

CORRIAMO

**La X^a edizione del Giro
della Valdorcia**

**Direttore responsabile
Rossano Scaccini**

Il campione europeo Giorgio Rubino

Calcaterra re del Passatore

**Carla Boldi “sfida” a Ribolla
il direttore di *CORRIAMO***

La “premiata ditta” Gaspere, Martini & C

**Giovanna Zucconi consiglia un libro
da leggere in vacanza adatto ai podisti**

**Tre runners da conoscere: Ilaria Bianchi -
Eleonora Bazzoni - Costanza Fasolis**

Ilona Staller (Cicciolina) è una podista

Franco Lodovichi ha corso in Danimarca

**Il professor Antonacci spiega come
preparare la maratona (II^a parte)**

**Anno 2
Numero 17
Luglio 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@girovaldorcias.it**

Editore: Stefano Grigiotti

Direttore responsabile: Rossano Scaccini

Collaboratori, che forniscono il loro contributo, assieme al direttore, gratuitamente: **Bruna Lamonica, Claudio Mellone, Carla Boldi, Massimiliano Taliani, Alessandro Chiezzi, Tiziana Ciacci, Roberto Amaddii, Meg Cassamally, Katia Cioli, Guido Seri, Franco Lodovichi, Eni Vittorini ed Ignazio Antonacci.**

Nelle foto di copertina scattata da Stefano Grigiotti, Katia Cioli all'arrivo di una tappa del Giro podistico della Valdorcias

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

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



L'editoriale del direttore
di **CORRIAMO**

“*Quattro amici al Giro*”

“Eravamo quattro amici al bar che volevano cambiare il mondo destinati a qualcosa in più che a una donna ed un impiego in banca si parlava con profondità di anarchia e poi di libertà tra un bicchier di coca ed un caffè tiravi fuori i tuoi perché e proponevi i tuoi farò”.

Ciao podisti. La canzone di Gino Paoli prosegue con: *“Eravamo tre amici al bar uno si è impiegato in una banca si può fare molto pure in tre mentre gli altri se ne stanno a casa si parlava in tutta onestà di individui e solidarietà tra un bicchier di vino ed un caffè tiravi fuori i tuoi perché e proponevi i tuoi però”.*

Stefano Grigiotti, messo all'interno dello stupendo brano del cantautore di Monfalcone, potrebbe essere quello che rimane solo al bar. Lui prepara il Giro della Valdorcia e riesce a mettere su strada, con tanta professionalità e capacità organizzativa, 5 gare in 7 giorni, tutte meravigliose.

Forse, se Grigiotti è in questa situazione (di abbandono organizzativo nnd) ha di sicuro delle colpe, ma su due punti dobbiamo tutti quanti convergere: il tour della Valdorcia non è inferiore in nulla ad appuntamenti analoghi e che se esiste è grazie proprio al “paparazzo dei podisti”.

L'importante in queste occasioni è fare la promozione a questo sport e Grigiotti ci riesce perfettamente. Non sto cercando di fare pura propaganda per rendermi gradito all'editore, ma vorrei puntualizzare cosa secondo me potrebbe

“*Quattro amici al Giro*”

accadere al Giro della Valdorcia sia in positivo, sia in negativo. Ecco i vari scenari, quelli già consolidati e quelli che si potrebbero prospettare.

Nuovi partecipanti. Quest’anno abbiamo constatato con piacere l’arrivo di molte facce nuove e sabato quando “le matricole del Giro” se ne sono andate, erano felici per l’esperienza fatta durante la settimana in Valdorcia.

Guardiamoci attorno. Bisogna fare i conti con l’attuale momento di crisi economica che mette tutti quanti in guardia. Sempre più spesso occorre decidere e scegliere quale vacanza sacrificare ed anche i giri a tappe ne stanno risentendo.

Prima che Stefano Grigiotti abbandoni definitivamente il “suo” Giro. Credetemi manca davvero poco (sabato 13 giugno, quando ci siamo salutati era ko). Da addetto ai lavori e podista non posso dire altro che speriamo di leggere prima possibile sul sito internet <http://www.girovaldorcia.it> o su questo periodico, una dichiarazione del presidente, dove comunica la data dell’11° Giro. Ci spero proprio, ma al momento è lontana questa ipotesi. Non spetta a me prodigarmi per fare accadere questo fatto e non credo giusto arrivare a forzare il capo della UISP del centro termale. A chi il compito di innescare la prima scintilla? Alle istituzioni ed agli albergatori della zona. Lo faranno? Vi terrò informati.

Una probabile soluzione. Con una programmazione tranquilla, stabilendo i giusti contatti, un evento come il Giro, potrebbe far arrivare su Chianciano Terme e dintorni per sette giorni, fra corridori e familiari al seguito tranquillamente il doppio di quelli di quest’anno. Non saranno molti, ma di questi tempi se vanno altrove non credete che sia peggio? Grigiotti ha conoscenze in tutta Italia nell’ambiente podistico amatoriale e può, con un adeguato sostegno organizzativo, arrivare a convincere molti gruppi a prendere in considerazione la vacanza-podistica in Valdorcia.

La temibile brutta notizia. Grigiotti dice basta e nessuno può permettersi di rimproverarlo. Per noi appassionati dei giri podistici occorrerà cominciare a pensare a nuovi luoghi dove sfidarsi e lo faremo con un po’ di rammarico. Lasciemo la Valdorcia, ma nel nostro cuore resterà una flebile speranza di poterci tornare magari dopo un anno di stop. Continueremo a pensare che quelle zone sono perfette per manifestazioni come quella appena vissuta. Peccato.

Rossano Scaccini

Momenti di Giro

di Rossano Scaccini



Sabato 13 giugno, ore 18, sono nella mia camera d'albergo e sto preparando le valigie. Il Giro della Valdorcia, edizione numero 10 è terminato. Un gran successo per il suo ideatore Stefano Grigiotti. Questo tour, è stato di gran lunga il più impegnativo per i "girini" che sono soliti correre in Valdorcia. Percorsi con pendenze notevoli e discese davvero tecniche, ma tutto preparato perfettamente, con mesi di sopralluoghi, da parte di Stefano Grigiotti.

Prima di riporre il mio computer portatile nella sua valigetta non posso fare a meno di rivisitare i file dove ho racchiuso i comunicati stampa inviati giornalmente ai media locali. Leggendo solo i titoli ri-vivo le gare, le location, le persone, il pubblico e l'aria magica che la Valdorcia ci ha offerto, senza chiederci niente in cambio.

Nel mio taccuino ci sono già racchiuse le interviste fatte ai vincitori: Luca Tassarotti, impiegato Enel di Civitavecchia ed a Fatma Careglio, la keniana che vive ad Alba dove lavora come operaia alla Ferrero. Posso riportare in pochi attimi i loro commenti, ma stavolta cari amici podisti ho deciso di fare in modo diverso, tralascio la classica cronaca dell'evento per farla fare a voi. Proprio così. Il sottoscritto ed alcuni amici (purtroppo pochi), che si sono prodigati per la buona riuscita di questa gara, hanno sentito i vostri commenti, le affermazioni, le frasi originali pronunciate nel dopo tappa e con gli scatti del "presidente-paparazzo" ho abbinato il tutto. Credo che qualcuno si riconosca in quei pensieri e gli altri nelle foto. Se la mia idea non vi è piaciuta vi chiedo scusa, ma è stato un modo di coinvolgervi senza farvi impegnare.



Momenti di Giro



....datemi un percorso così per allenarmi 2 o 3 volte la settimana e divento temibile per molti miei “amici” podisti...

(1^ tappa Contignano—Radicofani)

Momenti di Giro



... vorrei vivere in un posto come questo. Tornare in città sarà dura dopo oggi...

(2^ tappa — Cronoscalata di Vallerese)

Momenti di Giro



... in quella discesa che ci ha riportato a Bagno Vignoni mi sembrava di essere un pilota di un aereo che si appresta a fare l'atterraggio ...

(3[^] tappa: Bagno Vignoni — San Quirico d'Orcia — Bagno Vignoni)

Momenti di Giro



...ti ho portato in un paradiso
della natura, ma io oggi ho il
privilegio di correrci dentro...

(4[^] tappa — Pienza)

Momenti di Giro



... per essere l'ultima tappa davvero faticosa, ma che panorama mozzafiato. Il prossimo anno farò di tutto per tornare...

(5[^] tappa—Montepulciano)

Momenti di Giro



è finito il Giro,
tutti in libertà!

Momenti di Giro

Ha iniziato il Giro correndo assieme ad un cane, poi con due e qualcuno si è lamentato.

La terza frazione era da solo al via ed ha migliorato la sua posizione in classifica. Quando venerdì si è **presentato** sullo linea di partenza con i suoi cani nessuno aveva più niente da dire.



Momenti di Giro



Della serie correre fa bene. Benito Salvati, ha già spento più di 80 candeline e continua a gareggiare in modo davvero esemplare. Porta a termine una decina di maratone all'anno e prima di venire al Giro della Valdorcia ha corso l'ultima edizione del Passatore "101km" da Firenze a Faenza.

Complimenti ci vediamo l'anno prossimo.

Momenti di Giro



Luca Tassarotti in “versione “turistica prima di gareggiare e vincere come ha fatto tutta la settimana.

Momenti di Giro

Fatma Careglio, la keniana che vive ad Alba, ha vinto tutte e 5 le tappe del Giro della Valdorcia 2009.

Da subito è diventata la beniamina sia dei “girini”, sia del pubblico, che l’ha **applaudita in tutte** le sedi di gara.



Momenti di Giro

Grazie di tutto da
parte dei
partecipanti al
“tuo” Giro



Sapori del Giro della Valdorcia

di Maurizio Cenci

Dopo varie corse a tappe, quest'anno ho voluto partecipare alla decima edizione della Valdorcia, già dal primo giorno mi sono accorto che l'atmosfera che si respirava nell'aria era diversa, si respirava aria! Di casa, aria di amicizia, aria di semplicità, come una gustosa bruschetta con un filo d'olio d'oliva, e un pizzico di sale ed in più una accoglienza da 10 e lode.

Finalmente una corsa a tappe dove prima viene l'amicizia e i paesaggi stupendi, tappe che si possono raccontare benissimo usando i profumi e sapori.

Prima tappa, si sente il sapore del medioevo, partendo dal favoloso borgo di Contignano, per arrivare all'altro di Radicofani, passando per strade che ti fanno intravedere le bellezze dei luoghi che incontreremo in questi 5 giorni.

Nella seconda ti gusti l'ombra di favolose querce, e poi cipressi, che ti portano con un percorso corto ma splendido (un vero gioiellino) a solcare una collinetta dove in qualunque parte ti giri rimani inebriato e sorpreso da tutto ciò che ti circonda.

Nel borgo di Bagno Vignoni e la sua stupenda piazza piscina, parte invece la terza tappa, dopo esserti inerpicato fino al bel centro di San Quirico d'Orcia, ridiscendi costeggiando vigneti e uliveti (e anche se non è ancora stagione) assapora aria di cose semplici, aria di sapori genuini.



La romantica Pienza invece, da' i natali alla quarta tappa e qui non puoi fare a meno di inebriarti del profumo di un sano e buonissimo pecorino dal sapore unico. Ogni via, ogni angolo, ogni piazzetta è piena di negozietti caratteristici pieni di tante forme di questo formaggio e la sua bellissima passeggiata sopra le mura fa da balcone al percorso bello ma duro di questa giornata. Il solo ripensare al traguardo, di nuovo in mezzo a tutte quelle cose buone, quasi non ti fa sentire il passo che diventa pesante e il respiro che ormai ha un ritmo da rock'n roll.

Eccoci all'ultima tappa e si parte dal Tempio di San Biagio di Montepulciano. Qui è meglio non respirare troppo, perchè si mescola l'acqua santa con un inebriante profumo di vini e oli, un percorso che non ti da respiro non solo per i suoi su e giù che non danno tregua, ma anche per la bellezza del percorso sulle colline toscane che aggira tutto Montepulciano fino immetterti sulla via principale che parte molto giù, e arriva molto su. Con arrivo in picchiata di



nuovo al Tempio, di lì a poco avremmo fatto da contorno a un matrimonio e per finire medaglia al collo e un premio per tutti compreso l'ultimo, non si sono dimenticati di nessuno.

Devo dire che la bellezza di questa gara è proprio nella sua semplicità e nell'aria familiare che ti hanno fatto respirare gli organizzatori, partenze semplici arrivi semplici ristori semplici ma sempre riforniti di tutto ciò che serviva.

Grazie Valdorcìa di una cosa sono sicuro, il prossimo anno ci rinvcontreremo, mi hai conquistato.

Maurizio Cenci

Giorgio Rubino è proiettato su Berlino ma già studia come affrontare le Olimpiadi



di Rossano Scaccini

Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

Alex Schwazer mi ha risposto in modo interessante, quando lo intervistai subito dopo aver indossato la medaglia d'oro olimpica. La rivolgo anche a lei la stessa domanda, visto che si è trovato recentemente in una situazione simile vincendo i Campionati europei di marcia sulla distanza di 20km a Metz in Francia: per Giorgio Rubino che sapore ha la vittoria?

<<Innanzitutto è la mia prima vittoria importante in campo internazionale quindi ha un sapore unico ed indimenticabile e devo dire che mi ha fatto venire ancora più "fame" di prima, mi ha fatto capire che certe sfide non sono così impossibili se si fanno sacrifici, se ci si allena costantemente e se soprattutto si crede in quello che si fa allora si può riuscire a costruire qualsiasi risultato>>.

Giorgio Rubino, nato a Roma il 15 aprile di 23 anni fa, da mamma Anna e papà Franco, gli piace ascoltare molta musica. Su padre da ex elicotterista dell'aeronautica gli ha trasmesso la passione per il volo ogni tanto il marciatore si esercita con qualche viaggio virtuale col Flight Simulator. E' un patito dei Simpson, di Valentino Rossi e per il Poker Texas Hold'em. Rubino ha vissuto ad Ostia fino allo scorso novembre poi ha deciso di cambiare vita e trasferirmi a Sa-



luzzo, nella patria storica e mondiale della marcia, dove lo allena colui che tutti considerano la leggenda di questa disciplina , Sandro Damilano.

Come è scandita una sua giornata tipo?

<<Il nostro allenamento richiede un impegno ed una concentrazione giornaliera in quanto non si limita ai chilometri che facciamo nelle nostre sedute quotidiane, ma richiede attenzione anche l'alimentazione, gli esercizi muscolari o di allungamento poi grazie alla federazione ho la fortuna di essere seguito da uno psicologo e da un osteopata, in fine è molto importante il riposo ed una vita regolare. Posso dire che la mia vita gira attorno all'allenamento ed alla salvaguardia fisica e mentale come tutti i professionisti che vogliono praticare ai massimi livelli la propria disciplina>>.

Essere un professionista dell'atletica stando dentro alla Guardia di Finanza, che vantaggi le offre?

<<Per me far parte delle Fiamme Gialle oltre che un orgoglio è uno stile di vita, ho conosciuto l'atletica e la marcia grazie alle Fiamme Gialle Simoni quando avevo 12 anni, mi hanno dato la possibilità fin da piccolo di viaggiare, crescere e sicuramente avere un'educazione superiore a tutti i miei coetanei in quanto sono cresciuto in ambiente pieno di valori sportivi ed umani. Ho sempre considerato le Fiamme Gialle come una seconda famiglia perchè tutti mi conoscono e mi hanno visto crescere come persona e come sportivo. Da quasi 5 anni sono stato arruolato e questo mi permette di avere un'indipendenza economica e di concentrare le mie giornate esclusivamente sull'allenamento e questo ha fatto la differenza nella mia crescita atletica>>.



Fra i “qualunquisti” che osservano la marcia solo quando conta per il medagliere, si sente dire spesso che il vostro è un gesto sportivo innaturale: lei cosa gli risponde?

<<Che la marcia è l'evoluzione sportiva del cammino, sono stati apportati degli accorgimenti tecnici per rendere la camminata sempre più veloce. Io ad oggi devo dire che mi viene più naturale marciare che correre tutto sta a provare e rendersene conto>>.

Coppa Europa a Metz, ci fa rivivere la sua gara raccontandocela?

<<Il vantaggio che penso di avere rispetto a tutti i miei avversari è che so leggere molto bene la gara. In condizioni difficili come per esempio i Mondiali di Osaka 2007 riesco sempre a rendere tantissimo perchè so gestire molto bene le forze ed a Metz questo ha fatto la differenza. Ho cominciato a crederci appena superata la metà gara quando il gruppo di testa cominciava a cedere l'andatura, dal 13°km sono passato in testa e non ho guardato più indietro pensando solo a mantenere il distacco>>.

Che cosa vi siete detti sul podio quel giorno, che era composto da soli azzurri, prima di sentire l'inno di Mameli con Ivano Brugnetti e Jean Jacques Nkouloukidi?

<<Io Ivano e Jack siamo amici e compagni di squadra da sempre, devo dire che non abbiamo parlato prima della premiazione perchè non c'è stato tempo ma è stato un miscuglio di sguardi, sorrisi ed emozioni che si leggevano con gli occhi. Eravamo al settimo cielo e sono orgoglioso di noi>>.

1h19'37” è il suo personale sui 20km di marcia, quanto pensa di provare a ritoccare questo tempo?

<<Ormai credo sia lecito sognare... e quindi se tutto va bene e riuscirò ad allenarmi come penso di fare e con l'esperienza di Sandro, potremo provarci a Berlino>>.



Da bambino, quando la vedevano marciare, cosa le dicevano i suoi amici?

<<Mah all'inizio erano un po' scettici, ma quando cominciarono a sapere dei miei risultati hanno cominciato ad appassionarsi e ad apprezzare quello che facevo>>.

Quanto si guadagna, non mi interessa la cifra, ma paragonato ad un giocatore del calcio, a fare questo sport da professionista?

<<Se qualcuno pensa di cominciare a fare la marcia per far soldi può solo che essere considerato pazzo. Quello che conservo nella mia mente e che ricordo in modo prezioso è l'arrivo di Alex nello stadio di Pechino, un'emozione indimenticabile, penso che entrare primi in uno stadio e prendere la consapevolezza in quei pochi ma intensi attimi di essere il numero uno al mondo sia una gioia che nessuna cifra possa sostituire>>.

Ci sono giovani promettenti nel "pianeta" della marcia?

<<Abbiamo un ottimo vivaio e finalmente si ricomincia a vedere qualcosa a livello femminile, credo che in futuro possiamo sperare in Antonella Palmisano ed a livello maschile punto su Vito Di Bari e Riccardo Macchia>>.

Lei come sta avvicinandosi ai mondiali di Berlino?

<<Nei prossimi giorni andrò a Livigno con Alex ed Elisa ovviamente per me sono oltre che degli esempi un grande stimolo. Mi avvicino con molta tranquillità e la speranza di fare 3 ottimi mesi di allenamento e poi vedrò con Sandro che tipo di gara impostare>>.

Sandro Damilano, il suo allenatore, ce lo descrive?

<<Devo dire che per me Sandro è stata una vera scoperta in quanto per chi non lo conosce potrebbe apparire per quello che non è, ma in 8 mesi mi sono più che ricreduto. Crede in questo sport e nei suoi atleti in modo impensabile ma mi ha stupito più di ogni altra cosa il suo grande cuore e la passione che ci mette, per me è un grande privilegio apprendere da lui e penso che ciò che faccia la differenza è la tranquillità e la forza che mi trasmette, sono le cose che non avevo prima e che mi hanno permesso di fare il salto di qualità, e poi penso che sia nato per fare l'allenatore>>.

Il sogno nel cassetto di Giorgio Rubino?

<<Anche se difficile da realizzare è quello di continuare a vincere perchè è il motivo per cui ho rivoluzionato la mia vita! E poi si sa... l'Olimpiade è l'Olimpiade>>.



Da Giovanna Zucconi i consigli di lettura per l'estate sotto l'ombrellone e non solo

di Rossano Scaccini



All'interno della trasmissione televisiva "Che tempo che fa", in onda da ottobre a fine maggio su Raitre, condotta da Fabio Fazio, Giovanna Zucconi ha un suo spazio molto seguito dove riesce ad invogliare e convincere i telespettatori a leggere libri.

Giovanna Zucconi, firma importanti articoli sulla "Stampa" e sul settimanale "Espresso". Ha ideato e diretto per Feltrinelli "Effe", la rivista di libri a più ampia diffusione in Italia, lettura di culto per decine di migliaia di appassionati. In televisione ha anche lavorato a "Diritto di replica", condotto su RaiSat la primissima coproduzione con il canale culturale europeo Arte nonché molte ore di diretta da festival italiani e stranieri, ma è nota soprattutto per l'esperienza di "Pickwick" con Alessandro Baricco,

Signora Zucconi, a dei podisti che non sono mai sazi del loro sport e cercano sempre di saperne di più, ci sono dei romanzi da poter leggere dove il correre fa parte di storie interessanti da sfogliare con attenzione e continuare a sognare di correre, magari anche sotto l'ombrellone?

<<La solitudine del maratoneta di Alan Sillitoe. Bellissimo>>.

Non ci crederà, ma podisti che hanno nel dna la corsa e pensano principalmente a questo, mi creda, ce ne sono davvero molti, cosa consiglierebbe di leggere, come "seconda" scelta?

<<Dipende da chi sono! Difficile dare consigli generici, per provare a indicare che cosa leggere bisogna sapere o almeno immaginare chi si ha davanti: età, gusti, eccetera. Direi che, vista l'abitudine al fiato lungo e alla resistenza, potrebbero a occhio andare bene tutti i romanzi, classici e non>>.

A Giorgio Calcaterra ed alla Vishnevskaya il 37° Passatore

Col 4° successo di fila il podista romano
campione d'Italia Fidal sulla distanza
entra nella leggenda della corsa



Il trentasettenne romano Giorgio Calcaterra (nella foto dell'organizzazione), centra la quarta vittoria consecutiva al mitico 'Passatore', la più antica e famosa corsa di 100 km del mondo. Con un tempo alto 6h56'37" (18'52" in più rispetto al 'Passatore 200-8), che però gli consente di centrare un traguardo finora mai raggiunto da nessun podista della Firenze-Faenza, i quattro successi in quattro edizioni di fila. Calcaterra, è arrivato a Faenza con 19'22" di vantaggio sul secondo, il redivivo Marco D'Innocenti, 2° anche nel 2006 e nel 2007 (7h15'59"). Terzo, con 22'40" da Calcaterra, il ventenne siberiano Svevolod Khudyakov (4° nel 2008).

Venendo al Passatore delle donne, la russa Vishnevskaya, vincitrice in precedenza della 'Passatore Cup' (6 Ore di Mosca), ha centrato il suo obiettivo di tagliare per prima il traguardo di Faenza. Inoltre, va segnalato l'ottimo 2° posto della bergamasca Paola Sanna, (32^a, in 9h05'37"), che vanta un grande palmares (due vittorie, nel 2005 e 2007, ed altrettanti secondi posti, nel 2006 e 2008), mentre al 3° posto si è classificata la veronese Chiara Pacchiega (50^a, in 9h27'11").

Foto: organizzazione Passatore

Franco Lodovichi stavolta ha “preso” l’aereo giusto ed è andato in Danimarca dove ha corso la Maratona di Copenhagen

di Franco Lodovichi
Foto: archivio Stefano Grigiotti



Partenza dall'aeroporto di Fiumicino giovedì 21 maggio (questa volta non l'ho perso l'aereo per la Danimarca ndr). Arrivo a Copenhagen e prendo il treno per la città (pulitissimo e profumato), dopo 12 minuti esatti sono alla stazione centrale e poi ognuno del gruppo di podisti si sposta al proprio albergo.

Mi ero sistemato in un ostello a buon prezzo che aveva il pregio di essere a 200 metri dalla partenza e 400 metri dall'arrivo. Il pomeriggio sono andato con la bici comunale a prendere il pettorale (n. 1024 giocatelo), che lo consegnavano vicino allo stadio. Dopodichè, via al pasta-party a pagamento. Pasta



discreta e abbondante, ma con un sugo marrone che non saprei di che cosa fosse fatto. Comunque passabile, forse perché il pranzo non lo avevo fatto, dato che ero in aereo. Non soddisfatto ho pensato alla cena, che è andata decisamente meglio. Ho trovato un ristorante a buffet. Per chi non lo sa cosa accade in queste occasioni, paghi 60/80 corone danesi (10 euri circa) e potevi mangiare 2 o 3 primi, secondi, contorni e frutta. In più una bella Coca Cola (altre 50 corone).

Il giorno dopo, al mattino, ho fatto un'oretta di sgambata fino alla Sirenetta e ritorno. Sabato foto e visita

città. Finalmente è arrivata la domenica. Ore 8.30 nella griglia di partenza, senza la ressa delle maratone italiane. Dopo un breve discorso del principe è stato dato il via.

Il percorso della maratona è studiato su 2 giri, sempre nel centro città e praticamente tutto in pianura (massimo 8 metri di dislivello) però un difetto bisogna che lo trovi a questa manifestazione, molte curve. **Le condizioni meteo:** in partenza buone, ma dopo un'oretta e mezzo ha cominciato un pioggerellina leggera, che ha continuato fin quasi alla fine. Tanta gente lungo le strade

incurante della pioggia e anche complessini ogni 2 /3 km. In più, 2 postazioni di ballerine brasiliane con gli occhi celesti e i capelli biondi, molto belle (non come alla Maratona di Parigi dove forse Grigiotti non se ne era accorto, che le ballerine avevano la barba). (Sono questi sicuramente incubi del podista Lodovichi ndd).

Tutti i miei amici filippidi sono arrivati prima di me (logicamente) fuorchè uno ed un altro che si è ritirato per problemi ad un piede. All'arrivo: acqua, sali, yogurt, frutta fresca, poi io ho bevuto un bel bicchiere di cioccolata calda e dopo 2 minuti davano anche dei bicchieroni di birra locale fresca, che mi sono scolato pensando poi di "raccare" il tutto, invece niente. Un altro difetto, pensandoci bene lo posso svelare su questa manifestazione: la ristrettezza della zona arrivo e la difficoltà di uscire per la gente a causa dei cancelli fissi e mobili.

Finalmente, poi, sono arrivato al mio ostello e via sotto una doccia bollente, da dove ne sono uscito dopo una mezz'ora. La temperatura durante la gara è stata sui 17 gradi, anche con "ventatine" fresche (oltre la pioggia).

A sera grande abbuffata a 114 corone e poi a "ninna" perchè il lunedì mattina avevamo l'aereo alle 7. Rientro a Fiumicino e tutto a posto. Una bella esperienza in un paese bello ma soprattutto pulito educato e accogliente.



Musardo vince a Ribolla

di Rossano Scaccini

Nonostante la pioggia abbia sciupato la giornata di festa del podismo a Ribolla, una frazione di Roccastrada, in provincia di Grosseto, domenica 31 maggio è andata in archivio in maniera esemplare la seconda edizione di “La miniera a memoria”, gara che fa parte del trofeo “Corri nella Maremma”.

Ribolla ospitava la terza tappa di questo tour maremmano ed è stato riscontrato, malgrado le condizioni meteo avverse, un discreto numero di partecipanti. Fra i 140 podisti al via, spiccava la presenza di molti runners senesi.

Il percorso: 11km, abbastanza impegnativo, anche perché la pioggia non ha mai abbandonato i podisti per tutta la gara e lo sterrato è diventato pesante.

L'organizzazione della manifestazione: curata da diverse associazioni locali con la collaborazione della UISP di Grosseto, avrà pochi accorgimenti da apportare all'evento del 2010.

Stefano Musardo (Team Marathon Bike) ha vinto anche a Ribolla e sul podio sono saliti sul gradino di sinistra Tuykeze Athanase (Gregge Ribelle) e terzo Alessio Lachi (Gregge Ribelle).

Francesca Pini Prato (Assi Banca Toscana) è stata la donna che ha vinto la corsa al femminile. Lucia Curielli (Team Marathon Bike) e Sandra Chelini (Gregge Ribelle) hanno completato il podio rosa.

Foto: Moscati



Carla Boldi al 2° Trofeo “La miniera a memoria” sfida il direttore



Ribolla 31 maggio 2009. Opprimenti nuvolosi pieni d’acqua ci accompagnano fino al paesino di Ribolla, piccolo centro minerario grossetano. Nella strada principale del paese un arco gonfiabile , rosso acceso, sembra mangiare le case, basse grigie e uniformi. Ci accoglie una simpaticissima signora che con nastro e forbici in mano e prima che apriamo bocca ci indica subito le docce: - uomini di qua, donne nella palestra della scuola- e se ne v`à tutta impettita. La ritroveremo al ristoro finale con dolci e bevande.

Vediamo subito che la partecipazione non è alta “meno concorrenti, più possibilità di rientrare nei premi”. Va bene, è vero, l’importante è partecipare me se ci scappa il premio è meglio! Lo speaker ci spiega il percorso, collinare con brevi salite e l’ultima molto ripida e dura, raccomanda lasciare un po’ di energie per superare questo muro.

Ore 9,00. Piove. Partiamo. Ci inoltriamo subito verso la campagna, il percorso mi piace, i saliscendi mi sono sempre riusciti bene. Dopo un po’ vedo davanti a me il direttore, penso “oggi lo prendo” e per i primi 2 km gli sto attaccata come un francobollo! Prima salitella, lo raggiungo e provo a superarlo. - Grande! - mi dico. Poi ancora salita, lungo un vigneto e la strada diventa molto pesante. Il fango mi si appiccica alle scarpe e più corro più diventano pesanti. Mi sembra di avere la colla sotto i piedi, le scarpe che fanno sniak sniak, ad ogni passo senti mozzi di terra che distaccano e riattaccano. Vado piano, sono in difficoltà e il direttore ormai è in fuga...

Aspetto la mitica salita finale annunciata dallo speaker, ci sono cartelloni fatti dai bambini dove si vede un podista che si arrampica come uno scalatore ma la gran salita non è poi così ripida e dopo finalmente si scende a ruota libera.

Qualcuno mi aveva detto “quest’anno niente vigne” ed invece il percorso continua a snodarsi tra vigneti e in un tratto si incrociano quelli avanti. Faccio 2 conti, sono 12[^], forse ce la faccio a rientrare nei premi considerando le categorie. Il direttore intanto è sparito!

Proseguo nella mia lotta privata contro il fango e finalmente un po’ di asfalto per tornare verso il paese. Ecco l’arco rosso e l’arrivo. Durante tutto il percorso, tra l’altro totalmente libero dal traffico, è sempre piovuto ed il tempo per guardarsi intorno è stato poco. Peccato. Chissà se c’è un premio speciale per chi ha più fango attaccato alle scarpe!

Dopo una doccia, bollente, di quelle che spennerebbero un pollo, andiamo nel teatro per le premiazioni e qui si vede veramente la grande voglia degli organizzatori di riuscire bene, tanti premi, tante categorie, tutti contenti, poi pasta-sciutta a volontà. Una gara da rifare, ben organizzata, buon percorso e ottima pastasciutta finale (Direttore questa te la sei persa...).

Direttore: 57’49” Io 59’39”

Carla Boldi

Foto: Genni Mariottini e Franca Gazzarri



Carla Boldi a destra ed il “direttore” a sinistra

Foto: Genni Mariottini
e Franca Gazzarri



Falsah
Rad
Ristoranti
Libri
a1a

Si allena 7 giorni su 7 Eleonora Bazzoni campionessa italiana di mezza maratona

di Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Eleonora Bazzoni



Ama definirsi “un’atleta sportiva” Eleonora Bazzoni, 21 anni, nata a Sassari, ma da 2 anni e mezzo, per motivi di studio, vive a Roma, dove frequenta l’Istituto universitario di Scienze Motorie. E’ da tempo osservata dagli addetti ai lavori dell’atletica ed a noi di *CORRIAMO*, ha concesso questa intervista.

Partiamo da oggi: l’ultima vittoria di Eleonora Bazzoni?

<<Il Campionato italiano di mezza maratona delle categoria promesse che ho disputato a Ravenna il 31 maggio>>.

Entriamo nello specifico tecnico: quali sono i suoi personali nelle varie distanze?

<<Premetto che 800 e 1500 non sono le mie distanze: 800: 2’23”9 (da allieva), 1500: 4’48”, 3000: 10’06”, 5000: 17’35”: 10000: 37’32” Mezza maratona : 1.21’59”

Adesso facciamo un salto nel suo passato. Fra i suoi conoscenti, gira voce che lei da bambina era predestinata a correre: fratello che praticava atletica e la mamma che anche lei in gioventù era una runners, ma è vero che lei invece dei vestiti, il materiale del trucco, a sua madre prendeva di nascosto le scarpette chiodate?

<<All’età di sei anni mio fratello praticava atletica cimentandosi in distanze di mezzofondo, andavo sempre a vedere le sue gare e rimasi affascinata da questo mondo. Avrei voluto praticare già da quell’età atletica, ma non mi era possibile in quanto non potevo tesserarmi con la società di mio fratello perché non aveva il settore giovanile. Il campo distava lontano da casa, mia mamma era impossibilitata a portarmi al campo in quanto la macchina la utilizzava il babbo per andare a lavoro. Allora dovetti cimentarmi su altri sport e nell’ordine furono: 2 anni di pallavolo, 1di karate ed un altro anno di pallavolo. Con l’arrivo in famiglia di un’altra auto non esistevano più ostacoli per come raggiungere il campo e così a 10 anni inizio a praticare atletica. Ma a quell’età ancora non potevo indossare le chiodate e allora provavo sempre quelle storiche di mia mamma si metteva alla prova su distanze come 100, 200, 400 e salto in lungo>>.





Con il tempo si cambiano tattiche ed allenamenti: oggi quale gara si addice di più ad Eleonora Bazzoni?

<<Le strategie si modificano in base all'esperienza ed in 12 anni che pratico questo sport, penso di essermene fatta un po', anche se non si finisce mai di imparare. Credo che i 3000 ed 5000 metri sono attualmente le distanze giuste per me>>.

Quale allenamento esegue più volentieri?

<<Mi piacciono molto le scalette>>

Correre in pista per lei cosa vuol dire?

<<Inseguire il crono>>.

Dove si allena solitamente?

<<Quando sono a Roma al parco di Tor Tre Teste ed i lavori in pista li eseguo o al campo che vi è all'interno o a Caracalla>>.

La gara che ad oggi non dimenticherà?

<<Qualche giorno fa a questa domanda avrei risposto i Campionati italiani Promesse a Villalagarina, ma ora rispondo i Campionati italiani di mezza maratona perché ho conquistato il titolo italiano>>.

In cosa si differenziano questi 2 momenti?

<<Villalagarina perché entrai per la prima volta in premiazione. Ottava, ed è stata la prima volta che sono salita sul podio di un campionato italiano. ↓>>

Poi, c'è la mia vittoria ai Campionati italiani di mezza. E' stato bellissimo correre gli ultimi chilometri e pensare che avevo un titolo tra le mani>>.

La giornata di Eleonora Buzzoni come è scandita?

<<Sveglia o alle 5:30 o alle 6:30 o 7:30 (dipende da quando entro all'università). Tutto il resto della mattina e primo pomeriggio sono all'università. La sera vado ad allenarmi e studio. La mia è una vita un po' frenetica, specialmente per il fatto di vivere in una grande città, ma le passioni nelle vanno coltivate anche facendo sacrifici>>.

Quanto tempo riesce a dedicare agli allenamenti?

<<Mi alleno 7 giorni su 7, allenamenti di circa 1 ora e mezza fino a 2. Vorrei fare di più, ma per ora la vita che faccio non me lo permette, ma spero in un futuro di averne la possibilità>>.

Cosa sacrifica per la corsa?

<<Le uscite notturne con gli amici e alcuni cibi>>.

Entriamo un po' nel suo mondo: come deve essere l'uomo ideale per Eleonora Bazzoni?

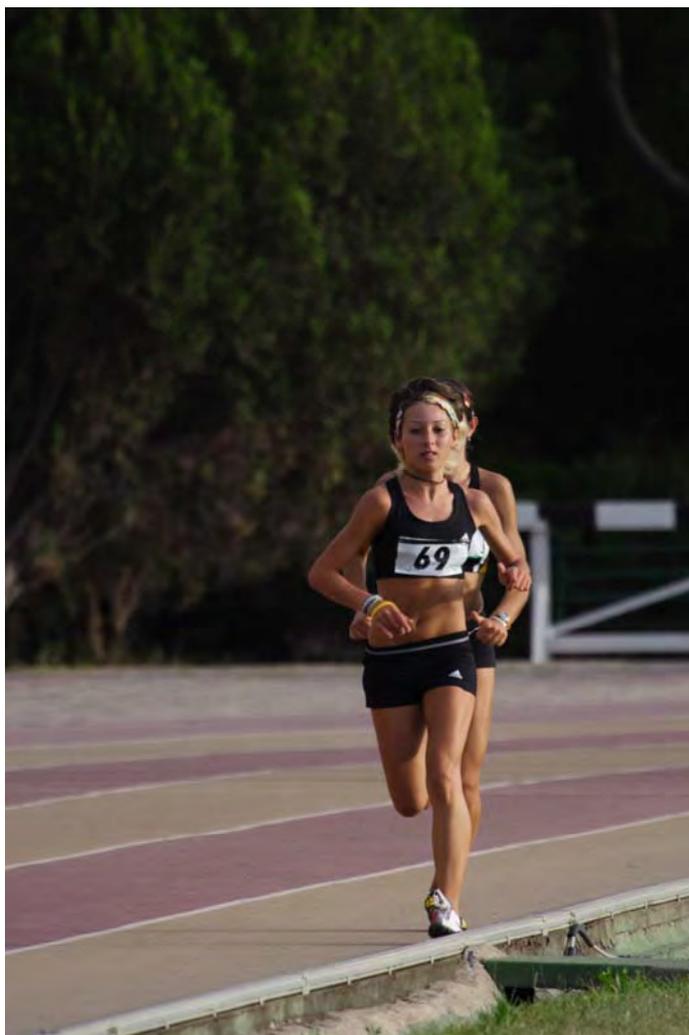
<<Bella domanda. Sicuramente simpatico, sportivo, magari un atleta>>.

L'ha trovato?

<<Domanda di riserva?>>.

Concludiamo con una cattiveria, mi hanno chiesto di farle confessare questa cosa le sue amiche: è vero che lei sia una "maniaca" dello shopping? Che cosa compra di solito?

<<Adoro lo shopping e appena ho attimo libero vado a far compere. Avrei il coraggio di girare per 100 negozi in un giorno, ma forse è già successo. Comunque, vado a periodi, adoro le scarpe, le borse, i jeans e in generale le cose un po' particolari>>.



Premiata ditta: Gaspare, Martini & C.

di Carla Boldi



Da anni l'inseparabile coppia di amici Gaspare e Martini imperversano nell'ambiente podistico. Magri, anzi magrissimi, barba incolta il Gaspare e pinzetto il Martini, hanno in comune due grandi passioni: la corsa sulle lunghe distanze e la birra nel dopo gara. Il C. della premiata ditta è *Eva Belotti*, figlia di Gaspare che ha cominciato prima a correre e poi a parlare, fin da piccolissima era presente alle gare e si arrabbiava quando non poteva fare le distanze che voleva. Adesso diciassettenne ha messo la corsa un po' in secondo piano, ma non disdegna affatto le trasferte. Babbo Gaspare vorrebbe tanto insegnarle a correre

una maratona (si sa, certe fissazioni sono dure a morire!) ma per il momento deve aspettare.

Ecco una breve intervista strappata tra un sms e l'altro:

Come hai cominciato a correre?

<<Padre podista>>. (alzatina di spalle per rassegnazione ndr)

Hai fatto altri sport?

<<Con il padre podista? No!>>.

Quanto ti alleni durante la settimana?

<<A correre? Mai>>.

Ti piace correre? (occhiata in tralice al padre che ascolta con orecchie lunghe come un coniglio)

<<Insomma, però lui mi incoraggia molto>> (non sarà della serie - vuoi questa cosa? Allora vieni a correre! ndr)

Un obiettivo futuro?

<<Maratona a 18 anni>>.

La guardo perplessa per una che ha 17 anni e non è molto convinta se le piace correre o meno mi sembra un obiettivo strano! Forse la dovevo intervistare lontano dalle paterne orecchie. Riprende a telefonare e chiude il discorso.

Gaspere Belotti fisico da maratoneta, tipografo e informatico di supporto al Gregge Ribelle:

Da quando corri?

<<Dal 1979>>.

Come hai cominciato?

<<Facevo il militare nei paracadutisti, un giorno il Caporal maggiore ci fece fare un'esercitazione di corsa intorno alla caserma, man mano andavamo avanti gli altri si arrendevano mentre io continuavo e più continuavo più ci trovavo gusto.



Alla fine si arrese anche il Caporalmaggiore>>.

Perché ami correre ?

<<Mi sento libero>> (gli si illumina gli occhi dal piacere ndr)

Il tuo sogno?

<<Correre fino ai 99 anni>>.

L'obbiettivo più grande?

<<Insegnare ad Eva l'arte della corsa>>.

Quanti allenamenti fai durante la settimana?

<<2 più la gara, le ginocchia non reggono più!>>.

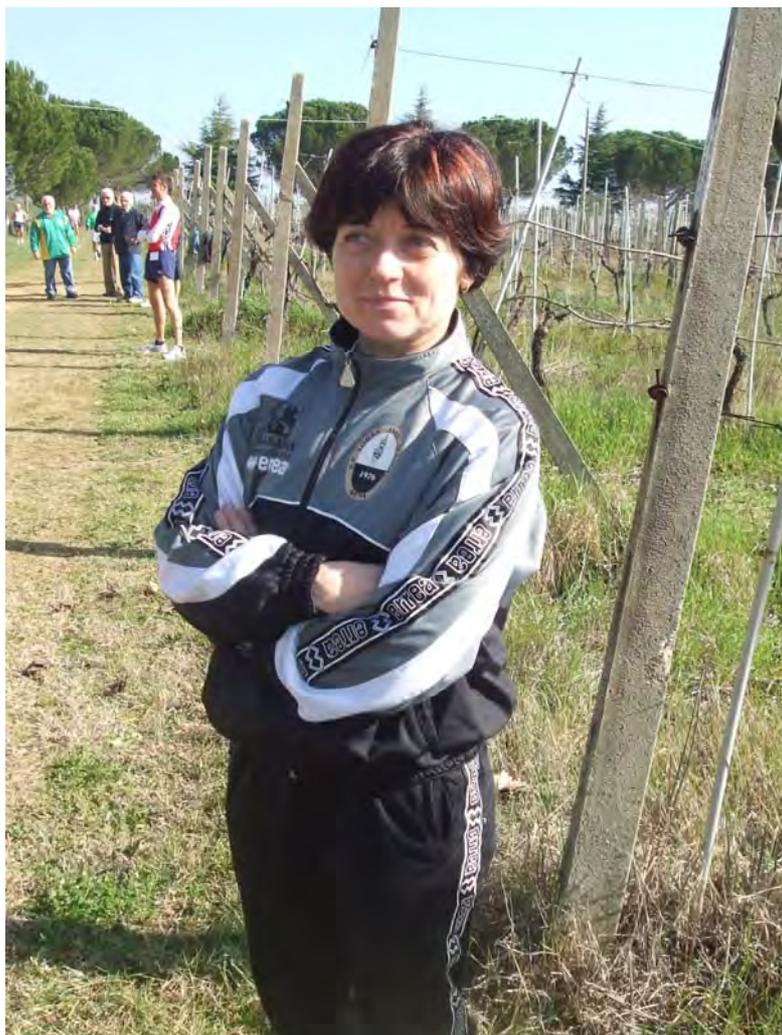
Hai un segreto particolare relativo alla corsa?

<<Si un super integratore , un megaboccale di birra all'arrivo(mmm)

Il **Martini Roberto**, podisticamente parlando, inseparabile compagno di corse di Gaspare Belotti ha iniziato a correre 31 anni fa (1978) andando a trovare degli zii e cugini podisti e che lo hanno coinvolto nelle prime garette estive . Ma anche per lui, come per la maggior parte di noi la corsa è stato un colpo di fulmine che si è trasformato in una passione duratura e in uno stile di vita.

Roberto è un grande appassionato di lunghe distanze, dalle maratone e oltre, comprese varie edizioni della Pistoia Abetone. L'altra cosa in comune con Gaspare è la passione per un buon boccale di birra al termine della gara e se anche la cosa fa inorridire tutti coloro che sono ortoressici e non sgarrerebbero mai la loro dieta podistica.

Da quando i due sono entrati a far parte del Gregge Ribelle hanno abbandonato le lunghe distanza (per la verità ci sono problemi di ginocchia che scricchiolano e orari di lavoro impegnativi) per dedicarsi alle 10 km e udite udite alle campestri gare notoriamente poco simpatiche a certi maratoneti perché troppo abituati a risparmiare energie nel gesto atletico di sollevare i piedi dalla strada.



Ilaria Bianchi: la sua giornata inizia alle 5.30 quando si alza per andare ad allenarsi poi le figlie, il marito, il lavoro
Un particolare non trascurabile lei è una che va davvero forte



<<Sono nata con “le scarpe da ginnastica” ai piedi. Ho sempre preferito i giochi all’aria aperta, dalla palla alla bicicletta, da “chiappino” a “nascondino”. All’età di 6 anni ho iniziato con lo sport, prima col pattinaggio, poi lo sci, il nuoto fino ad un buon livello, poi ho fatto pallavolo e a 20 anni ho scoperto il calcio a livello amatoriale. Qui ho conosciuto mio marito e dopo qualche anno a seguito di un infortunio al ginocchio ho smesso e per non stare ferma, una

volta operatami, mi sono data alla mountain bike, prima per divertirmi, visto che allora abitavo a Montopoli e i posti da girare erano incantevoli, poi facendo delle gare con una squadra di Livorno. Andando avanti c'è stato con gli anni è arrivato il matrimonio, le figlie e la corsa mattutina che era l'unica fonte per vivere la natura>>.

Ilaria Bianchi, 42 anni, vive a Pisa, felicemente sposata e madre di due figlie Cecilia e Sara rispettivamente di 12 e 9 anni questa è la sua presentazione ufficiale, ma quanti di voi vedendo la foto hanno sorriso perché “scoprite” su *CORRIAMO* un'amica delle nostre domeniche ai ritrovi delle gare?

Per quei pochi che ancora non la conoscono con indosso un pettorale, chiedo ad Ilaria Bianchi di presentarsi ai rimanenti distratti lettori di *CORRIAMO*. Lei accetta divertita.

<<Ho sempre corso per puro piacere e per il mio benessere personale. Poi, nel 2002, ho partecipato ad un trofeo interbancario di mezza maratona al centro CONI di Tirrenia, facendo 1.27' che per me non significa niente, ma da lì a qualche giorno il mio “tempo” è arrivato alle orecchie di Bruno Ceccarini, ed è cominciata un'altra storia>>.

I suoi personali sulle varie distanze?

<<1h14' nella mezza maratona, 2h37' nella maratona 34'30" nei 10.000, (personali fatti tutti vincendo anche le singole gare nnd).

Ilaria Bianchi si alza sempre al mattino alle 5.30 per andarsi ad allenare?

<<Per me non è un sacrificio bensì un piacere interiore che inviterei ogni lettore e podista a provare. Non credo di essere l'unica moglie e madre a correre, per quel che mi riguarda la corsa è il mio carica batterie personale, come dire “prima corro....il resto diventa tutto più facile”>>.

Appena suona la sveglia, quali sono i suoi primi pensieri?

<<A volte penso di essere “matta”, ma appena metto il naso fuori casa questo dubbio svanisce e riesco a cogliere momenti particolari a seconda della stagione: cielo nero con uno splendido chiaro di luna nel periodo invernale o allegro cinguettare degli uccellini nel periodo primaverile. Non nascondo che a volte è





dura, specialmente quando le giornate hanno temperature rigidissime, però penso sempre che questo momento della giornata è solo ed esclusivamente per me e quindi trovo sempre la forza necessaria per alzarmi e correre>>.

Ci descrive un suo allenamento invernale?

<<E' difficile incontrare qualcuno a quell'ora, specialmente in inverno, ma non mi perdo d'animo ed alla fine qualcosa riesce sempre ad attirare la mia attenzione, un gatto che attraversa la strada, il profumo del panificio o della pasticceria che invade l'aria ed il mio naso, ma io imperterrita continuo a correre pensando che è appena iniziato un nuovo giorno ed a quanto sono fortunata a potermi permettere di correre. Gli allenamenti invernali prevedono un periodo un po' più lungo di riscaldamento e comunque la maggior parte delle volte inizio lentamente e poi aumento gradualmente di intensità. I lavori specifici li lascio al sabato e domenica in compagnia di altri amici che insieme a me condividono la passione per la corsa>>.

E d'estate come muta il suo modo d'allenarsi?

<<Si cambia "musica" ed allora andare a correre la mattina è molto più vantaggioso, in quanto si riesce a godere il momento più fresco della giornata ed anche fare lavori di ripetute o progressivi diventa molto più facile>>.

Non ha mai dei momenti di cedimento per tutti i sacrifici che compie in funzione di questo sport?

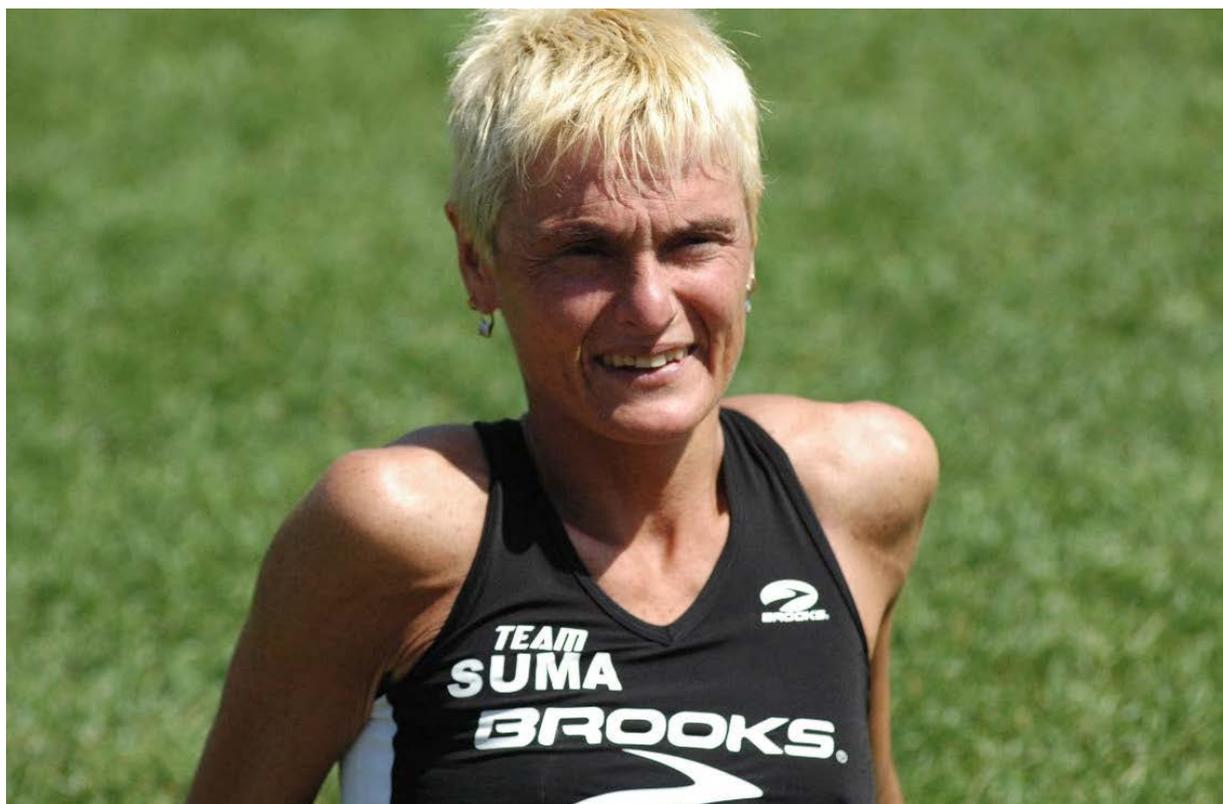
<<Il mio spirito agonistico è molto forte, i momenti negativi penso che ognuno di noi li abbia, vuoi un infortunio, vuoi la poca fiducia in se stessi quando “le gambe non girano” come vorresti, però ad essere sincera quando mio trovo a correre nelle retrovie perchè ho un periodo no, mi sento comunque felice. Si riesce a cogliere altri aspetti della corsa che non hai quando competi per le prime posizioni e vivi la competizione con meno tensione>>.

Documentandomi su di lei, ho letto che la sua famiglia (marito e figlie) sono felici di vederla realizzata con il podismo, ma non ha dei rimorsi perché pensa di trascurarli?

<<Ogni tanto mi faccio un esame di coscienza e mi sento in colpa per il tempo che dedico alla mia attività sportiva a discapito della mia famiglia....ma poi quando mi trovo a gareggiare e passando sento le mie figlie che gridano “vai mamma sei prima!”, allora mi ricredo e penso che per loro anche questa esperienza e’ una lezione di vita. Chiaramente devo molto a mio marito che riesce a completare la mia mancanza in questi momenti e comprende la mia voglia di correre>>.

Rossano Scaccini

Foto gentilmente concesse da Ilaria Bianchi





Costanza Fasolis: un futuro scienziato con la passione sia per la corsa, sia per i massaggi

di Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Costanza Fasolis

Costanza Fasolis, una ragazza di 23 anni, residente ad Alba, ma vive per motivi di studio quasi sempre a Torino, dove frequenta la laurea specialistica per diventare Scienziato dei Beni Culturali, una professione nata recentemente allo scopo di studiare le opere d'arte dal punto di vista delle analisi scientifiche. Oltre all'università nel capoluogo piemontese Costanza Fasolis ha trovato molti altri interessi, ha anche seguito un corso per diventare massaggiatore sportivo e la cosa l'ha appassionata a tal punto che sta approfondendo il discorso facendo

ulteriori corsi di massaggio dedicati ad altri settori. Recentemente ha iniziato a collaborare con un sito che si occupa di prodotti tecnologici per lo sport ed ogni tanto aiuta anche il presidente della sua società podistica (che la ritiene un importante punto di riferimento nnd) a raccogliere adesioni per le gare, mandare avvisi.

Il futuro scienziato è anche una podista, però un po' sfortunata.

<<Da quando ho iniziato a correre, mi pare nel 2003, non ha ancora concluso un anno senza farmi male. Purtroppo non sto scherzando, fino a settembre dello scorso anno ho avuto sempre problemi posturali e di conseguenza muscolari che mi mettevano ai box non appena iniziavo ad andare un po' più forte, ma ora mi segue un osteopata che ha le mani d'oro e sto bene. Speriamo che continui>>.

Ci racconta i suoi inizi da podista?

<<Ho cominciato ad allenarmi con Sandro Sandri ad Alba in un periodo non troppo felice per me, ma grazie alla corsa sono riuscita a uscire dall'anoressia e oggi ho anche qualche chilo di troppo che mi rallenta. Poi quando ho iniziato l'università, mi sono trasferita al CUS Torino, ma non è stata una grande esperienza per vari motivi, così nel 2008 sono passata all'ATP Torino, una società per cui gareggiano grandi nomi, infatti sono la più giovane ma la più scarsa della squadra 😊>>.



Verifichiamo subito cosa intende per scarsa, ci svela i suoi personali sulle varie distanze?

<<Mezza maratona 1h31'11" (Torino 2007), 5000m in pista 19'25 (settembre 2007 prima della mezza), poi sono stata ferma 6 mesi>>.

Dove si allena a Torino?

<<Al parco del Valentino, o in Piazza d'Armi o al Parco Ruffini: cambio sempre, ma le ripetute le faccio al Valentino. Se sono ad Alba vado sulla ciclabile lungo Tanaro, ma se mia mamma lo sa si arrabbia perché ha paura delle brutte facce che potrei incontrare>>.

La gara che ad oggi non dimenticherà mai?

<<Cairo Montenotte a luglio 2007: per la prima volta ho corso sotto i 4' al km, ero felicissima>>.

Come è scandita la sua giornata tipo?

<<E' una lotta contro il tempo. Se è periodo di lezioni mi alzo alle 7 (o anche prima se l'insonnia non mi fa chiudere occhio), lavoro al pc rispondo alle mail, leggo le news sui miei siti preferiti, mi preparo e vado a lezione. In pausa pranzo ho solo un ora di tempo per cui vado in palestra e poi torno a lezione. Poi mi alleno o vado a fare la spesa. Finalmente a casa. Distrutta. Se invece sono in sessione esami la giornata dovrebbe essere più o meno così: mi alzo-studio-mi alleno-studio-mi alleno-studio-dormo...in realtà spesso mi perdo in altre cose da fare e studio poco>>.

Con tutte le sue attività scolastiche e non, quanto tempo riesce a dedicare agli allenamenti?

<<Varia nel corso dell'anno e a seconda dell'umore, spesso faccio palestra all'ora di pranzo e poi corro di sera, ma se non vado in palestra l'allenamento mi porta via circa un'ora e mezza tra corsa e doccia>>.

Cosa sacrifica per la corsa?

<<Tempo da passare sui libri e tempo da dedicare agli altri>>.

Entriamo un po' nel suo mondo personale: come deve essere l'uomo ideale per Costanza Fasolis?

<<Non saprei descriverlo! Ogni persona è diversa e speciale in sé>>.

L'ha trovato?

<<Uhm.. tasto dolente! Diciamo che l'avevo trovato grazie alla corsa e ora la corsa ci sta separando>>.

Terminiamo l'intervista parlando del massaggio in generale e se può entrare nello specifico di quello sportivo, secondo lei i podisti "tapascioni" quanto ne sanno?

<<Credo che molti non si siano resi conto o non hanno mai provato quanto può essere d'aiuto il massaggio per un podista, ma anche per altri sportivi. Io stessa, anche se non sono un'atleta forte, mi faccio massaggiare almeno una volta ogni due settimane perché mi fa stare molto meglio e il recupero muscolare è più rapido. C'è poi da considerare l'altra faccia della medaglia, quella che riguarda il costo di un massaggio, che può arrivare anche a 50 euro e non tutti se lo possono permettere>>



Taliani alla Scalata al Castello

di Massimiliano Taliani



Domenica 31 Maggio, nonostante le avverse condizioni meteorologiche, si è svolta con grande successo ad Arezzo, la 37^a edizione della “Scalata al Castello”, organizzata dall’U.P. Policiano presieduta da Fabio Sinatti.

La kermesse della corsa su strada inizia con la gara dedicata agli amatori che, quasi in 500 alla partenza, si sono confrontati su un percorso che da via Crispi si snodava lungo le vie della città fino a raggiungere il traguardo situato in via Roma dopo aver percorso 10 km interamente pianeggianti.

La vittoria è andata al forte atleta Stefano Simi, che ha regolato in volata Stefano Massetti, distanziando di pochi secondi Marco Papi che è salito sul gradino più basso del podio.

In campo femminile Rahma Farai ha imposto fin da subito un ritmo insostenibile per le dirette inseguitrici, relegando al secondo e terzo posto rispettivamente, Francesca Liberatori e Daniela Marchetti.

A seguire le gare del settore giovanile su varie distanze e, dopo un intermezzo coreografico con gli sbandieratori di Arezzo, alle 19 il via alla gara internazionale ad invito, quest’anno riservata soltanto al settore maschile, che ha visto confrontarsi gli atleti su un percorso di 830 metri da ripetersi 12 per un totale di 10 km . Si è imposto l’ucraino Sergey Lebid, otto volte campione europeo di cross, che da diversi anni risiede in Italia, a Verbania, dove è tesserato per l’omonima società.

Anche in questa occasione non ha smentito i pronostici, infatti dopo aver condotto la maggior parte della gara insieme al marocchino Rachid Kisri , l'ucraino prima si è sbarazzato di quest'ultimo, terzo poi al traguardo, dopodichè ha dato vita ad una spettacolare volata con il keniano Ezekiel Meli Kiprotich riuscendo a spuntarla per pochi metri, quelli sufficienti a conquistare una splendida vittoria ed inserire per la prima volta il suo nome nel prestigioso albo d'oro della manifestazione, tra cui spicca per ben due volte il nome del campione olimpico Stefano Baldini.

Per quanto riguarda gli italiani, da segnalare il quarto posto dell'azzurro Ruggero Pertile, reduce dal secondo posto alla recente maratona di Torino con tanto di personale, il settimo di Daniele Meucci, vincitore della scorsa edizione ma non ancora al meglio per il ritardo nella preparazione ed il decimo dell'emergente Domenico Ricatti.

Da sottolineare la notevole prestazione dell'eterno Angelo Carosi e le coraggiose prove di altri atleti, che pur non essendo professionisti si sono confrontati con dei big mondiali, nonostante nessuno sia riuscito a concludere la gara; il regolamento prevedeva infatti il ritiro del concorrente che veniva "doppiato" dall'atleta che conduceva la gara.

Per lo scrivente il ritiro è avvenuto alla fine del quinto giro per un totale di 4,7 km circa a causa dei postumi di un infortunio che non gli ha permesso di percorrere qualche giro in più.

Al di là di questo ha vissuto una bellissima esperienza, dal momento in cui lo speaker ha scandito il mio nome mentre percorrevo la passerella iniziale per recarmi alla partenza, fino a quello in cui, per un attimo, sono stato affiancato e quindi "doppiato" da Lebid.

Massimiliano Taliani

Foto: Stefano Grigiotti



Taliani vince e stabilisce anche il record a Lignano



Domenica 7 Giugno si è svolta la III^a edizione della “Cronoscalata di Lignano” con partenza da Gragnone, una località che si trova nel comune di Rigutino in provincia di Arezzo, ed arrivo al Parco Lignano dopo di 4,1 km di durissima salita.

La gara, che anno dopo anno sta crescendo sempre di più, sia a livello qualitativo, sia in termini di presenze, ha visto alla partenza 98 runners, che dopo essere partiti a distanza di un minuto l’uno dall’altro si sono dati battaglia su un bellissimo percorso completamente alberato che presentava però delle pendenze veramente notevoli, infatti, in alcuni tratti si sono toccate punte del 20%.

La corsa è stata vinta per il secondo anno consecutivo, dall’amiatino Masimiliano Taliani (U.P. Policiano Arezzo Atletica) che con il tempo di 20’35” ha stabilito anche il nuovo record del percorso da lui stesso detenuto. Il portacolori del Policiano ha preceduto di 23” Paolo Zanchi (Marathon Club Città di Castello) e Francesco Vannuccini (U.P. Policiano Arezzo Atletica) di 59”.

Nel gentil sesso si è imposta Lucia Tiberi (Il Fiorino) con l’ottimo tempo di 25’41” che ha regolato nell’ordine Massima Fontani (G.S. Podistica Arezzo) che ha impiegato 29’ e 47” e Cristina Corsini (Podistica Lama) che ha fatto fermare il cronometro dopo 30’20”.

Nella categoria veterani, vittoria per il forte atleta Natale Malus (U.P. Policiano Arezzo Atletica) che è giunto al traguardo dopo 23’15”. Secondo posto per Luigi Tonelli (D.L.F. Arezzo) 23’54” e sul gradino più basso del podio Giancarlo Scaglia (Atletica Sangiovese) con il tempo di 24’45”.

Fra gli argento vince Renzo Fossi (Atletica Signa) in 23’23” che è riuscito a mettere alle proprie spalle Enzo Patrussi (Atletica Sestini) 23’57” e Lombardi Valdimauro (G.S. Podistica Arezzo) che è giunto al traguardo dopo 27’52”.

Preparare una maratona (2^a parte)

di Ignazio Antonacci



Nel primo articolo abbiamo analizzato la programmazione generale per preparare la Maratona e preso in riferimento il 1° periodo di Costruzione della durata di 8 settimane, che serviranno per migliorare la resistenza aerobica, la capacità del nostro organismo di lavorare per lunghi periodi di tempo in presenza di ossigeno e senza accumulo di acido lattico. In questo articolo vediamo come poter programmare il 2^a periodo di preparazione, denominato “fondamentale o di potenziamento”, sempre della durata di 4 o 8 settimane, dipende dalla condizione fisica generale di ognuno e dall’obiettivo da raggiungere. Bisognerà migliorare la forza muscolare e la potenza aerobica. Per quanto concerne la forza muscolare, una buona muscolatura e forza muscolare ci permette di gestire al meglio i nostri allenamenti, e previene eventuali infortuni che potrebbero incorrere durante la pratica la corsa. Il periodo lontano dalle gare è sicuramente ideale per inserire delle sedute di potenziamento Muscolare, sia in palestra con macchine isotoniche, e sia a carico naturale, generale (esercizi di forza) e specifico (salite). E' ovvio che essendo l' allenamento per il miglioramento della forza muscolare impegnativo, ove a volte si utilizzano carichi aggiuntivi rispetto al nostro peso corporeo è importante impostare una "corretta esecuzione dell'esercizio".

Tabella 1: esempio di un Programma di Potenziamento muscolare in palestra

POTENZIAMENTO CON MACCHINE ISOTONICHE				
Esercizio/Macchina	Serie	Ripetizioni	Peso /Carico	Recupero tra le serie
Pressa (quadricipiti Muscoli anteriori)	3	15/20	70/75% del proprio massimale	1'/1'30
Leg extension (quadricipiti Muscoli anteriori)	3	15/20	70/75% del proprio massimale	1'/1'30
Leg Curl (Bicipiti femorali muscoli posteriori)	3	15/20	70/75% del proprio massimale	1'/1'30

MODALITA' ESECUZIONE: gli esercizi vengono eseguiti a CIRCUITO, in successione uno dietro l'altro, senza pausa tra l'esercizio, ma effettuandolo il recupero tra le Serie. La routine è la seguente: Pressa 15/20 rip, Leg Extension 15/20rip, Leg Curl 15/20rip, Recupero 1'/1'30 (eseguendo esercizi di Skip, Calciata dietro, e allungo finale) e ripetere il CIRCUITO per 3/5 volte in base alla nostra condizione fisica.

Nel 2° periodo di preparazione “fondamentale” , oltre a inserire delle sedute di potenziamento muscolare con macchine isotoniche in palestra, possiamo inserire delle sedute di corsa in salita o sugli scalini. Il miglior mezzo "naturale" che noi podisti, ma per chiunque pratici attività fisica in genere, abbiamo per ottenere un ottimo stimolo allenante dal punto di vista del potenziamento muscolare sono le salite.

Tabella 2: esempio di Potenziamento muscolare a carico natura specifico

POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE				
Tipologia di Corsa	Km	Pendenza	Ripetizioni	Recupero tra le serie
Corsa media salita	6	4/6%	/	/
Ripetute Medie salita	1000mt	6/8%	4 rip	4'
Ripetute Brevi salita	100/200mt	8/10%	10/12rip	2'

Oltre a migliorare la forza muscolare resistente fondamentale per chi corre per lunghe distanze e non solo, è necessario nel 2° periodo di preparazione migliorare la Potenza Aerobica, la quale in numerosi testi scientifici viene considerata come la "velocità di base o di riferimento" per il podista, o per qualsiasi praticante attività fisica in genere. Essa è rapportata alla soglia anaerobica. Per valutarla è indispensabile effettuare il test Conconi, esso in linea generale permette all'atleta di sapere la velocità di soglia anaerobica, la frequenza cardiaca alla soglia, il valore indiretto di Vo2-max. Una volta identificati tali valori è possibile programmare i ritmi di allenamento, e quindi la frequenza cardiaca di riferimento in modo tale che lo stimolo allenante sia efficace.

Per quanto concerne i mezzi di allenamento idonei per migliorare la soglia anaerobica e quindi la potenza aerobica sono tutti gli allenamenti che vengono gestiti a un ritmo vicino o oltre la velocità di soglia anaerobica.

Quindi abbiamo:

- Ripetute medie (fino ai 1000mt)
- Ripetute lunghe (dai 1000mt in su)
- Corto Veloce

Quindi possiamo affermare che , per migliorare la Soglia Anaerobica, e quindi correre più velocemente possibile, sono necessari tutti i mezzi di allenamento che vengono svolti a un'intensità vicina a quella della soglia anaerobica. Se ad esempio, un soggetto ha una velocità di soglia anaerobica di 15km/h (4'00 al km), dovrebbe correre le ripetute da 1000mt a 3'55/3'50 al km. Se vogliamo allenare la soglia anaerobica, partecipando a delle gare podistiche, dovremmo scegliere delle gare che durano dai 30'/50', in pratica una gara di 8/14km. In queste condizioni, l'organismo si adatterà a lavorare in presenza di acido lattico, migliorando la sua sopportazione, e come conseguenza, il podista migliorerà le proprie prestazioni. I mezzi di allenamento per sviluppare e migliorare la soglia anaerobica, in linea generale sono quelli menzionati su, ma per un soggetto neofita, o chi non ha molta confidenza con le Ripetute, potrebbero essere utili anche mezzi di allenamenti, come corsa media e corsa progressiva. Tutto ciò dovuto al fatto che essi hanno un organismo che risponde bene a qualsiasi stimolo



allenante.

Nell'organizzazione dell'allenamento inizialmente possiamo inserire lavori di interval training su distanze medie e brevi, man mano che si avvicina la gara in programma, si andrà ad allenarsi su distanze più lunghe per migliorare la potenza aerobica e la capacità di mantenere quella velocità per diversi chilometri di seguito.

Esempio di preparazione per le 8 settimane del 2° periodo di preparazione

sett	Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
1	CL 10 + all	PT Palestra	RMS 6x1km	Riposo	CM 10km	Riposo	LLS 20km
2	CL 10 + all	PT Palestra	RBS 10x200	Riposo	CPR 10km	Riposo	CV 10km
3	CL 10 + all	PT Palestra	RMS 8x1km	Riposo	CM 10km	Riposo	LL 24km
4	CL 10 + all	Riposo	TEST C	Riposo	CL 10 + all	Riposo	CL 10 + all
5	CL 10 + all	PT Palestra	RMS 9x1km	Riposo	CPR 10km	Riposo	LLS 24km
6	CL 10 + all	PT Palestra	RBP 10x400	Riposo	CM 10km	Riposo	CV 10km
7	CL 10 + all	PT Palestra	RMS 10x1km	Riposo	CPR 10km	Riposo	LL 28km
8	CL 10 + all	Riposo	TEST C	Riposo	CL 10 + all	Riposo	CL 10 + all

Come si può notare dall'esempio di tabella su menzionato per le 8 settimane di preparazione del periodo specifico programiamo 4 sedute di corsa + 1 seduta di potenziamento muscolare in palestra + 2 sedute di completo riposo. Il lunedì corsa lenta + allunghi per dare leggerezza alle gambe, il martedì potenziamento in palestra con le macchine isotoniche, mercoledì ripetute medie (1km pendenza da 4/6%) e brevi in salita (100/200mt pendenza da 8/12%), il giovedì riposo completo, il venerdì corsa media o corsa progressiva per migliorare la capacità aerobica, il sabato riposo e la domenica Lungo Lento in salita (falsopiani con leggere salite) oppure Lungo in pianura, o corsa veloce (o gara 10/12km) al ritmo prossimo a quello di soglia anaerobica. In questo modo abbiamo programmato sedute di allenamento che permettono al nostro organismo di migliorare sia la resistenza aerobica (Lungo Lento e Corsa Lenta), sia la Capacità Aerobica (Corsa Media e Corsa Progressiva), sia la Potenza Aerobica (Ripetute medie e brevi in salita), e sia la forza muscolare (Ripetute, Lunghi in salita e potenziamento in palestra). Come si può notare ultima settimana è di scarico, quindi la programmazione è 3 settimane di carico + 1 settimana di scarico ove si diminuisce intensità e quantità di lavoro, e si effettua il Test Conconi per verificare i miglioramenti ottenuti! Dovete tener presente che ognuno di voi deve adattare la tabella alle proprie caratteristiche fisiche e mentali!

Buona corsa a tutti i lettori di "CORRIAMO"

Ignazio Antonacci

Per chi desidera partecipare ai prossimi STAGE RUNNING PROGRAM e prepararvi alle prossimi impegni, trovate il calendario completo sul sito www.runningzen.it, tra cui anche lo stage di Chiaciano dal 5 al 8 Dicembre.



Ilona Staller è una podista davvero accanita e “ragiona” come un runners di razza

di Rossano Scaccini

Foto: Max Riflessi



E' inutile nascondere, fa parte dell'immaginario erotico di diverse generazioni di uomini ed oggi è sempre un personaggio che fa notizia.

Ilona Staller la “Cicciolina” degli anni 70 ed 80 è una podista. Abbastanza costante, ragiona già come un runners di quelli in procinto di diventare “malata” della corsa. Ha solo un minuto da dedicarmi ed io non perdo tempo e mi faccio trovare preparato.

E' vero signora Staller (il vero nome è Elena Anna Staller ndd) che lei è una podista?

<<Sì, saltuariamente, ma cerco sempre di trovare del tempo per correre nel modo più regolare possibile >>.

Le possiamo quantificare le sue uscite podistiche?

<<La mia media è tre volte la settimana, ma quando mi è possibile e non lavoro vado anche ogni giorno in palestra>>.

Quanti chilometri percorre?

<<Un minimo di 3 ad un massimo di 6>>.

Dove si svolgono i suoi allenamenti?

<<Nella natura ed in palestra>>.

Correre per lei vuol dire?

<<Rilassarsi, scaricare le tensioni e lo stress e migliorare il fisico e la mente>>.

Concludiamo signora Staller, in cosa è impegnata adesso?

<<Lavoro in tutto il mondo tra tv, show, reality show>>.



La podista anonima “Se me lo chiedeva all’Elba mi sposavo”

Febbraio è tempo di decidere se correre il Giro dell’Elba e fare, sperando che il meteo sia clemente, la prima vacanza al mare. Io adoro la spiaggia. Il mio compagno un po’ meno, ma nostro figlio più piccolo la pensa come me e anche quest’anno prenotiamo. Il problema, da podisti, è come “sistemare” il bambino quando corriamo. Da sempre portiamo una coppia di nonni. Quest’anno vogliono venire con noi tutti e 4 e la cosa non mi è affatto congeniale. Genitori e suoceri, meglio una toccata e fuga, ma sono decisi e non mollano. Una settimana così sarà impegnativa. Soluzione? Noi 2 podisti prenotiamo con l’agenzia organizzatrice del Giro e i nonni con il bambino hanno rimediato per vie traverse, amici di parenti di amici, un appartamento. Noi ci sistemiamo in un albergo sul mare e loro sono a Portoferraio. Ci dividono una ventina di chilometri, possono bastare per una felice convivenza vacanziera? Speriamo.

L’idea di fare una luna di miele podistica affascina il mio compagno che me lo ricorda più volte prima della partenza. Io non lo prendo seriamente ma la cosa mi intriga. Il mio uomo è al rientro podistico ed io cerco di riprendermi dopo la maratona di Roma (a me ci vuole parecchio per assorbire i postumi di una 42km, i dolori mi fanno sempre compagnia) e decidiamo, mentendo spudoratamente entrambi di non dannarci a correre durante tutto il Giro.

La vacanza luna di miele-podistica ha funzionato a meraviglia in tutti i sensi! Dalla domenica mattina sul traghetto, ho rivisto mio figlio alla partenza della cronometro il lunedì pomeriggio. Poi, abbiamo cenato assieme mercoledì in un ristorante di Capoliveri e fino alla domenica lui ha fatto da padrone con i suoi quattro “schiavi” infischandosene di mamma e papà.

Fin qui l’aspetto familiare istituzionale. Correre all’Elba è sempre bello. Ho trovato e parlato spesso con il direttore di *CORRIAMO* ci siamo confrontati su come stava andando il tour e l’ho sempre battuto in tutte e 5 le tappe.

In quelle magiche giornate di sole, durante le nostre passeggiate in spiaggia con il mio compagno, ho pensato spesso che se mi avesse chiesto di sposarlo in quel contesto, mi sarebbe “scappato” un sì. Purtroppo per lui, certe situazioni non le riesce a prendere al volo. Aspettiamo l’Elba 2010.

11° Trofeo Bentivogli

Con la prova di Lovoletto si è concluso l'11° Trofeo Pier Ugo Bentivogli che, pur nella formula rinnovata con abbinate prove sulla distanza della mezza maratona e dei 10 km sulle strade della provincia di Bologna, ha regalato l'ennesimo successo ad Iside, vera animatrice del Trofeo a ricordo dell'indimenticabile fratello.

Un trionfo anche nei numeri che dicono di ben 2428 Atleti partecipanti alle 6 prove in programma, con punte di 659 arrivati alla Mezza di Pieve di Cento o di 535 nel 10.000 metri di Castenaso a dimostrazione del valore aggregativo e di partecipazione del Trofeo, a tutto favore degli Organizzatori delle singole prove.

Alla fine ben 897 atleti hanno concluso almeno una prova, 243 il minimo di 4 gare per entrare in classifica, 65 hanno portato a termine tutte le prove e 114 almeno 5 gare.

Nelle singole categorie si sono imposti Margherita Nannini (F23-Pontelungo), Ana Nanu *nella foto gentilmente concessa dagli organizzatori* (F35-Gabbi), Manuela Cremonini (F40-Victoria), Daniela Vignudelli (F45-Monte S.Pietro), Marinella Pinzi (F50-Ausl Ravone), Lelia Grisoli (F60-Pontelungo) e Nunzia Sarra Tosi (F65-Gabbi).

Il Trofeo intitolato ad Angela Ciccarone è invece andato a Patrizia Cheli, vincitrice con i colori del SanRafel della cat. F55

Tra i maschi vittorie di Giuseppe Abatiello (M23-Calderara), Wainer Lamberti (M35-Granarolo), Arturo Rossi (M40-Gabbi), Fausto Barbieri (M45-Gabbi), Augusto Castellini (M50-Pontelungo), Paolo Lombardi (M55-ATC Dozza), Luciano Tirabassi (M60-Lolli), Luciano Minghetti (M65-Avis S.Lazzaro), Oliviero Montanari (M70-Atc Dozza) e Orazio Rampani (M75-Pol.Zola).

Nelle Classifiche di Società il Pontelungo ha prevalso nel Femminile, davanti a Ausl Ravone e Gabbi, mentre tra gli uomini netta vittoria della Gabbi davanti a Calderara e Pontelungo.



1^a Maratona di Suviana



Sono Sergio Orsi e Daniela Montanari (*foto organizzazione*) a scrivere i loro nomi nell'Albo d'Oro della Maratona di Suviana, organizzata domenica 14 giugno dai Runners Marathon Berzantina in collaborazione con l'Atl. Calderara Tecnoplast e con la gestione tecnica della Lega Atletica Uisp di Bologna, su un percorso di 14 km circa.

Una maratona tutta particolare sia per il tracciato, che ha visto i 260 Atleti al via immersi nello stupendo scenario del Parco dei Laghi di Suviana e del Brasimone, sia per l'altimetria della gara, con un dislivello di oltre 250 metri ed una discesa al 22%, sia infine per il carattere dato ad una maratona da vivere in compagnia, senza grossi premi e salvaguardando la qualità organizzativa.

Qualità, comunque, presente nel vincitore della gara, un Sergio Orsi, nazionale di ultramaratona e recordman sulla distanza delle 24 ore con oltre 246 km percorsi, che ha fatto gara solitaria con un buon vantaggio sin dal primo giro.

Alle sue spalle situazione subito definita, con Fabio Ricci a mantenere la seconda posizione e Matteo Scarano in continua rimonta; alla fine Orsi (Team Brook Atl. Vinci) ha chiuso in 3h 13' 38" davanti a Ricci (Com. Scuole Esercito) in 3h 21' 57" ed a Scarano (UP Isolotto) terzo in 3h 25' 43".

Tempi che, oltre alla particolarità altimetrica, hanno risentito del gran caldo, con temperature attorno ai 35°, così da influenzare anche la gara femminile nella quale si è assistito ad un'altra cavalcata solitaria, quella di Daniela Montanari (Pol. Madonna) che ha concluso in 4h 02' 26", precedendo Monica Babini, al 2° posto con un tempo di 4h 47' 08" davanti ad Angela Gargano (Disfida di Barletta) terza in 5h 07' 07".





BIBIANA

POLISPORTIVA BIBIANA
L'ASD ATLETICA VALPELLICE IN COLLABORAZIONE CON
LA POLISPORTIVA BIBIANA, L'AIB, LA PRO LOCO
E IL PATROCINIO DEL COMUNE DI BIBIANA
ORGANIZZA

1° EDIZIONE PODISTICA NON COMPETITIVA E PASSEGGIATA ECOLOGICA

**“SUI SENTIERI DI SAN BERNARDO”
GIOVEDÌ 9 LUGLIO 2009**

- **RITROVO:** ore 18:00 presso la Polisportiva Bibiana in Via San Vincenzo 42
- **PARTENZE:** dalle ore 18:30 in avanti camminata ecologica
 - ore 19:40 Esordienti (nati dal 1998 al 2003) percorso ridotto di 500mt
 - ore 19:50 Ragazzi (nati dal 1994 al 1996) percorso ridotto di 1.000mt
 - ore 20:00 Adulti
- **PERCORSO:** Km 5,4 con 200mt di dislivello positivo, al 90% su sentiero sterrato
- **ISCRIZIONI:** eur 5,00 (eur 3,00 cat. Giovanili) sul luogo di ritrovo fino a 15 minuti dalla partenza
- **PREISCRIZIONI:** entro le ore 20:00 di mercoledì 8 luglio all'indirizzo e-mail gian6173@yahoo.it
- **RICCO PACCO GARA:** ai primi 200 iscritti consegnato la sera stessa
- **MAGLIETTA COMMEMORATIVA:** ai primi 150 iscritti
- **EVENTUALI RICONOSCIMENTI:** verranno comunicati alla partenza
- **RISTORI:** in località San Bernardo e all'arrivo
- **SPOGLIATOI E DOCCE PER GLI ATLETI**
- **CENA:** al prezzo convenzionato (gradita la prenotazione all'atto di iscrizione) di eur 10,00 (affettato misto, formaggio, pasta, crostata, ½ acqua) presso la Polisportiva
- **INFO:** Fabio (cell. 3496749377), Gianluca (cell. 3346955700), Marco (cell. 3483937369)

I PARTECIPANTI CON L'ISCRIZIONE SOLLEVANO GLI ORGANIZZATORI DA OGNI RESPONSABILITA' PER EVENTUALI INCIDENTI CHE DOVESSERO VERIFICARSI PRIMA, DURANTE E DOPO LA MANIFESTAZIONE

SI RINGRAZIANO LA CROCE VERDE DI BRICHERASIO, COLORO CHE HANNO CONTRIBUITO ALLA REALIZZAZIONE DELLA MAGLIETTA, E GLI SPONSORS



A.S.D. Universitas Palermo

**“Tre Giorni Podistici dell’Isola di Ustica
1° Trofeo Area Marina Protetta Isola di Ustica”
Manifestazione podistica, Sport Vacanze a Tappe**

Valida come Prova Challenger del Circuito BioRace-GrandPrix FIDAL UISP 2009

Partecipazione libera a tutti gli atleti in possesso di un valido certificato medico che attesti l’idoneità allo svolgimento d’attività sportive agonistiche.

Prima d’ogni Tappa sarà organizzata una non competitiva riservata alle categorie giovanili.

USTICA (Pa) 17/18/19 Luglio 2009

Un’occasione unica per “CORRERE” nell’Isola più bella del Mar Tirreno e trascorrere un fine settimana assieme alla tua famiglia tra sport, vacanza e divertimento.

REGOLAMENTO

L’Universitas Palermo organizza con il Patrocinio dell’AMP Isola di Ustica la 1ª edizione dei **“Tre Giorni Podistici dell’Isola di Ustica-1° Trofeo Area Marina Protetta Isola di Ustica”**
Manifestazione podistica, Sport Vacanze a Tappe

la manifestazione si svolgerà il 17/18/19 Luglio 2009. La partecipazione è riservata a tutti gli atleti regolarmente tesserati per l’anno agonistico 2009. I non tesserati per partecipare dovranno presentare, all’atto dell’iscrizione, un valido certificato medico per l’idoneità all’attività agonistica e verranno tesserati alla UISP. La manifestazione si svolgerà in 3 tappe, con classifica finale ottenuta con la somma dei tempi; saranno premiati i primi tre assoluti maschili e le prime 3 assolute femminili, inoltre saranno premiati i primi tre d’ogni categoria prevista dal regolamento tecnico. Al termine d’ogni tappa saranno premiati i primi tre di ogni categoria. Sarà stilata una classifica di società ottenuta sommando i migliori 5 tempi dei rispettivi tesserati e saranno premiate le prime tre società classificate. Quota iscrizioni ad atleta per le tre tappe €15,00 con ricco pacco gara.

Le iscrizioni e prenotazioni alberghiere, trasporti A/R dovranno pervenire entro e non oltre il 22 giugno 2009 presso la sede dell’Organizzazione tel/fax 091484643, e-mail inouiversitas@alice.it cell. 3482647593
www.universitaspalermo.it mimmopiombo@hotmail.com cell. 3397149566

1° Tappa venerdì 17 luglio ore 18,00 km 7 circa

2° Tappa sabato 18 luglio ore 9,30 km 7 circa

3° Tappa domenica 19 luglio ore 9,30 km 9 circa

Sistemazione Alberghiera: Proposta n° 1* Presso Villaggio Punta Spalmatore pacchetto trattamento di pensione completa dalla cena di venerdì 17/07 al pranzo di domenica 19/07, Camera classic €60,00.-Camera comfort €64,00 - Bungalow €68,00 tariffe a persona al giorno. Riduzioni 3°-4° letto 2-12 anni 50% / 3°-4° letto adulto 20%/3°-4° letto 0-2 anni gratuito.

Proposta n°2* Presso Case VacanzeUSTICATOUR a partire da €65,00 ad appartamento al giorno.

Trasporto con Traghetto SIREMAR Andata venerdì: partenza ore 9,00 Ritorno domenica: partenza ore 17,00 € 30,00 pp

CORRIAMO corto-veloce

Andrea Seppi vittoria e riscontro cronometrico importante nella gara dei 1500 metri, al meeting sulla pista di Gavardo, nel Bresciano. Il ventunenne del Marathon Trieste ha messo in fila sia i connazionali che i quotati marocchini e keniani portando il proprio record personale a 3'50"7.

Bologna-Savigno nel ricordo di Mario Pisani (nella foto *marioforPeace*) - domenica 4 ottobre. Una gara sui 30 chilometri, da Bologna a Savigno, sullo stesso percorso della "Zocca" e con poche modifiche. La più rilevante è certamente la partenza; abbandonata la Piazza Maggiore, sicuramente da grande cornice ma con rischio di multe per accesso in zone limitate, si partirà dalla zona Stadio, molto più accessibile e con facilità di parcheggio. Garantito il massimo controllo lungo il percorso, grazie alla collaborazione dei Gruppi aderenti al Comitato di Coordinamento Podistico di Bologna.



Prandi e Bourquiba vincono domenica 24 maggio il Campionato Nazionale UISP a Lizzano in Belvedere (Bologna). Si sono presentati al via in 420 per disputarsi i titoli in palio nel Campionato nazionale di corsa su strada UISP 2009, sotto l'attenta organizzazione del GP Alto Reno che ha allestito la manifestazione assieme alla Lega Atletica UISP di Bologna e a quella di Pistoia. Il percorso, alle prime pendici del Corno alle Scale, con un andamento impegnativo ma in uno scenario

impareggiabile, è stato apprezzato da tutti proprio per la sua variabilità. Sul gradino più alto del podio è salito Mario Prandi (nella foto dell'organizzazione), dell'ATP Torino Maratona, che ha chiuso la prova con un ottimo tempo di 34 minuti netti; alle sue spalle Jacopo Mantovani (Pol. Zola-Bologna) a soli 8" dal vincitore, mentre sul terzo gradino del podio si è insediato Juri Picchi (Atl. Signa-Firenze) con un tempo di 34' 43". Il settore femminile ha visto gara solitaria della portacolori della Lughesina Lilia Akkari Bourquiba, che ha terminato la prova in 42 minuti, relegando al secondo posto Silvia Lucchi (Gabbia-Bologna) in 43'41" ed al terzo, con il tempo di 44'16", la maratoneta del Gs Maiano Debora Tortora.

CORRIAMO corto-veloce

Bronzo per Cafagna nella Coppa Europa di marcia. L'atleta giuliano tra i protagonisti della squadra azzurra terza nei 50 km. Ancora un bronzo europeo per Diego Cafagna: in terra francese, a Metz, la squadra italiana di marcia si conferma al terzo posto continentale sulla distanza dei 50 km, alle spalle di Russia e Spagna, ribadendo il podio di due anni fa pur senza schierare l'atleta di punta, il campione olimpico Alex Schwarzer. Per Cafagna l'undicesimo posto individuale in 4h01'47" a poco più di cinque minuti dal compagno di squadra Marco De Luca, ottavo classificato. A completare il tris azzurro la 19^a posizione di Fortunato D'Onofrio, debuttante sulla distanza.

1^a Staffetta di Canapone - gara a squadre in notturna. Il Team Marathon Bike, con il patrocinio di Comune e Provincia di Grosseto, con la collaborazione della lega Uisp, organizzerà una gara a squadre in notturna, denominata "1^a Staffetta di Canapone". La Particolarità di questa manifestazione, oltre quella di far conoscere gli angoli più belli della città, è che tutti avranno la possibilità di essere competitivi, e perché no di vincere. La gara si svolgerà il giorno 22 luglio 2009 su di un anello di km 3,700 circa, ricavato all'interno del centro storico di Grosseto e sarà preceduta da una passeggiata ludico-motoria, non competitiva, aperta a tutti. La predetta passeggiata partirà alle ore 21 ed avrà luogo sullo stesso percorso della gara agonistica, che avverrà alle 21,45. L'iscrizioni: A partire dal 1° di giugno e chiuse al raggiungimento di 30 staffette (4 atleti per ogni squadra, percorreranno ognuno un giro, le stesse saranno composte senza alcuna distinzione di sesso, età e società di appartenenza, mediante estrazione a sorte), fino ad un'ora prima della partenza.

Andrea Seppi tricolore nei 5000 metri dei Nazionali Universitari. Il triestino è salito anche sul gradino di sinistra del podio, guadagnandosi un meritatissimo argento nei 1500 metri.



CORRIAMO corto-veloce

Lucca Marathon – Per la città è un “debutto”. Per gli appassionati di corsa è un sogno che si realizza. E’ la prima edizione ed è un appuntamento sportivo tra i più attesi del 2009, che trasformerà la città e il suo territorio per un giorno (il 25 ottobre) nella capitale nazionale del podismo con una location d’eccezione: le splendide mura urbane, scelte per “il via” alla gara. Gli obiettivi. La maratona sarà organizzata dall’associazione Lucca Marathon ASD costituitasi lo scorso 18 febbraio, ed è iscritta ufficialmente al registro delle società del CONI e della Fidal. Il consiglio direttivo è così composto: dal presidente Alfredo Petroni affiancato dal vice Piero Da San Martino, dal segretario Claudio Landucci e dal tesoriere Francesco Pellegrino. I consiglieri sono Daniele Del Nista, Paola Lazzini, Andrea Maggini, Gianluca e Moreno Pagnini, Angelo Ricci, Paolo Romani, Ruggero Taddeucci, Alberto Tomasi.

16° edizione del Triathlon Internazionale Città di Cuneo domenica 19 luglio. Il Lido di Cuneo che ha piscine scoperte da 50 metri e coperte da 25 potrà ospitare le gare per gli adulti e per tutte le categorie giovanili. La classica gara Sprint valevole per il rank nazionale scatterà alle ore 13.15 ed utilizzando la piscina scoperta con la vasca da 50 metri. Le distanze sono 750 metri, 20km di ciclismo e 5km di podismo. Il Lido di Cuneo e la G.I.S. ospiteranno anche tutte le gare giovanili con distanze diverse a seconda dell’età dei partecipanti ed assegneranno il titolo regionale giovanile; la partecipazione è libera a tutti e quindi potrebbe essere una ottima occasione per poter provare ed appassionarsi alla triplice disciplina, sia per ragazzi dai 4 ai 15 anni sia per gli adulti. La prova per le gare giovanili saranno tutte rigorosamente con la MTB mentre per la gara sprint il percorso è il solito dal lontano 1994; si toccheranno i Comuni di Boves e Borgo San Dalmazzo. Ad aumentare l’importanza della manifestazione sarà l’assegnazione dei titoli 5 regionali per ogni categoria giovanile. La Cuneo Triathlon vuole rimarcare ancora una volta che per poter partecipare alla manifestazione sia per gli adulti sia per i bambini non è necessario avere la tessera della Federazione Italiana Triathlon, gli sarà rilasciata con la consegna del regolare certificato medico. Gli atleti ammessi saranno 216 per la gara Sprint Rank e solamente 100 per le gare giovanili, dai 4 ai 7 anni il gioca-triathlon e poi tutte le categorie giovanili federali.

CORRIAMO corto-veloce



La Polisportiva Rinascita Monteverchi in “posa” prima di prendere parte alla maratona di Stoccolma. La stessa società organizzerà il 19 luglio la 28^a “**Scarpinata dei 5 ponti**”. Ritrovo ore 8.30 San Clemente in Valle (circa 4 km da Loro Ciuffenna direzione Pratomagno)

inizio partenze ore 9,15. Per informazioni — Tel. 055984097 (ore serali).

Successo per la Gran Premio GTT — la prima corsa in salita da Sassi a Superga. Al di là di ogni più rosea aspettativa la prima storica edizione della Supergara – Gran Premio Gruppo Torinese Trasporti. La gara maschile ha visto il successo del torinese Bruno Santachiara, che ha avuto la meglio su Loris Giorda arrivato davanti a Michelangelo Perin. La gara femminile è stata altrettanto tirata. Il successo è andato alla giovane Anna Swierczek, che ha regolato Luisa Fumagalli e Grazia Cammalleri.

Corsa in montagna: bronzo tricolore per Sterni. Ai Campionati italiani assoluti di corsa in montagna che si sono svolti a Tarvisio, il giovane del Marathon Trieste conquista un bronzo tricolore che lo proietta ai massimi livelli della corsa in montagna italiana, battendosi senza timore reverenziale con i mostri sacri della specialità. Ai nastri di partenza tutti i migliori: dal bellunese Marco Gaiardo, dominatore nazionale per diverse stagioni, al campione italiano in carica Bernard De Matteis, oltre al fratello gemello Martin De Matteis ed al leggendario Marco De Gasperi, atleta bormino della Forestale vincitore di ben cinque titoli mondiali assoluti tra il 1997 ed il 2007.