

# **CORRIAMO**



**Direttore responsabile**  
**Rossano Scaccini**

**Ruggero**  
**Pertile**

**Patrizia Tisi**

**Giacomo**  
**Calcaterra**

**Teresa De Sio**

**Un nuovo**  
**collaboratore**  
**in casa**

**CORRIAMO:**  
**Ignazio**  
**Antonacci**

**Vivicittà di Siena**  
**raccontato dai**  
**collaboratori di**  
**CORRIAMO**

**Trail dei Monti**

**Su e giù per le**  
**Mura di Grosseto**

**Giro a tappe**  
**Costa degli Etruschi**

**Giro a tappe**  
**dell'Isola d'Elba**

**Le gare di**  
**Carla Boldi e**  
**Franco Lodovichi**

**Anno 2 — numero 16 — Giugno 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, Eni Vittorini ed Ignazio Antonacci.**

**Nelle foto di copertina Mario Muzzi.**

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

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



L'editoriale del direttore  
di **CORRIAMO**

## *Corriamo e la magia di correre*

Ciao podisti. Parto dalla vigilia di Pasqua, quando con Stefano Grigiotti ed il nostro amico ingegnere Claudio Mellone, siamo andati ad allenarci in Valdorcchia.

Lasciata l'auto in una piazzola, troviamo subito un podista amico dell'editore che si aggrega a noi. Nei primi metri Grigiotti fa le presentazioni e quando gli dice che sono il direttore di *CORRIAMO*, arrivano molti complimenti (non dispiacciono mai).

Vivicittà di Siena, oltre a chiedermi se Franco Lodivichi aveva davvero avuto quell'avventura da film con l'aereo che gli correva avanti, ancora tanti elogi a tutti quanti noi di *CORRIAMO*. La cosa si è ripetuta la domenica successiva a Grosseto, il fine settimana del primo maggio al Giro Costa degli Etruschi ed al Giro dell'Isola d'Elba di metà maggio.

Che *CORRIAMO* stia andando bene fa piacere sia a Grigiotti, sia a me, ma non guardavamo e continuo a farlo a questa cosa come obiettivo primario, ci interessa parlare del nostro sport e, soprattutto, coinvolgervi.

Vorrei terminare questo editoriale parlandovi di una magia particolare che si realizza tutte le volte quando vado a gareggiare o esco ad allenarmi. Al termine sono sempre felice ed appagato. Il podismo lo vivo così. Noi "tapascioni" dovremmo, secondo il mio modesto parere, cercare di non prendersi troppo seriamente quando corriamo. Voi come vivete l'allenamento e la gara della domenica? La nostra e-mail è a vostra disposizione: [info@girovaldorcchia.it](mailto:info@girovaldorcchia.it)

**Rossano Scaccini**

# Ruggero Pertile: da commesso di supermercato a maratoneta di successo

di Rossano Scaccini

Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

Ha 34 anni, sposato con Chiara da 2, ed a settembre diventerà papà di Alice. Fra i suoi hobby: andare in bicicletta, ascoltare musica, pescare. Ma Ruggero Pertile è anche un ottimo cuoco ed intenditore di vini.

Nell'intervista che ci ha concesso, iniziamo a conoscere la parte sportiva del maratoneta azzurro.

**Dovendo descriversi come atleta, lei direbbe che Ruggero Pertile è?**

<<Uno che non molla mai. Un'atleta grintoso>>.

**Torni con la mente alla maratona di Torino 2009: 2h09'53" suo primato personale, pensa di poter far fermare il cronometro ancora prima sui 42km?**

<<Sì. Ci stiamo già lavorando. Era fattibile anche a Torino, peccato per le pessime condizioni meteo>>.



**Ci svela le sue sensazioni di quel giorno nel capoluogo piemontese durante la gara?**

<<Mi è capitato di pensare più al tempaccio che ad altro, ma nell'ultima parte mi sembrava di volare>>.

**Lei ritiene che il periodo di allenamento in Kenia sia stato determinante per realizzare il suo personale a Torino?**

<<Sicuramente dopo un 2008 difficile, avevo bisogno di altri stimoli ed in kenia ne ho trovati molti>>.

**Nella sua città ha vinto nel 2006 la Maratona di Sant'Antonio, che era anche Campionato italiano, cosa si prova a vincere in casa?**

<<Correre tra le strade di casa di fronte ai propri amici da grande emozione che ancora oggi ricordo con piacere>>.

**Come sarà la sua stagione in prospettiva dei mondiali di Berlino?**

<<Sto pianificando la seconda parte della stagione (non aggiunge altro nnd)>>.

**Ha iniziato a correre perché i suoi fratelli praticavano questo sport, avete sempre questa abitudine di allenarvi qualche volta assieme?**

<<Oggi loro hanno smesso>>.

**Per Ruggero Pertile correre vuol dire?**

<<Una sfida, star bene e sentirsi libero>>.

**Adesso facciamo un tuffo nel passato, lei è stato un commesso di un supermercato, ma le clienti cosa le dicevano, quando scoprivano che era uno che amava correre?**

<<Vai Rero! Non Mollare mai. Poi, anche un sacco di domande sugli allenamenti e l'alimentazione>>.

**Diventato un personaggio noto, le è capitato di incontrarle di nuovo, quelle signore, cosa le dicono?**

<<Ricevo un sacco di complimenti>>.

**Lei ha la fama di essere un bravo cuoco. Che cosa riesce a preparare dovendo organizzare un pranzo completo?**

<<Ai fornelli me la cavo! Inizierei con dei crostini al salmone, poi un risotto ai frutti di mare, un bel branzino in crosta di sale, contorno patate al forno, come dessert ananas a fette con gelato alla vaniglia e amaretti sbriciolati>>.

**Che vino metterebbe in tavola?**

<<Con il pesce ci stà un buon Pinot Grigio o un Sauvignon. Rigorosamente del mio amico Leo Bollacasa>>.



# Patrizia Tisi: la prima donna italiana del Vivicità 2009

di Rossano Scaccini  
Foto: ComunicatIVO



Ha una storia abbastanza particolare, che parte da un passato dove ha lavorato in una sartoria di alta moda. All'età di 27 anni s'imbatte nel podismo e dopo un anno approda prepotentemente nell'atletica italiana che conta.

Patrizia Tisi, 38 anni, continua a far parlare di se, anche in occasione del Vivicità 2009 piazzandosi terza assoluta, prima fra le italiane.

Come tanti campioni, anche lei accetta con tanta timidezza di parlare del suo percorso agonistico.

<<Le cose stavano andando bene – racconta l'atleta, riassumendo velocemente il suo passato - al di sopra delle mie aspettative: 16 convocazioni in nazionale, 3 titoli italiani nel cross lungo, un titolo italiano nella mezza maratona, 18° posto ai mondiali di cross a Bruxelles, 9° agli europei di cross a Edinburgo. Nei primi mesi del 2006 però, sono iniziati i problemi. Cattiva respirazione e altri problemi fisici mi hanno portata a fare vari esami medici con esito positivo all'asma da allergia e all'ipotiroidismo. Purtroppo per me è iniziato un periodo veramente brutto ma, con l'aiuto di vari medici e di cure appropriate, a gennaio 2009 dopo due anni e mezzo di stop ho ricominciato a correre>>.

## **Patrizia Tisi perché ha iniziato a correre?**

<<Per un benessere psicofisico e lo stare insieme con altre persone condividendo la stessa passione>>.

**Quando ha capito che sarebbe diventata importante nell'ambiente dell'atletica italiana?**

<<Non ho mai pensato ad un ruolo da protagonista in questo contesto, spero solo che i miei risultati siano di esempio per chi si vuole avventurare nell'agonismo con passione e sacrificio>>.

**Torniamo all'ultimo evento agonistico che l'ha portata alla ribalta dei media, il Vi vicittà 2009. Lei è arrivata terza assoluta correndo a Brescia con il tempo compensato di 38'56" e prima donna italiana, che ne pensa**



**di questo tipo di gara organizzata dalla UISP?**

<<Manifestazione molto importante sia come mezzo di aggregazione e promozionale per la corsa su strada vissuta con molto entusiasmo da molte famiglie attraverso strade e incroci solitamente trafficate da auto>>.

**Quali sono i personali di Patriza Tisi?**

<<5000: 15'.40", 10.000: 32'.34", mezza maratona: 1h 12'.12">>.

**Che cosa prova ogni volta che le arriva la convocazione per rappresentare l'Italia?**

<<Vestire la maglia azzurra penso sia un sogno di tutti noi atleti. Per me questo si è realizzato 16 volte ed è un grande orgoglio>>.

**I suoi obiettivi per il 2009?**

<<Con una preparazione graduale punto alla corsa campestre del prossimo inverno>>.

# Vivicittà di Siena 1

di Eni Vittorini

Partecipai all'edizione 2008 della Vivicittà a Siena, per incontrare Paola (e Roberto). Quest'anno sono tornata, per festeggiare il "compleanno" della nostra amicizia.

Bobo ed io, ancora un po' assonnati (causa cena con bisboccia, della sera precedente), arriviamo a casa dei nostri amici (più svegli e pimpanti di noi), giusto in tempo per un caffè. Parcheggiamo sotto casa loro, scendiamo la bici di Bobo (lascio il pacco gara... con pettorale) e proseguiamo a piedi verso piazza del Campo. Ogni volta che arrivo nel cuore di questa città, per un po' rimango in silenzio, mi guardo intorno e quasi non mi rendo conto di avere la fortuna di ammirare una piazza così: unica nella sua bellezza. Venire a correre in questa stupenda città mi riserva sempre incontri interessanti; saluto il simpatico, sempre indaffarato Stefano Grigiotti che mi presenta una persona speciale: finalmente ho l'onore di incontrare il bravo Rossano Scaccini, direttore del mensile *CORRIAMO* (rivista gratuita del sito). Proseguiamo con le nostre chiacchiere, salutiamo altri amici podisti e dopo un po', Paola ed io, decidiamo di andare a cambiarci. Già, ma il mio pettorale dov'è? Aiuto, l'ho lasciato in auto. Che sbadata. Mi prende il panico. Non ricordo le imprecazioni (giustificate) di Bobo mentre velocissimo sale in sella alla bici e parte in direzione parcheggio per recupero pettorale. Nel frattempo ci cambiamo e lasciamo le borse nel grande salone d'ingresso del Comune di Siena. Bobo fa in tempo a tornare (grazie!), appunto il desiderato pettorale sulla



maglietta e facciamo il nostro breve riscaldamento (manca poco alla partenza), girando intorno a piazza del Campo. Alle 9.30, lo sparo e...via!. Il percorso di 12 chilometri, è lo stesso dello scorso anno, si svolge quasi tutto all'interno delle mura cittadine, su due giri leggermente diversi, ma ugualmente affascinanti; passiamo più volte nei pressi di piazza del Campo, e per le stupende stradine del centro storico. Non c'è un metro di pianura, tutto un saliscendi, anzi più "sali che scendi", anche se la gara è abbastanza veloce, da tirare, ma faticosissima. Bobo non si risparmia negli incitamenti, nel possibile seguo i suoi consigli e concludo la gara stanchissima, ma soddisfatta, ho migliorato di molto, il tempo rispetto allo scorso anno.

Sono contenta di questa bella giornata trascorsa tra amici. Grazie agli organizzatori, che numerosi ci hanno assistito lungo il percorso. Grazie anche a Stefano Grigiotti per le foto (a me piacciono).

Ciao, Siena.

Eni Vittorini

Foto: Stefano Grigiotti



# Vivicittà di Siena 2

di Franco Lodovichi



Ma allora siete molti a leggere *CORRIAMO*. A meno di 24 ore dall'uscita del numero 15 di questo periodico, domenica 19 aprile a Siena, in occasione del Vivicittà, in tanti mi hanno chiesto dell'aereo perso per andare a Parigi. Non voglio fare stare in pensiero nessuno, che magari non mi ha visto in giro, poi l'apparecchio sono riuscito a ritrovarlo.

**Vivicittà di Siena.** Devo raccontare di un mio amico, che in gara, sin dall'inizio mi ha superato due volte, ma poi, dopo che l'ho messo dietro con il terzo affondo, non lo ho rivisto più neanche all'arrivo.

A parte gli scherzi, al Vivicittà a Siena io realizzo sempre ottime prestazioni, benché il percorso sia tutto un sali scendi e curve a gomito. Ho impiegato 58'51" con una trentina di secondi in meno dell'anno scorso. Voglio ribadire che la gioia più grande è stata stracciare uno che conosci bene anche te direttore.

**Il tempo passa e prima o poi, anche se è già successo spesso, ti arriverò davanti r.s.**



# Vivicittà di Siena 3

di Massimiliano Taliani



Domenica 19 Aprile anche a Siena si è svolta la XVVI<sup>a</sup> edizione del Vivicittà, gara podistica organizzata dalla UISP, che si svolge in 34 città italiane e in 25 nel mondo oltre che in 20 istituti penitenziari; primo vincitore l'ambiente, come recitava lo slogan di quest'anno, insieme alla solidarietà per i terremotati dell'Abruzzo.

La corsa di Siena ha visto al via 1278 atleti divisi tra competitiva e non, che si sono confrontati in un percorso ondulato alternato da tratti di pavè e di asfalto, con partenza ed arrivo nella stupenda piazza del Campo, per un totale di 12 km.

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: Giuseppe Giambrone, Stefano Massetti, Giacomo Valentini, Diomede Cishahayo ed il sottoscritto.

La gara è stata vinta dal forte atleta, siciliano di nascita ma senese d'adozione, Giuseppe Giambrone (G.S. Polizia di Stato), che ha tagliato il traguardo con il tempo di 40'58". Staccato di 13" Stefano Massetti (Atletica Futura), che poco prima di metà gara, grazie ad una bella progressione, è riuscito a sbarazzarsi di Giacomo Valentini (A.S.D. U.I.S.P. Chianciano), giunto terzo con il tempo di 42' e 02".

La gara al femminile ha visto la vittoria di Daniela Marchetti (A.S.D. Gymnasium), che ha fatto fermare il cronometro dopo 48'07" ed ha regolato nell'ordine, Daniela Furlani (A.S.D. U.I.S.P. Chianciano) di 3'1" e l'intramontabile Lucia Carlini (A.S.D. G.S. Cappuccini 1972) che ha impiegato 52'21".

# Le “mie” gare

di Carla Boldi



Dopo un lungo e umido, molto umido inverno la primavera porta con sé la stagione mutevole, le giornate lunghe, le rondini e tante, tantissime gare competitive.

Passato quindi il periodo delle campestri e delle non competitive ora possiamo cimentarci nelle classiche.

La classica per eccellenza a Siena è il **Vivicittà**, una corsa alla quale sono particolarmente affezionata perché è stata la prima in cui mi sono cimentata appena iscritta in un gruppo sportivo ed alla scoperta di quella che

poi sarebbe diventata un grande oggetto d'amore: la corsa. Il Vivicittà senese si snoda totalmente nella città vecchia. La partenza dal salotto buono, Piazza Il Campo, è indubbiamente suggestiva, per alcuni minuti l'anello della piazza è un turbinio di maglie colorate. Il percorso è scorrevole tranne che per quei tratti dove si incrociano gruppi di turisti che ignari del branco di podisti in arrivo stanno con la guida in mano e bocca aperta a guardare i monumenti. L'arrivo come la partenza è nella Piazza Il Campo dove si svolgono anche le premiazioni.



Altra città altra gara, “**Su e giù per le mura**” a Grosseto, gara caratterizzata come dice il nome da passaggi sulle mura della città con partenza e arrivo nella piazza principa-

le. Il percorso sebbene quasi pianeggiante presenta però dei tratti difficili, scalonati da salire e scendere e curve secche che rallentano un po', ma solo quelli veloci, gli altri, quelli che come me arrivano nella seconda parte della classifica i rallentamenti li sentono molto meno. L'anticipo della gara, spostata da metà



giugno a fine aprile a fatto sì che non soffrissimo del caldo terribile della precedente edizione dove qualche partecipante si era pure sentito male.

1° maggio – la **Marcianella**, gara competitiva di km 10 su percorso collinare. Una gara semplice, di quelle che non fanno mai troppo clamore e che pure è arrivata alla 28<sup>a</sup> edizione. Il suo tracciato si snoda nelle colline della periferia nord della città da dove si gode un bel panorama. L'inizio della gara è caratterizzato da una discesa molto ripida, di quelle che rimangono nelle gambe anche se l'affronti piano per poi risalire nella collina prospiciente. Se all'inizio la discesa taglia

le gambe, al ritorno fatta al contrario toglie le ultime forze e i 300 metri finali pianeggianti sembrano infiniti. Al termine premi per i classificati e tanti a sorteggio.

Il 3 maggio è toccato ai podisti ormai un po' stanchi cimentarsi nella 18<sup>a</sup> edizione della **Scarpinata di Ravacciano**. Da qualche edizione il percorso è cambiato diventando più morbido in quanto la ripida discesa a rotta di collo iniziale e la seguente salita sterrata sono state sostituite da un percorso su strada asfaltata che si immette poi nel vecchio anello. Il tracciato, soprattutto nella seconda parte dove costeggia le imponenti mura difensive dalla città è veramente suggestivo offrendo scorci del centro storico con la Torre del Mangia ed i campanili delle chiese. L'unico neo (e non da poco) è che degli 11 km nel quale si sviluppa il percorso la maggior parte è strada molto trafficata e secondo me anche pericolosa in quanto è un susseguirsi di curve coperte che nascondono agli automobilisti gli atleti, soprattutto quando il gruppo si è sfilacciato e non c'è nessuno a segnalarne la presenza.

Forse, con il passare degli anni, quando cambiano certe condizioni, come il traffico, converrebbe cercare un percorso alternativo, ma questa è una soluzione che sembra piacere poco in generale agli organizzatori di manifestazioni podistiche. Anche qui comunque un buon ristoro e tanti premi a sorteggio aspettavano gli atleti all'arrivo.

# Nuova veste del Giro podistico dell'Isola d'Elba

L'edizione numero 19 ha presentato numerose ed interessanti novità, ma anche un calo di iscritti

di Rossano Scaccini



L'emozione più intensa da podista che ha preso parte al 19° Giro podistico dell'Elba, l'ho vissuta, quando sul palco delle premiazioni finali, che si sono svolte sabato 16 maggio a Portoferraio, è salito Carlo Durante. L'applauso spontaneo di alcuni minuti dei runners è stato ripagato da delle bellissime parole che questo atleta non vedente ha rivolto sia a noi, sia agli organizzatori dell'evento.

Il Giro dell'Elba di quest'anno è stato all'insegna di diverse novità. Occorreranno alcuni aggiustamenti, ma quello che si è disputato dall'11 al 16 maggio, può definirsi senza ombra di dubbio una manifestazione davvero innovativa ed azzeccata in pieno.

La prima tappa a Portoferraio, una cronometro di 5km. Scelta vincente e gradita ai runners.

Porto Azzurro, secondo giorno di corsa, qui ci tengo a fare una giusta e doverosa precisazione. Solo disputare quella gara valeva il prezzo speso per la settimana di vacanza. Un panorama unico, che solo chi pratica questo sport può scoprire addentrandosi all'interno dell'isola. I circa 300 podisti (in calo rispetto al-

l'edizione del 2008) sono stati folgorati da tutta quella magia che la natura ha creato in quei luoghi. L'aspetto agonistico della tappa: impegnativa ed in certi tratti poteva sembrare un trail.

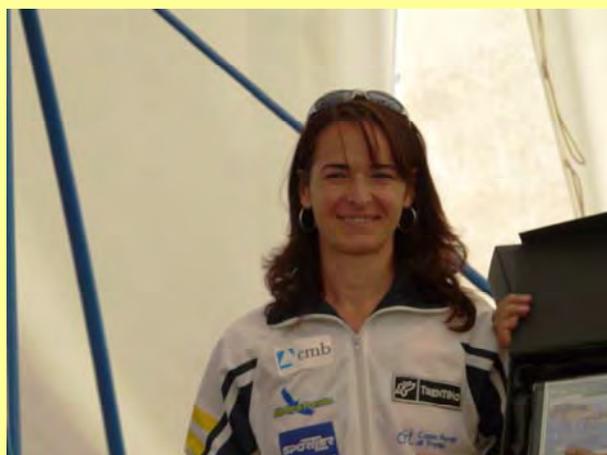




A Capoliveri, il mercoledì, anche qui nuovo tracciato e fra i veterani del Giro in molti hanno constatato che andrà considerato in futuro insidioso quando quello di Rio nell'Elba, rimasto invariato, e ci attendeva il venerdì, dopo il giorno di riposo.

L'ultima fatica ha visto noi "girini" impegnati a Marciana. Indovinata la location, ma forse troppo tecnico il percorso.

**L'edizione numero 19 del Giro dell'Isola d'Elba è stata vinta dal pescarese Diego Pasqualone e la gara al femminile ha decretato la trentina Francesca Iachemet prima donna.**



# 1° TRAIL DEI MONTI



Quanto lavoro, ma alla fine ne è valsa la pena.

E' andato in porto il "1° Trail Dei Monti".

Questa pazzca idea la devo in primis ai montisani, dei quali ormai mi sento paesano frequentandoli ormai da una trentina di anni, da quando conobbi una ragazza che poi è diventata mia moglie e da allora devo dire che l'accoglienza e l'entusiasmo che questo paese trasmette mi sorprende ogni volta di più.

Di questa idea avevamo cominciato a parlare dai primi tempi della "Trequanda-Montisi", gara che ormai si è ritagliata un suo spazio nel calendario podistico grazie soprattutto alla bellezza del percorso. Ma, loro, erano convinti di poter offrire di più ai podisti ed ecco così sull'onda del momento l'idea del Trail.

Certo dalle nostre parti sono cose nuove, il difficile non è tanto trovare percorsi meravigliosi, ne abbiamo tanti, ma organizzarli non è facile; un conto è una gara su strada dove grazie ai vigili e a pochi volontari si riesce a gestire fa-



cilmente il percorso, per non sbagliare strada basta qualche freccia, poi il resto viene dedicato al dopo corsa con ristori e premiazioni.

Ma, il trail è diverso. Ci vuole attenzione al percorso tracciarlo in maniera di non perdere qualche partecipante nei boschi, aver rispetto del luogo e non far mancare l'assistenza. Devo ringraziare tutti i volontari (una trentina) che hanno presidiato il percorso, coloro che hanno fornito servizio con i quad cercando di star lontani comunque dagli atleti per far godere loro la natura e allo "Scuro" l'ideatore di un percorso che coglieva in pieno tutte le bellezze del luogo, passando dai boschi dei Monti di Trequanda per ammirare poi il passaggio nelle crete che purtroppo si sono rese insidiose per la pioggia caduta. Un ringraziamento anche a mia moglie e alle ragazze del comitato Giostra di Simone per i ristori, pacchi gara etc.

Alla fine devo dire che nei volti dei partecipanti ho letto la soddisfazione di aver fatto una gara diversa. Abbiamo ricevuto molti consensi (per noi moneta sonante), certo il fango (ma non l'abbiamo voluto noi), certo l'asfalto (qualcuno ha detto che c'era troppo, ma tutti sappiamo che per le auto ci vuole e noi l'abbiamo limitato al minimo). Ai ristori c'era solo acqua (ma è un trail e tanti sono addirittura in autosufficienza), certo che per la prossima edizione provvederemo ad eliminare alcune lacune che abbiamo avuto e cercheremo di curare di più

la passeggiata, che in fondo era mista ad asfalto allungandola un po' e rendendola ancora più "trail" per far iniziare ad apprezzare i nostri luoghi.

La gara dal punto di vista agonistico è stata vinta da Giorgio Prosa (GS Riccardo Valenti Rapolano) davanti a Mauro Fratarcangeli (GS Cappuccini) e Macchi Juri (Equinox Poggibonsi). Tra le donne la solita Paola Garinei (Avis Perugia) vera specialista dei trail senesi, davanti a Roberta Borgogni (GS Cappuccini) e a Raffaella Di Maggio (Mens Sana).

Nella categoria veterani, la vittoria è andata a Adriano Brunelli (GS Cappuccini), tra gli Argento a Luigi Falso (Monteaperti) e tra le donne veterane a Donatella Moscatelli (Torre del Mangia).

Alla fine buona riuscita anche per il pasta-party curato dall'AS Montisi, che ha permesso ai podisti un piacevole momento di relax post-gara.

Il nostro intento era far apprezzare tutto ciò per fare in modo che piano piano la nostra manifestazione cresca e con essa anche tutto il movimento Trail, il vero modo di correre naturale.

## **Roberto Amaddii**



# Ancora Parigi

## Dans la Ville Lumiere

di Roberto Petrolito

Tre erano le maratone che avevo corso fino a quella di Parigi e, ognuna di esse, ha lasciato dentro di me emozioni e sentimenti diversi.

New York '99 la prima e, forse, anche quella che non dimenticherò mai, per averla “odiata” da quanti chilometri ho macinato, per arrivarci il meglio possibile vista la completa inattività di decenni addietro. New York 2000 per provare a migliorare quello che avevo fatto l'anno prima. Latina 2004 campionati UISP di maratona, fatta con la mia squadra (T.D.M.).

La trasferta a Parigi nasce tra una foto e un'altra di Stefano, che mi chiede se mi andava di unirmi al gruppo che “ parte ad aprile per correre la maratona”.

Accetto volentieri, anche perché, è tanto tempo che non mi cimento più su questa distanza e la voglia è tanta e poi, il richiamo di una metropoli come quella francese, è indiscutibilmente affascinante. Non conoscevo Parigi da un punto di vista podistico, sono sempre andato come normale turista; questa era l'occasione per trovare un modo nuovo di come osservare alcuni punti della città a me sconosciuti.

Dico la verità: di tutte quelle che ho fatto, mi è sembrata la più facile, essendo il percorso abbastanza lineare, che non nasconde difficoltà particolari,





salvo alcuni sottopassi, con relative risalite, comunque poco significativi.

Le sensazioni sono sempre le stesse: stress e preoccupazione di non farcela, la calca in partenza, il salto ad ostacoli di tutto ciò che è abbandonato da coloro che ti precedono, la fatica lungo il percorso e poi, sei sul traguardo, arrivi e, come tutte le altre volte, quasi ti dispiace che sia finita e quasi vorresti ricominciare.

Ho detto quasi, perché appena muovi in modo diverso la gamba o fai un gesto

diverso con un braccio, da dentro “qualcosa” ti ricorda che i quarantadue e qualcosa ci sono tutti e vanno rispettati.

Ringrazio ancora Stefano, che mi ha dato lo spunto per trovare la voglia di cimentarmi in un bellissimo evento sportivo.



**Roberto Petrolio**

**Foto: archivio Stefano Grigiotti**

# Con il “Su e Giù per le Mura” parte alla grande il secondo Trofeo Corri nella Maremma

di Matteo Moscati

Foto: Moscati



Riparte il trofeo Corri nella Maremma, giunto alla sua seconda edizione, quest'anno saranno dodici le tappe in programma, che culmineranno con l'ormai classica “Corri nella Riserva”.

La prima prova, la “Su e Giu per le Mura” di Grosseto, giunta alla sua terza edizione ed organizzata dal Team Marathon Bike, ha visto al via quasi 300 atleti, molti dei quali giunti da fuori provincia.

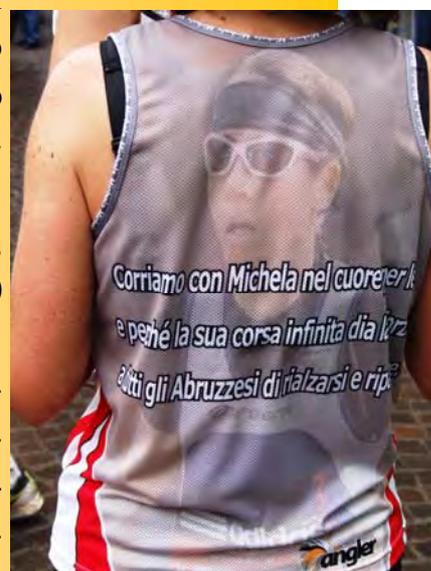
La grigia mattinata non ha fermato Stefano Musardo che ha corso i 9km in 29:12 (3'15"), precedendo Cristian Fois (29:23) e Andrea Capretti (29:29).

**La gara** ha riproposto il testa a testa fra l'atleta del Team Marathon Bike e il portacolori del G.S Costa d'Argento, duello che ha caratterizzato la classifica 2008 del trofeo. Musardo, dopo aver staccato i due compagni di fuga, ha prima vinto il traguardo volante posto a metà gara, per poi andare in solitaria sull'arrivo di corso Carducci.

La corsa al femminile ha visto salire sul gradino più alto del podio Nicoletta Franceschi, dell'Atletica Vinci, che è allenata dal grossetano Claudio Panno. La Franceschi, chiudendo la gara in 34'19" (3'49"), ha staccato dopo metà percorso la triathleta tedesca Christine Grammer (34'48") e Francesca Pini Prato dell'Assi Banca Toscana in 35'41".

Fra i concorrenti era presente anche Silvia Sacchini, la prima maremmana che si cimenterà nella prossima 100 Km del Passatore.

La “Su e Giù per le Mura” è stata anche un'occasione per salutare Michela Rossi, l'atleta della società grossetana di Triathlon SBR3, vittima del terremoto in Abruzzo. Alcuni atleti hanno infatti corso con una speciale divisa che la ricordava.



Intanto anche il sito web del Trofeo ([www.corrinellamaremma.it](http://www.corrinellamaremma.it)) è stato



ampliato con nuove funzioni, come la possibilità di iscriversi velocemente inserendo solo il proprio numero di telefono cellulare oppure l'interessante funzione "Vota la gara" con cui esprimere il proprio giudizio sulla corsa con tanto di grafico interattivo.

Matteo Moscati

# “Su e Giù per le Mura” Ciolfi ha vinto due volte

di Rossano Scaccini

Foto: Moscati

**Senza indugi.** Lo definirei un gran successo del podismo maremmano quello che Maurizio Ciolfi, presidente del Team Marathon Bike ha saputo mandare in scena domenica 26 aprile a Grosseto.

**La gara.** “Su e Giù per le mura”, di 9km, ha risposto in modo perfetto a tutte le richieste che i podisti hanno preteso dall’organizzazione. Gli oltre 250 podisti al via (una bella soddisfazione per Ciolfi), è stata ripagata anche dalla gioia di veder vincere Stefano Mussardo, uno dei portacolori del suo sodalizio.

Nonostante le condizioni meteo avverse, tutto l’entourage ha lavorato in modo impeccabile. I podisti si sono trovati davanti un’organizzazione attenta e scrupolosa, che non ha lasciato niente al caso.

Adesso possiamo dirlo, “Su e Giù per le mura” è entrata di diritto nel calendario podistico importante grossetano e conoscendo il suo ideatore, sarà una corsa sempre piena di piacevoli sorprese.



# Aumenta il numero dei collaboratori di *CORRIAMO*



Il professor Ignazio Antonacci è il nuovo arrivato nella redazione virtuale di *CORRIAMO*. Anche lui si aggiunge agli appassionati del podismo e come noi dedicherà un po' del suo tempo libero a fare del volontariato-informativo.

Ignazio Antonacci è nato a Polignano a Mare (BA), il 26 ottobre 1973, residente a Polignano a Mare. Nel 1997 termina gli studi universitari all'ISEF di Foggia diplomandosi con la tesi sperimentale in didattica dell'educazione fisica con l'argomento "Ricerca sulla valutazione dell'apprendimento motorio: rapporti tra test e criteri" con 110/110 e lode.

Nell'ottobre del 1998 ha pubblicato la tesi, aggiornata e completata con altre ricerche, sulla rivista FIEFS (Federazione Italiana Educatori Fisici e Sportivi). Subito dopo la tesi (Luglio 1997), a Settembre del 1997 ha iniziato la sua avventura professionale nella Scuola Secondaria, insegnando prima all'IPSSAR di Molfetta, Castellana Grotte, e infine si è trasferito definitivamente all'IPSSAR "A. Perotti" di Bari attuale sede di insegnamento.

Dal 1997 ad oggi la vita professionale del professor Antonacci si è man mano radicata nel mondo del calcio, fitness, e in primis nel mondo del podismo.

Di seguito pubblichiamo, con il suo commento, il resto del curriculum. *(rs)*

Istruttore di Spinning, Fitness, Ginnastica Generale, Just-Pump, Push/Power, Rowing, Body-Building (1°-2°-3° livello), Personal Trainer FIF, appassionandomi all'alimentazione con particolare approfondimento della dieta a zona e integrazione per lo sportivo.

Istruttore federale FIDAL e direttore tecnico ASD Nadir Putignano;

Consulente running e preparatore atletico per podisti di tutta Italia, cerco con la mia esperienza di aiutare gli sportivi a migliorare le proprie performance atletiche e a sfruttare al meglio il proprio potenziale fisico e mentale;

Ideatore e gestore del sito [www.runningzen.it](http://www.runningzen.it) : Sito tecnico dedicato al podista e non solo, tratta argomenti tecnici sul mondo del podismo in genere, fitness, alimentazione, kinesiologia, osteopatia, medicina estetica, psicologia sportiva. Inoltre, metto a disposizione degli utenti servizi di consulenza personalizzata con tabelle di allenamento e test di valutazione per il podista. C'è una sezione ove si possono scaricare programmi di allenamento generalizzati. Inoltre, in collaborazione con Agenzia Ovunque Running organizziamo viaggi/maratone all'estero (New York, Londra, Parigi, Boston etc). Per alcune rubriche tecniche sono coadiuvato da professionisti del settore, nel campo medico, osteopatia, ortopedia, riabilitazione, massaggi, psicologia.

Organizza stage running program in tutta Italia per venire incontro alle esigenze di numerosi podisti che vogliono essere seguiti direttamente sul campo per migliorare le proprie prestazioni, nonché la propria salute e benessere generale.

Dal 2003 nel mondo del podismo come Maratoneta con 19 Maratone, Firenze (2003), Roma (2004), Padova (2004), Roma (2005), Padova (2005), New York (2005), Milano (2005), Roma (2006), Londra (2006), Berlino (2006), Roma (2007), Parigi (2007), Venezia (2007) , Bari (2007), Roma (2008), Lake Garda marathon (2008), Venezia (2008), Firenze (2008), Parigi (2009). Il mio attuale record personale sulla Maratona è di 2h53-'30" ottenuto a Londra.

### **Ignazio Antonacci**

La prima “fatica” editoriale del professor Antonacci è dedicata alla preparazione di una maratona. Attendiamo i vostri commenti.

**Rossano Scaccini**

Foto: gentilmente concessa da Ignazio Antonacci



# Preparare una maratona (1<sup>a</sup> parte)

di Ignazio Antonacci  
Foto: archivio Stefano Grigiotti



Per tutti gli appassionati della corsa, prima o poi arriva il momento di confrontarsi con una Maratona, è il desiderio di chiunque abbia messo per la prima volta le scarpe da corsa ai piedi. Il mondo della corsa si sta espandendo a macchia d'olio, e soprattutto i podisti che si avvicinano alla maratona sono moltissimi spinti da amici più esperti, dal fascino della

“distanza classica”, dalla possibilità che dà la maratona di viaggiare e dal benessere generale che se ne riceve correndo quotidianamente. Ma come tutte le passioni e attività sportive che si praticano a livello amatoriale e non, la corsa di lunga distanza merita il giusto rispetto e attenzione per le insidie che può presentare, sia durante la preparazione, sia durante la gara e sia dopo la competizione, per la ripresa fisica e mentale. Quindi il mio consiglio per arrivare alla maratona preparati è necessario andare per gradi, senza saltare nessuna tappa intermedia. In questo primo articolo vedremo alcuni concetti base per preparare al meglio una maratona.

Non c'è un tempo ideale per tutti per avvicinarsi alla Maratona, perché c'è chi si prepara per “tentativi ed errori” ascoltando e seguendo negli allenamenti i compagni di avventura e avrà bisogno di più tempo per prepararla. C'è chi vuole iniziare bene e vuole avere la sicurezza di essere seguito da un pro-

fessionista del settore e potrebbe prepararsi in meno tempo. Tenendo presente che il più delle volte l'esordio in maratona deve aver come obiettivo quello di *“arrivare semplicemente al traguardo e arrivare bene”*, ritengo fondamentale prepararsi al meglio non tralasciando nulla al caso, ma prepararsi scrupolosamente e diligentemente analizzando tutti gli



aspetti che fanno parte di una preparazione mirata alla Maratona. Come ho accennato prima in linea generale il podista che vuole partecipare a una maratona dovrebbe aver partecipato a diverse gare di 10km, aver preso parte a qualche mezza, e quindi si presume che corra da almeno un anno, ma a volte ci sono delle particolarità .

Ipotizziamo che devo prepararmi a una Maratona è non so da dove iniziare , come devo comportarmi? Mettetevi nei panni di un neofita, o di un principiante di questa distanza (42km195mt). Per prima cosa dovremmo programmare i macrocicli di allenamento, cioè verificare quante settimane mancano alla data stabilita per la Maratona. In linea generale, in base alle proprie esperienze in ambito podistico, possiamo aver bisogno di 4 mesi per gli amatori; 6 mesi per i principianti e gli esordienti alla maratona. Noi prenderemo in riferimento una preparazione di 6 mesi.

Dopo aver stabilito il periodo totale della Preparazione, e quindi 6 mesi, dobbiamo dividerlo in macrocicli, di 6/8 settimane l'uno. Ipotizziamo 3 periodi di preparazione di 2 mesi (8 settimane ) (fonte: Arcelli *“Allenamento per il maratoneta di alto e medio livello”* ED. Correre), questi 3 periodi possono venir divisi in:

- ◇ *Periodo di Costruzione o Generale;*
- ◇ *Periodo Fondamentale;*
- ◇ *Periodo Specifico o Agonistico.*

Prendiamo in riferimento il **Periodo di Costruzione**, in linea generale l'obiettivo di questo primo periodo è quello di migliorare la resistenza aerobica del soggetto per ottenere dei miglioramenti significati dal punto di vista cardio-

vascolare, il cuore batterà più lentamente a riposo, pomperà più sangue al minuto (gittata cardiaca), quindi fornirà di più ossigeno i muscoli, i quali muscoli avranno più energia e potranno permettere all'organismo di rendere al meglio e correre sempre più veloce e lungo possibile. Per far sì che si ottengano questi risultati è importante tenere presente alcuni parametri fondamentali che fanno parte di qualsiasi preparazione:

- ◇ Intensità di allenamento;
- ◇ Gradualità e varietà del carico;
- ◇ Alternanza di periodi di carico e periodi di scarico;
- ◇ Mezzi di allenamenti idonei.

Per quanto concerne *l'Intensità del carico* di allenamento è importante valutare per prima cosa la propria condizione fisica, e nel nostro caso è fon-



amentale conoscere la *Soglia Anaerobica* (Il più alto valore di intensità alla quale esiste ancora un equilibrio fra acido lattico prodotto e quello smaltito) mediante lo svolgimento del Test Conconi per verificare la velocità di soglia, la frequenza cardiaca alla soglia, e programmare i ritmi (intensità) di allenamento idonei. In questa prima fase per i principianti personalmente cerco di dare come riferimento nella gestione degli allenamenti

le sensazioni neuromuscolari e respiratorie, oltre che alla frequenza cardiaca di riferimento, perché altrimenti la corsa potrebbe diventare un ulteriore motivo di stress quotidiano. Dopo questa prima fase di valutazione funzionale per verificare l'intensità e quindi i ritmi di allenamento da mantenere, è fondamentale procedere per *gradualità*. Se ad esempio la prima settimana ho svolto 40' di Corsa Lenta, la seconda settimana dovrei correre per 45/50' di Corsa Lenta, e non arrivare a correre 1ora 1h15', dovremmo aumentare di 5/10' circa, è ovvio che dipende dalla nostra condizione fisica. E' meglio andare per gradi, e dare l'opportunità all'organismo di assimilare il lavoro svolto nella settimana precedente. Inoltre, è opportuno *diversificare il carico di allenamento*, il che non significa inserire diversi mezzi di allenamento, ma anche cambiare percor-



so, da uno pianeggiante a uno collinare, alternare dei tratti leggermente più veloci sempre restando nella zona aerobica (presenza di ossigeno). Altro aspetto da tener presente è quello dell'alternanza *del carico e scarico*, cioè alternare periodi di maggior lavoro a periodi di minor lavoro. Personalmente programmo la preparazione con 3 settimane di carico e una settimana di scarico, ma tutto dipende dalle caratteristiche atletiche del soggetto. Ci potrebbe essere qualcuno che non riesce a mantenere carichi crescenti in 3 settimane di seguito, e quindi si può alternare 2 settimane di carico e una settimana di scarico. Oltre a utilizzare questo concetto nelle diverse settimane di allenamento, è opportuno inserirlo anche nella stesura del microciclo (settimana), difficilmente ci si può allenare intensamente per 4/5 giorni di seguito, quindi possiamo programmare un giorno più intenso a uno meno: oppure 2 giorni più intensi e uno meno intenso. Anche qui dipende dalle caratteristiche individuali.

Altro aspetto è la programmazione dei *mezzi di allenamento* idonei per raggiungere l'obiettivo che ci siamo prefissi in questo primo periodo di costruzione, e cioè il miglioramento della resistenza aerobica. E' inutile svolgere sedute di interval training anaerobico se il nostro obiettivo è quello di migliorare la resistenza aerobica. In linea generale, personalmente faccio eseguire allenamenti di corsa lenta, corsa media, lungo lento, corsa progressiva per i più allenati.

Tutti questi mezzi permettono all'organismo di migliorare la resistenza aerobica, in quanto l'intensità di allenamento varia dal 80% al 95% della soglia anaerobica. Quindi si capisce come in questo caso sia fondamentale conoscere la soglia anaerobica (*ritmo medio gare sui 10km o ritmo mantenuto in 1h di corsa intensa*) per programmare l'intensità di allenamento e quindi i ritmi di allenamento. Esempio, se ho una soglia anaerobica a una velocità di 4'00 al km (15km/h), e voglio svolgere una seduta di corsa lenta devo correre almeno 40- /50" più lento della velocità di soglia, cioè a 4'40/4'50.

Esempio di settimane tipo di allenamento 1° periodo di preparazione: ipotizziamo che ci alleniamo a giorni alterni, possiamo impostare gli allenamenti come segue:

LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI	DOMENICA
Corsa lenta 45'00 allunghi 5 x 100mt	CL + all 5 x 100mt Corsa media 30'00	Corsa Lenta + Allunghi Corsa progressiva 30'00	Lungo lento 1h30'

E' ovvio che ogni settimana si può aumentare il carico di allenamento di 5'/10' circa, tutto dipende dalla nostra condizione fisica, oltre che il ritmo medio. Ma in linea generale in questo primo periodo di allenamento ci si dovrebbe allenare dai 40' circa fino ad arrivare nelle ultime settimane (7^ settimana) ad aver svolto almeno le 2 ore di allenamento continuo e lento.

Nella prossima uscita vedremo la programmazione del 2° periodo di preparazione per la Maratona.

Buona corsa e buon divertimento.

**Ignazio Antonacci**

**Foto: archivio Stefano Grigiotti, sono riferite alla Maratona di Roma — edizione 2008.**

# Angela Bianconi: la Forest Gump di Verona

di Rossano Scaccini



Ha 35 anni, impegnata, amante dello sport e del teatro. Da “grande” vorrebbe farsi una bella famiglia e poter recitare in una commedia in costume. Questi sono alcuni dei sogni nel cassetto di Angela Bianconi, che con noi di *CORRIAMO* ha ovviamente in comune la passione del podismo. Lei ha fatto anche oltre nel recente passato, è stata per 6 anni una triatleta di alto livello.

**Perché si arriva a praticare tre sport contemporaneamente?**

<<Per passione, gioco e sfida>>.



### **Perché ha smesso di praticare il triathlon?**

<<Cominciava ad essere duro e non mi divertivo più. Gareggiando con le professioniste e non devi allenarti tanto e a volte non riesci. e poi io ho anche altri hobby e le mie soddisfazioni le avevo già avute>>.

### **Angela Bianconi, triatleta, come si organizzava per farli incastrare fra lo studio e poi con il lavoro?**

<<Si fanno tanti sacrifici anche nella vita personale. Bisogna credere in quello che si fa e deve piacerti tanto. Fondamentale è pensare alle gare che sono il tuo principale obiettivo>>.

### **Può dare un consiglio ad un podista, anche “tapascione”, secondo lei quando può provare ad avvicinarsi al triathlon?**

<<In qualsiasi momento. Si decide e si prova per gioco, poi però vieni inghiottito totalmente dal triathlon>>.

### **Documentandomi su di lei, ho letto che continua a praticare sempre il nuovo, il ciclismo e la corsa, quale dei tre sport l'affascina di più?**

<<Diciamo che corro da una vita e non potrei mai fermarmi. Sono una Forrest Gump veronese. Il nuoto è rilassante ed il ciclismo è divertente. E' difficile scegliere>>.

### **Quindi non si sente di scegliere fra le tre discipline?**

<<Mi affascinano tutte, perchè adoro lo sport e non potrei vivere senza, ma, soprattutto, perché ti fa sentire vivo>>.

### **Adesso parliamo di podismo Angela Bianconi quando ha iniziato a correre?**

<<Quando ero in carrozzina i miei mi portavano alle marce e devo ringraziare loro innanzitutto. Comunque, all'età di 15 anni>>.

### **Oggi Che tipo di podista è?**

<<Allegra, spensierata, che non guarda più il suo cronometro>>.

### **Quante volte la settimana si allena?**

<<Dipende. Diciamo due>>.

**Dove va ad allenarsi?**

<<Vicino a casa c'è un percorso della salute (quello di San Zeno), oppure lungo l'Adige. Alla domenica poi faccio le marce non competitive>>.

**In che orari esce a correre?**

<<Nella pausa pranzo (dalle 13.00 alle 14.00) poi doccia e veloce spuntino e via al lavoro in bici. Oppure, alla sera dopo le 19.00>>.

**Ad Angela Bianconi dove piacerebbe correre?**

<<Lungo il mare o in aperta campagna>>

**Tutti noi podisti diamo un significato allo sport che pratichiamo, per lei correre vuol dire?**

<<Sentire il vento che mi accarezza la pelle mentre il sole mi scalda il viso. Sono libera>>.

**Concludiamo l'intervista parlando dei suoi dati tecnici: quali sono i personali di Angela Bianconi?**

<<1h.40 sui 21 km e nell'ora in pista ho percorso 12,300 km>>.



# Grazia Nardini: sentirsi libera correndo nel “suo” Chianti Sta per realizzare il sogno di una vita, partecipare alla maratona di New York

di Rossano Scaccini  
Foto: Piero Giacomelli



<<Ho iniziato a correre molto tardi, circa 15 anni fa. Sono una podista che corre molto ad istinto ed a fiato, non seguo diete particolari, faccio questo sport perché mi diverto e mi rilasso. Vado ad allenarmi 2 volte la settimana: il martedì e venerdì dalle 18,00 in poi e la domenica partecipo alle gare in zona ed ogni tanto fuori, con la mia squadra “Gruppo podistico fratellanza popolare di Grassina” [www.podistigrassina.com](http://www.podistigrassina.com)>>.

Grazia Nardini, si descrive così ai lettori di *CORRIAMO*. Possiamo aggiungere che ha 56 anni, è sposata, ha due figli maschi già grandi e lavora nella segreteria di una scuola pubblica.

<<Abito a Grassina, nel comune di Bagno a Ripoli, praticamente all’inizio del Chianti, per questo i miei allenamenti sono sempre in salì e scendi non esistono zone in pianura. Non ho hobby specifici, mi piace andare al cinema, a sentire concerti rock, pop e in generale tutta la musica, mi piace seguire la moda, creare modelli e cucire abiti. Il mio sogno era partecipare alla Maratona di New York e nel novembre di quest’anno ci andrò con il gruppo Podistinet>>.

E' facile intervistare una che ha le idee chiare ed il resto delle domande arrivano di getto.

**Per lei cosa vuol dire correre?**

<<Sentirmi libera e confrontarmi con me stessa e con gli altri>>.

**Dove si allena?**

<<Mi piace correre in campagna a contatto con l'ambiente. Infatti, non utilizzo auricolari perché mi piace sentire i rumori della natura>>.

**I suoi personali sulle varie distanze?**

<<4h sulla maratona ed 1h50' sulla mezza>>.

**A quante gare prende parte durante l'anno?**

<<Indicativamente, partecipo a circa 60 gare competitive e non>>.

La chiacchierata potrebbe terminare qui, ma la nostra interlocutrice vuole aggiungere qualcosa e l'argomento mi interessa, si parla di *CORRIAMO*.

<<Di questo mensile penso tutto il bene possibile: essendo gratuito è di facile fruibilità per tutti gli amanti e i praticanti del podismo. Mi capita spesso di leggerlo e lo faccio con piacere. Il fatto che sia pensato e scritto da volontari e che sia gratuito amplifica l'importanza del progetto che ultimamente mi sembra addirittura in espansione, come si può notare dall'aumento delle pagine degli ultimi numeri>>.

**Che dire, grazie. (r.s.)**



# Scende dal taxi e corre Giacomo Calcaterra è il campione del mondo in carica delle ultra

di Rossano Scaccini  
Foto: archivio FIDAL

Quando si accorge di avere a bordo dei podisti, cerca sempre di fargli, nel limite del possibile, un trattamento speciale.

Quindi, podisti che andate a Roma, e salite su un taxi, leggete attentamente sul cruscotto il numero di licenza; se è il 3406, ricordatevi che alla guida c'è Giorgio Calcaterra.

Il campione del mondo in carica delle ultra, (personale sui 100km di 6h37'41), ha accettato di rispondere a delle domande, ma prima d'entrare nello specifico tecnico dell'atleta cerco di conoscere ancora qualcosa sul suo lavoro, magari

un aneddoto particolare, magari sempre collegato al podismo. Lui ci pensa un attimo e poi me lo rivela.

<<Un dialogo con dei turisti di Helsinki, quando gli ho detto che avevo vinto la maratona della loro città si sono fatti una gran risata e non mi hanno creduto>>.

**Giorgio Calcaterra, 37anni, diplomato al liceo scientifico, ha chiuso con la scuola e si è messo al volante del taxi; questi sono alcuni dei suoi dati anagrafici e notizie facilmente reperibili e tutti i podisti li conoscono, ma lei che genere di podista pensa di rappresentare?**



<<Uno che ama gareggiare, soprattutto su strada. Non mi piace fare programmi a lunga scadenza e spesso decido all'ultimo le gare alle quali partecipare>>.

**Arrivando a Giugno, quante maratone ha corso in carriera?**

<< Non conosco il numero esatto delle maratone che ho corso, ma credo che siano circa 180>>.

**Lei ne ha disputate 30 in un anno, ma ha al suo attivo un importante record ?**

<<Il primato mondiale, che ho stabilito nel 2000 in una speciale classifica tra quantità e qualità: ho corso 16 maratone in meno di 2h e 20' ed e' un record che ancora oggi rimane imbattuto>>.

**Devono avere una caratteristica particolare le sue 42km?**

<<Mi piace correre le maratone più diverse e non credo che abbiano nessuna particolarità>>.

**Arriviamo a parlare delle ultra: come è arrivato ad amare questo tipo di gara?**

<< La prima ultra l'ho fatta per fare qualcosa di diverso, poi mi ci sono appassionato>>.

**Lei è campione del mondo in carica su questa distanza, che benefici economici le sono arrivati?**

<<La 100km è una specialità che non si corre per soldi. Basti pensare che il primo ai mondiali non ha premi in denaro>>.

**Proiettiamoci nel futuro, nel dopo Calcaterra: chi sono i suoi successori italiani sulla 100km?**

<< Non so, ci sono diversi atleti che stanno andando forte>>.

**Mi dice cosa pensa di Monica Carlin?**

<< E' un ottima atleta ed è anche molto simpatica>>.

**E' sempre la Monza – Resegone la gara più dura che ha corso?**

<<Rimane una delle gare in cui ho faticato di più, ma di per se non è la più dura>>.

**Lei ha affermato di correre una media di 180/200 km a settimana: che tipo di allenamenti esegue dal lunedì alla domenica?**

<<E' composto da circa 10 sedute settimanali: in due faccio delle ripetute mentre negli altri corro ad un'andatura prossima ai 4' a km. La domenica però quasi sempre gareggio>>

**Rossano Scaccini**

**Foto: Archivio FIDAL**





# Teresa De Sio

## “L’atto mentale del correre”

di Rossano Scaccini — Foto: Pasquale Modica

<<Il podismo è un’attività sportiva, ma per me è anche un atto mentale. Correre significa avere un atteggiamento nei confronti della vita di rispetto per le persone e per la natura, e questo si confà perfettamente con il mio pensiero. Per me la qualità della vita è fondamentale, non amo la competizione, la fretta con cui tutti oggi ci muoviamo, gli oggetti che siamo “costretti” a compere per via della pubblicità che incombe su di noi. Anche nella musica cerco di portare questa filosofia. TORO SEDUTO, il grande capo pellettero, disse e predisse che l'uomo bianco sarebbe morto seppellito dai propri rifiuti. Non sono soltanto gli oggetti a subire questa sorte, ma anche le idee, il pensiero, le arti e la musica tra queste. Ogni attività dell'ingegno umano dovrebbe sempre "servire" a qualcosa (compreso rispondere all'eterna richiesta di bellezza e piacere) e consumare interamente la propria essenza nell'arco del ciclo "servile" per il quale viene prodotta. Senza residui, senza scorie.

La Musica Popolare è così. Esiste perché serve, ha una funzione e uno scopo sempre. E' la musica che danza nelle feste, nei rituali, che "cura" le anime strette dal "negativo dell'esistenza" e le libera. Per questo è l'unica musica veramente consumabile fino in fondo e che, quindi, non lascia scorie e non inquina. Musica ecologica dunque. Musica il più possibile suonata in “acustico”. Compatibilmente con le necessità che il violentissimo e degradato “suono sociale” dentro cui viviamo immersi, richiede>>.

L’artista napoletana, un numero uno della musica popolare fa parte del “nostro” modo di pensare e vivere il podismo ed in questa intervista lo conferma.

### **Teresa De Sio è una podista di che livello?**

<<Direi amatoriale, anche se negli ultimi cinque/sei anni sto cercando di fare molta attenzione e mi alleno con grande cura, con Francesco, che è il mio allenatore e che è molto esigente con me>>.

### **Quante volte la settimana riesce ad allenarsi?**

<<Almeno 2 volte a settimana, anche se quando parto per un tour diventa difficile riuscire ad allenarsi con costanza, però sono molto soddisfatta e sono stupita di quanto resisto e dei risultati che finora ho raggiunto. Spesso mi alleno con Raiz, un musicista con cui condivido molte cose, collaboriamo anche insieme, come per “O Paraviso ‘n Terra”, un brano scritto assieme e che abbiamo pubblicato nei nostri rispettivi cd, “Uno”, il suo e “Sacco e Fuoco Deluxe” il mio, uscito a dicembre 2008>>.

### **Ha mai preso parte in età adulta ad una gara podistica?**

<<No, mi spiace, perchè credo che debba essere un momento aggregativo davvero forte, ma io faccio un lavoro che porta via molto alla vita quotidiana, con orari bizzarri>>.

**Girando il mondo le capiterà spesso di imbattersi in podisti che si allenano per le strade, cosa le viene in mente in quel momento vedendoli?**

<<Penso che esista ancora qualcuno che ama la vita e non ha perso il senso profondo della natura>>.

**Cosa sta facendo a livello professionale in questo periodo?**

Il progetto live è, come sempre per me, il momento più forte della mia esperienza professionale.



Ho sempre detto di non amare molto la sala di registrazione. Il rapporto con il pubblico che mi segue è fenomenale. Questo nuovo tour, che partirà il 29 giugno da Galatina, in Salento (per me è una città di adozione, presto avrò anche la cittadinanza onoraria) è il ponte ideale tra la musica tradizionale e le nuove sonorità acustiche di “A Sud A Sud” e “Sacco e Fuoco”, i miei ultimi due dischi, un passaggio ideale per una maggiore conoscenza delle musiche del mondo, delle diverse culture, della continua commistione di generi e suoni. Tutto ciò nel momento di maggiore evoluzione del suono folk, sia quello puro di tradizione che quello di contaminazione, portatori entrambi di un meraviglioso bagaglio fatto di musiche, strumenti, stili e suggestioni ineguagliabili. Come dico sempre: “il folk è il rock del popolo!”. Suonerò fino a metà settembre. Vorrei fare un concerto per ogni regione italiana, per arrivare davvero ovunque. Il concerto è un concentrato di energia per me e per chi viene a sentirmi. Il gruppo è compatto e “vitaminico” a partire da Her al violino e a Upapadia alle percussioni. Quest’anno ho una nuova ritmica, Pasqualino Angelini, pugliese, alla batteria, e Vitt Longobardi, napoletano, al basso. Siamo dei veri sudisti!>>.

**Rossano Scaccini**

**Foto: Pasquale Modica**





# PisaMarathon: il marocchino El Hachlimi vince su Emanuele Zenucchi

**Foto: @Maria Angela Ciucci**

**Foto: DAgostino**

La 10<sup>a</sup> edizione, che è andata in archivio domenica 17 maggio, ha visto la prevedibile sfida tra gli alfiери Brooks Emanuele Zenucchi e lo spagnolo esordiente Unaj Castrillejo Lafuente con il favorito marocchino Abdelhafid El Hachlimi già terzo alla maratona di Piacenza. Alla partenza anche Marco Baldini, il fratello dell'olimpico Stefano, tra i leader della corsa con il compagno di squadra Daniele Del Nista.

Partenza da Pontedera con Emanuele Zenucci che per i primi chilometri provava a staccare la compagnia, facendo già una prima naturale selezione. Non cade nel tranello il marocchino che controlla la situazione fino a metà gara per poi abbandonare progressivamente il recente vincitore della Strasimeno e della 50km di Romagna. Nelle retrovie seguivano Castrillejo Lafuente (terzo alla mezza maratona di Genova), Baldini, Del Nista, Grassano, Peretti e tutti gli altri. A Calci (28° km) l'allungo definitivo del marocchino che distanziava sempre più il bergamasco così come questo allungava su Baldini e sullo spagnolo. Nel frattempo uscivano di scena Grassano e Dal Nista, ma anche il reggiano Baldini issava bandiera bianca al 33° km complice un eccessivo dispendio di energie nella prima fase. Un'entrata trionfale a Pisa portava il portacolori maghrebino dell'Atletica Imola a tagliare il traguardo in Piazza dei Miracoli in un tempo di 2h26'39". Quindi il più applaudito di tutti era Zenucci che i ventimila spettatori presenti lungo il percorso hanno adottato come loro beniamino con lo spagnolo che completava il podio. Il pisano Stefano Peretti, quarto assoluto, era il primo dei toscani. Tra i 462 arrivati anche ben 3 trapiantati d'organo come testimonial dell'Associazione Per Donare la Vita Onlus.

**Maratona femminile:** podio interamente straniero. Germania, Polonia ed USA Questo è l'epilogo di una gara che non vedeva vere top runners alla partenza oltre alla polacca Ewa Kepa la quale dominava l'intera gara fino al 40°



km quando, presa da crampo e per distrazione, ripeteva il percorso sui lungarni favorendo, così, il sorpasso della tedesca Laurence Wylcans (LT Hemsbach) che ignara dell'accaduto si vedeva così vincitrice sotto la torre pendente seguita dalla polacca e dalla statunitense Kelli Witter. Prima italiana (4° assoluta) l'ombra Federica Poesini del Marathon club Città di Castello mentre prima toscana la pisana Daniela Di Cesare del G.P. Le Sbarre di Tignano. Tra le prime dieci degno di nota anche l'8° posto assoluto della finlandese Anu Ossberg.

**Mezzamaratona:** a sorpresa vincono Mei e la statunitense Feagin. La 21,097 km, partita 10 minuti dopo i pattinatori, ha visto due vincitori a sorpresa rispetto alla vi-

gilia dove si davano per sicuri dominatori il marocchino Mohammed Taqi e la pratese Emma Iozzelli. La loro assenza ha invece favorito due differenti verdetti con Massimo Mei (Atletica Castello) che ha dominato in 1h09'35". Secondo Maurizio Lastrucci (ASD Montemurlo) e Giuseppe Giambrone (Toscana Atletica). Primo pisano (4° assoluto) il pluritatuato della Pod. Ospedalieri Andrea Davini. Il giovane Mei ha anche regalato la migliore performance della giornata nelle varie gare stabilendo il nuovo primato della corsa.

Più combattuta ed imprevedibile la gara femminile dove nella sfida incrociata tra G.S. Lammari (Perrone, Antongiovanni, Marzi, Martinengo e Ciabatti) e La Galla Pontedera Atletica Pisa (Stefani, Caroti Ghelli e Cambi) la spuntava la statunitense Feagin Stephanie, favorendo ulteriormente l'immagine internazionale della manifestazione. Sul podio Francesca Caroti Ghelli e la compagna di squadra de La Galla Angela Stefani. Quinta l'indomabile Mara Antongiovanni.

**Foto: @Maria Angela Ciucci**

**Foto: DAgostino**



# Oderzo, la Weissteiner è sempre lei a vincere

Quinto successo consecutivo dell'altoatesina nel circuito Città Archeologica. Gara maschile al keniano Collins Kosgei



Il 2 maggio l'altoatesina ha colto il quinto successo consecutivo nel circuito Città Archeologica, dove l'ultima vittoria di una straniera risale al 1999.

La regina, all'ombra del Torresin, è ancora l'azzurra di Vipiteno. Netta la sua supremazia sulle colleghe di Nazionale, Rosaria Console e Federica Dal Ri, finite nell'ordine.

La gara era stata lanciata dalla romana Bobocel, arrivata a prendere un vantaggio di una cinquantina di metri sulle azzurre. Poi, però, è stata ripresa e al terzo dei cinque passaggi in piazza Grande, la Weissteiner era già sola.

<<Immaginavo che la Bobocel non potesse reggere quel ritmo – spiega l'azzurra — e quando l'ho raggiunta, mi è parsa affaticata, a quel punto ho deci-

so di proseguire nell'azione. Lei non ha reagito, ho capito di avere la vittoria in pugno. Oderzo è bellissima, ho sofferto solo un po' per il vento>>.

In crisi, la Bobocel lo era veramente, tanto che poi si è fatta superare anche da una combattiva Console e, nell'ultimo giro, dalla Dal Ri, che hanno



per l'ottavo anno consecutivo, un podio femminile completamente italiano.

Alle spalle della Bobocel, quinta l'outsider Micaela Bonessi e sesta una sorprendente Elisa Cusma, che ha dimostrato una tenuta inospettabile per un'ottocentista, precedendo atlete più adatte ai 5 km e mezzo di gara, come Renate Rungger (settima) e Vincenza Sicari (nona). Più indietro, altri bei nomi del mezzofondo e fondo azzurro: Michela Zanatta (12.), Josephine Wangoi (13.), la tricolore di maratona Laura Giordano (14.), Agnes Tschurtschenthaler (15.).



In campo maschile (9,8 km), monologo del giovanissimo keniano Tanui Collins Kosgei, 17 anni ancora da compiere, alla seconda gara in Italia dopo il successo nella mezza maratona di Merano. Al primo passaggio in piazza Grande era già in testa, con il gruppo all'inseguimento. Poi, quando il suo vantaggio è salito sino a sfiorare i 30", la gara è rimasta aperta solo per le posizioni di rincalzo.

Argento per il promettente carabiniere Stefano La Rosa, che nell'ultima tornata ha staccato l'ucraino Matviychuk e un ottimo Montorio. Sesto il bellunese De Nard, unico tra gli atleti in gara ad essersi già imposto sulle strade del capoluogo opitergino (2002).

Il 14° circuito Città Archeologica ha anche proposto la seconda tappa del Grand Prix Strade d'Italia per amatori e master (Giovanni Iommi ed Erika Bagatin i più veloci sui 10 km di una gara che ha sfiorato i 400 partecipanti), la terza prova del Grand Prix Giovani e il 13° Trofeo Mobilificio Vittoria per disabili, vinto da Robergo Brigo su Mauro Cattai e Pierino Dainese.

**Foto: organizzazione**

# Interessanti risultati emersi dai Campionati italiani master di corsa su strada

Foto: organizzazione



A Borgaretto di Beinasco, in Provincia di Torino, domenica 3 maggio, si è disputato il Campionato Italiano Master di Corsa su Strada. I tre giri del percorso hanno fatto sì che il folto pubblico fosse assiepatato sui bordi del tracciato a incitare i 1400 partecipanti.

Il primo test della giornata è avvenuto con la corsa per le categorie Junior, Promesse e Senior, i cui risultati non sono andati ad assegnare alcuna medaglia, ma che hanno dimostrato un buon livello con la vittoria in campo maschile del

marocchino Rachid El Yazoui in 32'35" e in campo femminile di Ana Capustin, giunta al traguardo in 36'31".

In ordine di svolgimento il primo start valido per il Campionato Italiano è stato quello femminile (tutte le categorie), e le categorie maschili MM65 e MM70.

Tra le donne la vittoria nella categoria MF35 è andata a Silvia Savorana (Atletica 85 Faenza) in 37'00, seconda la compagna di squadra Rosa Alfieri in 37'12". Terza classificata e campionessa italiana per la categoria MF40 è Samia Soltane.

Sempre in campo femminile, un grande ritorno per Rosanna Munerotto, campionessa italiana nella categoria MF45, che è tornata a correre dopo un lungo stop.

Tricolore anche Maria Lorenzone dell'Atletica Carpendolo nella categoria MF50, la torinese Maria Grazia Navacchia tra le MF55, la genovese Diana Schenone tra le MF60, Luigina Angeli per la categoria MF65, Venerina Magda Callegari tra le MF70 e Maria Bellanova tra le MF75.

Tra gli uomini vittoria nella categoria MM65 e maglia di campione italiano ad Aldo Azzena dell'Atletica San Giovanni, che ha concluso i 10 km in 39'-00, tra gli MM70 vittoria per Rocco Valli (Atletica La Torre – 43'17") e tra gli





MM75 a fregiarsi del titolo italiano il torinese Luciano Acquarone, che ha chiuso la sua gara in 43'55".

La terza batteria è stata combattutissima e le categorie a cui è stato assegnato il titolo italiano sono state la MM50, la MM55, la MM60 e la MM65. Campione italiano tra i cinquantenni lo specialista valdostano della corsa in montagna Gildo Vuillen (33'18"), tra gli MM55 il biellese Mauro Jannone (35'04") e tra gli MM60 l'inossidabile Luigino Azzalin (36'14"). Incerta la gara delle categorie più giovani. Campione italiano il torinese Roberto Catalano, che ha chiuso la sua gara in 32'27", lasciando il secondo posto del podio al valdostano Gabriele Beltrami (32'30") e il terzo al cuneese Mario Prandi (32'55").

Tra gli MM40 vittoria per il genovese dell'Atletica Saluzzo Valerio Brigione (31'15") che in un assolo ha lasciato sul posto tutti i concorrenti della quarta batteria meritandosi anche la vittoria con il miglior tempo della giornata. Dopo di lui, nella stessa categoria, il compagno di squadra Mauro Biglione (31'39") e al terzo posto Salvatore Ciantia (33'09"). Campione italiano tra gli MM45 il veneto Moreno Moretton, che ha chiuso la gara in 33'46".

# Un milione di persone in più a praticare sport ed un miliardo di euro all'anno per lanciare la campagna promozionale UISP



<<Un milione di ore di sport per tutti da donare ai cittadini per evitare che l'abbandono dell'attività motoria sia uno degli effetti della crisi economica>>

Con questa richiesta Filippo Fosati, presidente nazionale Uisp, ha presentato il XVI° Congresso nazionale che

si è svolto a Milano dall'8 al 10 maggio.

<<Un milione di persone in più che per dieci anni, ogni giorno, escano di casa per fare sport, per provare a sconfiggere la grande piaga della sedentarietà che affligge il nostro paese. Ci serve un miliardo di euro l'anno per lanciare una grande campagna per far sì che i primi due obiettivi siano concretamente realizzabili. Tre numeri per indicare quello che vogliamo, quello che vorremo>>.

<<Qualcuno dirà: in tempi di crisi chiedete miliardi? – ha proseguito Fosati - noi rispondiamo come farebbe il presidente Obama: i miliardi si vanno a prendere dove ci sono, da chi è più ricco. Lo sport business produce tanto reddito, non sarebbe impossibile investire una minima parte di questi utili per lanciare grandi campagne a sostegno della salute, dello sport sociale e per tutti>>.

# Corritreviso: Trionfano Amor ed Ejjafini

Il tunisino e la marocchina naturalizzata del Bahrein hanno vinto la 20<sup>a</sup> edizione della gara di Piazza dei Signori



Un tunisino e una marocchina con passaporto del Bahrein si sono aggiudicati la 20<sup>a</sup> edizione della Corritreviso. Rached Amor si è imposto nella prova maschile, precedendo in volata il marocchino Lahcen Mokraji. Pur mancando il vincitore delle ultime quattro edizioni, Said Boudalia, l'Africa ha dominato, ancora una volta, la gara trevigiana. Paolo Zanatta, l'unico italiano in grado di inserirsi nella lotta per il podio, si è ritirato verso metà gara, quando aveva già perso contatto dai migliori.

Poi, sotto la spinta di Amor e Mokraji, è stata una gara ad eliminazione, con il keniano Kipsang a staccarsi per primo e l'altro marocchino Tyar ad accontentarsi del bronzo. Nadia Ejjafini, marocchina che da qualche stagione difende i colori del Bahrein, con i quali ha gareggiato anche all'Olimpiade di Atene, è prevalsa nettamente nella prova femminile, staccando la keniana Hellen Mugo, che aveva animato la parte iniziale di gara.

Al terzo giro hanno perso contatto dalle battistrada le azzurre Maraoui e Zanatta. Un chilometro dopo, la selezione decisiva con un allungo della Ejjafini, a cui la Mugo non ha saputo rispondere: 13" hanno separato le due atlete sul traguardo, a testimonianza di una gara con poca storia, mentre la Maraoui ha occupato il gradino meno nobile del podio. In mattinata passerella record per amatori e master impegnati nella terza prova del Grand Prix Strade d'Italia: oltre 600 i partecipanti, con il trevigiano Paolo Sandali e la spagnola d'adozione veneziana, Paloma Morano Salado, a tagliare il traguardo davanti a tutti. *(foto: organizzazione)*



# 10 Miglia del Montello: Boudalia concede il bis

L'italo-marocchino sconfigge gli azzurri conquistando il secondo successo consecutivo ai piedi del Montello.

Mancini senza rivali in campo femminile

In 800, sui 16,090 km da Giavera a Montebelluna, lungo il caratteristico “Stradon del Bosco”, ha fatto passerella, in passato, anche il campione olimpico Stefano Baldini. Il re delle ultime due stagioni si chiama invece Said Boudalia, italo-marocchino d'adozione bellunese e maglia friulana, che il 17 maggio ha bissato il successo del 2008, lasciandosi nettamente alle spalle un trio azzurro, formato da Gabriele De Nard, Giovanni Gualdi e Danilo Goffi. Tolti i primi chilometri, è stata una gara senza storia. Boudalia ha chiuso in 49'12”, un po' più lento rispetto all'anno scorso, ma staccando nettamente De Nard, giunto a 40”. Evidente anche la supremazia, in campo femminile, della marchigiana Marcella Mancini, miglioratasi di due posizioni rispetto al 2008, quando era stata sconfitta da una Genovese in piena preparazione olimpica e da Giovanna Ricotta. Con le azzurre Giovanna Volpato e Gloria Marconi limitatesi ad un semplice allenamento, sono salite sul podio anche l'azzurra di ultramaratona Monica Carlin, seconda, e la spagnola d'adozione veneziana, Paloma Morano Salado, terza.

**Foto: organizzazione**





# La podista anonima Galeotto quel Campo scuola

Pensavo di non scrivere niente questo mese su *CORRIAMO*. Dopo la strana avventura che mi è capitata a Roma in occasione della maratona capitolina (*leggere il numero di maggio*). Il rientro in famiglia, la routine quotidiana, compresi gli allenamenti al campo scuola da dove parto per le mie sgambate; procedeva tutto regolarmente. In programma avevo solo il Vivicittà, dove portare anche il mio bambino più piccolo, che quest'anno avrebbe fatto la passeggiata con il padre, sempre infortunato, ma quasi guarito e punta a fare l'esordio nel Giro podistico dell'Isola d'Elba.

Alle 13, quando vado al campo scuola, trovo spesso persone che hanno i miei stessi orari. Ci conosciamo un po' tutti. Tre giorni prima del Vivicittà, stavo per entrare al Campo e non ho potuto fare a meno di notare che una "collega" di spogliatoio, sta parlando animatamente con un'altra donna, anche lei podista. Mentre mi avvicino all'ingresso le guardo di sottocchi ed improvvisamente, come se fosse una scena da film parte un ceffone, ma di quelli davvero sonori, seguito da un avvertimento: "Stai lontana da mio marito". Un attimo dopo il "set" rimaneva vuoto. Quella che ne aveva buscate si dirigeva agli spogliatoi e l'altra alla macchina.

Ero avanti alla donna che aveva sempre ben impressa in rosso nella guancia la cinque dita e mi infilo nella stanza centrale dello spogliatoio, sperando che non mi segua e per fortuna la cosa non avvenne. Mi cambio ed esco per l'allenamento. Finita lì? Nemmeno per idea.

Voi non ci crederete, forse è una casualità, ma ho ritrovato la donna "picchiatrice" tre giorni dopo al Vivicittà e anche questa volta non ho potuto fare a meno di curiosare. Era con suo marito, lo stava presentando ad alcuni podisti ed io che stavo a poca distanza non ho potuto fare a meno di constatare la reale condizione anagrafica dei due. Vi chiedere che cosa c'è di strano? Quell'uomo aveva un occhio nero e camminava piuttosto claudicante.

Io credo che lui abbia ricevuto lo stesso trattamento dalla podista del campo scuola. Le cause? Io penso male, farò di sicuro peccato, ma quanti di voi si riconoscono nella mia stessa idea?

# *CORRIAMO corto-veloce*

## **I mille del Trofeo Liberazione a Bologna**

— Quando in una Meeting Giovanile di Atletica i numeri dicono di quasi 1000 Atleti/gara, l'unica parola che può commentare questo risultato è “successo”. Un grande risultato per la Lega Atletica UISP, organiz-



zatrice dell'8° “Trofeo della Liberazione” in collaborazione con la FIDAL provinciale, in un Campo Scuola Baumann già gremito di prima mattina quando, sulle note dell'inno di Mameli ed alla presenza del presidente del quartiere San Donato Riccardo Malagoli, l'alzabandiera ha ricordato l'importanza di questo 25 aprile dando ufficialmente il via al programma ricco di ben 30 prove tra gare e concorsi. Tanti i risultati di prestigio, come già nella prima gara in programma, la Marcia, che ha messo in evidenza Tomas Delle Fratte dell'Atl. Rimini Nord Santarcangelo; il forte Atleta, sulla distanza dei 2000 metri, ha ritoccato il primato regionale della cat. Ragazzi portandolo a 11' 11" 8. Altro exploit quello di Carolina Visca, del Club Centrale di Roma, che nella categoria Pulcini ha scagliato il vortex a ben 30,62 metri, sicuramente tra le migliori prestazioni nazionali, se non la migliore.

**David Daris vince nuovamente a Muggia.** Il triestino dell'Atletica Gorizia vincitore della Vivicità non si accontenta di essere il più veloce sulle strade di Trieste e rilancia con la vittoria alla Mujalonga. Anche stavolta a seguirlo c'è l'atleta del Marathon Marco Moretton, distanziato di una decina di secondi. I tempi di percorrenza confermano la crescente qualità della gara: l'anno scorso solo due atleti scesero sotto i 28' per coprire gli 8,7 km di percorso, tra i quali lo stesso Daris che vinse in 27' netti, in questa edizione sono invece ben otto gli atleti entro i 28' e addirittura tre con meno di 27': David Daris (26' 18"), Marco Moretton (26' 28") ed Alessandro Maraspin (26' 45").

# ***CORRIAMO corto-veloce***

**Domenica 31 maggio a Ribolla.** Inserita nel Calendario "Corri nella Maremma, 2° trofeo "La Miniera la Memoria", corsa podistica con abbuoni di km 11 e corsa-passeggiata non competitiva a passo libero aperta a tutti di km 4 Percorsi ridotti di circa 600 metri per bambini delle elementari. Ritrovo: ore 8,00 presso ex Cinema in Piazza della Libertà di Ribolla (GR)

Iscrizioni: 5 € per la 11 km - 3 € per la non competitiva di 4 km – gratis per bambini elementari Le iscrizioni per la competitiva si possono effettuare anche tramite il sito [www.corrinellamaremma.it](http://www.corrinellamaremma.it) Partenza: ore 9,00 per tutti. Percorso: prevalenza sterrato, lungo i pozzi della Ribolla mineraria in un percorso unico e suggestivo. Disponibilità di parcheggi, spogliatoi e docce presso gli adiacenti impianti sportivi. La classifica finale sarà redatta detraendo l'abbuono di tempo assegnato ad ogni anno di nascita, secondo le tabelle, che saranno esposte sul posto di ritrovo.

**Julius Too è il dominatore della 26ª edizione della "Corsa del Saracino" di Arezzo.** La vittoria di Julius Too (Atletica Gensan) imprevedibile sin dalle prime battute di gara: 39'40" il suo tempo per coprire la distanza dei classici 13 km. Il secondo posto è andato al connazionale Philemon Kipkering (Virtus Lucca) 40'10"; e terzo si è piazzato Said Er Mili, In campo femminile ancora Kenia Salina Jedet della Toscana Atletica Femminile vince con il tempo di 44'16"; sul gradino di sinistra del podio è salita Emma Iozzelli del GS Lammari e terza Lucia Tiberi.



**"Staffetta per Canapone"** - Grosseto, mercoledì 22 luglio 2009 ore 21.00. La particolarità di questa staffetta a squadre, quattro atleti, che correranno circa 4 km a testa, oltre a quella di correre in posti incantevoli di Grosseto, è la possibilità per tutti di vincere. Il regolamento, (ancora in fase di definizione n.d.d.), prevede un sorteggio a fasce, quindi un risultato incerto della manifestazione, dove veramente tutti partiranno alla pari con la propria squadra allestita poco prima.

# ***CORRIAMO corto-veloce***

E' ancora **Andrea Bernabei** a tenere alto i colori della UISP bolognese. In occasione della 50 km di Romagna, la prestigiosa manifestazione internazionale giunta quest'anno alla sua 28<sup>a</sup> edizione nell'appuntamento classico del 25 aprile. Il forte portacolori dell'Atletica Zola di Tiziano Favaron ha bissato il successo ottenuto 20 giorni prima, aggiudicandosi anche il titolo di Campione Nazionale UISP di Gran Fondo dopo aver vinto quello di Maratona a Russi.

Il 14° Giro podistico "Costa degli Etruschi" aveva annunciato un cambiamento radicale dei percorsi e i nuovi tracciati sono piaciuti ai podisti a tal punto che alcuni sperano di poter continuare con le innovazioni, magari con cronometro individuale, su asfalto, da Baratti a Populonia. In archivio è andato un Giro davvero atteso, che non ha deluso per le aspettative annunciate.



La prima tappa, forse la più tecnica ha portato i "girini" su di un percorso da cartolina, che è diventato molto tecnico, quasi da trail, all'interno del bosco che magicamente ha poi aperto le porte di Populonia. Campiglia Marittima, il secondo giorno, una gara più corribile della precedente e forse la più impegnativa, dove sono venuti allo scoperto coloro che avevano velleità di vittoria. Il tour del "Costa degli Etruschi", si è chiuso a San Vincenzo domenica 3 maggio, dove gli organizzatori avevano disegnato un percorso all'interno di una pineta davvero maestosa. L'arrivo sulla spiaggia ha dato l'avvio all'ultima giornata di festa con le premiazioni e l'arrivederci all'anno prossimo. Parlare della gara diventa riduttivo. Vivere questa esperienza da protagonisti, terminando la corsa è il principale riconoscimento di merito per tutti i podisti che si sono già dati appuntamento all'edizione del 2010.

# ***CORRIAMO corto-veloce***

**Massimiliano Taliani vince a Marcianella** — Il 1° Maggio, organizzata dal G.S. Marciano, in collaborazione con il Centro Provinciale Sportivo Libertas di Siena, si è svolta la 28ª edizione della tradizionale “Marcianella - Memorial Michele Lucci”, gara podistica amatoriale; competitiva di 10km e non competitiva di Km 5, con partenza e arrivo presso la Chiesa vecchia di Marciano.



La vittoria è andata a Massimiliano Taliani del Team Marathon Bike Grosseto. Fra le donne è salita sul gradino più alto del podio Lucia Carlini del G.P. Cappuccini di Siena, mentre il G.P. Torre del Mangia di Siena si è aggiudicato il primo posto nella classifica a punti per società.



**La giavellottista triestina Martina Clean** trova il guizzo vincente e mette al sicuro la partecipazione ai Campionati Mondiali Allievi che si svolgeranno in luglio a Bressanone. Dall’inizio della stagione la Clean si è sempre più avvicinata al limite per la qualificazione ai Mondiali, sfiorato domenica 3 maggio a Maiano con un tiro di 43,77 metri e finalmente superato sulla pedana di casa, al campo scuola di Colonia. Il suo tiro migliore atterra abbondantemente oltre i 45 metri, limite per la rassegna iridata, migliorando di un metro il record regionale di categoria. Con la misura di 45,37 metri l’allieva del Cus Trieste affianca il suo nome a quello di Claudia Coslovich, miglior lancia triestina tra le allieve con 49,62 metri, usando però il vecchio giavellotto con il baricentro spostato in uso fino al 1998. “Ero un po’ indecisa se gareggiare o meno – afferma la Clean – ma durante i tiri di prova ho avuto la sensazione di essere in buona condizione e mi sono convinta a continuare”.

Il 25 gennaio 2009 è nato il gruppo **A.S.D. La Galla Pontedera Atletica**, avente come finalità lo sviluppo e la diffusione della pratica sportiva. Il sodalizio è composto da circa 130 atleti che coprono ogni disciplina dell'atletica leggera, dal lancio del peso alla maratona, e comprendono ogni età dai 16 fino a 80 anni. Dal 25 aprile sono sul web [www.lagallapontederatletica.it](http://www.lagallapontederatletica.it), portale di corsa e sport, dove verranno pubblicati esclusivamente risultati, calendari delle gare, incontri aggregativi e articoli con contenuto strettamente sportivo.

# ***CORRIAMO corto-veloce***

**Pistoia–Abetone con Telethon.** “Una corsa durissima ed entusiasmante, un grande sforzo per un grande traguardo”. Così l’organizzazione di questa manifestazione, giunta alla 34<sup>a</sup> edizione, ha sintetizzato il prossimo importante impegno. “Lo sport non può prescindere dalla cultura – specificano gli responsabili dell’evento, in programma il 28 giugno - dall’impegno sociale, dall’impegno scientifico. E’ importante coniugare tutti questi aspetti. Quest’anno un ulteriore passo in avanti: la ricerca scientifica ha deciso di correre la Pistoia-



Abetone, la più dura, la più bella tra le belle, ed avrà di sicuro il pettorale più importante, quello sostenuto da Telethon per la cura della distrofia muscolare e delle altre malattie genetiche, in particolare quelle "orfane" perché su di loro è scarsa l’attenzione dei media e dei finanziatori pubblici e privati”. (*foto organizzazione*)

**I<sup>a</sup> Scarpinata del Golfo di Follonica** — Il 10 maggio si è svolta a Follonica la 1<sup>a</sup> edizione della “Scarpinata del Golfo di Follonica” organizzata dall’Atletica Follonica in collaborazione con la lega UISP di Grosseto. La gara da quest’anno fa parte del circuito “Corri nella Maremma” ed ha visto alla partenza oltre 150 podisti, che si sono confrontati su un percorso cittadino (partenza ed arrivo al Campo scuola Consolini). La corsa è stata vinta dal pugliese d’origine ma grossetano d’adozione, Stefano Musardo (Team Marathon Bike) che ha fatto fermare il cronometro, dopo aver percorso i 10km e 500mt su 35’38. Musardo ha staccato di circa un minuto, Francesco Dini (Team Suma) e nel gradino più basso del podio è salito **Ciro Franch** (A.S.D. Il Greggie Ribelle) ed il sottoscritto. La gara al femminile ha decretato la vittoria di **Lucia Tiberi** (Il Fiorino) 41’-28” che ha regolato nell’ordine, **Francesca Pini Prato** (Assi Banca Toscana) ed **Antonella Sassi** (G.S. Aurora Arci Ravacciano 1948). **Massimiliano Taliani**

# ***CORRIAMO corto-veloce***

## **Franco Lodovichi alla mezza di Orbetello**

— Il 17 maggio sono andato a correre la 1<sup>a</sup> edizione della mezza di Orbetello. Devo dire che è stata una bella esperienza, ma con un difetto, che svelerò all'ultimo. Partenza: circa 130 atleti al via nel centro della cittadina lagunare, siamo andati verso Porto Ercole e all'interno della pineta in Feniglia. Poi, siamo rientrati sulla pista ciclabile, che ci ha riportati al traguardo. Il percorso è bello e per 2/3 anche "ombroso" però, gli ultimi 7km sono a tutto sole e li sono venute le dolenti note. Gli spugnaggi non c'erano per niente e anche i ristori non e-



rano eccelsi (io all'ultimo, al km 18 circa, ho trovato 2 soli bicchieri con dei sali dolci e caldi che mi hanno stroncato ogni residuo di forza, per cui da allora mi sono messo a camminare fin quasi la fine della gara). Al km 20 siamo passati davanti all'ospedale ed un ciclista me lo ha fatto notare. Gli ho risposto che ancora era presto per me andarci, ma tre dei "nostri" ce li hanno portati. Comunque, a parte questo, è una gara da fare. Un percorso pianeggiante e con una bella visuale.

**1<sup>a</sup> Maratona Città di Cuneo, Ecomaratona del Parco Fluviale Gesso e Stura.** La gara organizzata con il patrocinio del Comune di Cuneo, della Provincia di Cuneo, della Regione Piemonte e con la preziosa collaborazione del dinamico Ente Parco Fluviale Gesso e Stura, avrà luogo il prossimo 4 ottobre e sarà ricca di eventi collaterali anche per i meno sportivi. Ne parleremo nei prossimi numeri di *CORRIAMO*.