accumula nel corso della giornata di lavoro, un modo



per ritrovarsi tra amici e anche per chi non vive nel traffico cittadino anche un modo per stare in mezzo alla natura>>.

Danilo Goffi dove pensa di arrivare ancora correndo?

<<Non lo so. Visto che ormai corro da più di vent'anni e credo che ho ancora poche frecce da sparare nel mio arco>>.

Si ricorda dove ha esordito? La sua prima gara con un pettorale?



<<Ho corso nei cross al campaccio e alla 5 mulini gare a me vicine dove abito avevo 15/16 anni prima non sapevo neanche cosa fossero le corse di atletica. La prima gara che ho vinto era su strada a 17 anni un successo incredibile e una gioia immensa per un ragazzino che correva per divertimento>>.

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

<<Molte. La prima, più grande quando non mi hanno portato alle Olimpiadi di Sidney 2000. Un posto nella maratona che mi spettava di diritto, ma giochi politici mi hanno fatto fuori. Sul campo, una medaglia mancata, ai mondiali di Siviglia '99 (dove mi classificai 5°), ero tra i favoriti e mi feci sfuggire un podio.

La gioia più bella a livello agonistico?

<<La più grande la mia medaglia d'argento agli europei del 1998. Dopodiché viene il mio primo successo da juniores con l'oro nei 10000 e poi tutti gli altri miei successi>>.

E quella nella vita di tutti i giorni?

<<Matrimonio e la nascita di mio figlio>>.

Maratona per lei vuol dire?

<<Vita>>.

Dove ha realizzato il suo personale sulla distanza di maratona?

<<Rotterdam, aprile 1998 (3 classificato mdd)

Cosa si ricorda di quel giorno?

<<Tutto,. Ho corso una grande maratona facendo 42 km in solitaria con rimonta>>.

Lei corre sotto i colori del Centro sportivo dei Carabinieri, pensa di rimanere nell'Arma dopo aver attaccato le scarpette al chiodo?

<<Sicuramente, anche perché l'Arma mi ha dato e mi dà la possibilità di fare atletica ad alto livello e gliene sarò sempre grato>>.

Per lei una rivincita in cosa consiste, rimanendo sempre in ambito sportivo?

<<Significa far vedere a te e agli altri tutto quello che vali, perché magari in determinate situazioni per qualsiasi motivo non eri riuscito a tirare fuori il meglio da te stesso, ma questo, secondo me, può valere anche nelle cose di tutti i giorni>>.

Lei cosa cambierebbe nel mondo dell'atletica italiana?

<<Questa è purtroppo una domanda difficilissima da rispondere perché ci sarebbero tantissime cose da cambiare o migliorare in tutti i settori dell'atletica dove mancano i giovani che si avvicinano a questo sport. Sicuramente una cosa opportuna è cercare di migliorare o instaurare un rapporto scuola/società di atletica, cosa che porterebbe i ragazzi a conoscere più da vicino il piacere di correre, saltare, lanciare etc. Mentre nello specifico della crisi dell'atletica Italia non mi sento di dare una risposta precisa perché, come dicevo prima, le problematiche sono tante e complesse da dover affrontare>>.



Stefano Mei: in allenamento meglio la qualità alla quantità

di Rossano Scaccini
Foto: archivio FIDAL

<<I maratoneti? Sono dei pazzi perché amano soffrire all'inverosimile. Sono dei pazzi perché "amano". In fondo, però, siamo tutti pazzi. No?>>.

Sono le prime parole scherzose che mi rivolge Stefano Mei, un campione dell'atletica leggera degli anni '80.

Lei, come descriverebbe Stefano Mei atleta?

<<Uno serio, con dei principi e dei valori e, soprattutto, un atleta che, sempre, ha dato tutto quello che aveva in gara a prescindere dal risultato>>.

(Un titolo europeo, una medaglia d'argento e poi ancora un bronzo alla rassegna continentale, due titoli mondiali universitari 10 titoli italiani 43 presenze in maglia azzurra secondo posto in coppa del mondo ed altro ancora ndd).

Oggi Stefano Mei che ruolo riveste nell'atletica?

<<Sono in consiglio federale, eletto al ballottaggio, quindi ultimo arrivato ed anche presidente di una società di atletica di La Spezia "Atletica Spezia CARISPE">>.

Chi è Stefano Mei, quello non in versione pubblica?

<<46 anni, nato a La Spezia il 3 febbraio del 1963, lavoro al Ministero dell'Interno (Polizia di Stato); sposato, due figli: Sebastiano 14 anni che vive in Svezia con la madre e Leonardo. Abito a Forlì; sono giornalista (pubblicista) dal 2000 ed ancora collaboro spesso con radio, tv e giornali>>.



Si ricorda dove e quando ha iniziato a correre?

<<Nel 1976, corsa campestre organizzata dalla locale Cassa di Risparmio di La Spezia. Ero il più magro e il più "bambino". Arrivo 3°, ma già lì mi vede Federico Leporati che sarà il mio allenatore per tutta la mia carriera. In effetti lui non è il mio ex allenatore, sono io il suo ex atleta>>.

Cosa voleva dire per lei la parola allenamento?

<<A me piaceva allenarmi, solo che non mi piaceva correre tantissimo. Preferivo la qualità alla quantità. Non mi dovevano dire "fai 20 km, ma se provavano con: "fai in un'ora più strada che puoi", beh, allora, mi trovavano>>.

E gareggiare?

<<Era la sintesi del lavoro, una liberazione, quello che è il palcoscenico per l'attore. Non c'era mai paura, ma consapevolezza assoluta nel bene e nel male>>.

Nel 1986 il titolo europeo, ci fa rivivere quella gara descrivendocela?

<<Fu una "guerra" nel vero senso della parola, vissuta con troppe tensioni. Pochi ricordi piacevoli, tranne il podio e l'urlo sul traguardo. Fu gara "semplice" in fondo. Lenta fino a 2 km dalla fine e sui due km a quel tempo avevo il record italiano quindi una volta giunti lì era difficile riuscire a battermi. Ed infatti>>.

Oggi continua ad allenarsi?

<<Ci penso un sacco di volte. Ogni tanto ci provo e ci vado pure, ma no. Non corro più>>.

Stefano Mei in che rapporti è con il mondo del podismo amatoriale?

<<Lo seguo con interesse e curiosità ed anche un pizzico di ammirazione. In verità perchè chi si mette in gioco "da grande" è comunque da ammirare>>.

Cosa pensa di questa realtà?

<<Penso che paradossalmente stia diventando il "futuro2 dell'atletica". Ci vorrebbe che molti portassero i figli a correre con loro>>.



Franca Fiacconi:

La tenacia di una campionessa

di Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse per l'intervista da Franca Fiacconi



Romana, sposata, ha una figlia, diplomata ISEF e laureata in Scienze Motorie/Scienza e Tecnica delle Attività Sportive, insegna Educazione motoria nella scuola dell'infanzia ed è coach di alcuni maratoneti amatori. Inoltre ha l'hobby del computer, della pittura con colori acrilici e del giardinaggio.

Franca Fiacconi ha molto da raccontare della sua vita ed ha accettato di farlo per i lettori di *CORRIAMO*.

E' vero che Franca Fiacconi ha iniziato a fare atletica per colpa di uno zio, ci spieghi cosa successe quel giorno?

<<Mio zio Vincenzo all'epoca era un corridore amatoriale ed era iscritto ad una neonata società sportiva romana che si chiamava Tibursud. Un giorno insieme a mio padre andammo a piazza Navona dove c'era una manifestazione per ragazzi e mio zio mi convinse ad iscrivermi alla gara di corsa, poiché era convinto che avevo le "gambe lunghe" e quindi ero adatta. Le ragazze della mia età avevano già gareggiato e gli organizzatori mi proposero di correre con i maschi della mia età, ma senza il pettorale. Io mi impuntai perché non volevo correre fuori gara e quindi volevo

il pettorale così mi dirottarono sulla gara con le ragazze più grandi: 3 giri di piazza Navona per un totale di 1500 metri. Feci una gara tutta in testa perchè volevo vincere e alla fine arrivai terza, battuta allo sprint>>.

Quando ha capito che correre era il suo futuro?

<<Quel giorno a piazza Navona>>.

Che rinunce ha fatto per fare la vita dell'atleta ad alti livelli?

<<Un Top Runner più che rinunce deve fare scelte di vita ben precise. Alimentazione corretta, regolari ore di sonno, sempre con la valigia in mano, stare lontani dal mondo per concentrarsi sull'allenamento>>.

Cosa è per lei la voglia di correre?

<<E' una passione che nasce in modo profondo dentro di noi, una passione a volte indefinibile e comunque legata alle sensazioni personali. In generale, è il senso di libertà di espressione del nostro corpo, la scoperta di noi stessi e delle possibilità che abbiamo in senso fisico>>.

Lei, dopo gli inizi promettenti, ha avuto un periodo di stop agonistico, può spiegarci il motivo?

<<Non ero contenta del mio allenatore, non miglioravo più e così ne cercai un altro, ma fu un disastro peggiore>>.

Come si trova di nuovo la determinazione per riprendere ad allenarsi e gareggiare?

<<Incontrando le persone giuste, io incontrai Oscar Barletta, il mago della maratona italiana, lui mi convinse che la mia strada era in direzione maratona>>.

Quanta paura ha avuto nel momento che ha ripreso la sua attività agonistica?

<<Non ho mai avuto paura dell'agonismo, ma quando mi presentai alla partenza della mia prima maratona a Roma, 1° maggio 1989 l'emozione fu grandissima>>.



New York per Franca Fiacconi vuol dire?

<<La più bella e popolare maratona del mondo. Non paragonabile con nessun'altra per percorso, spettatori, organizzazione>>.

Vincere la maratona di questa metropoli come le ha cambiato la vita?

<<Sono diventata popolare ma questo non mi ha cambiata come persona>>.

Può rivivere per i lettori di *CORRIERE* quella giornata?

<<Quel mattino avevo una sensazione di serenità quasi innaturale. Andando a fare colazione osservavo gli altri atleti, nervosissimi, io non lo ero nemmeno in minima parte. Era come se fossi dentro

una bolla dove tutto dall'esterno mi arrivava ovattato. Ero consapevole di aver svolto un'ottima preparazione, ma questa grande sensazione di serenità assoluta derivava dal fatto che quel giorno volevo correre alla "o la va o la spacca". Pensavo che non avevo nulla da perdere perchè terza e seconda già ci ero arrivata negli anni precedenti. Volevo vincere e per farlo nulla doveva turbarmi neanche l'idea di poter perdere. Pronti...via! Chi c'è c'è. Non ero intenzionata a concedere nulla. Lungo il percorso feci l'andatura, volevo essere io a gestire la situazione senza lasciare iniziativa alle altre. Al 30° km il testa a testa rimase con la primatista mondiale Tegla Lorupe, per lei sarebbe stata la terza vittoria consecutiva e non era intenzionata a cedermi lo scettro. Dentro di me pensavo: se entro per prima al Central Park ho vinto io e lei sapeva benissimo che una volta entrate in quell'"inferno" io non avrei avuto rivali, perchè avevo già dimostrato in passato, che su quel percorso finale, tutto saliscendi (che nelle odierne edizioni è stato eliminato), io ero la numero uno. Il resto è storia della maratona: feci l'ultimo km ridendo come una pazza. Alla sera prima di andare alla festa per le premiazioni guardandomi allo specchio mi dissi: sì, non è un sogno>>.

La cosa più simpatica che le è accaduta dopo aver vinto quella maratona nella Grande Mela?

<<L'Alitalia volle riportarmi lei in patria, malgrado avessi già un volo prenotato con una compagnia americana>>.



2h25'17" il suo personale in maratona come è arrivato a questo obiettivo?

<<Anni e anni di allenamento. Questi risultati si ottengono solo dopo aver costruito la "macchina" nel tempo. Senza aver fretta e specializzandosi nella disciplina>>.

Come vede il mondo della maratona italiana, sia al femminile, sia al maschile?

<<Attualmente, molto male. In generale non vedo atleti con forte personalità, necessaria per ottenere grandissimi risultati. Ma la colpa non è degli atleti: c'è un vuoto, a mio parere, soprattutto di tipo tecnico alla base>>.

Secondo Franca Fiacconi che cosa continua a mancare nel mondo dell'atletica italiana?

<<Non ci sono figure professionali in grado di invogliare e motivare i giovani alla pratica di questo sport. Mi spiego meglio: negli USA le grandi organizzazioni di maratone o di meeting in pista sovvenzionano i coach professionisti per allenare i giovani. In molti altri paesi l'allenatore è uno che fa questo mestiere. In Italia la figura dell'allenatore professionista non esiste, i giovani vengono sistematicamente affidati a persone di buona volontà che, spesso, sono soltanto degli appassionati dopolavoristi che non hanno seguito un preciso percorso di studi e di esperienze di un certo livello nel settore dello sport>>.

Cosa invidia ai maratoneti degli altri stati?

<<Aver vissuto da giovani in un ambiente dove lo sport è organizzato. In Italia manca l'educazione fisica fin dalla scuola dell'infanzia. Lo sport di base dovrebbe essere affidato alle scuole>>.

Rossano Scaccini



L'atletica leggera: uno sport amato da Sandro Fioravanti

di Rossano Scaccini



<<La vittoria di Gelindo Bordin fu emozionante; forte l'impressione nel vedere Francesco Panetta sollevare da terra Alessandro Lambruschini, caduto nei 3000 siepi degli europei di Helsinki che poi, grazie a quel sostegno, vinse e sempre lì il successo di Benvenuti... E poi le vittorie della marcia, disciplina che amo seguire e raccontare. Infine, indimenticabile l'oro mondiale di Fabrizio Mori a Siviglia, il riscatto di un atleta con pochi eguali. Ma assai più di questo è nella mia memoria di quanto visto e vissuto nell'atletica. Sport di rara bellezza>>.

Sandro Fioravanti, giornalista di Raisport, riassume così le sensazioni vissute da reporter nella zona mista degli stadi, dove andava in scena l'atletica internazionale.

Continuiamo a parlare di atletica ad alti livelli: secondo lei chi sono gli uomini italiani che in futuro potrebbero emergere in maratona?

<<Domanda cui oggi non è facile rispondere. Non saprei dire. C'è qualche giovane talento, ma perchè si rivelino un altro Bordin o un altro Baldini credo ci voglia ancora un poco di tempo>>.

Oltre alla Incerti, fra le donne, chi le possiamo affiancare?

<<Altra domanda cui preferisco rispondere che mi è parso magnifico vedere Anna Incerti correre sotto le 2 ore e trenta a Roma, come fantastico era stato il suo tempo nella mezza della Roma-Ostia>>.

A livello europeo e mondiale chi saranno i nuovi volti importanti sulla distanza di maratona?

<<La maratona è gara in cui ad imporsi è spesso l'atleta che sorprende, mi riferisco soprattutto ai grandi eventi quali mondiali ed Olimpiadi>>.

Torniamo in Italia: Sandro Fioravanti conosce il mensile *CORRIAMO*?

<<Sì, l'ho letto più d'una volta>>.

Che suggerimenti ci potrebbe dare per farlo ancora meglio?

<<Mi pare francamente ben fatto, si avvertono passione e semplicità. elementi fondamentali per ogni genere di racconto>>.

Sandro Fioravanti è un podista?

<<No, non più dai tempi del liceo quando mi garbava correre sui campi arati. Da allora mai presa una storta>>

Lei che cosa pensa del podismo amatoriale?

<<Mi piace molto quando è vissuto senza eccessi. Non apprezzo gli amatori che si allenano come e più degli agonisti di alto livello. Diciamo che adoro i tapascioni e guardo con un poco di sospetto chi eccede nella preparazione>>.



Due imprese compiute dal “nostro” Franco Lodovichi

L'8 marzo ho preso parte alla **8ª Strasimeno**, per me invece era la 5°. Una volta non ci sono potuto andare perché è coincisa con la Maratona di Roma ed ho scelto quest'ultima, un'altra ho preferito la 32km fino a magione ed ebbi fortuna perché dopo venne una bufera di neve. Ed infine ho voluto correre anche la distanza di maratona di questo evento molto conosciuto ed apprezzato. Quest'anno il tempo ci ha dato una mano. Al mattino era un po' fresco e nel pomeriggio un bel sole, che quando sono tornato a casa ero abbronzato in viso.

Molti podisti al via, circa 1200 atleti fra tutti i “kilometraggi”. Mi sono corso i primi 30 km salvo la salita del “Borghetto”, poi, dal 30° alla maratona ho un po' corso e un po' camminato, (l'allenamento più lungo fatto 15 giorni prima e' stato di 32 km). Dalla maratona all'innesto sulla Strada regionale 71, km 52, ho camminato da solo. Da quel momento all'arrivo ho ripreso a correre ed ho concluso la Strasimeno in 7h 25'.

Sono contento perché già il dì dopo avevo recuperato abbastanza bene. 166° su 177 arrivati! Organizzazione buona e anche i premi in conclusione, una gara da fare.



Due imprese compiute dal “nostro” Franco Lodovichi

La maratona de Roma. Tempo: al mattino vento freddo, poi, col passare delle ore è venuto un po' di tepore dal sole. Io mi ero vestito con una maglietta con maniche lunghe e pantaloncini corti e le gambe oliate e devo dire che sono sta-



to bene. Eravamo in 15000 competitivi ed arrivati poco più di 11000. Sono partito bene ed ho corso fino al 28° km poi fino al 35° ho alternato corsa e passo. Dal 35° alla fine ho “ricorricchiato”, col tempo finale di 4h38’45” real time.

La sera prima sono andato al Maraton Village all'Eur a ritirare il pettorale, ed ho incontrato il mio amico ed ex collega e tifoso viola Lodovico Nerli, che è lo speaker della Maratona di Roma. Mi ha detto di essere uno dei 54 atleti che hanno corso tutte le 15 edizioni e ci daranno una medaglia d'oro “al valore militare!”. Spero di Correre altre 15 di maratone “de Roma”.

La Strasimeno di Guido Seri



Dopo otto edizioni la Strasimeno è entrata definitivamente nel costume della comunità che vive attorno al lago. Si vede dal calore della gente attraversando i paesi e dall'entusiasmo degli addetti all'organizzazione sempre efficienti per fornire qualunque assistenza agli atleti. Va riconosciuto a Giovanni Farano un grande coraggio quando nel 2001 insieme a pochi altri visionari ideò l'evento e una grande capacità di farlo crescere coinvolgendo anche le istituzioni locali. Quest'anno il record degli iscritti è stato battuto sfiorando i 1200 atleti considerando tutte le distanze a disposizione. Va infatti sottolineata la "trasversalità" della gara perché con i suoi 5 traguardi consente a chiunque di partecipare ad una grande festa dello sport anche se è il Grande Giro ad esercitare il fascino più profondo. L'ottava edizione ha visto anche un buon numero di atleti in handbike che quindi hanno aggiunto un ulteriore motivo di interesse alla manifestazione. La 58 mette a dura prova i coraggiosi che la affrontano ma fa sognare anche gli altri podisti che magari sperano, un giorno, di poter accettare la sfida. Una sfida severa e forte mitigata appena dal paesaggio incantato del lago che costituisce una attrattiva ulteriore per gli atleti che sono giunti in riva al Trasimeno da tutte le regioni d'Italia (record anche questo).

L'otto marzo anche il clima ha offerto una pausa ai rigori di questo inverno regalando le migliori condizioni climatiche nella piccola storia della gara solitamente flagellata da vento e pioggia. E' stato stupefacente vedere il serpentone colorato e festante uscire dal corso di Castiglione del Lago per molti minuti e ancora di più ve-



dere cambiare lo stato d'animo dei podisti man mano che il numero dei chilometri si accumulava nelle gambe e nelle loro menti. Comunque, è una grande emozione tornare, anche dopo molte ore dai primi, davanti a Palazzo Corgna sicuri di aver ottenuto una grande vittoria contro i propri limiti. L'unico aspetto un po' carente è stato il livello agonistico perché sia la gara maschile che femminile hanno preso fin dall'inizio una fisionomia definitiva con l'esordiente Emanuele Zenucci e Monica Carlin a fare il vuoto dietro di loro. Fortunatamente l'emozione per la gente del Trasimeno è arrivata da Simona Gattobigio l'atleta della Filippide che abbiamo conosciuto nel numero precedente di *CORRIAMO* che era alla sua prima esperienza in ultramaratona. La Gattobigio è riuscita ad occupare il secondo gradino del podio con un tempo di 4h53' piazzandosi al 36° posto assoluto su 196 classificati. Un'impresa di assoluto valore che forse aprirà alla forte podista umbra la possibilità di specializzarsi con successo in questa dura disciplina della corsa su strada. Alla fine della giornata si può affermare che lo sforzo più grande è stato quello degli organizzatori che nel weekend hanno lavorato ininterrottamente per allestire il servizio migliore per gli atleti fino al pasta party conclusivo della domenica pomeriggio.

Guido Seri



Ai calciatori piace correre? L'opinione di Bebbe Baresi

di Rossano Scaccini

Foto: www.Inter.it



Con una delle bandiere storiche dell'Inter, ho provato a sondare se è solo una leggenda metropolitana o corrisponde al vero che nel mondo del calcio, quando si deve correre, se non c'è un pallone non piace molto.

A Giuseppe Baresi piace correre?

<<Abbastanza, ma non oltre 20 minuti>>

Quando non allena, nei periodi di relativa vacanza, lei esce a correre o pratica altri sport?

<<Corro poco, preferisco il tennis>>.

Quante volte la settimana riesce ad andare a correre?

<<Quando ci vado, devo essere in compagnia di altre persone, altrimenti rinuncio>>

Quanti chilometri corre solitamente?

<<Non saprei, comunque pochi>>

A Giuseppe Baresi dove piace andare a sudare?

<<Su di un campo di calcio>>.

Secondo lei a Milano esiste un posto dove andare a correre, poco sfruttato dai podisti?

<<Il parco delle Cave>>.

Oggi penso che lo può svelare, chi fra i suoi colleghi dell'Inter odiava correre?

<<Beccalossi, Bini ed Hansi Muller>>.

Che escamotage trovavano per non andare a correre o accorciare le distanze?

<<Pochi erano controllati, ma ci provavano>>.

Arrivando ad oggi, nei ragazzi che ha allenato, prima di diventare il vice di Mourinho, cosa pensavano dell'andare a correre invece di calciare il pallone?

<<Preferivano sicuramente dare calci a un pallone>>.



La maratona di Russi

di Eni Vittorini

Come si conviene ad una brava “allieva” seguo sempre i consigli del mio buon “maestro” (nonché marito-allenatore) nella scelta delle gare. E’ un modo diverso e simpatico per unire sport e vacanza in città mai visitate. Visto che non mi posso permettere di correre più di una maratona all’anno, ponderiamo bene la scelta. Bobo mi convince a rimanere in Italia e di correrla in primavera, approfittando dell’inverno (stagione a me più favorevole) per la preparazione. Non esito un attimo ed accetto subito la sua proposta: Maratona del Lamone – Russi (Ravenna) 5 aprile 2009.



Sabato pomeriggio, subito dopo pranzo, con il solito spirito vacanziero che ci accompagna, partiamo per Ravenna. Trovo allettante l’idea di Bobo di non percorrere l’autostrada, ma in vena di “amarcord”, risalire il faticoso ed affascinante percorso del Passatore fino a Faenza. Non abbiamo fretta; ce lo godiamo tutto curva dopo curva, salita dopo salita. Riviviamo con entusiasmo tutte le emozioni e le delusioni vissute nelle sei edizioni in cui Bobo lo ha corso (tre volte magnificamente concluso, e con ottime prestazioni! Tre ritiri). Ricordi indimenticabili dei bei tempi.

Arriviamo a Russi presto e dopo la sistemazione in albergo, andiamo in piazza per ritirare il pettorale. Qui troviamo gli organizzatori indaffarati nei preparativi per il giorno successivo. Gentilissimi, alle 17.00, offrono a noi podisti un “ciambella party” con biscotti e torte varie, accompagnati da tè, acqua e vino bianco. Facciamo un po’ di chiacchiere qua e là, curiosiamo per la città che non conosciamo, poi in albergo perché vogliamo cenare presto e subito a nanna.

Clima ideale, per una maratona, questa prima domenica di aprile; alle 8,30 è ancora fresco, ma si capisce già che sarà una mattinata impegnativa. Parto indossando pantaloncini e la maglietta a mezze maniche, ma a Bobo (che mi se-

gue in bici) ho fatto mettere nello zainetto il top per il cambio. Ci attende una gara pianeggiante, nella bella campagna romagnola, anche se il profilo altimetrico del percorso presenta alcuni ponti e cavalcavia sicuramente difficoltosi.

Partenza puntuale alle 9.00 con il giro di circa un chilometro intorno al paese; si passa alle spalle del parco delle premiazioni e si prosegue su strade secondarie di campagna in direzione delle minuscole frazioni di Godo e S. Michele. Al 5° chilometro mi devo fermare per un imprevisto pit-stop; mannaggia questo non ci voleva! Gara ben organizzata, con incroci presidiati a dovere, spugnaggi e ristori frequenti. Attraversiamo piccoli paesi (Piangipane, Borghetto, Santerno), dove il sostegno e gli applausi degli abitanti si fanno sentire (non è un caso se, dopo Borgo S.Lorenzo, è la maratona più vecchia d'Italia). A Villanova è il passaggio della mezzamaratona; le sensazioni sono positive, ma il caldo comincia a farsi sentire (per questo procediamo ad un cambio maglietta al volo). Verso il 25° chilometro accuso i sintomi di un doloroso disturbo intestinale che mi costringe alla seconda sosta. Riparto ma non riesco più a concentrarmi come dovrei. Adesso corriamo con al nostro fianco il fiume Lamone, ma il refrigerio dell'acqua non si avverte. Lasciamo per un breve tratto il corso del fiume, per passare da Bagnacavallo, il paese più "grande" tra quelli che abbiamo toccato. A questo punto del percorso vengo colta di nuovo da forti dolori addominali, sto male, mi fermo per la terza volta. Riparto lentamente ma non ho più né la forza fisica né la testa per mantenere un passo da maratona; sono dispiaciuta, delusa e scoppio a piangere. Adesso è veramente dura: poco dopo Boncellino, salire il "ponte di ferro" per attraversare il fiume ed imboccare la strada sterrata sull'argine del Lamone (su cui correremo alcuni chilometri), mi manda in crisi. Singhiozzando proseguo un po' camminando e un po' correndo, ripensando ai sacrifici fatti nei mesi scorsi, alla fatica nel seguire gli "ordini" di Bobo, per preparare la mia 6° maratona. Bobo fa la spola ai ristori garantendo un continuo rifornimento di acqua, ma questo argine mi sembra non finire mai. Finalmente il 38° chilometro, si abbandona il corso del fiume e si procede in direzione di Russi. Si intravede in lontananza il campanile del paese, e ritrovo un po' di forze e morale. E' finita, mi attende la piazza ed il gonfiabile dell'arrivo, il ristoro e poi la doccia in albergo.

Non sono soddisfatta della mia prestazione (nonostante tutto mi sono classificata 3° al Campionato Nazionale Uisp di Maratona), ma voglio tornare per migliorarmi poichè il percorso e la gara lo meritano.

Eni Vittorini



Il pensiero libero di Bruna Lamonica

Quanti pensieri arrivano liberi alle mente quando fai un allenamento lungo!

Dapprima la preoccupazione principale è quella di arrivare fino in fondo lottando contro la voglia di dire: “mi fermo qui, grazie”. Di seguito le gambe come automi eseguono gli ordini che il cervello chiede loro e lo sforzo ti sembra così parte integrante di te, che impari a far finta di non avvertirlo.

Le conversazioni con i tuoi compagni sono il vero escamotage alla sensazione di fatica a cui volontariamente e ben volentieri hai deciso di sottoporti.

Già, i tuoi compagni di corsa sono persone fantastiche che condividono il tuo amore e la tua voglia di migliorarti e che scopri essere uomini nonché donne con pensieri, sensazioni ed idee che sembrano essere i tuoi. Tutti o quasi

sulla stessa linea di pensiero e non mi riferisco ovviamente solo ed esclusivamente alla corsa. Sembra di conoscerli da molto più tempo rispetto a quello reale a prescindere dal lavoro, condizione socio-economica nonché culturale di ognuno. Un gesto semplice come quello di spostarti lievemente con la mano per evitare che una macchina di investa o il sostenerti sia verbalmente che fisicamente correndo al tuo fianco ed al tuo passo consolida una conoscenza che annulla i tempi e che in situazioni per così dire normali non sfocerebbero mai in amicizie così schiette e vere, o per lo meno non in così breve tempo. Ad esempio il condividere i viveri che apposta sono stati messi lì per sopperire ai cali energetici a cui inevitabilmente vai incontro quando corri per diversi chilometri, è di per sé un gesto così “intimo” che difficilmente capita di fare se non con persone che vivono il tuo quotidiano. Tutto merito della corsa, che così tanto impegno chiede, quanto tanta umanità regala. Quel contatto, quel sentirsi uniti con le persone a te di fianco, al punto di arrivare a parlare di situazioni anche personali e per niente facili, perché sai che chi ascolta è sincronizzato col tuo pensiero estemporaneo. Cosa che invece al tuo collega di lavoro, per esempio, che vedi per così tante ore ogni giorno, nemmeno ti sogneresti di accennare.

Bruna Lamonica



La podista anonima Voi che avreste fatto?

La Debby (anche questo è un nome di fantasia) è in Italia. Sta facendo un giro con la sua compagna e ci ritroviamo venerdì sera a Roma. Domenica 22 marzo io correrò la maratona. Il mio compagno è fuori uso. Una tallonite lo ha fermato e mio figlio più piccolo ha beccato una bella influenza già da mercoledì. La situazione si complica. Spirito di gruppo in famiglia, come sempre, decidiamo cosa fare. Parto da sola per la città eterna.

Devo dire che sono proprio contenta di rivedere Debby. Abbiamo convissuto nello stesso appartamento nel periodo universitario a Roma. Ci legano tanti bei ricordi. Dopo la laurea lei si è spostata in America. Io avevo già il mio bell'ometto, ho trovato un lavoro che adoro e dove mi sono guadagnata un posto di tutto rispetto. Lei ha fatto una carriera esorbitante. Manager di successo e strapagata. Ci siamo tenute in contatto grazie ad internet, la chat e le telecamere sopra i computer e tutti questi marchingegni.

Rivedere Debby. Quante risate, pianti, nottate a studiare e spesso mentre ci concentravamo sui libri, smettevamo e ci dedicavamo a parlare dei nostri amori. I miei etero i suoi omosessuali. A Debby piacciono le donne. Con me non ci ha mai provato apertamente, anche perché la mia spiccata capacità di essere sempre innamorata di ragazzi, che rimorchiavo facilmente, non le dava modo di azzardare un abbordaggio. Lei spesso mi confessava che per me avrebbe fatto pazzie. Fantasticava e guardandomi dritta negli occhi spesso, in modo canzonatorio, mi minacciava: "Ti potrei convincere a fare una gita con me oltre oceano, farti ubriacare e portarti davanti ad un ministro di un culto che celebra matrimoni gay, ci unirebbe in matrimonio ed il gioco è fatto".

Lei in America c'è andata, era il sogno di tutta la sua giovinezza. Ha trovato, con caparbietà, ma, soprattutto, perché come me, era convinta delle proprie possibilità, la via del successo ed anche tanti amori. Nessuno è stato duraturo. La sua compagna attuale è una più grande di noi, ma ha un gran fisico atletico, al contrario di Debby, paffutella, con delle guance da pizzicare, anche oggi che ha passato gli "anta".



La podista anonima Voi che avreste fatto?

Roma per loro era l'ultima tappa di un giro per lo stivale italico che aveva compreso: Venezia, Verona, Firenze, Napoli. Il lunedì l'aereo le avrebbe riportate negli USA.

Con la mia famiglia, più o meno al completo, dovevamo far parte della loro ultima tappa, quella romana. Prima della loro partenza avevamo programmato tutto. Stesso albergo in pieno centro nella capitale. Decisamente costoso per noi, ma era un grande evento.

Il venerdì mattina mi sentivo, come tutte le mamme del mondo in situazione del genere, una snaturata. Lasciare il mio piccino con il padre, tutti e due un po' malconci, chi con i postumi di una fastidiosa febbre e l'altro angosciato dalla tallonite, ma tutti in famiglia sanno quanto tengo a correre una maratona, dopo che per mesi finalizzo allenamenti, gare e tanti sacrifici per questo appuntamento. Mi "danno" il via libera per questa avventura.

Dopo colazione bacio tutti: "Ci sentiamo, mamma torna lunedì. Fate i bravi e mi raccomando complicate la vita a vostro padre". Lui si era preso un giorno di vacanza per stare con il nostro marmocchio e con dispiacere del primogenito sarebbe stato per casa tutto il fine settimana. Niente ragazzine ed amici da ospitare liberamente. Poteva programmare solo pochi momenti di ritrovo, con musica bassa e niente hamburger e toast in cucina lasciando in disordine. Il mio compagno è un fanatico della precisione. Suo figlio tutto il contrario.

Come ho già scritto su queste pagine, con il padre dei miei figli condividiamo la passione per il podismo, ma fino a quel 22 di marzo non avevo mai preso parte ad una gara senza di lui. Di questo fatto non ne parlammo prima della mia trasferta. La febbre, concedeva il lusso al nostro bambino di dormire nel "lettone" ed allora anche quei sacri momenti prima di dormire erano dedicati a tutte le coccole possibili e scherzi vari.

Come arrivai in albergo a Roma telefonai a casa per comunicare che ero arrivata sana e salva e senza satellitare che mi guidava per le strade. Solo allora rivelaì al mio uomo della prima uscita da atleta in solitario e non in coppia con



La podista anonima

Voi che avreste fatto?

lui. Immancabilmente la sua spontaneità lo mise in una posizione di svantaggio, facendosi un autogol memorabile.

<<Non è che questa volta capitolì con la tua amica del cuore e passi all'altra sponda?>>.

Conosceva le preferenze sessuali di Debby gli avevo parlato spesso di questa cosa.

Lo mandai immediatamente a quel paese con l'unica risposta che si meritava: <<Chissà. Vedremo. Forse poi ti racconto se mi è piaciuto. Magari come uomo cominci ad essere un po' fiacco. Fatti un esame di coscienza>>.

Le americane erano arrivate già in albergo. Me lo comunicano al ricevimento nell'hotel. Mi dicono che la mia camera è al piano superiore della loro. Dopo avermi dato le chiavi della stanza passo a salutarle. Busso alla porta ed arriva una spilungona bionda in jeans e camicia bianca portata sopra i pantaloni. Un sorriso le illumina tutta la bocca, pronuncia il mio nome, faccio cenno di sì con la testa e lei mi abbraccia e mi bacia sulle guance. La porta si spalanca ed arriva Debby. Dopo un attimo piangevamo tutte e due e la sua fiamma rideva divertita accomodandosi sul bordo del letto. Mi contagiò il modo di fare di Debby; lei mi accarezzava il volto ed io facevo altrettanto. Prime frasi, quasi insensate, l'emozione non ci faceva ragionare in modo razionale. Ci vollero almeno venti minuti prima di riprenderci da quell'incontro. La compagna di Debby non pronunciava nemmeno una parola di italiano ed io fortunatamente sono ben allenata con l'inglese e da qual momento potevo sembrare una perfetta turista americana come loro.

Devo ammettere che il tempo ci aveva cambiato entrambe, ma in quella stanza d'albergo, per un attimo il mio cervello elaborò i nostri trascorsi in Facoltà. Cercavo le sensazioni del passato, ma rimasi delusa, niente di tutto ciò stava tornando fuori.

Un breve break per una doccia e saremmo uscite per una cena. Prima di lasciarci Debby mi informò che sarebbe voluta tornare nella nostra pizzeria pre-



La podista anonima

Voi che avreste fatto?

ferita: <<Esiste sempre, me lo hanno detto giù nella hall. Che dici ci andiamo? Ho già prenotato per noi tre>>.

A me rimaneva di dire solamente sì.

Da perfette turiste arriviamo davanti all'ingresso della pizzeria. Un tuffo al cuore. A Roma ci vengo spesso per lavoro. Riunioni e convention, almeno due o tre volte l'anno. Ma le sale di quella pizzeria le avevo scordate. Entriamo ed un'altra emozione, tutta mia e di Debby. Era sopravvissuto lo stesso specchio della nostra gioventù. Con quella scritta in alto che lo rende unico sorridemmo fissandolo. Ho una foto con Debby scattata proprio in quel punto. Una sera festeggiavamo l'esito positivo di un suo esame.

Sedute al tavolo prenotato, Debby, senza che nessuno le chiedesse nulla, spiega al cameriere tutta la situazione.

<<Almeno capirà – disse Debby, riferendosi al cameriere – che non siamo proprio sprovviste o straniere e non ci faranno spendere troppi euro>>.

In questo Debby non era cambiata, sempre attenta alle spese, anche con paranoia vicina alla tirchiaggine.

La sua fidanzata mi spiegò che seppur guadagnasse una montagna di dollari, anche nel vestire sapeva spendere poco scegliendo sempre il meglio.

<<Si sposta in continuazione quando le prende la fobia dello shopping. E' capace di cercare quella gonna che ha in testa per un'intera giornata>>.

La rassicuro, era così anche da studentessa universitaria.

Uscimmo di pizzeria e con un taxi, primo giro di Roma in notturna e rientro in albergo. Il mattino presto avevo appuntamento con una mia amica podista che gentilmente mi aveva ritirato il pettorale. Al rientro Debby e la sua lei erano impazienti per fare il tour turistico della città eterna ed io un po' preoccupata perché il giorno seguente avrei corso i 42km e cominciavo ad essere abbastanza inquieta, ma mi allineai alla situazione.

La donna di Debby vide i punti più caratteristici della capitale. Ci fermammo la sera alle 21. "Scusatemi ma domattina devo correre la maratona, adesso vado a dormire".



La podista anonima Voi che avreste fatto?

Erano le 22, mi sdraiai sul letto e crollai nel sonno.

Stranamente, quando suonò la sveglia, domenica 22 marzo, mi sentivo in splendida forma. Morale alle stelle, voglia di correre e delle camminate del giorno precedente nessun sintomo di stanchezza.

Colazione e via spedita verso il Colosseo. Giornata perfetta, il freddo dei giorni precedenti scomparso, la temperatura ideale, 10 gradi, un po' di vento contrario, ma la centomila persone presenti al via non ti facevano pensare a niente di negativo. Una carica d'energia positiva mi aveva invaso.

Debby avrebbe portato la sua "bella" a visitare Città del Vaticano e avremmo guardato un po' la maratona da viale Conciliazione, ma io non le ho proprio viste quando ci sono passata. L'appuntamento fra noi era per il tardo pomeriggio.

Correre a Roma è stata davvero una cosa magnifica ho pensato spesso al mio uomo mentre macinavo chilometri, anche lui non ha mai preso parte ad una 42km nella capitale, ma il suo infortunio lo aveva proprio messo ko e non vuole, al momento, più prepararsi per una gara del genere (tanto poi gli passa, basta che cominci ad allenarsi e progredire).

Le gioie e le sensazioni di questa gara le leggerete su molti giornali specializzati e di sicuro le sentirete raccontare nei vari ritrovi podistici prossimamente. Per quanto mi riguarda vi posso dire che la mia solita crisi al 35° km è arrivata anche stavolta, ho lottato per concludere la corsa ed anche questa volta non ho migliorato il personale sulla distanza. Nonostante tutto, mi sono proprio sentita un'atleta importante, quasi come Anna Incerti, che era l'italiana sotto i riflettori di tutti.

Alle 18, ho trovato nell'atrio dell'Hotel Debby con e la sua amica. Siamo uscite immediatamente a passeggio. Proprio così, i 42km non mi avevano tolto del tutto la voglia di camminare. Doloretti fastidiosi, ma sopportabili. Poi, abbiamo preso un taxi e Debby ha dato un indirizzo all'autista. La via ed il numero civico dove abitavamo quando tanti anni prima frequentavamo l'università.



La podista anonima

Voi che avreste fatto?

<<Fammi un favore — disse la mia amica dei bei tempi — non mi domandare niente. E' una sorpresa>>.

Davanti al portone Debby suonò quel campanello. Il secondo a sinistra, partendo dal basso, era il nostro. Un clic ci spalancò la porta d'ingresso del palazzo.

<<Dai andiamo a vedere come è cambiata la nostra casetta>>.

Anche questa volta non aspettò la mia reazione, ma salendo le scale la sua compagna, mi svela l'arcano. Aveva telefonato alla padrona di casa, che era sempre la stessa e si ricordava di noi. L'invito fu immediato. Sulla porta del nostro appartamento, oltre alla proprietaria, un ragazzo ed una ragazza, ci sorridono. Abbracciamo, e qui mi commuovo di nuovo, la proprietaria della casa e poi ci troviamo dentro al bilocale. Debby si sente anche lei emozionata e guarda attentamente tutti gli angoli di quelle stanzette e poi mi fissa dicendomi: <<Ora posso partire per l'America, ho avuto tutte le risposte che volevo dall'Italia>>.

Nessuno in quel momento fa molto caso a quella frase, anch'io non la elaboro. Conversiamo per un po' con quelle persone e poi le salutiamo.

In strada Debby, mi mette la sua mano attorno alle spalle e riprende il discorso iniziato in casa.

<<La vita è davvero drammatica. Tante certezze che si frantumano senza che tu te ne accorga>>.

In quel momento pensavo di aver mal interpretato le sue parole pronunciate in italiano e le chiedo spiegazioni.

<<Il tempo ha fatto altre due vittime. Volevo incontrarti per rivivere bei momenti. Mi ero lasciata questa parte del viaggio come regalo, ma anche a noi gli anni ci hanno scalfito e trasformato. L'America, l'Italia, il mondo sono stati crudeli. Noi lavoriamo, abbiamo tutte e due successo, siamo felici, ma la lontananza ha prodotto una inevitabile frattura che pensavo a me non poteva capitare. Mi sento un'estranea con te. Sì, proprio così. Per il mio amore impossibile — disse con tono deciso fissandomi — non provo più quella grande attrazione



La podista anonima Voi che avreste fatto?

di sempre che mi faceva stringere lo stomaco. Pensavo che tu, la mia donna ideale, mi avresti sempre emozionato oggi come allora. Non ti rendi conto di quanto ti ho amato e sono tornata qui per provare ancora quella sensazione e adesso non ci capisco più niente, mi sento persa. Oggi non ti amo più>>.

Due pensieri mi balenarono in testa in quel momento ed accennai un sorriso. Il primo era verso il mio compagno, aveva previsto, a modo suo, qualcosa del genere, ma guardando prima l'amica di Debby e poi lei, pronunciasti la parola più crudele che si potesse dire ad un'amica: <<Dimenticami>>.

Andai oltre. Le piantai un sonoro ceffone e mi allontanai.

Il mattino seguente, di buon ora, lasciai l'albergo, consegnando un biglietto per Debby al responsabile del ricevimento. Poche parole.

<<Cancella tutti i miei contatti dai tuoi computer e telefoni, come arrivo a casa sarà la prima cosa che faccio>>.

Lettori di *CORRIAMO*, non ci crederete, mi sono sentita davvero felice e sollevata come sono salita in macchina. Non è che sono un po' str...za?

A questa domanda, l'uomo della mia vita, dopo che gli avevo raccontato l'accaduto, mi rispose di sì. Sempre prevedibile, ma lo baciai intensamente e lo strinsi forte a me. Il nostro bambino vide dalla sua camera la scena e s'intromise tirando per la felpa suo padre. E' geloso, non vuole che nessuno mi coccoli quando c'è lui. Del nostro bacio informò suo fratello durante la cena. Ma il nostro primogenito aveva da fare con il telefonino e non gli rispose.

Non è ancora finita. Di solito sono una che non si ricorda i sogni. Solo in qualche occasione mi rimangono impressi, ma quella notte il cervello fantasticò su di un matrimonio. Io e Debby a Las Vegas, lei vestita da uomo ed io con un abito da sposa. La mattina seguente mi alzai contrariata. Cercai di spostare quel sogno dalla mia mente, raccontando al mio uomo chi avevo incontrato alla partenza della gara, ma lui, in ritardo mi disse velocemente di non avere tempo per ascoltarmi. Lo guardai e in quel momento pensai a Debby, chissà se lei avrebbe cancellato un suo appuntamento di lavoro per sentire quando avevo da dirle?

Bourifa e Giordano sbancano Treviso

L'uomo vince il tricolore in 2h14'44", e per l'atleta marchigiano arriva il primo titolo italiano che porta il personale a 2h35'36"



Una conferma e una sorpresa domenica 29 marzo a Treviso. Migidio Bourifa e Laura Giordano sono i nuovi campioni italiani di maratona. Hanno vinto il titolo in una Treviso caratterizzata da una giornata fredda e pioggia battente.

Per Bourifa, bergamasco, 40 anni compiuti a gennaio, è il secondo titolo della carriera, dopo quello conquistato nel 20-07 a Roma. La conferma di un pronostico che lo vedeva nettamente favorito, anche se la gara si è

decisa soltanto al 39° km, poco prima dell'ingresso nel centro storico di Treviso, quando Mostafa Errebbah si è arreso al forcing di Bourifa, che ha concluso con il tempo di 2h14'14", prestazione da non sottovalutare considerate le condizioni atmosferiche. Errebbah è giunto al traguardo in 2h15'31", suo miglior tempo da due anni a questa parte. Bronzo per l'ultramaratoneta romana Giorgio Calcaterra (2h20'56"). Se la vittoria di Bourifa era attesa, quella della Giordano ha rappresentato una piccola sorpresa. La marchigiana, classe 1977, fuoriclasse

del duathlon (corsa-bici-corsa), era alla terza maratona della carriera dopo l'esordio di Milano 2007 e il secondo posto ottenuto sempre a Treviso l'anno scorso. La Giordano ha iniziato a pensare alla vittoria quando, poco prima del 20° chilometro, la favorita Ornella Ferrara ha perso contatto dalla testa della corsa, vittima di una crisi che l'ha accompagnata sino al traguardo (terza 2h42'-38"). Al fianco della Giordano è rimasta solo Josephine Wangoi, keniana naturalizzata italiana e bresciana d'adozione. Poi, al 32° km, la Giordano ha iniziato a prendere il largo e il suo vantaggio è progressivamente aumentato, sino a sfiorare i 2 minuti. Alla fine, comunque, primato personale per entrambe: 2h35'36" per la Giordano, 2h37'21" per la Wangoi. La vittoria della Giordano è una soddisfazione anche per l'Atletica Industriali (società per la quale Laura è tesserata a livello Fidal) e per la Silca Utralite (club con il quale la neocampionessa italiana di maratona eccelle nel duathlon e nel triathlon): sono due tra i sei sodalizi organizzatori della Treviso Marathon. Un gruppo che anche oggi, nonostante la particolare situazione meteorologica, ha dato ottima prova di sé: 2.900 i classificati entro le sei ore del tempo massimo.

Foto gentilmente concesse dall'organizzazione.



15^a Maratona di Roma: grandi numeri e record

Foto: D'Annibale



L'obiettivo era il record, e record è stato. La XV^a Maratona di Roma è stata vinta dal keniano Benjamin Kiptoo Kolum con il tempo di 2:07:17, nuovo primato della corsa e miglior tempo mai corso in una maratona italiana. Il precedente primato della Maratona di Roma risaliva al 2005, quando l'italiano Alberico Di Cecco vinse in 2:08:02, mentre in Italia mai nessuno aveva corso più

veloce dell'etiope Simretu Alemayehu (2:07:44 a Torino nel 2001). Il successo del keniano è stata un'autentica sorpresa, visto che era partito con il ruolo di lepre. La gara femminile è stata vinta dall'etiope Firehiwot Dado in 2:27:32, mentre l'atleta più attesa, l'azzurra Anna Incerti, ha chiuso al 5° posto in 2:29:33. Un risultato straordinario l'ha ottenuto anche Richard Whitehead, inglese doppio amputato, che con il tempo di 2:56:45 ha disintegrato la miglior prestazione per gli atleti della sua categoria.



La gara maschile è partita ad un ritmo straordinario, addirittura sotto le 2:06:00: al 10° km il gruppo di testa era transitato in 29'47". Alla mezza maratona però l'obiettivo del record era tornato a rischio, visto che il passaggio è stato di 1:03:54. La gara si è accesa dopo il 30° km (passaggio 1:31:02), quando il dominio keniano è diventato assoluto. Al 34° km, nella zona di piazza Navona, è scattato Kiptoo, con azione violentissima, sotto i 3' per km, che gli ha permesso di tagliare il traguardo in 2:07:17, suo primato personale.

Il 29enne keniano, che ha iniziato a correre seriamente solamente a 26 anni e si allena con Martin Lal a Kapsabet, aveva vinto lo scorso anno la Maratona di Brescia in 2:09:24, ripetendosi poi in ottobre a Pechino. Alle sue spalle il primo a cercare di seguirlo è stato il connazionale Joseph Ngeny, anche lui partito come lepre nel secondo gruppo e poi capace di rimontare sui primi. Negli ultimi chilometri, mentre Kiptoo si involava verso la vittoria in 2:07:17, il favorito Paul Kirui Kiprop ha tirato fuori l'orgoglio, conquistando il 2° posto in 2:08:23. Ngeny ha tagliato il traguardo in 2:08:41, anche per lui record personale (precedente 2:09:27 a Milano 2006). Gli atleti del Kenya hanno occupato tutti gli 11 primi posti della classifica, un evento mai successo alla Maratona di Roma che ha sicuramente soddisfatto il ministro del Turismo del paese africano Najib Balal,

ospite d'onore. Il primo atleta non keniano è stato l'etiope Abbrham Kabeto, 12° in 2:14:24. Il primo italiano al traguardo è stato Marco D'Innocenti, 26° in 2:28:27.

Anche la gara femminile è partita a ritmo sostenuto, con un gruppo di ben 8 atlete al comando a metà gara, nonostante il passaggio veloce di 1:13:05. L'azione chiave della Dado è arrivata al 32° km, con un parziale incredibile di 3'14" nel km successivo. L'allungo della 25enne etiope, che in carriera aveva corso solo una maratona a Kosice (Slovacchia) in 2:37:34, ha sfilacciato il gruppo e mandato in crisi anche la Incerti, 28enne palermitana, che nel finale ha sofferto molto. La Dado ha vinto con il tempo di 2:27:08, migliorandosi di oltre 10' e dimostrando di poter raggiungere i suoi compaesani di Arsi (regione dell'Etiopia) Kenenisa Bekele e Derartu Tulu. essere vicina al livello della sua compagna di allenamenti Dire Tune, prima a Boston lo scorso anno. Sul secondo gradino del podio è salita l'ucraina Tetyana Filonyuk (2:27:43), mentre l'etiope Haile Lema Kebebe, dopo essere stata settima nel 2007 e sesta nel 2008, ha chiuso al 3° posto (2:28:08). Entrambe le atlete hanno migliorato i propri primati. Anna Incerti ha tagliato il traguardo al 5° posto in 2:29:33, comunque il suo miglior tempo di sempre sulla maratona. Buona prova anche della 37enne marchigiana Marcella Mancini, che con 2:33:54 ha mancato di soli 37" il suo primato personale di 4 anni fa.

Le prime battute dei protagonisti. Benjamin KIPTOO KOLUM: <<Al 30° km mi sono sentito bene e ho deciso di non fermarmi ed anzi allungare. Non guardavo l'orologio, pensavo solo a spingere il più possibile. Ho molto apprezzato l'incitamento della gente sul percorso>>.

Paul KIRUI KIPROP: <<Sono soddisfatto della mia prova, il mio compagno è stato più forte di me e nel finale ho avuto i crampi. Non mi ha sorpreso,



perché sapevo che è forte. Mi piacerebbe avere l'occasione di correre la maratona ai Mondiali di Berlino di quest'estate>>

Joseph NGENY: <<A metà gara mi sentivo fresco e ho allungato per riprendere il primo gruppo. Roma è una bella gara, avevo già fatto la lepre nel 2003>>.

Firehiwot DADO: <<Senza vento sarei stata capace di correre ancora più velocemente. In gara mi sentivo forte. So che qui a Roma nel 1960 c'era stata la grande impresa di Abebe Bikila, alla partenza ho sentito un po' di emozione. Diventare famosa come la campionessa olimpica Tirunesh Dibaba? Sarebbe bellissimo, mi allenerò per questo>>.

Tetyana FILONYUK: <<Purtroppo nel finale ho patito il vento, ma sono comunque soddisfatta per aver migliorato il mio personale>>.

Haile LEMA KEBEBUSH: <<Quando la mia compagna ha attaccato ho preferito non seguirla, perché avevo paura di andare in crisi. Ho mantenuto il mio passo ed è andata bene>>.



Anna INCERTI: “Devo ringraziare Calcaterra e Colnaghi che mi hanno incitato fino all'ultimo metro. Ho finito per loro e per la città di Roma che mi ha incitato tantissimo. Dopo il 34° km le gambe sono diventate pesanti e non sono riuscita a correre nel tempo che pensavo di valere, cioè 2:26:00. Ora valuterò che cosa fare per i Mondiali di Berlino, è da sei mesi che non mi fermo mai e ora penso solo a riposarmi>>.

Nella gara dei disabili il risultato più eclatante è stato quello di Richard Whitehead, il 32enne di Nottingham che già lo scorso anno aveva incantato e stupito il pubblico romano. Quest'anno si era presentato a Roma con un personale di 3:14:22, pronto però a migliorarlo in maniera netta. È andato addirittura oltre le previsioni, chiudendo in 2:56:45, un tempo mai corso da un atleta amputato di una o due gambe. Il precedente primato era i 3:04:00. Con questo tempo l'inglese potrebbe essere convocato per i principali eventi internazionali (ma il suo obiettivo sono le Olimpiadi di Londra 2012) per la gara della categoria amputati, dove generalmente gareggiano solo gli amputati alle braccia. Nella gara per gli atleti in handbike ha invece vinto il ligure Vittorio Podestà,

argento paraolimpico a Pechino lo scorso anno nella cronometro di 12 km, con il tempo di 1:21:53. Giovanni Achenza ha confermato il 3. posto dello scorso anno, mentre tra le donne ha vinto Raffaella Congiu. Federico Mestroni ha confermato la vittoria dello scorso anno nella categoria carrozzine olimpiche per paraplegici. Richard WHITEHEAD ha detto al traguardo: <<Ho ottenuto questo tempo con le gambe ma soprattutto con la testa e il cuore. Corro ancora con le stesse protesi di quando iniziai con 5:19:00, ma ora sono molto più professionale: lo scorso anno mi ero guardato intorno correndo, quest'anno ero concentrato sul tempo. Conoscere il percorso mi ha agevolato molto, il pubblico è stato fantastico>>.

MARATONA DI ROMA: NUMERI E CURIOSITA' – 11.099 ARRIVATI

Hanno tagliato il traguardo abbracciati tra di loro, alle 16,34. A chiudere la XV^a Maratona di Roma sono stati tre atleti stranieri: Kaldi Andras, 46 anni, Nandor Loricz, 65 anni, e Ildiko Veingartner, 35 anni. Il loro tempo è stato di 7:28:57. In tutto sono stati ben 11.099 i maratoneti che hanno tagliato il traguardo della



prova romana. Nel 2008 erano stati 10.511, per cui quest'anno sono cresciuti di ben 588 unità. Nei giorni scorsi 12.713 podisti avevano ritirato il pettorale, mentre stamattina da via dei Fori Imperiali sono partiti in 11.690.

L'8 marzo di Eni Vittorini

Come trascorrere l'8 marzo, festa della donna?



Semplice: come tutti i giorni!

Per fortuna, o per scelta (dipende), in casa mia (anzi nostra), ogni giorno è la festa della donna. Mica bisogna aspettare un anno per farsi rispettare, amare, coccolare, aiutare, farsi regalare fiori ecc. Nel mio caso anche allenare; Bobo lo fa quasi ogni giorno, ed io felice “ubbidisco” a questo bel gioco. Sempre secondo Bobo, ho bisogno di un altro lungo come preparazione alla maratona e non esita a propormi di andare a correre una “garetta” di 30 chilometri a Ferrara. Se non fosse stato per il costo dell’iscrizione inferiore rispetto agli uomini, nemmeno mi sarei ricordata della festa delle donne.

Ed ecco l’otto marzo, sveglia da panettiere, carichiamo la bici in auto e via in direzione di Ferrara. In autostrada il traffico scorre veloce, rendendo il viaggio piacevole. Arriviamo in città presto, andiamo a ritirare il pettorale, ed inganniamo l’attesa della partenza passeggiando.

Cosa dire del percorso di questa gara giunta alla 31^a edizione? Forse la nostalgia delle numerose volte che abbiamo partecipato a questo evento sportivo ci rende parziali. Il ricordo degli eventuali difetti e delle piccole pecche sfuma, e prevalgono le belle sensazioni della comitiva numerosa della nostra società sportiva, delle passeggiate serali per Ferrara, della cena rumorosa e festosa, del pernottamento in albergo e degli scherzi tra di noi, dell’entusiasmo ed allegria con cui affrontavamo la gara; ce la faceva sembrare quasi perfetta. Tutto questo per affermare che preferivamo quando ruotava tutto intorno a Vigarano. In quel periodo ero io che lo seguivo in bicicletta, ma oggi si sono invertiti i ruoli.

Il percorso attuale è ben presidiato, completamente fuori dal traffico, i ristori e gli spugnaggi ai punti giusti, i parcheggi per le auto accoglienti vicini alla partenza, ma non riusciamo a percepire l’entusiasmo e la partecipazione di una volta. Colpa nostra?

I primi 12 chilometri del percorso si svolgono attraverso il centro storico, il giro esterno delle mura, ed il rientro nel centro, nella zona partenza/arrivo, dove termina la gara sui 12km e 300 metri. Si prosegue per la periferia fino a

giungere ad una lunghissima pista ciclabile in piena campagna, con alla destra gli argini di un tranquillo canale. In questo tratto molti vanno in crisi, poiché si fanno sentire il leggero vento contrario ed il falsopiano ingannatore. Si curva finalmente a sinistra e ci si dirige per lunghi rettilinei verso Vigarano Mainarda, dove è posto l'arrivo della 30 km e noi ci fermiamo.

La maratona prosegue attraverso la periferia di Ferrara, ma con la sensazione che il percorso sia più agevole. Finalmente le mura Estensi e gli ultimi 2 chilometri nel centro storico.

Piccole osservazioni finali (per la 30 km.): 1° ristoro finale non gratificante. 2° Docce non praticabili per le donne, acqua fredda per gli uomini. 3° Funzionamento insufficiente per il rientro a Ferrara dei pulmini navetta e siamo rientrati troppo tardi per consumare un pranzo al ristorante, affamati abbiamo ripiegato al fast food di McDonald's.

Eni Vittorini



Paolo Tosetti: un campione italiano di cross UISP



Spesso, oserei dire che è sempre più una consuetudine, chi vince la classifica di categoria nei vari Campionati italiani, viene poco preso in considerazione. Ci sono i big sotto i riflettori. Sono stato incuriosito dalla storia di Paolo Tosetti, operaio alla Saeco Ing. Group, che ha vinto la categoria B25 ai Campionati italiani Uisp di Campestre, disputati a Modena nel mese di marzo. L'ho intervistato.

Chi è l'atleta Paolo Tosetti?

<<Corro da 10 anni e 6 mesi, ed ho già concluso oltre 400 gare>>.

Cercando informazioni sul Campionato italiano di Campestre organizzate dalla UISP, ho letto che lei ha iniziato a correre per "colpa" di un maresciallo della Forestale. E' vero?

<<Da quando ero piccolo, per la precisione a 6 anni, ho corso in una società che il fondatore era il maresciallo della Forestale del mio paese, grazie a lui è nato l'amore per questo sport>>.

Su che distanza si augura di "sfondare" nell'atletica?

<<Mi piacerebbe di ottenere ottimi risultati dal mezzo fondo alla maratona, che tornerò a correrla più avanti, quest'anno punto soprattutto ai 1500 ed a qualche altra distanza.

Per quale società gareggia?

<<Corro nelle gare FIDAL con la Toscana Atletica Ca.Ri.Pit - e nelle competizioni UISP con il GP Alto Reno, che il prossimo 24 maggio organizziamo i Campionati italiani di corsa su strada a Lizzano in Belvedere>>.

Vincere per lei vuol dire?

<<La vittoria rappresenta uno stato d'animo molto positivo. Vincere significa anche star bene con il proprio corpo ed è una grande soddisfazione dopo tanti sforzi in allenamento riuscire a trovare la condizione psicofisica perfetta>>

Essere battuto cosa le provoca?

<<La Sconfitta è un piatto al quale bisogna abituarsi in questo sport. Prima di tutto il resto ed anche prima della vittoria o della gara. Bisogna saper perdere. Io cerco sempre il benessere ed il divertimento nella corsa. La sconfitta ad alti livelli dopo tanta preparazione di sicuro "rode" molto, comunque bisogna pensare che andrà meglio alla prossima>>.

Foto gentilmente concessa da Paolo Tosetti (r.s.)

Fantastico Andrea Seppi agli Italiani di Cross

Gara strepitosa per il triestino Andrea Seppi ai campionati italiani individuali di corsa campestre: al parco dei Laghetti di Potenza Picena, nel Maceratese, si è laureato vicecampione italiano della categoria promesse, secondo solo al fenomenale Andrea Lalli, atleta di punta delle Fiamme Gialle e campione europeo della categoria che si è aggiudicato anche il titolo di campione italiano assoluto.

Ad Andrea Seppi non si poteva quindi chiedere di più, anche perché autore di una prova maiuscola che lo ha portato alla nona piazza della classifica assoluta. Tra lui ed Andrea Lalli trovano spazio

esclusivamente alcuni atleti di professione quali Gabriele De Nard delle Fiamme Gialle, Kaddour Slimani della Co-Ver Mapei ed altri rappresentanti dei principali gruppi sportivi militari: Fiamme Gialle, Fiamme Azzurre, Carabinieri ed Esercito, oltre al pluricampione iridato di corsa in montagna Marco De Gasperi, portacolori della Forestale, che è riuscito ad anticipare Seppi di appena un secondo.



CORRIAMO corto-veloce

A Lizzano in Belvedere i Campionati italiani Uisp 2009 di corsa su strada. Per il secondo anno consecutivo il Campionato toccherà le strade della provincia bolognese. Dopo la perfetta organizzazione della Nuova Atletica Molinella del novembre scorso, il 24 maggio ci proverà il GP Alto Reno, in collaborazione con Lega atletica di Bologna e Pistoia.

Il Trofeo Pier Ugo Bentivogli, a giusta ragione ritenuto per 10 anni un vero e proprio Campionato provinciale di mezza maratona, al suo rientro dopo un anno di interruzione (e di continue richieste di ripristino) ha mantenuto e superato i grandi numeri che si attendevano. Spazzate in un batter d'occhio anche le prime incertezze sulla formula che vede abbinate le mezze maratone alle gare sui 10 km; basti dire che dopo 4 delle 6 prove in programma (le mezze della Lolli e di Pieve ed i 10.000 di Granarolo e Castenaso) sono ben 758 gli Atleti che hanno preso parte ad almeno una prova. Di questi 108 hanno concluso tutte le 4 prove e 258 almeno 3 gare, a dimostrazione anche del contributo che porta alle singole manifestazioni la sfida per i premi finali del Trofeo.

Ai Campionati Europei FIDAL master indoor di Ancona Angela Ceccanti, tesserata per l'Atletica Vinci ha conquistato due splendide medaglie di bronzo sui 3000 e sui 1500.

Il prossimo 24 maggio il Corri-primavera Laviosa raggiungerà la 30a edizione. La gara sarà valida quale Campionato Toscano FIDAL Amatori e Master di

corsa su strada. L'appuntamento è presso il Campo Scuola (zona impianti sportivi) Livorno. **(Belinda Sourice)**

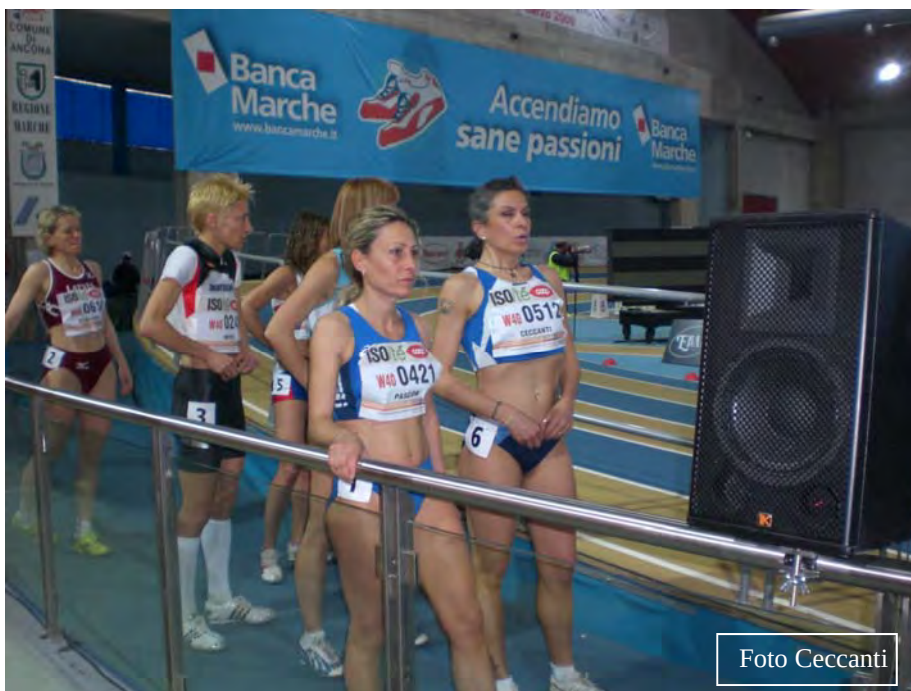


Foto Ceccanti

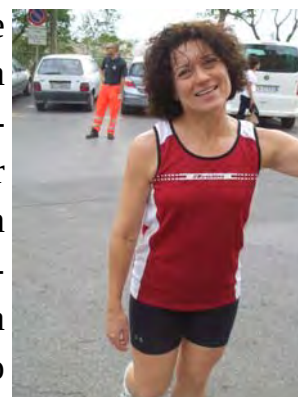
CORRIAMO corto-veloce

Non è certo da tutti poter vantare due atleti azzurri in famiglia. Può esserne quindi ben fiera la famiglia Clean con i suoi due giovani giavellottisti di indiscusso talento: dopo l'esordio nella nazionale juniores, l'anno scorso, di Marco Clean, arricchisce il palmares familiare con la pari impresa della sorella Martina. Per entrambi l'occasione è stata fornita dal quadrangolare juniores internazionale di lanci tra Italia, Germania, Spagna e Francia, quest'ultima Nazione ospitante di turno a Lione. L'avventura azzurra della Clean assume un valore ancora maggiore se tenuto conto della sua età: lei è infatti l'atleta più giovane in gara al meeting, pur essendo appena al primo anno della categoria allieve (16 anni) ha saputo infatti tener testa a tutte le atlete nazionali della categoria maggiore, guadagnandosi così l'ambita convocazione in maglia azzurra.



Fra una gara e l'altra Franco Lodovichi inserisce anche un'altra corsa. “Il 15 marzo sono stato a correre a Capanne, vicino Perugia. Potevamo scegliere su 2 “kilometraggi”: 10 e 21km. Ho corso i 21. Il tracciato era a forma di un grande otto con molte salite e discese. La gara l'ho portata a termine quasi tutta in spinta (nonostante la domenica prima abbia fatto la Strasimeno di km 58) solo le ultime 2 salite le ho un po' “patite”. il tempo finale, di 1h52' è buono per il tipo di percorso”.

Sabato 28 marzo si è svolta a Siena la 18ª edizione “di corsa con i paracadutisti”. I Parà d'altronde sono sempre stati presenti alle manifestazioni podistiche locali, sia partecipandovi, sia dando una mano all'organizzazione di quelle più impegnative. La gara, che partendo da piazza del Campo, dopo aver girato e rigirato le stradine del centro storico, ricalcando in gran parte il percorso del Vivicittà, arriva alla Caserma Lamarmora, sede della compagnia dei paracadutisti di stanza a Siena. Per chi ama correre in città, cosa che in allenamento



CORRIAMO corto-veloce

facciamo raramente perché a parte la mattina molto presto per il resto del giorno è quasi impossibile percorrere le vie centrali tanto sono invase da turisti singoli, gite scolastiche, gruppi di giapponesi ecc. è l'occasione per godersi "da padrone" i vicoli e le piazzette storiche. La partenza alle 17,00 da piazza del Campo lasciava qualche dubbio sul come saremmo riusciti a sfondare il muro di persone che normalmente, ma soprattutto di sabato pomeriggio, affolla il corso principale, invece, vuoi per la piovgerellina leggera ma insistente, vuoi per l'ottimo servizio svolto dai Parà anche chi era sfilacciato dalla massa è riuscito a passare quasi senza intoppi. D'altra parte per chi passeggia, se non coinvolto più o meno direttamente dalla corsa non ci pensa proprio a fare spazio. Il commento che ho maggiormente sentito è "che c'è? – cosa succede?" La gara poco più di 10 km è veloce con alternarsi di salitelle e discese con tratto pianeggiante e purtroppo trafficato, fino all'arrivo. Il servizio è stato decisamente buono, peccato che per la concomitanza della pioggia e del sabato pomeriggio molti habituè non si sono presentati. **(Carla Boldi)**

Libeccciata al sapore di... scirocco a Livorno. Come oggettivamente e fatalmente annunciato dalle previsioni meteo, la giornata di sabato 28 marzo non si è presentata diversamente dal previsto. Per la quarta edizione de La Libeccciata, il fastidioso vento di scirocco ha impedito di allestire a dovere tutta la logistica della gara, ma soprattutto si è fatto foriero di una scomoda pioggia che ha intaccato la parte finale della corsa. Piuttosto



solare, invece, è stata la partecipazione dei bambini, ancora una volta accompagnati e sostenuti dal gruppo de I Libeccciati, i clown in corsia; tanti sorrisi e bolle di sapone per correre al fianco dei piccoli podisti, non meno agonisti dei colleghi adulti. Vince la corsa competitiva Lorenzo Martire (Atl. Castello) dopo una strenua battaglia con Luca Vannucci (Pol. Corso Italia); terzo l'atleta di casa Federico Meini (Atl. Livorno). Prima donna Denise Cavallini (GS Lammari), davanti a Laura Baldanzi (Team Suma) e Federica Barsotti (Libertas Runners). **(Belinda Sourice)**

CORRIAMO corto-veloce

La 37^a edizione del Passatore prenderà il via sabato 30 maggio alle 15.00, da Firenze (via de' Calzaiuoli). L'arrivo del vincitore a Faenza (piazza del Popolo), è previsto intorno alle 21.45. Tutti gli altri podisti (si attendono 1.300 partecipanti, un migliaio dei quali taglierà il traguardo, meteo permettendo) giungeranno nella notte e comunque entro le 11.00 di domenica 31, nel tempo massimo di venti ore. **I favoriti:** Giorgio Calcaterra (vincitore delle ultime tre edizioni) ha confermato la sua presenza, mentre si attendono le risposte degli altri atleti di prima fascia, tra cui Marco Boffo, Marco D'Innocenti, Stefano Sartori, Mario Fattore, Monica Carlin e Paola Sanna. Tra gli iscritti, segnaliamo anche Daniele Tombolini, ex arbitro di calcio di Serie A, oggi commentatore della Domenica Sportiva e di altre trasmissioni sportive della Rai.

UNA SCRITTRICE TRA NOI!

Donatella Moscadelli è da sempre una delle rappresentanti femminili della società sportiva Torre del Mangia, ha vinto, nella sua categoria numerosi titoli provinciali, regionali e nazionali.

Donatella Moscadelli. Donna minuta, bionda dall'aspetto fragile è in realtà una forza della natura e proprio per questo, per la sua capacità di non arrendersi, di andare sempre in ogni caso avanti, di superare le difficoltà della vita con la determinazione di chi è consapevole della propria forza interiore. Donatella ha scritto la sua autobiografia "I disegni di una vita" che verrà presentata pubblicamente il giorno 8 maggio 2009 presso la libreria Becarelli di Siena, affinché tutti possano capire che la vita, nonostante ti possa colpire duramente, va vissuta pienamente perché è bella. **(Carla Boldi)**



Sui sentieri di San Bernardo. Gara che si svolgerà alle ore 20 in quel di Bibiana (To) il 9 luglio. Si tratta di manifestazione prevalentemente su sentiero con caratteristiche di corsa in montagna. Il percorso è di 5,1km per un dislivello positivo di 150mt. Le prescrizioni, unicamente via e-mail al seguente indirizzo: gian6173@yahoo.it chiuderanno l'8 luglio alle ore 20. Ci si potrà poi iscrivere sul luogo della manifestazione fino a 15 minuti prima della partenza. Pacco gara garantito ai primi 150 iscritti.

CORRIAMO corto-veloce



Dominio africano nella “Riviera dei Dogi” - Il tunisino Rached Amor con il tempo di 1h04'00" ha vinto domenica 5 aprile la 12^a edizione della maratona veneziana. La padovana De Zoppi ha trionfato in campo femminile. Oltre 1.100 al via. Sul traguardo - quest'anno



collocato a Fiesse d'Artico (la mezza maratona veneziana si vanta di essere l'unica gara al mondo con percorso itinerante, toccando di volta in volta i principali centri bagnati dal Naviglio Brenta) - è giunto per primo, in 1h04'00", il tunisino Rached Amor, che nel finale ha staccato il keniano Solomon Rotich (1h04'08"). Terzo, a completare un podio tutto africano, il marocchino Abdelkabar Saji (1h04'46"). Sorpresa invece nella prova femminile, dove la migliore è stata la padovana dell'Asi Veneto, Alessandra De Zoppi, autrice di una bella prova in rimonta, chiusa in 1h24'19". *(foto gentilmente concesse dall'organizzazione).*



Grande successo del Gran Prix Emilbanca, manifestazione voluta ed organizzata dalla Lega Atletica UISP di Bologna, con la collaborazione dell'Ufficio Scolastico Provinciale di Bologna, ed indirizzata alle Scuole elementari e medie della Provincia. Impegno che ha avuto il momento clou con la finale di sabato 4 aprile, nel rinnovo

impianto dell'Arcoveggio. Anche se la giornata (come poi confermato) non prometteva niente di buono, da subito gli spalti dell'Arcoveggio si sono riempiti ben oltre i 304 studenti ammessi alla prova finale, uno stuolo di vocianti ragazzini assecondati nel tifo da parenti ed insegnanti. *(Foto: Franco Brina)*



CORRIAMO corto-veloce

Alle Terme di Caracalla ha preso il via Gazzetta Run. Si impongono Julius



Too Kipkurgat e Asmae Ghizlane nella prima tappa del Gazzetta Run, il circuito organizzato da RCS Sport-La Gazzetta dello Sport. Domenica 5 aprile, con 3456 partecipanti, ha preso il via questo importante appuntamento podistico. In campo maschile il vincitore ha fermato il cronometro con il tempo di 37'16" precedendo sul traguardo

Tayeb Filali (Acsi Campidoglio Palatino) e il portacolori delle Fiamme Gialle Cosimo Caliendo. La gara femminile è stata chiusa in 44'05" dalla Ghizlane davanti a Marcella Mancini (Runner Team 99) e la polacca Ewa Marzena Wojcieszek Strojny (Running Club Futura). **(Foto: Pentaphoto)**

Una nebbiosa giornata ha accolto incorniciato domenica 5 aprile i partecipanti alla 14 edizione di **“Un Monte di corsa”**, gara podistica valevole per il campionato provinciale UISP di Siena organizzata dal Marathon club MPS. La lunghezza e l'altimetria del percorso, 7 chilometri di discesa e 7 chilometri di salita, rendono necessaria, per chi vuol giungere al traguardo con qualche energia da usare nello sprint finale, un'attenta gestione della gara, cosa più facile a dirsi che a fare in quanto la facilità della corsa su una strada che scende leggermente, ma costantemente fa sì che insieme alla freschezza dei primi chilometri molti spingano sperando poi di tenere il passo sino alla fine è fare il “tempone”. Già dopo il primo chilometro molti di quelli che arrivano con me, nella seconda parte della classifica, mi avevano dato un bel distacco. Io cercavo di stare accorta in quanto cosciente di non avere abbastanza allenamento per reggere 15 km tirati. La mia domanda era: quanti ne riprenderò? All'inizio del 7° km, comincia la salita, che si presenta subito con un bel muro, ho visto quelli avanti cominciare a rallentare, alcuni di loro avevano accorciato i passi sino a farli diventare di formica, altri invece se ne andavano spediti. Piano piano salgo, ne mangio uno, due, tre, finalmente una donna, ok penso miglio di una posizione! Poi la salita è meno irta, sono soddisfatta, riesco a stare sotto la media che

CORRIAMO corto-veloce

mi ero prefissa. La nebbia si apre e ci regala la vista della città, sempre magnifica per noi e immagino anche per chi senese non è. Altra rampa, altri sorpassi, altra donna messa dietro. Mi dico: - resisti!- ma le gambe cominciano ad essere stanche. Vedo Porta Romana e lì ti ci voglio, 50 metri di salita ripidissima con una quindicina di scalini. Sono quasi piegata in due dalla fatica, ma poi nell'ultimo chilometro un allungo per vedere di rimanere sotto l'ora e ventuno. Ci riesco per una manciata di secondi. Non è un gran tempo, soprattutto se paragonato con quello che sono riuscita a fare solo qualche anno fa, ma per me in ogni caso l'importante è buttarci il cuore! **(Carla Boldi)**



Domenica 5 Aprile, si è svolta a Grosseto, all'interno del velodromo Montanelli, la 1^a edizione della **“Mezza a Squadre”**, organizzata dal sodalizio grossetano Team Marathon Bike presieduto da Maurizio Ciolfi.

La gara è stata vinta dall'Atletica Livorno composta da Federico Meini, Federica Guerrazzi, Salvatore Mauro, Lapo Bardi e Andrea Capretti, che fin da subito hanno mostrato la loro superiorità imprimendo alle varie frazioni dei ritmi veramente insostenibili per gli inseguitori tanto che la somma dei tempi di ogni singola staffetta è stato di 1h11'35”. Per gli altri due gradini del podio si è assistito ad una bella “gara”, risoltasi soltanto nel finale, dopo una splendida volata tra il sottoscritto e Boscarini con quest'ultimo che riusciva a prevalere, garantendo così il secondo posto alla propria squadra, il G.S. Costa d'Argento, formata da: Cristian Fois, Marika Di Benedetto, Giuseppe Palermo, Egidio Presenti e Jacopo Boscarini, concludendo la loro fatica in 1h13'51”. Il gradino più basso del podio è stato conquistato dal Team Marathon Bike (Gli Speedy Gonzales) che per l'occasione schierava nell'ordine: Stefano Musardo, Manuela Bandaccheri, Antonio Guerrini, Andrea Bonari e Massimiliano Taliani, che hanno fatto fermare il cronometro dopo 1h13'53”. **Massimiliano Taliani**

CORRIAMO corto-veloce

Per Bruna Genovese (nella foto di Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL) non ci saranno i Mondiali di Berlino. <<Il livello tecnico della rassegna iridata sarà molto elevato - spiega la trevigiana - e io, dopo l'infortunio subito all'Olimpiade, non me la sento di correre a Berlino con il rischio di non poter ambire ad un piazzamento di valore>>.

Il sogno di Bruna è di tornare a New York.

<<Ho bellissimi ricordi del quinto posto del 200-5. Poi, se tutto andrà bene, punterò agli Europei del prossimo anno>>.

La 10 Miglia del Montello, giunta alla quinta edi-

zione prenderà il via il 17 maggio con partenza alle ore 9.30. La gara è organizzata da Salvatore Bettiol e Bruna Genovese, in collaborazione con il Montello Runners Club.

Sono stati confermati il tracciato che ha debuttato nel 2008 (partenza da Giavera e arrivo a Montebelluna, dopo aver attraversato anche il territorio comunale di Volpago) e la collocazione dei servizi post-gara nell'ampio polmone verde di Villa Manin, in pieno centro a Montebelluna.

La società **Atletica NOVESE** organizza venerdì 15 maggio 2009 il 28° "Stranovi", manifestazione non competitiva. Per informazioni e prescrizioni: Atletica Novese tel. e fax 0143 1970160 - INFO 3356026725 – 3382576140.

