CORRIAMO

Ancora Giro nel 2010 e riviviamo quello appena disputato

Libania Grenot

Rosalba Console

Maurizio Leone

Monica Carlin

Conosciamo:

Silvia Sacchini

Giovanni Merli

Anna Maria Porcelluzzi

Chiara Settecase

La Notturna di San Giovanni

La Scarpinata dei Forti Spagnoli

Reggello Vallombrosa

L'Ecomaremmata

Preparare una 10 chilometri

Le interviste di Carla Boldi

Le avventure podistiche di Franco Lodovichi

Anno 2 — numero 18 — agosto 2009

Direttore responsabile Rossano Scaccini

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: **Claudio Mellone, Carla Boldi, Massimiliano Taliani, Alessandro Chiezzi, Roberto Amaddii, Meg Cassamally, Katia Cioli, Guido Seri, Franco Lodovichi, Eni Vittorini ed Ignazio Antonacci.**
Nella foto di copertina Giacomo Valentini.
Il copyright dell'intero contenuto del mensile on line *CORRIAMO* è di proprietà dell'editore Stefano Grigiotti. Il lettore può stamparlo e scaricarlo esclusivamente per uso personale. È vietato copiare, distribuire, trasmettere, visualizzare, eseguire, riprodurre, pubblicare il contenuto ad eccezione di quanto previsto dalla legge sul copyright. E' vietato riutilizzare il contenuto in assenza previo consenso dell'editore Stefano Grigiotti: info@girovaldorcia.it.
E' vietato utilizzare detto materiale su altri siti Web o in altri ambienti informatici di rete. I trasgressori verranno perseguiti nella misura massima, civile e penale, consentita dalla legge in vigore.

L’editoriale del direttore
di ***CORRIAMO***

Lascio o non lascio Corriamo?

Ciao podisti. La proposta è arrivata e non era un scherzo. Mi ha contattato il direttore di un giornale importante, offrendomi una collaborazione abbastanza impegnativa. A quel punto dovevo scegliere se scrivere per una testata giornalistica dalle lontane origini o continuare con *CORRIAMO*. Bel dilemma.

Ho un intero fine settimana per pensarci.

Lunedì pomeriggio, sono nuovamente al telefono con il numero uno di quella testata, ulteriori piccole precisazioni, segue un attimo di silenzio, devo fargli conoscere la mia decisione. Lo faccio a denti stretti: “No grazie”.

Archiviato questo fatto personale, ma che vi ho voluto far conoscere, adesso, però, chiedo pubblicamente a Grigiotti di leggere attentamente quello che resta di questo editoriale vacanziero.

Con gli amici che danno vita a *CORRIAMO*, non siamo sufficienti a coprire le gare locali del senese e parliamo poco delle zone limitrofe. Occorrono nuovi volontari. Non possiamo spremere all’osso i nostri pochi bravi collaboratori.

Ci sono soluzioni per questo problema? Certo. Ne posso elencare subito tre. Tornare indietro e pubblichiamo pochi articoli. Possiamo anche stabilizzarsi su questo livello. Se poi t’interessa conoscere la terza eventualità, quella che preferisco, bisognerebbe potenziare la redazione virtuale di *CORRIAMO*.

Adesso dovresti decidere qualcosa e comunicarmi le tue intenzioni. ***(r.s.)***

X° Giro della Val d'Orcia
Diario di una gara a tappe

di Carla Boldi

8 giugno - Contignano Radicofani - un pensiero fisso: non sono molto allenata né per correre tutti i giorni né per i quasi 13 km di salita che mi aspettano. Nella piazzetta davanti alla porta di Contignano il Grigiotti imperversa dando informazioni e ricevendo gli ultimi iscritti. Ritrovo con piacere persone conosciute nelle precedenti edizioni. Partiamo. Inizia al salita. La Rocca di Radicofani è lassù, in alto, molto in alto.Per fortuna non è caldissimo. Il gruppo si allunga subito e nel lento procedere c'è modo di posare una sguardo sulla campagna circostante. I campi coltivati, dalle diverse colorazioni, sembrano un grande vestito di Arlecchino. Continuo a correre e la fatica è tanta, gli ultimi chilometri non passano mai. Poi finalmente la discesa ma le gambe sono dure, rigide tanto che sembrano cedere. Incredibilmente vado ancora più piano che in salita. Meno male è finita!

9 giugno - cronoscalata – Mi piace questa gara dove ci si misura in un percorso di 2500 mt di salita, non troppo dura ,a dire il vero , ma è una gara che stravolge spesso la classifica. Parto ben decisa, inquadro chi mi è davanti ed inizio una inesorabile rimonta che mi porterà a superare tre atleti. Ottimo mi dico, ho messo distanza tra me è chi mi seguiva nella classifica. Sono soddisfatta.

10 giugno – Bagno Vignoni – San Quirico - Bagno Vignoni — Mi aggiro all'interno del piccolo centro di Bagno Vignoni dove vecchie case abbracciano e proteggono l'antica piscina termale. La prima parte del percorso non mi piace, siamo sulla via Cassia che è molto trafficata, un occhio a chi è davanti e uno agli autocarri che ti sfrecciano accanto, mi innervosisco sempre quando percepisco una situazione pericolosa. Dopo 4 km entriamo dentro San Quirico e ne attraversiamo il corso principale. Curiosi ci guardano passare con aria perplessa. Lasciato il paese iniziamo a salire, salire e salire finchè in cima alla collina si apre un panorama meraviglioso , una vallata così bella che toglie il fiato più della salita. Mi butto giù per la discesa finale cercando di non frenare, voglio mantenere il distacco dalle due donne che mi sono dietro. Non ci riesco ed una scivola via leggera come un fuscello.

12 giugno – Pienza - Anche se ieri abbiamo fatto la giornata di riposo sono stanca, le gambe sono martoriate dalle discese che anche oggi saranno una buona parte della gara. Infatti appena partiti giusto il tempo di attraversare il parco cittadino e via in discesa. Cerco di spingere e ripenso al 26 dicembre quando in una freddissima giornata ho partecipato all'eco-mezza. Altro clima. Mi affianco ad un gruppetto di partecipanti. Mi dicono che non sono abituati a correre in salita e sono stanchissimi. Si mettono a camminare. Io proseguo con il mio passettino. Raggiungo il direttore ma non riesco a stargli dietro. C'è un atleta che corre in compagnia dei suoi due levrieri. Lo trovo all'ombra che cammina con i cani stravolti dalla stanchezza o dal caldo. Piano piano risalgo e finalmente ecco la porta di Pienza e l'arrivo. Anche questa è fatta. Nella classifica delle assolute sto lottando per il 4° posto ma non so se ce la farò.

13 giugno – Montepulciano- Questo percorso lo conosco già, parte dalla Chiesa di San Biagio, ai piedi della città e dopo una breve discesa si inizia a salire fino al centro storico, lo attraversiamo tra

turisti che non si scansano e stanno belli fermi in mezzo alla strada. Ad un certo punto non trovo le frecce che indicano il percorso e non vedo nessuno avanti a me, cerco di ricordarmi da dove si passava , forse ho allungato un po' (dopo scoprirò che il buontempone di turno aveva spostato la segnaletica) ecco gli 800 metri finali che sono una vera tortura per i muscoli ormai martoriati. Una ripidissima discesa al termine della quale, se non riesci a curvare a secco, rischi di fare un tuffo nel prato davanti alla chiesa.

Le premiazioni. Tutti sono contenti. Il bello delle corse a tappe è che nonostante le varie rivalità durante le gare, il cercare di guadagnare secondi rispetto a chi ti precede o chi ti segue, alla fine tutti sono soddisfatti e un po' dispiaciuti che il gioco sia finito.

Il Grigiotti è stanchissimo, ma soddisfatto che tutto ha funzionato bene e già pensa alle sue prossime iniziative. Un abbraccio corale e un arrivederci al prossimo.

E che Giro sia!

“Vi aspetto nel 2010”

di Stefano Grigiotti

Il “Giro podistico della Valdorcia” è un’esperienza iniziata dieci anni fa. Nel 2000, quasi per gioco, ho pensato di dare la possibilità a podisti provenienti da ogni parte d’Italia di godere del paesaggio della Val d’Orcia. Per me e per i miei amici è sempre stato naturale correre in queste terre, ho sempre pensato che il nostro territorio ha qualcosa di speciale e si apprezza maggiormente con

il contatto diretto. Proprio così, quando corri tra i calanchi, nei sentieri assolati e assapori gli odori e i colori di questa terra, riesci a percepire emozioni uniche.

E’ stato un territorio difficile da coltivare e faticoso, ma, anche, protagonista durante l’ultima guerra di episodi dolorosi come descrive Iris Cutting Origo nel libro “Guerra in Val d’Orcia”. Oggi è diventato giustamente meta di tanti turisti.

Con il Giro ho pensato di dare la possibilità di visitare il nostro territorio a coloro che hanno la passione per la corsa, molti hanno risposto e negli anni l’iniziativa si è consolidata. Quest’anno i “girini” sono stati 100, accompagnati dai loro familiari e ancora una volta mi hanno dimostrato il loro entusiasmo. Ogni anno preferisco provare nuovi itinerari e far visitare luoghi diversi, anche se alcuni percorsi rimangono immutati come la cronoscalata di Vallerese e

Pienza. In questi dieci anni abbiamo fatto tappa in tutti i Comuni del Parco naturale della Val d'Orcia e nei loro paesi: Contignano e Radicofani, Campiglia d'Orcia, Vivo d'Orcia e Castiglion d'Orcia, Sant'Antimo, Montalcino, Pienza, Bagno Vignoni e San Quirico. L'accoglienza degli amministratori e degli abitanti è sempre stata calorosa le istituzioni pubbliche hanno collaborato al massimo. Tutti i partecipanti hanno ricevuto a fine manifestazione un ricordo dell'iniziativa e tra i podisti si è sempre creato un clima amichevole che ci ha permesso di trascorrere insieme anche il tempo libero visitando centri storici ma anche cantine e frantoi per poter conoscere e gustare i prodotti tipici locali.

Coloro che per la prima volta hanno partecipato al giro si sono subito resi conto della familiarità che si creava immediatamente e gli affezionati a questo evento sono in continuo aumento. Questa voglia di aggregazione si è riversata magicamente anche fra gli abitanti dei vari paesi toccati dal Giro. Proprio così, in molti si sono iscritti alla UISP Chianciano Terme, gruppo podistico che in questi pochi anni è passato da 15 a 120 iscritti.

Concludo osservando che dal 2000, anno nel quale è iniziata la nostra esperienza, i giri podistici sono aumentati a dismisura in Italia, tuttavia, la partecipazione a questo della Val d'Orcia non ha subito flessioni e mi permette di rinnovare ogni anno l'iniziativa e per questo vi aspetto a giugno del 2010.

L’inarrestabile Giacomo Valentini

di Stefano Grigiotti

Pensavo che dopo il suo brutto infortunio avesse deciso di andare solo in bicicletta, ma poi piano piano a ripreso a correre gradualmente, fino ad arrivare ai tempi di oggi. E’ stato un crescendo di tempi e risultati.

Giacomo Valentini, lo vedi correre in ogni posto ed in ogni luogo: dai Monti, alla strada di Pozzuolo, dalla pista di atletica, a Pietraporciana, da Chiusi, a Cetona. Lo possiamo incontrare a Sarteano, a Monticchiello a Poggiardelli. Bicicletta, corsa a piedi, con la botte, non ci sono limiti alla sua resistenza.

Sono in grado d’immaginarmelo con la sua tanica di plastica che contiene l'acqua semicalda per la doccia, le canottiere quasi tutte scolorite che hanno fatto centinaia di chilometri. Fra i suoi amici Giacomo Valentini viene associato alla sua “Tigra”, macchina abbinatissima per un maestro di musica quasi come fosse un suonatore di violino. Oggi ha cambiato auto, possiede una nuova Golf, come per dire: “Sono il direttore, ve le suono a tutti”. Ed è così da un po’ di tempo.

Tra una lezione e l'altra, tra un bicchiere di birra e una pizza, tra una sudata e una doccia, un concerto e una registrazione, e venuto alla ribalta in modo semplice, tranquillo, amico di tutti, sempre in lotta con il suoi rivali di sempre: Massimiliano Taliani, Alessio Lachi, Emanuele Fadda.

Giacomo Valentini ha inanellato una serie di vittorie, nelle gare provinciali e degli ottimi piazzamenti in quelle regionali. Ha migliorato le sue prestazioni, il suo orologio gps" non lo segue più, gli dice di fermarsi, ma lui inarrestabile continua a correre, correre, correre.

Ora Giacomo inizia a fermarti, ferma le tue gambe, rallenta i tuoi movimenti, guarda avanti non guardare più dietro guarda avanti, siamo arrivati ad agosto, ti aspetta il Bravio, la gente per la strada, la tua botte, i tuoi tifosi, i tuoi compagni e i tuoi nemici, i tuoi amici.

Dopo potrai ricominciare a correre, volare, alzare la testa, e tagliare di nuovo il traguardo per noi.

LIBANIA GRENOT

Ai Mondiali di Berlino spera nella finale

di Rossano Scaccini
Foto: archivio Fiamme Gialle

Nel suo immediato futuro spera di arrivare a correre la finale dei Mondiali di Berlino, ma Libania Grenot quest'anno è già salita sul gradino centrale del podio in occasione dei Giochi del Mediterraneo, che si sono svolti a Pescara. L'atleta delle Fiamme Gialle si è imposta sui 400 metri con il tempo di 50"30, nuovo record italiano ,che migliora il precedente primato di 50"83 sempre suo, che aveva realizzato alle Olimpiadi di Pechino nel 2008.

Da Pescara Libania Grenot ne è uscita con una grande motivazione a migliorarsi ed in Germania sarà una delle sicure protagoniste del giro di pista.

Interessanti sono sia la sua storia di vita, sia quella da atleta. Cubana di nascita, partecipa nel 1999, con la maglia della sua nazione d'origine, ai campionati

mondiali giovanili di Bydgoszcz, ottenendo un quinto posto sui 400 metri piani. Sempre con Cuba prende parte ai Mondiali di Helsinki, non andando oltre le batterie di qualificazione. Nel 2006 sposa un uomo italiano e si trasferisce a Casal Palocco, (Roma), interrompendo momentaneamente la carriera agonistica. Nell'aprile del 2008, in seguito al matrimonio, ottiene la cittadinanza italiana e seguita dal tecnico Riccardo Pisani (già tecnico del primatista italiano 400 m al maschile Andrea Barberi) riprende l'attività agonistica gareggiando per il gruppo sportivo del Cus Cagliari. Libania Grenot stabilisce sulla pista dello stadio Luigi Ridolfi di Firenze, il nuovo record italiano dei 400 metri con il tempo di 51"05, migliorando così di 13 centesimi il precedente record del 2006 detenuto da Daniela Reina con 51"18.
A luglio 2008, la IAAF autorizza la partecipazione della Grenot alle Olimpiadi di Pechino per l'Italia. Il 16 agosto, nel corso delle batterie dei 400 metri migliora ulteriormente il record italiano con il tempo di 50"87, diventando la prima donna italiana a scendere sotto il muro dei 51" nei 400 metri piani. Il giorno successivo, in occasione delle semifinali, migliora nuovamente il proprio record portandolo a 50"83 ma nonostante l'ottimo tempo non riesce a qualificarsi per la finale.

Quasi impossibile intervistarla. Bisogna “rincorrerla” fra uno spostamento all’altro fra le sedute di allenamento i vari meeting in Italia ed all’estero.

Per Libania Grenot che cosa rappresenta il giro di pista?

<<Significa tutto. Il sacrificio fatto durante gli allenamenti, e al tempo stesso una grande soddisfazione>>.

In che stato di forma arriverà ai Mondiali di Berlino?

<<Incrociando le dita, spero di arrivare in grande forma, anche perchè mi sto preparando all'avvenimento con impegno>>.

Proviamo a prevedere il futuro: secondo lei, la nazionale italiana quante medaglie vincerà ai Mondiali?

<<Non sono una veggente, ma credo che farà molto bene. Ci sono dei talenti che possono fare grandi cose>>.

Chi fra gli atleti azzurri indosserà uno dei tre metalli attorno al collo?

<<Non faccio nomi ma sono sicura che le medaglie ci saranno>>.

Con le condizioni attuali Libania Grenot salirà su quale gradino del podio?

<<Prima di tutto il mio obiettivo è arrivare in finale, poi si vedrà>>.

Rossano Scaccini

Massimiliano Taliani alla notturna di San Giovanni vinta da Giacomo Valentini

Venerdì 26 Giugno si è svolta a Chianciano Terme, (Si) la XIII^ edizione della “Notturna di San Giovanni” organizzata dalla Uisp del centro termale, presieduta da Stefano Grigiotti.

La gara ha visto alla partenza circa 80 atleti, che si sono confrontati su un percorso completamente asfaltato, che si snodava sulle vie del paese, in un’alternanza di salite e discese.

La corsa è stata vinta dall’atleta della società organizzatrice, Giacomo Valentini (Uisp Chianciano Terme), che fin dal primo chilometro ha preso un discreto margine sui diretti inseguitori ed ha mantenuto fino al traguardo.

Dietro di lui si è formato un gruppetto composto dal sottoscritto, , Pierangelo Bondi, Andrea Gasperini ed Alessio Lachi. Era proprio quest’ultimo che a metà gara aumentava progressivamente l’andatura guadagnando alcuni metri di vantaggio e conquistando così il secondo posto.

Sul gradino più basso del podio è salito Andrea Gasperini (G.S. Filippine Chiusi), che in volata ha relegato Pierangelo Bondi e chi scrive.

La corsa al femminile ha registrato la vittoria dell’intramontabile Emanuela Matinelli (Atletica Sestini), che ha regolato nell’ordine, Elisa Nash (G.S, Il Gregge Ribelle) e Massima Fontani (G.S. Podistica Arezzo).

Massimiliano Taliani.

Guido Seri “rivive” la Notturna di San Giovanni

In questa stagione del mio decennale è stato molto emozionante ritornare ancora una volta davanti alla fontana nel centro storico di Chianciano Terme per correre la notturna che Stefano Grigiotti organizza per la festa del patrono.

Devo dire che nel corso degli anni il buon presidente della Uisp del centro termale ha affinato molto il livello di comunicazione visto il gran numero di atleti che ha preso parte alla gara nonostante la concomitanza con la notturna di Tegoleto e un acquazzone che ha investito la vallata fino a pochi minuti prima del via; anzi, la pioggia ha fatto un favore ai runners evitando loro il caldo umido tipico di questo periodo. Il percorso, ormai tradizionale, di 6,55 km è caratterizzato da continui saliscendi e falsopiani ed è un ottimo banco di prova per capire lo stato di forma; un altro aspetto che noto ogni volta che partecipo è il senso di isolamento che si prova quando, lasciato il paese gremito di gente e di appassionati, si raggiunge la zona termale ed in particolare il viale di ritorno che si percorre nella penombra concentrati solo sull’atleta che precede e dove la gente non sembra capacitarsi della presenza di uomini seminudi che si inseguono nella notte. Imboccando il viale di ritorno invece sembra di vivere una sorta approdo verso un luogo sicuro e protettivo, cosa che fa superare quasi di slancio l’ultimo strappo prima del traguardo. Il risultato finale ha confermato ancora una volta la grande condizione di

Giacomo Valentini che ha fatto gara solitaria fino dal primo chilometro precedendo nell'ordine Alessio Lachi e Andrea Gasperini. Proprio l'atleta della Filippide ha compiuto una grande impresa riuscendo a centrare il podio ancora una volta dopo dieci anni dalla vittoria ex-aequo con Claudio Di Renzone nell'edizione del mio esordio nella notturna; indubbiamente una dimostrazione di

grande e duraturo talento ed una smentita per chi afferma che con l'età che avanza ci si deve rassegnare al ruolo di comprimari. La prossima notte di San Giovanni spero di esserci di nuovo per confermare, al mio livello, la smentita che Gasperini ha fornito agli scettici.

Guido Seri

Chiamatela come volete Rosaria o Rosalba Console Lei è una gran campionessa

di Rossano Scaccini
Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

Ha 29 anni ed è un'atleta professionista del Gruppo sportivo Fiamme Gialle. Diploma Magistrale con specializzazione, è sposata con Daniele Caimmi da quasi 5 anni, hanno una bambina di 20 mesi che si chama Francesca. Come hobby ha quello di leggere e collezionare libri.

Partiamo bene con l'intervista alla signora Console: mi dice come la devo chiamare Rosaria o Rosalba?

<<Come Preferisce>>

Perché questi 2 nomi?

<<Rosaria è il mio nome all'anagrafe, ma da sempre mi chiamano Rosalba per distinguermi da altre mie 3 cugine che hanno preso lo stesso nome, come da tradizione, della nonna paterna>>.

Per chi non si ricorda delle sue recenti vittorie ed imprese atletiche compiute, le può riassumere ai lettori distratti, se ce ne sono di *CORRIAMO*?

<<La mia prima nazionale assoluta risale al 1999 e dopo una serie di titoli italiani dai 5000 alla maratona. Ho corso 3 Mondiali 2 Europei ed un'Olimpiade. Ho vinto 3 medaglie

internazionali: argento agli Europei under 23, oro alle Universiadi, argento ai Giochi del Mediterraneo>>.

Dove si allena di solito?

<<A Jesi>>.

Rosalba Console che tipo di atleta pensa d'essere?

<<Ho un buon motore, ma muscolarmente sono scarsa>>.

Torniamo, se me lo consente, a parlare della sua vita privata, ma di quella conosciuta al mondo podistico: ci presenta suo marito?

<<Daniele (Caimmi maratoneta ndd) è una persona molto buona ed altruista, è solare ed ha un sorriso sempre per tutti>>.

Vi allenate assieme?

<<Quasi mai>>.

Condividere la stessa passione per lo sport, lavorare tutti e due all'interno delle Fiamme Gialle, ma quando siete a casa di cosa parlate?

<<Siamo una coppia normale, nella nostra vita non c'è solo l'atletica>>. (di più non riesco a farle dire ndd).

Daniele Caimmi atleta. lei come lo descriverebbe?

<<Ha un talento infinito, che deve combattere sempre con mille acciacchi fisici>>.

C'è una cosa che gli invidia a livello atletico?

<<La sua grinta>>.

Che cosa gli fa notare che non va nel suo comportamento sia in pista, sia a casa?

<<E' troppo istintivo>>.

Che mamma è Rosalba Console?

<<Spero una brava mamma>>.

Ed il papà?

<<E' molto premuroso e molto giocherellone>>.

Terminiamo con un suo pronostico, in quali specialità saremo in grado di salire sul podio ai Mondiali di Berlino?

<<Nella marcia, nell'alto femminile e nel martello>>.

Voglio correre ancora un po’...

Maurizio Leone ha molto da dare all’atletica leggera italiana e sta lavorando per tornare al massimo della forma

di Rossano Scaccini

Ha iniziato quasi per caso verso la fine del 1990, aveva da poco lasciato il calcio per dedicarsi all’atletica grazie all’insistenza del professor Vincenzo Caira, docente di Educazione Fisica all’ITIS di Cosenza. L’anno dopo ha vinto a Treviso gli italiani studenteschi di cross e nel 1992, con la maglia della Forestale, sotto la guida di Ennio Panetti, ha vinto i Campionati italiani juniores di cross. Sempre in quella stagione ha partecipato ai mondiali di di Boston (18° assoluto, 1° europeo). Nel 1993 passa ai Carabinieri Bologna e sotto la guida di Giorgio Rondelli, ha inanellato 4 secondi posti agli italiani assoluti sui 5000 (1994/2002/2003/2005), uno sui 10000 (2004), un terzo posto sulla mezza maratona (1996), un titolo italiano assoluto di cross (2005), una vittoria in Coppa Europa under 23 sui 5000 (1994), un bronzo alle universiadi sui 5000 (1995), un argento a squadre agli europei di cross del 2004 (12° assoluto), in più ha al suo attivo 15 presenze in nazionale A.

Maurizio Leone, nato il 17 agosto 1972 è uno dei migliori esponenti del mezzofondo prolungato nonché uno dei più forti crossisti italiani.

Recentemente ha dichiarato che vorrebbe correre un altro po’, ma quanto ancora?

<<La voglia è ancora tanta, ma purtroppo devo gestire qualche acciacco di troppo, dovuto ai quasi vent’anni di carriera sulle spalle. Comunque continuerò

fino a quando la mia società me lo permetterà, con l'impegno di essere competitivo quantomeno a livello nazionale>>

Lei è stato definito dagli addetti ai lavori uno dei migliori esponenti sia del mezzofondo prolungato sia come crossista, sono due doti particolari o l'una viaggia assieme all'altra?

<<Il solo fatto di essere definito tra i "migliori" mi fa onore, penso di aver fatto una buona atletica, sempre al massimo dell'impegno in mezzo a tanti infortuni: nel cross forse ho raccolto qualcosa in più, sono nato crossista ma non ho mai disdegnato la pista, interpretandola bene e con il cruccio di non aver potuto migliorare ancora un po' i miei personali. Le due specialità viaggiano di pari passo, aldilà che il mezzofondista, per caratteristiche di varia natura, possa essere votato per una o per l'altra>>.

Come si può essere un atleta che va forte nel mezzofondo e nel cross?

<<Bisogna impostare bene la preparazione invernale, che è fondamentale, focalizzando gli obiettivi, per poi trasformare la grande mole di lavoro in "velocità" per la pista. Metaforicamente, è come costruire una casa partendo dalle fondamenta per arrivare fino al tetto, costruendo un piano alla volta>>.

Lei cosa trova di diverso fra un cross ed una corsa in strada?

<<Il cross richiede una grande adattabilità da parte dell' atleta, a causa della componente percorso, influenzata dalle condizioni meteo (asciutto, fangoso), e da quelle morfologiche (sconnesso, secco, erboso, piatto, saliscendi). Gareggiare su strada è più facile, basta essere in buone condizioni di forma per ottenere risultati soddisfacenti>>.

Facciamo una pausa sulla sua vita agonistica, si può presentare come uomo Maurizio Leone?

<<Nella vita di tutti i giorni sono estremamente impegnato, perché oltre agli allenamenti frequento da due anni la Facoltà di Scienze Motorie a Catanzaro, seguo una squadra di amatori, aiuto qualche giovane che ha voglia di praticare questo sport, collaboro con un mensile e con dei siti internet>>.

Come sono le sue giornate da carabiniere?

<<In assoluta liberta, visto che grazie ai nostri regolamenti interni, il nostro "servizio" è quello di allenarci e gareggiare, cercando di farlo al meglio, in questo senso possiamo considerarci dei fortunati>>.

Come tutti coloro che praticano sport a grandi livelli, anche lei è stato soggetto a vari infortuni più o meno gravi, come si reagisce a queste sconfitte che il fisico presenta?

<<Gli infortuni fanno parte del gioco, personalmente ne ho avuti tanti, ma sono riuscito sempre a rialzarmi più forte di prima. Non bisogna mai mollare, tenendo presente che il nostro fisico è sempre al limite, quando provi a migliorarti sai già in partenza che rischi qualcosa, devi essere pronto>>.

Ultima domanda: nell'estate 2009 cosa farà l'atleta Maurizio Leone?

<<Sono ancora oggi alle prese con una fastidiosa sciatalgia che mi condiziona da almeno un anno e mezzo, non riesco ad avere continuità negli allenamenti ed il mio livello prestativo si è conseguentemente abbassato. Se riuscirò a venirne fuori, proverò a ripropormi su strada ed in pista sui 10000m, per poi insistere verso le qualificazioni agli Europei di cross. Se dovesse andare male, cercherò di essere comunque presente in altre vesti, per il bene di questo splendido sport>>.

Foto: gentilmente concesse da Maurizio Leone

Monica Carlin: ad ogni Mondiale porta a casa una medaglia

di Rossano Scaccini
Foto: gentilmente concesse da Monica Carlin

Arrivano buone notizie per i colori azzurri da Torhout (Belgio), dove, nella notte fra il 19 ed il 20 giugno, nel contesto della prestigiosa "Notte delle Fiandre", si è disputata l'edizione 2009 del Campionato del Mondo 100 km IAU con il patrocinio IAAF, valevole anche come Campionato europeo.

Nella gara femminile, come da pronostico, la vittoria è andata alla statunitense Kami Semick (7h37:23), argento alla russa Irina Vishnevskaya (7h45:41), bronzo all'azzurra Monica Carlin (7h53:57).

Brave anche le altre italiane, a partire da Giovanna Cavalli (8h46:37, 21^) con Elena Simsig, Noemy Gizzi, Maria Grazia Villella, Cristina Zantedeschi, Lorena Di Vito e Maria Ilaria Fossati, tutte al traguardo.

Nella classifica a squadre l'Italia in rosa della 100 km è bronzo europeo e quinta a livello mondiale, in una classifica dominata dagli USA, davnti a Russia e Germania.

Soddisfatta, ma anche un po' di amarezza si riesce a percepire dalle prime parole che pronuncia Monica Carlin, la più blasonata della spedizione azzurra in Belgio.

<<E' stata la mia quarta partecipazione ad un mondiale con la maglia della nazionale. Fino ad ora avevo sempre portato a casa delle medaglie e ci tenevo a far bene anche quest'anno. La preparazione era andata molto bene durante i sei

mesi antecedenti la gara e i test erano stati positivi. Ero allenata per puntare a migliorare il personale (7 ore e 29 ndd).

Non mi sembra del tutto felice per essere salita sul gradino di sinistra del podio, ha qualche rimpianto?

<<E' arrivato l'imprevisto dell'ultima ora; sei giorni prima della gara una contrattura al polpaccio che mi aveva creato anche un po' di versamento e un'infiammazione al tendine achilleo. Dal giorno dell'infortunio fino alla gara non ho praticamente corso; mi sono sottoposta a cure fisioterapiche e massaggi, con la speranza di poter correre la più importante gara della stagione. Il morale non era certo dei migliori. Fortunatamente la situazione è andata un po' migliorando. Ma poco prima della partenza non ero ancora sicura se avessi potuto portare a termine la gara; il dolore infatti era ancora presente>>.

Ha dovuto rivedere tutta la sua tattica di gara?

<<Naturalmente. Sono partita al di sotto delle mie possibilità e ho cercato di tenere un ritmo costante. Non è stato però semplice, perché dal 50° chilometro il dolore si faceva sentire maggiormente e allora ho dovuto rallentare ulteriormente. Verso metà gara sono stata allora superata dalla Semik (che poi è andata a conquistarsi il titolo ndd) e poco dopo da un'inglese che però poi ha dovuto ritirarsi. All'80° sono stata raggiunta e superata dalla russa che quest'anno ha vinto pure il passatore. Ho saputo mantenere la terza posizione sino alla fine, stringendo i denti. Alla fine il tempo 7.53.58 non è certo quello che mi aspettavo, ma in quella situazione certo non avrei potuto fare di meglio. La prestazione pertanto mi soddisfa particolarmente. Un terzo posto mondiale e un secondo europeo sono davvero un bel piazzamento>>.

Alla fine l'Italia se ne è tornata a casa con 8 medaglie: oltre alle 3 femminili, il bronzo mondiale e l'argento europeo per Calcaterra e medaglia di bronzo europea per Boffo, autore di una gara regolarissima, oltre all'argento mondiale e all'oro a squadre europeo.

Un centro estivo con “Spiragli di Luce”

Grazie alla corsa podistica di solidarietà del 24 maggio, l'Associazione Spiragli di Luce ha trovato i fondi necessari per allestire un centro estivo per

tutte le persone con handicap. Nelle 2 settimane di luglio queste persone hanno fatto un importante esperienza seguiti da un equipe specializzata formata da: Elisa Tempestini, Maria Capobianco, Fabio Brandi ed Adriano Demofonti. Le attività del Centro sono state svolte presso il Circolo ippico ed il Camping “Isola Verde” di Nettuno e nell'arco della giornata i ragazzi hanno seguito un programma ricreativo che comprendeva attività equestri, nuoto, musicoterapia, passeggiate nella pineta e lavori di manualità. Chi vuole saperne di più:3284310352.

Badesse: una corsa con molti premi

di Carla Boldi

Quando penso alla gara delle Badesse, un piccolo centro abitato contornato da capannoni industriali e attraversato da un torrentello tanto amato dalle zanzare, mi vengono in mente due cose: l'afa e il gran caldo che normalmente accompagnano questa manifestazione. Quest'anno è andata un po' meglio in quanto non era il solito caldo soffocante.

Alla partenza si sono presentati circa 250 atleti tra competitivi, ragazzi e camminatori. Il percorso, lungo poco più di 10 km, un circuito da ripetere 2 volte, non presenta grosse difficoltà se non per un tratto di salita ripida, ma fortunatamente in ombra. Il fondo è quasi tutto a sterro e prevede anche l'attraversamento di un campo di fieno. Due i ristori previsti e uno spugnaggio. Gli incroci ben presidiati e segnalati, il traffico praticamente nullo.

Se il luogo della partenza non è accattivante, una volta raggiunta la sommità della collina che sovrasta il piccolo centro, l'occhio si perde nella dolcezza delle colline senesi, coltivate a grano e con lo sfondo dei verdi boschi del Chianti.

All'arrivo possibilità di doccia (bollente!) e premiazioni a base di vino Chianti classico DOC, mentre il pacco gara è uno dei più ricchi che vengono dati nel circuito senese. Tutto ciò spiega perché nonostante il periodo di ferie, il luogo poco ameno e il caldo questa gara abbia sempre una discreta partecipazione.

Paolo Battelli sovrano dell’Abetone in 3h27’50”

In 1200 si sono presentati al via della Pistoia-Abetone, le fermate intermedie: Le Piastre e San Marcello Pistoiese.

Alla prima frazione, dopo 14km arriva per primo Fabrizio Becattini (Atl. Vinci) in 59’18”, seguito da Luca Lombardi (GP Alpi Apuane, 1h00’35”) e Fabio Massimo Marchetti (Atl. Villa De Sanctis,1’01’48”). Su questa distanza e queste pendenze si sono esaltate le doti di una specialista come Romina Sedoni (GS Lammari) che domina la gara femminile in 1h08’24”. Ad un certo distacco le compagne di podio Gianfranca Secci (Pol. Montemurlo, 1h12’18”) e Luana Rigetti (Atl. Camaiore, 1h17’03”).

Dopo questo primo traguardo passano in testa il pistoiese Massimo Mei (Atl. Castello) e Paolo Battelli (Corradini Rubiera), in corsa rispettivamente per il traguardo di San Marcello e per l’ultimo dell’Abetone. Attraversato Campo Tizzoro, Maresca e Gavinana, il primo dei due ferma il cronometro a San Marcello in 1h50’55”, nuovo record della distanza. Secondo posto per Marco Guerrucci (GP Alpi Apuane, 2h04’08”) e terzo per Francesco Balestrini (Livorno Team Running, 2h09’43”). Da segnalare che, subito alle loro spalle (4° assoluto) si classifica il primo veterano Claudio Simi (GP Alpi Apuane), già vincitore della Pistoia-Abetone nel 2000 e 2002.

In campo femminile gara regolare e vittoria meritata per Elena Sciabolacci (ASC Silvano Fedi, 2h 31’15’’), davanti a Marina Di Biase (Atl. Calderaia, 2h 31’45’’) e Catia Ghiardi (USRoberto Colzi).

Prima la discesa verso La Lima e poi comincia la vera gara: la lunga e tortuosa ascesa verso l’Abetone. Su questi tornanti si decide sempre la corsa.

Paolo Battelli, in 3h27’50”, salutato dalla moglie Eleonora e dalla figlia Iris di due anni è il vincitore della Pistoia-Abetone, edizione 2009. Il vincitore della passata edizione, Andrea Silicani (Co-Ver Mapei, 3h39’58”) giunge terzo nonostante abbia limato di 10’ il suo personale; ma viene preceduto dalla sorpresa Daniele Palladino (Atl. Scandiano, 3h38’28”).

La prima donna, Marija Vrajic è una specialista delle lunghe distanze e, come Paolo Battelli, iscrive il suo nome nell’albo d’oro alla prima partecipazione con 4h12’59”. Piazza d’onore per Daniela Da Forno (Marciatori Belluno, 4-h45’57”) e terzo gradino del podio per Simona Vicaro (Bancari Romani, 4h59’46”).

Oltrepassato il traguardo, Paolo Battelli**,** commentava così la sua vittoria: <<E’ stata forse la soddisfazione più grande della mia carriera: mentre salivo verso l’Abetone sentivo tanta fatica, ma tanta gioia per il traguardo che si stava avvicinando. E’ stato davvero bello, facevo veramente fatica ma ero strafelice di vincere questa gara. Ho corso controllando senza spingere più di tanto fino alla Lima, poi ho cercato di salire nel restante tratto della gara con un passo regolare . Malgrado una piccola crisi sono soddisfatto della prestazione>>.

Foto: Belinda Sorice

Preparare una 10 chilometri

di Ignazio Antonacci

Ormai mese per mese c'è un incremento dei podisti che partecipano alle gare sui 10km e non solo, il mondo del podismo sta crescendo a macchia d'olio, i motivi sono diversi, c'è chi partecipa per:

Dimagrire, sempre più gente inizia a correre per dimagrire perché la corsa si presenta come un'attività di facile esecuzione, bassi costi e di immediati risultati fisici e mentali;

Correre in compagnia, altro motivo rilevante che spinge molte persone a correre la domenica è quello del piacere di correre in compagnia con amici, di correre insieme al proprio partner o alla propria partner;

Migliorare le proprie performance, inizialmente un numero meno rilevante cerca la prestazione, proprio per il fatto che non svolgono una preparazione specifica ed adeguata, poi man mano che si inizia a gareggiare si cerca sempre di migliorarsi di qualche secondo, qualche minuto;

Visitare nuove città, c'è chi lo fa per visitare nuovi posti, e trascorrere una domenica diversa dal solito all'insegna del benessere e della cultura.

Per poter partecipare ogni domenica alle gare brevi è necessario stilare una preparazione mirata alle 10km e che sia programmata diversamente rispetto alla preparazione per la maratona. Se l'obiettivo della preparazione per la 42km è quello di raggiungere il più elevato picco di forma nel periodo della gara, per le 10km è fondamentale mantenere una buona forma in tutto il periodo agonistico che si svolgono le gare. Quindi sarà necessario per essere sempre in forma tener presente diversi aspetti:

Carico di lavoro settimanale, il chilometraggio della settimana non sarà elevato come potrebbe essere per la maratona, si aggirerà intorno ai 50/80km in base alle proprie caratteristiche tecniche e fisiche, alla propria età anagrafica ed esperienza;

Alternanza di sedute di carico e scarico, programmeremo le sedute di corsa alternando una seduta di qualità a una seduta più leggera, meno intensa, e faremo in modo che man mano che si avvicina la domenica le sedute saranno meno impegnative, sia come intensità e sia come distanza da percorrere;
Trovare la formula vincente, è importante che ogni podista abbia la consapevolezza di quale siano le sedute settimanali e le tipologie dei mezzi di allenamento che ci permettono di raggiungere e mantenere una buona forma fisica per tutto i periodo agonistico;se ad esempio 4 sedute di allenamento a settimana più la gara della domenica sono tante, diminuiremo le sedute 3 a settimana; inoltre se verifichiamo che un mezzo di allenamento sia troppo stressante per il nostro organismo e abbiamo bisogno troppo tempo per smaltirlo lo elimineremo o diminuire la quantità;
Inserire settimane di scarico, è fondamentale per rigenerare il nostro organismo inserire ogni tanto delle sedute di scarico (ove diminuisce il volume e intensità allenamento), eventualmente una settimana di scarico ogni 3 settimane di carico, se ad esempio siamo abituati ad allenarci 4 volte a settimana con un chilometraggio totale di 80km a settimana, nella settimana di scarico si diminuiscono sia durata (e quindi km percorsi) e intensità di allenamento per rigenerare il nostro organismo e non incorrere in uno stato di sovrallenamento (overtraing).

L'obiettivo fisiologico principale da raggiungere, ma soprattutto da mantenere nell'arco del periodo agonistico è quello di migliorare la soglia anaerobica e mantenerla elevata. Inoltre non si può prescindere da una base Aerobica, quindi sarà necessario dedicare un periodo iniziale al miglioramento della Resistenza Aerobica, e poi successivamente fare dei richiami durante la preparazione eventualmente non troppo lenta e lunga se l'obiettivo principale è quello di partecipare prevalentemente alle gare sui 10km. Se invece una tantum ci piace partecipare a qualche Mezza Maratona, allora è giusto inserire della Corsa Media a ritmo gara a 16/18km.

Di seguito vi propongo una programmazione di 8 settimane nel periodo specifico per poter prendere parte alle Gare brevi sui 10km che si tengono quasi tutte le domeniche, si possono mixare queste 8 settimane per tutto il periodo dell'anno agonistico se l'obiettivo ripeto è solo quello di partecipare prevalentemente alle gare sui 10km.

PROGRAMMAZIONE MESE SPECIFICO GARE BREVI				
Giorni	lun	merc	ven	dom
1^SETT	CL 8Km + All 5 x 100	RMP 8 x 1kmt rec 2'00	CM 10km	GARA 10km
2^SETT	CL 8Km + All 5 x 100	RBR 10 x 400/200 rec 1'45/1'30	CPR 10km	GARA 10km
3^SETT	CL 8Km + All 5 x 100	RLP 5 x 2km rec 3'00	CM 10km	GARA 10km
4^SETT	CL 8Km + All 5 x 100	CM 10km	CL 8Km + All 5 x 100	GARA 10km
5^SETT	CL 8Km + All 5 x 100	RLP 3 x 3km rec 3'00	CPR 10km	GARA 10km
6^SETT	CL 8Km + All 5 x 100	RBR 10 x 600/300 rec 2'00/1'30	CVR 10km	GARA 10km
7^SETT	CL 8Km + All 5 x 100	RLP 3 x 4km rec 1km	CPR 10Km	GARA 10km
8^SETT	CL 8Km + All 5 x 100	CM 10km	CL 8Km + All 5 x 100	GARA 10km

Legenda:

CL : corsa lenta ritmo di 45/50” + lento del ritmo gara sui 10km
ALL: allunghi corsa in scioltezza a un ritmo + veloce del ritmo gara sui 10km
RMP: ripetute medie ritmo di corsa simile o + veloce di 5” rispetto al ritmo gara sui 10km
CM: corsa media ritmo di corsa di 30/20” + lento del ritmo gara sui 10km
CLP: ripetute lunghe ritmo di corsa simile o + lento di 5” rispetto al ritmo gara sui 10km
CPR: corsa progressiva ritmo di corsa da 40” + lento fino al ritmo gara sui 10km
RBR: ripetute brevi ritmo di corsa in base alla distanza da 5 a 30” + veloce del ritmo gara sui 10km
CVR: corsa con variazioni ritmo di corsa che varia da 30” a 10” + lento del ritmo gara sui 10km

Come si può notare dalla programmazione dell’allenamento su menzionata nelle prime 3 settimane si inseriscono sedute di qualità molto più intense, come le ripetute medie, lunghe e brevi, mentre nella 4^ settimana si effettua un po’ di scarico per rigenerare l’organismo. La settimana viene programmata inserendo una corsa lenta per rigenerare l’organismo dopo la gara della domenica e migliorare la resistenza aerobica; il mercoledì si lavora per migliorare la velocità di soglia anaerobica (potenza aerobica) inserendo delle ripetute in pianura sulle diverse distanze brevi, medie e lunghe; il venerdì una seduta di qualità per migliorare la capacità aerobica e mantenere allenata la resistenza aerobica. Se qualche domenica non si dovessero svolgere gare sui 10km è preferibile fare un richiamo aerobico programmando un lungo lento di una 20km o una corsa media a ritmo gara sui

21km. Il consiglio per chi si dedica alle gare di 10km è di non superare i 3 allenamenti a settimana + la gara della domenica, in quanto se vogliamo essere brillanti la domenica durante la settimana non è consigliato caricare eccessivamente l'organismo, sia come qualità e soprattutto come quantità di lavoro. I chilometri da percorrere e i recuperi da effettuare durante i lavori di qualità dipendono tutto dalla individualità di chi li mette in pratica, ognuno la sua individualità e quindi è opportuno adattare la tabella alla vostra condizione fisica e alla vostra capacità di recupero.

Buona corsa a tutti i lettori di "*CORRIAMO*"

www.runningzen.it ignazioantonacci@runningzen.it

Silvia Sacchini: una “macchina” d’altri tempi che non si ferma

di Rossano Scaccini — Foto: Silvia Sacchini e archivio Marathon Bike

<<Mi alzo presto al mattino, verso le 6.30 e vado a correre e dalle 9 a circa le 15 sono impegnata con il lavoro. Alle 16.00 prendo mio figlio a scuola e passo il resto della giornata con lui seguendolo nelle varie attività che svolge o frequentando amiche con figli. In estate, nel pomeriggio, si va al mare e spesso riesco a correre in pineta. Ci sono percorsi mozzafiato in tutta la Maremma grossetana che rendono gli allenamenti meno pesanti>>.

Una podista come tante altre: famiglia, lavoro e quando può va ad allenarsi ed a gareggiare. Silvia Sacchini ha in più una particolarità: dopo aver corso la sua prima maratona decide di affrontare il “Passatore” e lo porta a termine.

Chi è Silvia Sacchini?

<<Sono nata a Grosseto il 25 marzo 1962 quindi ho 47 anni, svolgo la libera professione come architetto. Ho un figlio di 7 anni, Alberto; un compagno, Alessandro che ha un figlio, Simone di 16 anni>>.

Silvia Sacchini che tipo di atleta è?

<<Ho iniziato a correre circa venti anni fa, ma senza gareggiare. Dopo la nascita di Alberto mi sono fermata per tre anni, poi, ho ripreso, includendo anche le gare>>.

Per lei correre vuol dire?

<<E' sempre stata la corsa uno sport distensivo e di concentrazione: talvolta studiavo durante il giorno ed in serata correvo ripetendo in modo preciso ciò che avevo assimilato. Pratico lo sport con impegno e non mi arrendo, lo sport riesce a tirare fuori il meglio di me, soprattutto il mio spirito combattivo. Come atleta mi considero una macchina di altri tempi, lenta ma sicura>>.

A livello podistico cosa pensa Silvia Sacchini quando si analizza?

<<Sono una pessima podista, dicono che corro seduta, non alzo le gambe, ho una corsa radente. E' comunque un passo congeniale e poco usurante per le lunghe distanze. Sono anche una podista tenace e vigorosa che esprime entusiasmo per questo sport e per esso sono disposta a sacrifici e rinunce>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Nei 12 km migliori 56.40, nella mezza maratona migliore 1.41.54, nella maratona di Roma (l'unica che ho corso) 4.16.33>>.

Se le dico la parola allenamento lei mi risponde?

<<Ritagliare del tempo per una attività che mi piace e mi distende, talvolta forzarmi perché la stanchezza o la consapevolezza di ciò che mi aspetta, frena la voglia di correre. Gli allenamenti sono fissati da un programma che seguo, secondo la gara che sto preparando; ammetto poche variazioni, sono abbastanza rigida nel seguire il programma, poiché ciò mi dà sicurezza e mi ha insegnato a superare le stanchezze di vario genere>>.

E la gara cosa le sprigiona nella sua mente?

<<Una carica di energia e di vitalità che si sprigiona in quel momento. Qualsiasi sia la prestazione sono contenta perché prima del risultato c'è l'unione di forza e volontà che accompagnano il gesto sportivo e che mi fanno sentire felicemente viva; naturalmente se mi sento bene e riconosco di poter fare una bella gara sono molto competitiva ed agguerrita>>.

Come e quando ha iniziato a correre?

<<Molto tempo fa, ma senza criterio. Ho sempre vissuto lo sport come una valvola di sfogo, un gesto naturale, un istinto primario. La corsa si è trasformata, pian piano, insieme al mio cambiamento anagrafico ed esistenziale! A-

desso è uno sport che mi dà equilibrio e mi rende immune da autocommiserazioni e lamentele! Così come i pensieri la corsa non subisce invecchiamento>>.

In famiglia cosa dicono di questa sua passione?

<<Sono tutti orgogliosi e partecipi, intendo l'intera famiglia comprese sorelle, la mamma, le zie. Mi sostengono e da iniziale scetticismo adesso esprimono adesione a ciò che faccio ed ai programmi futuri>>.

Da bambina che sport praticava?

<<Ho iniziato con il nuoto, ma non mi divertivo. Il mio sport era il gioco: andavo in bicicletta, correvo e non stavo mai ferma>>.

Ci descrive i luoghi dove si allena Silvia Sacchini?

<<Vivendo a Grosseto non mancano i luoghi per correre e variare i tipi di allenamento. Per i lunghi e i lunghissimi scelgo la pista ciclabile che parte dalla

città, arriva a Marina, passa accanto ad una delle Pinete più belle d'Italia, attraversa Castiglione della Pescaia sino al bivio delle Rocchette, o devio per Tirli se voglio inserirci un po' di salita. Per le ripetute in salita scelgo la strada che raggiunge uno dei luoghi più antichi della Maremma, il sito archeologico di Roselle; per un saliscendi ho individuato le colline di Grancia. Per una corsa rigenerante l'argine in terra battuta, del fiume Ombrone, è perfetto e lungo quanto voglio! Domenica posso decidere di allontanarmi, arrivare ad Alberese, lasciare la macchina al parcheggio e correre circa 7 km sulla ciclabile sino al mare e ritorno. Vale davvero la pena>>.

Lei è architetto, a che tipo di progetto paragonerebbe la corsa?

<<E' sicuramente un progetto di tipo urbanistico, non limitato ad un manufatto edilizio, un intervento di conoscenza e trasformazione, di acquisizione e valorizzazione, come ad esempio un parco urbano o una trasformazione urbana>>.

La maratona a che intervento edificabile l'abbinerebbe?

<<Una SPA, un centro benessere, dal quale si esce rigenerati e migliorati>>.

Ed una 100 km?

<<Un parco interattivo, dove si uniscono molte discipline e conoscenze, dove si apprendono vari livelli di culture ed età: ogni tempo ha dignità e prestigioso riconoscimento>>.

Un allenamento?

<<E' un flash, qualcosa di temporaneo, non vincolato: mi viene da pensare ad un allestimento per una mostra, un'opera transitoria>>.

Adesso ce lo deve dire: lei ha corso una sola maratona in carriera e poi quest'anno la Firenze-Faenza, ci spiega perché ha fatto questa scelta?

<<Ho deciso di correre il Passatore perché avevo voglia di cimentarmi in una ultramaratona, di perseguire un traguardo prestigioso e dentro di me sapevo che avevo le caratteristiche per affrontarlo: forte motivazione, resistenza al dolore, incrollabile determinazione. Cerco di vivere l' "ora e qui": senza andare troppo lontano ho pensato di correre l'edizione del 2009>>.

Non crede di avere azzardato troppo?

<<Ho sperato di riuscire a finirla ed avevo ipotizzato un 14 ore, non sapendo che cosa sarebbe accaduto durante la corsa. Ho sicuramente pensato che non mi sarei ritirata, a meno che fosse sopraggiunto un grave infortunio. La preparazione è stata dura. L'ultimo lunghissimo è durato 7 ore, da sola e in completa autonomia. Negli allenamenti mi sono spinta oltre la condizione che si vive in gara, ho sofferto di più e ciò mi ha reso meno vulnerabile. Questo era lo spirito di partenza, ero lì per capire ed ascoltare il mio corpo, la mia resistenza, la concentrazione che occorre per rimanere dritti e far muovere le gambe in questo magnifico viaggio podistico>>.

Perché si decide di correre una 100km?

<<Ho sempre amato questa corsa, me la sono fatta raccontare, ne ho letto testimonianze, ed in genere mi sono interessata alle ultramaratone. Questo perché mi piacciono le gare di resi-

stenza e sono attratta dalle sfide, dalla ricerca dei propri limiti, utile mezzo per una profonda conoscenza di sé>>.

Quanto ha impiegato a correre la Firenze-Faenza?

<<11h07’54”>>.

Dopo aver tagliato il traguardo a Faenza, sia sincera, cosa ha pensato?

<<Che bello, che emozione, cosa sono riuscita a fare! Mi sono sentita per una volta una vera atleta>>.

Quanti momenti di crisi ha avuto durante la gara?

<<Di quelli veri non ne ho avuti, piccoli dolori localizzati al ginocchio o al collo del piede o alla schiena, lievi e passeggeri. Sono stata fortunata perché tutto è andato bene>>.

Il particolare che non scorderà mai di quella corsa?

<<Negli ultimi 3km che precedevano l’arrivo a Faenza il mio corpo vibrava, scivolavo nella notte e nel fresco, madida di sudore eppure pervasa da brividi costanti di gioia, la “pelle d’oca” e pensavo che si stava avverando un sogno. Ho scorto le prime case e poco più avanti una coppia alla finestra mi ha gridato frasi di incitamento…Ho gridato Grazie. Grazie Faenza, grazie Passatore con la voce rotta di pianto>>.

Rossano Scaccini

Foto: archivio Marathon Bike e di Silvia Sacchini

Giovanni Merli Bronzo in pista

di Rossano Scaccini

San Siro, lo stadio Meazza di Milano, oltre ad essere la “Scala” del bel calcio italiano, ha spinto a diventare un podista Giovanni Merli.

Dai suoi esordi ad oggi, ci sono stati molti progressi per il milanese, l’ultima soddisfazione l’ha avuta nel mese di giugno, quando ha partecipato con alcuni suoi amici ai Campionati italiani Master di atletica leggera. La gara dove hanno puntato è stata la staffetta 4 x 400, centrando in pieno l’obbiettivo. Sono saliti sul terzo gradino del podio.

Merli ha una bella storia di vita da raccontarci, dove il podismo è protagonista.

Si presenta ai lettori di CORRIAMO?

<<Sono nato a Milano, il 23 ottobre 1967, risiedo a Buccinasco, in provincia di Milano, sono un tecnico informatico, sposato, 2 figli: Davide di 11 anni e, Sara di 7. Come hobby mi piace scrivere per un settimanale di atletica, guardo quando posso lo sport in tv e film in dvd. Ascolto anche musica>>.

Come è arrivato all'atletica?

<<Ho sempre praticato attività fisica non agonistica, corsa oltre i 10 km e mountain bike con lunghe soste invernali. A 27 anni mi sono iscritto ad una crono-scalata delle rampe dello stadio di San Siro, e da li ho deciso di allenarmi con costanza. Impegno e tenacia non battono gli acciacchi e gli infortuni, ma ora che ho ripreso dopo uno stop di 5 anni conto di riuscirci a proseguire con la corsa>>.

Il suo lavoro?

<<Sono tecnico informatico presso un quotidiano nazionale con turni prevalentemente pomeridiani e serali>>.

Come è scandita la giornata di Giovanni Merli?

<<Accompagno a scuola i figli, mattinata tra allenamento, commissioni familiari e riposo, pomeriggio e sera al lavoro fino alle 23 costantemente al pc>>.

Che tipo di atleta pensa d'essere?

<<Ho cominciato come fondista, scoprendomi quasi per sbaglio velocista resistente, dovendo coprire 200 e 800 di un Campionato regionale Master/ Amatori. Prediligo i 400 metri, per me davvero una filosofia di vita e la staffetta dove s'inserisce lo spirito di squadra. Resta il fascino della maratona che penso di ripraticare in vecchiaia>>.

A questo punto mi "svela i suoi personali nelle varie distanze?

<<In assoluto la miglior prestazione è nei 400: 52"5 , poi 200 in 24"1, 100 in 12"1, 4x400 in 3'37"0, ma anche 3h06' in maratona e 1h22' nella mezza>>.

Allenarsi per lei vuol dire?

<<Sacrificio, tenacia, fatica e voglia di trovare i propri limiti, ma anche senso di libertà. Ascolto molto le sensazioni del corpo e sopperisco lo scarso talento con testa e cuore. Do sempre il 200% anche in caso di stanchezza e malavoglia. L'allenamento è il momento che vivo con più intensità, anche se la forma migliora gareggiando>>.

Allora la gara per lei cosa rappresenta?

<<Una sfida contro me stesso, ma anche ansia da prestazione. Soffro molto le gare soprattutto la vigilia ed è una liberazione solo al termine. Sia quando mi sento appagato, sia se resto deluso>>.

In famiglia cosa dicono di questa sua passione?

<<La avvallano malvolentieri, ma sapendo che mi aiuta a scaricare le tensioni non dicono niente. Ultimamente, per stare più a casa, centellino gli appuntamenti agonistici, preferendo solo 3 o 4 fra quelli più importanti a livello nazionale>>.

Adesso ci può raccontare la finale della staffetta di Cattolica, che l'ha vista salire con i suoi colleghi sul gradino di destra del podio?

<<E' stata una gara mutilata dai ritardi organizzativi, ma lo spirito di sacrificio del nostro quartetto, sebbene tutti in imperfette condizioni fisiche, è stato ben ripagato. Sarà per tutti una base di partenza e l'incentivo a migliorarci nasce dalla consapevolezza del valore dei singoli>>.

Chi sono gli altri staffettisti?

<<Enrico Bellosio: il polivalente, soprattutto lanci e salti. Ettore Brolo: il dirigente efficiente e sempre presente e Michele Pistillo: il motivatore>>.

Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Giovanni Merli

Anna Maria Porcelluzzi campionessa nell'atletica è "osservata" come arbitro nei campi di calcio

di Rossano Scaccini

Foto: esclusa quella in "versione" arbitrale, che ha il credit inserito nell'immagine, le altre sono gentilmente concesse da Anna Maria Porcelluzzi

Nel 2005, aveva 16 anni e mezzo, quando ha partecipato ai mondiali under 18, che si sono svolti in Marocco. Nello stesso anno è diventata campionessa italiana della categoria allieve e primatista stagionale di categoria con il tempo di 2.10.80 sugli 800 metri.

Anna Maria Porcelluzzi sta preparando con puntigliosità il suo rientro nell'altetica che conta, previsto per settembre, dopo che è stata costretta ad uno stop da un infortunio.

Nata il 14 dicembre 1988 a Terlizzi, ha vissuto a Barletta con la sua famiglia fino al conseguimento del diploma di Liceo scientifico. Terminati gli studi delle scuole superiori si è trasferita da sola a Brescia dove studia Scienze motorie.

Fin qui la storia di una ragazza impegnata fra studi ed atletica, ma la simpatica particolarità che contraddistingue Anna Maria Porcelluzzi, è che è un arbitro di calcio altrettanto brava e seguita dagli addetti ai lavori.

<<Sono diventata arbitro effettivo — ricorda — il 17 dicembre 2007, ed ho arbitrato la mia prima partita il 16 febbraio 2008>>.

Partiamo con il presentarla ai lettori di *CORRIAMO*, come è una giornata di Anna Maria Porcelluzzi?

<<Solitamente ogni giorno è programmato sulla base del mio orario scolastico solitamente mi sveglio la mattina presto e faccio il primo allenamento, seguo i corsi a scuola in mattinata poi prendo il treno e vado a Milano o mi alleno a Brescia dipende se i corsi si prolungano fino alle 18. Ci sono dei giorni molto pieni in cui pranzo con un panino al volo>>.

Atletica leggera per lei vuol dire?

<<Tante emozioni messe insieme: fatica, tenacia, impegno>>.

Cosa ha provato quando ha saputo che avrebbe indossato la maglia della nazionale italiana?

<<Un'emozione fortissima quando sul display è apparso il tempo che mi ha permesso la partecipazione ai mondiali. Ho subito pensato a mio nonno (mancato a luglio 2004) che mi ha sempre incoraggiato. La gara non è andata male, sono stata elimina-

ta alle semifinali. Per lo più quelle sono gare tattiche e allora non avevo una buona base di velocità>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<400: 59.06 (2005) 800: 2.10.80 (2005) 1500: 4.38.86(2005)>>.

Allenarsi per lei vuol dire?

<<Un modo per scaricare la tensione e sentirmi bene con me stessa>>.

Gareggiare?

<<Purtroppo a oggi non vivo bene le gare, sono molto emotiva spesso mi viene l'ansia>>

Lei ama correre in pista e la strada la rifiuta a priori o ci sono degli allenamenti che esegue volentieri anche fuori dal campo scuola?

<<Mi alleno la mattina su strada. Quest'anno inoltre ho esordito con una gara in strada a Marzo in occasione della "Brescia Ten "ho vinto il titolo universitario percorrendo i 10km in 39e 58”>>.

Dove si allena solitamente?

<<Vicino casa ho un giro personalizzato di 7 km lungo il fiume Mella, il pomeriggio dipende dai giorni o a Brescia al campo scuola "Abba", impianto un po’ datato ma ben gestito dal CUS Brescia con dei custodi gentilissimi. Quando posso poi mi sposto a Milano in treno dove mi alleno al Saini in via Corelli>>.

Cosa prova sul tartan?

<<Tanta fatica, ma tanta spinta>>

Lei ha cambiato diversi allenatori: ci spiega il motivo?

<<Il mio primo Domenico Ostini, mi ha allenata dal 1999 al 2007 con lui ho avuto un bel rapporto anche se nell'ultimo periodo ci sono state delle incomprensioni. Da gennaio 2007 a luglio 2008 mi ha seguita Pasquale Porcelluzzi (non è un mio parente) e da Luglio 2008 Barbara Ferrarini a cui si è affiancato Giancarlo de Dionigi. Sono molto competenti e mi vengono spesso incontro anche per cose non pertinenti all'atletica>>.

Nel 2009 quando pensa di tornare a gareggiare?

<<Spero di essere in forma per settembre e concludere bene l'ultima parte di stagione>>.

Adesso parliamo di calcio: perché ha deciso di vestire la casacca dell'arbitro, che ogni domenica vengono criticati dagli italiani sulle tribune degli stadi e continuano a farlo la sera e nei giorni successivi seguendo i programmi sportivi in televisione?

<<Mi è sempre piaciuto il calcio. Casa mia a Barletta si affaccia sullo stadio e guardando sia le gare di atletica, sia le partite di pallone, mi sono appassionata ad entrambi gli sport. Da piccola giocavo spesso nel cortile a calcio con i bambini, ma i miei genitori non hanno mai voluto farmi provare, malgrado la mia insistenza. Allora ho iniziato a praticare atletica. Con il trasferimento a Brescia non ho perso l'occasione, seguendo il corso della sezione AIA Brescia, appoggiata da molti amici che mi sono stati e continuano a starmi vicino>>.

Domanda scontata, che di sicuro le faranno in molti: ma non ha paura quando va ad arbitrare?

<<Di cosa dovrei aver paura? Io ho un bel caratterino e ho il massimo rispetto per calciatori e dirigenti e pretendo che anche loro siano a portarmelo. Fin ora non ho mai avuto nessun tipo di problema con i calciatori solo una volta con un dirigente spero vada sempre cosi>>.

Quando un arbitro donna dirigerà un incontro di serie A?

<<Spero il prima possibile. C'è già Amalia Cini come guardalinee>>.

Ultima domanda, torniamo all'atletica con un gioco cattivo: le può "scegliere" di far salire fra qualche giorno a Berlino un'atleta della nazionale italiana sul gradino più alto del podio, a chi fa mettere al collo la medaglia d'oro?

<<Ovviamente Elisa Cusma. Un grande esempio per tutte le ottocentiste italiane>>.

Rossano Scaccini

La corsa è divertimento
Parola di Chiara Settecase

di Rossano Scaccini
Foto: gentilmente concesse da Chiara Settecase

<<Mi presento: ho 30 anni appena compiuti, sono nata in casa a Campi Bisenzio, paese alla periferia di Firenze, come si faceva un tempo; dove continuo a vivere e mi alleno il più delle volte. Sono laureata in Scienze Motorie col massimo dei voti e lavoro in un grande centro fitness, dove insegno ed organizzo attività e da tre anni guido un gruppo di podisti speciali: gli atleti del gruppo podistico "01 Zerouno", corridori indoor (spesso si allenano in palestra).

<< Il mio hobby è il mio lavoro: sport e attività fisica in tutte le sue forme sono la mia passione e la mia vita. Attualmente, sono fidanzata, con un ragazzo che mi segue e condivide con me l'amore per l'atletica leggera>>.

Un bella persona Chiara Settecase e l'intervista è proseguita in maniera davvero piacevole.

Lei, la Settecase podista, come la descriverebbe?

<<Sono arrivata a correre su strada dopo aver smesso di gareggiare in pista. Non riuscivo a stare troppo lontana dal mondo della corsa. La Settecase podista è una che si diverte molto e si impegna non troppo. Per me i 10 – 12 km su strada sono un'occasione per passare del tempo piacevole con gli amici. Qualcuno mi dice, giustamente, che sono troppo rilassata, quando gareggio su strada, ma per me quello è allenamento e divertimento>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Ho 2'13''11 sugli 800 mt; 4'51'' sui 1500 mt; 10' 51'' sui 3000 mt. Dei risultati ottenuti devo ringraziare Annamaria Fois, la mia allenatrice storica e Ezio Borborini, il buon presidente della mia prima squadra. Si meriterebbero risultati migliori, cercherò di migliorarmi per loro, grazie anche all'aiuto di Leonardo Sarri, il mio attuale allenatore>>.

Ama più la pista o la strada per correre?

<<Entrambe in diversa maniera: in pista mi sento a casa, perché li nasco come atleta, in strada sono i podisti che mi fanno sentire come a casa, per lo spirito sereno con cui ogni domenica mattina affrontano la corsa>>.

Ci spiega meglio il suo attaccamento al tartan?

<<Della pista amo tutto, il rosso dell'anello che incornicia il verde del campo, la sensazione dei chiodi delle scarpette da gara sulla pista, il suono della campana dell'ultimo giro. Colori, sensazioni, suoni familiari>>.

Lei che idea si è fatta del mondo podistico amatoriale?

<<Mi piace moltissimo: adoro le battute che ci si scambiano alle partenze e anche in gara. Una realtà molto diversa dalle competizioni in pista, dove la tensione è sempre al massimo e la concentrazione sempre alta. Tutto è più scanzonato! Si respira calore e passione>>.

Chiara Settecase quale luoghi sceglie per allenarsi?

<<Dove capita. Spesso per impegni vari mi ritaglio tempo appena posso e quindi mi alleno un po' dappertutto. Spesso in quel di Campi, nel parco di Villa Montalvo, ad esempio, o in quel di Sesto Fiorentino, dove, in zona Castello si trovano dei saliscendi divertenti. Quando vado in pista allo stadio "E. Zatopek" a Campi. Spesso anche in palestra, dove faccio preparazione atletica>>.

Ha una gara fra quelle disputate che non dimenticherà?

<<Da ragazzina partecipai alla manifestazione giovanile che si tiene prima del Golden Gala a Roma. Bella esperienza! Ma anche l'Ecomarathon 2009 all'isola d'Elba>>

Sono due eventi completamente diversi, si può spiegare meglio?

<<La prima perché mi ricordo che per la prima volta vidi veri atleti, grandi campioni da vicino. La seconda perché è stata una settimana fantastica di "vacanza in corsa" assieme all'affiatato gruppo dei miei atleti>>.

Ci riassume la sua giornata tipo?

<<Lavoro molto, ma mi diverto. Ho la fortuna strepitosa di fare il lavoro che desideravo fare>>.

Lei quanto tempo riesce a dedicare agli allenamenti?

<<Purtroppo poco, ma cerco ottimizzarlo al meglio>>.

Che cosa sacrifica per la corsa?

<<Per me è un sacrificio non correre! Per amore in passato avevo rinunciato all'agonismo ed avevo abbandonato le gare per otto anni, ma non sono mai riuscita a separarmi completamente dalla mia passione. Ho allenato e poi mi sono messa a correre la domenica>>.

Cosa non sacrificano gli altri per farla andare ad allenarsi e gareggiare?

<<I miei genitori spesso mi seguono nelle gare e nelle trasferte e per loro è divertimento>>.

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

<<Uno sportivo, deve amare il mondo della corsa perché in esso vivo la gran parte della mia giornata. Mi deve lasciare libera di fare le mie scelte. Deve amare gli animali ed essere paziente. Mi piacciono le persone sincere e leali e con un gran cuore>>

L'ha trovato?

<<Spero proprio di sì>>.

Rossano Scaccini

FRANCO LODOVICHI

Il percorso a “padella” della mezza in notturna a Roma

di Frando Lodovichi

Partenza da vicino “ar Colosseo”, sabato 20 giugno alle ore 23. Eravamo in 3.500, quasi tutti de Roma e dintorni.

Dopo il via, siamo usciti verso sud-est per delle strade abbastanza al buio e con una discreta afa (l'anno scorso era molta di più), nelle zone buie avevano acceso dei “moccolotti” (ma non è che facevano molta più luce).

Il percorso era a padella, abbiamo fatto un po' di manico poi un giro a destra e nel finale l'altro pezzo di manico e l'arrivo vicino alle terme de Caracalla.

Spugnaggi e beveraggi tutto ok. Venendo da 10 giorni di mare e 2 kg di peso in più, pensavo di andare peggio, invece, ho corso sempre, salvo quella “salitina”. Il prossimo anno ci torno.

Lucia e Simonetta: quando gli opposti si incontrano!

di Carla Boldi

Considerato che parlare dei primi è scontato e che nella realtà dietro i pochissimi primi c'è la massa di chi arriva a metà e di chi arriva in fondo, tutti quelli che formano lo zoccolo duro della presenza alle gare. Pioggia, freddo, sole, non li fermano, tanto sono consapevoli che la loro prestazione ne risentirà poco o niente. Ve l'immaginate una gara domenicale con 10 persone? Dove finirebbero l'allegria, il piacere di trovarsi e di scherzare, il gusto di battersi a vicenda? Spesso, troppo spesso ci si dimentica di questa realtà e anche chi oggi è veloce domani potrebbe essere lì, due passi prima dell'ambulanza che chiude la gara (fate pure gli scongiuri…).

Voglio invece raccontarvi di chi arriva nelle ultime posizioni come Lucia Giannasi e Simonetta Mecacci

della Torre del Mangia, uno dei principali gruppi podistici senesi che conta oltre 100 atleti iscritti.

Lucia, alta, formosa, capelli corti e pezzuola in capo è una persona solare, scherzosa, un passato da conduttrice nelle prime radio private, un volto sempre sorridente, una donna piena di amore, per la vita, per i figli, per i suoi cani, per la corsa. Donna spiritosa tanto che l'abbiamo vista con una maglietta con su scritto "Muzzi lo faccio per te" (Il Muzzi è il presidente della Torre del Mangia).

Simonetta, minuta, esile, timidissima con chi conosce poco ma sempre pronta a vedere il lato positivo delle persone, una donna dallo sguardo dolce che nasconde una grande forza interiore, amante di tutti gli animali ed in particolar modo dei suoi gatti.

Da quando corri?

L – <<Da oltre 20 anni>>.

S – <<Da 3 anni>>.

Come hai cominciato?

L. – <<Padre, cugini, zio tutti di corsa e allora… mi sono buttata!>>.

S — <<Coinvolta da un'amica e poi trascinata dall'allenatore (Folgo Fedolfi) prima con le passeggiate poi con le gare>>.

Quante volte ti alleni a settimana?

L. – <<Mai, una volta al massimo>>.

S. – <<In questo periodo una volta>>

Hai praticato altri sport?

L. – <<No

S. - <<No, mi sarebbe piaciuto fare atletica ma al momento giusto non mi era possibile>>.

Perché corri?

L. - <<Per sentirmi bene>>.

S. - <<Per tonificarmi>>

Perché ti piace correre?

L. - <<Perché si sta bene ed in compagnia>>

S. - <<Perché ci si sente bene e si sta in compagnia>>

Ed infatti le vedi arrivare sempre allegre e sorridenti, rigorosamente senza cronometro e se gli chiedi quanto ci hanno messo ti rispondono più o meno così : "Mah, siamo partite che erano quasi le 9.40 e siamo arrivate… saranno 5 o 6 minuti!".

La mia “Scarpinata” dei Forti Spagnoli

di Christian Fois
Foto: Moscati

Domenica 14 giugno sveglia alle ore 6 (nonostante la gara sia prevista per le 18.30), perchè io da 10 anni la “Scarpinata”,come la chiamiamo noi, la vivo nella duplice veste di organizzatore e corridore. Allora la mattina parto di buonora per il consueto rito della segnalazione del percorso, sistemazione dei cartelli chilometrici, delle frecce e del nastro segnaletico, ecc…; la temperatura (e l’umidità) alle 8 e’ già alta e ciò fa presagire che alle 18.30 sarà un forno! Prima di pranzo un ultimo controllo ai pacchi gara, ai premi di categoria e poi a

casa. Alle 14.30, in pieno sole e temperatura sopra i 30° comincio insieme agli altri ragazzi del G.S. Costa d'Argento a preparare la piazza. Montiamo l'arco gonfiabile, posizioniamo le transenne, il gazebo, sistemiamo i tavolini e tutto quello che serve mentre. Intanto i telefonini cominciano a diventare bollenti; chi non trova la strada, chi il parcheggio, chi chiede dove farsi la doccia ancora prima di sudare, ecc… Alle 17 ultimi accordi con il comandante della Polizia Municipale per destinare vigili e volontari ai vari incroci e finalmente alle 18, terminata la punzonatura e la gara non competitiva di 1 km dei bambini, saluto i miei compagni di squadra e passo dall'altra parte della barricata, mischiandomi con i colleghi podisti.

Comincio il riscaldamento (per modo di dire perchè dalle 6 di mattina sono già bollito), studio i possibili avversari e noto subito con grande soddisfazione che il numero degli atleti è alto come non mai (record di 190 iscritti). Per scaramanzia mi ero assegnato il pettorale di gara numero 2, mentre il numero 1 era rimasto vacante. Finalmente alle 18.30 si parte. Mi metto davanti a tirare e transito al km 1,5 tra due ali di folla festante che mi incita (sono il runner di casa!) seguito da tre atleti tra cui il favorito della gara (il grossetano Stefano Musardo), da Jacopo Boscarini, una promessa di solo 19 anni, e l'incognita Mustafa' El Rachhi di cui non si sa molto; seguono un po' distanziati i senesi Atha-

nase Tuyikeze e Alessio Lachi. Nel tratto più duro che collega i due forti spagnoli di Santa Caterina e di Forte Filippo, intorno al 3° km, (un sentierino sterrato nella macchia mediterranea con pendenze sopra il 15%, caratterizzato da un panorama impagabile) Rachhi sferra l'attacco decisivo portandosi dietro Musardo, che però (per mia fortuna) paga lo sforzo di seguirlo e viene da me riagganciato al termine della durissima discesa che segue. Intorno al 7° km, al termine della seconda dura salita che porta verso Forte Stella, grazie all'incitamento di un amico in bicicletta aumento l'andatura, stacco Musardo e mi porto all'inseguimento di Rachhi. Tra le curve della panoramica a strapiombo sul mare, con lo splendido Isolotto al tramonto, mi sembra di riuscire a raggiungere Rachhi, ma purtroppo ai piedi del Forte Rocca mi accorgo che ormai manca troppo poco per raggiungerlo (ci fosse stato un altro km!) e così gli finisco a soli nove secondi. Musardo mantiene la terza posizione mentre Lachi rimonta su Tuyikeze e Boscarini che pagano per una partenza troppo veloce.

Nella prova femminile ha avuto nettamente la meglio Francesca Pini Prato dell'Assi banca toscana, mentre c'e' stata battaglia per il secondo posto che è andato a Sandra Chellini del Gregge Ribelle, che per poco nel finale ha prevalso sull'atleta locale Marika Di Benedetto.

Va in archivio così questa “caldissima” XXXIII edizione, riuscita penso molto bene, visti i numerosi complimenti che ricevo sia per la prestazione, sia per l’organizzazione in generale. In particolare sono molto contenti gli amici senesi del “Gregge Ribelle” che per la prima volta sono venuti a correre a Porto Ercole, rimanendo colpiti dalla bellezza del percorso (a dir la verità anche dalla difficoltà).

E’ stato battuto il record di classificati (172), mentre rimane imbattuto il tempo “incredibile” di Kiptanui di 30’17’’ realizzato nel 2006. Vi aspetto tutti il prossimo 6 giugno!

Classifica maschile: 1° Rachhi El Mustafa, Marocco, 34’33’’, 2° Fois Christian, G.S.. Costa d’argento, 34’42’’, 3° Musardo Stefano,Marathon bike, 35’25’’, 4° Tuyukeze Athanase, Gregge Ribelle, 36’49’’, 5° Lachi Alessio, Gregge Ribelle, 36’53’’

Classifica femminile: 1° Pini Prato Francesca, Assi banca toscana, 42’53’’, 2° Chellini Sandra, Gregge Ribelle, 45’21’’, 3° Di Benedetto Marika, G.s. Costa d’argento, 45’42’’, 4° Ferretti Nicoletta, Team Suma, 46’17’’, 5° Liverani Patrizia, Gregge Ribelle, 47’45’’.

Dopo la gara di Porto Ercole Franco Lodovichi “costretto” ad andare a letto senza cena

di Franco Lodovichi
Foto: Moscati

Domenica 14 giugno, da Montalto di Castro Marina, sono andato a Porto Ercole, dove era in programma una corsa di oltre 9 km intorno ai 2 Forti. Se qualcuno dell'organizzazione mi legge, consiglio di invertire tutto il senso di marcia della gara. Vi spiego il motivo. Appena partiti, e dopo essere passati lungo il porto, abbiamo incontrato quella scalinata

con strettoia finale e conseguentemente imbottigliamento. Poi, dopo aver “girato” in salita intorno al primo Forte e dal 3° a circa il 4° km, siamo passati su di un viottolo di sassi e radici. Io a passo, dietro a 3 “pecore ribelli” di Siena. Ritornati in paese, l'unico rifornimento (e faceva un gran caldo), da li in una bella strada asfaltata in salita ci ha portati all'altro Forte, poi, l'ultimo tratto in discesa fino all'arrivo. Forse invertendo la successione dei Forti poteva andare meglio.

Vi parlo di me. A pranzo mi ero alimentato proprio bene: un bel quadrato di pasta al forno, una frittura di mare con contorno di patatine fritte e non una ma 2 porzioni di dolce alla panna e cioccolato. Liberi di non crederci, ma ho corso benissimo. Devo aggiungere ancora un’altra cosa, nella settimana di vacanza al mare non mi ero allenato “quasi” mai (solo nuoto ed ippica sarà il prossimo sport che praticherà Franco Lodovichi ndd).

Al ritorno in albergo, una brutta sorpresa, non mi hanno dato la cena perché sono arrivato fuori tempo massimo.

Franco Lodovichi

Foto: Moscati

Reggello - Vallombrosa
Edizione 2009

Oltre quattrocento concorrenti hanno partecipato alla 33^ edizione della Reggello – Vallombrosa, gara durissima di tredici chilometri, prevalentemente in salita, che si è disputata domenica 5 luglio.

Il temporale, che si è abbattuto nella zona un'ora prima della partenza, seguito da uno splendido sole, ha creato un altissimo tasso di umidità che ha messo gli atleti in grande difficoltà, soprattutto nella parte iniziale del percorso.

Al traguardo, posto a fianco dell'Abbazia, si presentava per primo il rappresentante del G. S. Maiano Saadouni Mohamed Alì, che ha fatto fermare il cronometro dopo 52'56". Il podio si completava con Mattia Treve e Graziano Poli.

Dominio, in campo femminile, di Paola Garinei, che ha regolato Lucia Tiberi e Debora Tortora. Il G. S. Maiano si aggiudicava sia il trofeo per la società più numerosa, che quello a punteggio come campionato UISP. Al termine della gara degli adulti, moltissimi ragazzi si sono cimentati sulle varie distanze sostenuti dal tifo assordante del numeroso pubblico presente.

Sergio Menchi Rogai

Franco Lodovichi Flash

Ciao direttore. Domenica 5 luglio, il nostro “capo” Grigiotti mi ha visto e mi ha ordinato di fare 2 pezzi. Mi ha detto: “scrivi sulla Reggello - Vallombrosa e sulla gara della Madonna del Cerro. Ed io che faccio? Obbedisco.

Reggello - Vallombrosa. Le condizioni meteo discrete, non c'era il sole, ma la troppa umidità alla fine ci ha fatto infradiciare ugualmente. Aspetto di leggere le classifiche, ma mi è sembrato ad occhio che al via il numero dei podisti fosse inferiore agli altri anni. In ogni modo, come al solito, alle gare dopo le vacanze al mare vado abbastanza male ed anche quest’anno mi sono confermato. Mi spiego meglio: fino al 5° km ho corso poi ho alternato con la camminata “veloce” ed ho raggiunto il 10° km. Negli ultimi 3 km semi piani ho ripreso qualcuno e questo mi ha consentito di conquistare l'ultimo premio della categoria argento.

Alla gara della **Madonna del Cerro** eravamo non molti (causa l'ora pomeridiana), il percorso è stato modificato dal “Grigio” perché alcuni tratti in mezzo al bosco erano allagati ed allora ci ha fatto correre per una strada grande bianca e ci siamo incontrati con qualche auto e camion. Bella questa corsa.

Quando il cliente è un podista

di Alessandro Chiezzi

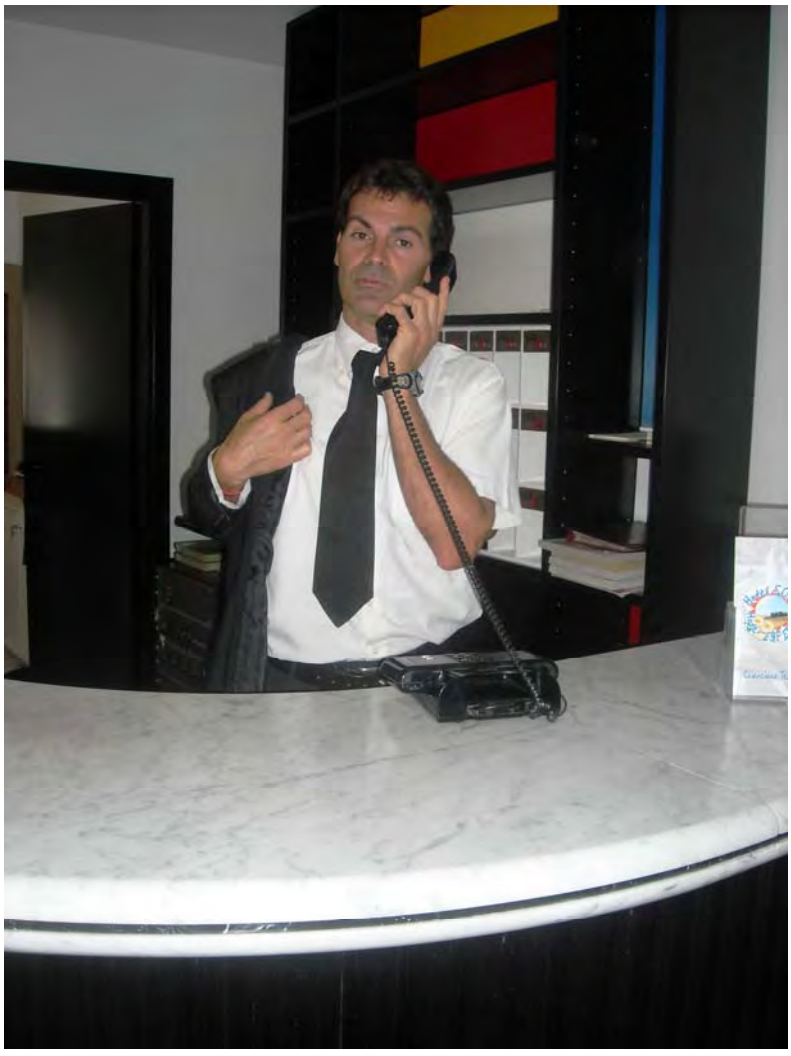
Nel mio lavoro di portiere d’albergo credetemi ne ho vista di gente strana, potrei scrivere un libro dove riportare aneddoti incredibili, richieste buffe come quella del latte a lunga conversazione o del the gratinato invece che deteinato, cappuccini con Dietor e due cornetti al seguito ecc ecc, ma,voglio raccontarvi di un cliente, che tre o quattro anni fa, una mattina lo vidi corricchiare davanti alle terme e per viale Roma, con un passetto stanco. L’uomo, del quale per rispetto non faccio il nome, sapeva della mia passione per la corsa e mi chiese, essendo poco più che neofita di questo sport, alcuni consigli. In sostanza gli feci un piccolo programmino d’allenamento da seguire nei quindici giorni che era ospite all’ albergo dove lavoro e proseguire poi aumentando i chilometraggi anche a casa.

La prima settimana tutto bene e, tra corsa e camminata nel campo sportivo, il nostro 70enne eroe riusciva a fare una quarantina di minuti ma… il lunedì successivo il “dramma”. Visto che voleva fare un po’ di bosco decisi di mandarlo su ai “Monti”, zona collinare sopra Chianciano Terme. Dopo due ore ancora non si vedeva tornare e la moglie (perché ha anche una moglie) era preoccupatissima.

Mentre eravamo lì a vedere se andare a cercarlo personalmente o avvisare i carabinieri ecco che una maschera di fatica tutto ammaccato, pieno di lividi e graffi arrivò con un taxi. Si era perso nel bosco, cadendo in una discesa, fracassandosi mezzo. E quando vide Montepulciano molto vicino, troppo vicino si decise a chiedere aiuto al tassista salvatore.

Dopo ovviamente aver preso del cretino dalla moglie, che aveva prontamente trasformato la paura in rabbia, e aver fatto una bella doccia mi disse che, incurante dei miei consigli di camminare visto la difficoltà della salita, si era spinto oltre i suoi limiti e ne aveva pagato il prezzo (e gli era andata pure bene ndr).

Forse facendo anche tesoro di questa brutta tragicomica esperienza il nostro amico ha continuato a correre (questa passione se ti prende non ti molla più) e ad oggi ha portato a termine due maratone di Treviso e tante piccole gare domenicali. Ma soprattutto, miracolo del miracolo, ha coinvolto badate bene anche sua moglie! Questo signore per me è ormai un amico con il quale parlare di tutto e anche di corsa dove ormai non ho più consigli da dargli, ma soprattutto è la dimostrazione vivente che questo sport non vuole fretta ed improvvisazione ma costanza, consapevolezza dei propri mezzi e amore incondizionato.



Alessandro Chiezzi

Come me 20 anni fa

Lo stesso modo di vedere la vita, gli stessi hobby e la necessità di correre sempre

Il caldo. La prima settimana di giugno, nella mia città, come in tutta Italia, la canicola ci ha condizionati. Allenarsi è stato un piccolo dramma. Per mia fortuna è un periodo che riesco ad uscire quasi all'alba. La sera metto la sveglia ad un'ora impensabile e con il mio compagno, dopo una veloce colazione, andiamo per le strade a sudare!

Al mattino presto a me riesce tutto più difficile anche focalizzare le persone che mi passano accanto. Nonostante questa mia lacuna che mi porto dietro da una vita, in quei giorni di corse eseguite al sorgere del sole, sono riuscita ad osservare una donna e l'ho subito giudicata male, senza conoscerla. Non è da me dare giudizi, ma perché quella reazione? Guardandola da subito mi sono detta, quella sono io venti anni fa ed ho avuto paura per lei.

Nel viale davanti casa incrocio questa ragazza mora (io non vi ho mai detto di che colore ho i capelli), slanciata, procede agilmente e corre con abbigliamento non griffato, ma ha delle ottime scarpe tecniche. Anche lei sembrerebbe partita da poco. Con il mio uomo ci affianchiamo e le diciamo ciao. Lei fa un cenno di saluto e poi al primo incrocio svolta a sinistra e noi a destra. La mattina seguente, stessa trafila, ma stavolta ci imbattiamo con quella donna nelle vicinanze di un parco. Lei sembra già alla fine del suo allenamento e tutti e tre, senza dirci una parola ci blocchiamo davanti ad una cannella. Quello che doveva essere il cavaliere e lasciarci il passo e farci dissetare neanche ci pensa e si inzuppa d'acqua. La ragazza mi lascia il posto e poi tocca a lei rifocillarsi.

Ripreso un po' di fiato, le dico "grazie" e lei di rimando "E' un piacere vedere correre marito e moglie siete il ritratto dell'amore".

Forse non aveva osservato di nuovo il mio compagno strafradico e gocciolante, che sembrava una fontana intasata. In quel momento rappresentava poco un sex symbol. Onestamente, eravamo tutti e due lontani da quel quadro idilliaco, che lei aveva descritto. Le sorrido e proseguiamo tutti e 3 a correre.

Lei si ferma al portone prima del nostro. Mi blocco anch'io e le domando: "Nuova inquilina o non ti ho mai vista prima?".

Era arrivata da poco nel quartiere.

"Domattina alle 6.30 ci troviamo qui? Mi aspetti?" Le chiedo. Lei mi sorride e fa si con la testa.

Fra le tante fisse che ha il mio uomo c'è anche quella che lui 3 giorni di fila non si allena mai. Dopo 2 inserisce uno stop. A me va bene correre sempre, anche tutti i giorni, cosa che purtroppo non si avvera mai per motivi non attinenti al recupero fisico dopo un allenamento, ma sono i figli ed il lavoro a bloccarmi.

Il mattino seguente andai da sola all'appuntamento ed al contrario di quanto potreste pensare, corremmo più di un'ora senza scambiarci una parola. Lei era una podista evoluta, di quelle che come me la domenica gareggia. L'ho capito immediatamente, senza chiederglielo. Davanti casa ci mettemmo a fare qualche esercizio d'allungamento, eravamo stanche ma tutte e due felici di aver corso ad una media folle per me di 4'30" al chilometro. Entrambe avevamo al polso un orologio con il gps e confrontammo i dati, riportavano gli stessi numeri.

"Se ti invito a cena a casa mia, tuo marito e magari anche i tuoi figli ti lasciano libera? Stasera ti proporrei: insalata, frutta ed un buon gelato? Ti aspetto alle nove va bene? Per quell'ora avrai già sfamato la tua truppa. Dai che ci conosciamo meglio?".

Inquadrare una come me non è difficile e lei aveva centrato in pieno tutte le varianti. Accettai. La situazione familiare la sistemai durante la doccia. Spiegai al mio uomo che andavo fuori da sola a cena. Lui, visto che la pizza con le acciughe affascina anche il nostro secondo genito, poteva portarlo a "vivere" una serata di soli uomini in pizzeria. Il ragazzo grande di sicuro non avrebbe obbiettato, di sicuro si sarebbe fatto invitare da qualche amico. A me nei fine settimana ne porta molti da "sfamare".

Mi presento dalla giovane runner con una bottiglia di spumante secco, non conoscevo i suoi gusti ed avevo il 50% di possibilità che la scelta fosse errata, ma la azzeccai. Abitava in una piccola casa. Una sala da pranzo che conteneva anche l'angolo cottura, una camera ed un bagno.

"Ho avuto fortuna. Era quello che mi ci voleva — mi aveva letto nel pensiero, mentre mi guardavo attorno — vivo sola, non ho un ragazzo e devo pensare a lavorare e fare carriera. La mia vita la sto improntando verso il successo profes-

sionale e visto che il Padreterno mi ha dato certe doti, cerco di sfruttarle al massimo".

La domanda, che uscì di getto dalla mia bocca fu quella più naturale: "Di cosa ti occupi?". Un attimo dopo mi pentii d'averla fatta.

"Sono una programmatrice di computer e seguo alcune aziende, multinazionali. Lavoro per la loro sicurezza elaboro programmi e controllo le possibili intrusioni".

La stoppo. Per me il discorso si fa troppo complicato. I computer li uso anch'io, ma solo con programmi dove mi è stato insegnato a lavorarci e non ci faccio niente di più.

Inevitabilmente parliamo di corsa, di gare, di quelle disputate, ma provenendo da due zone diverse d'Italia non abbiamo nessuna corsa che ci accomuna, ma, poi, nuovamente quella terribile sensazione di guardare lei e vedere me ragazza con tante idee e sogni. Cosa stava accadendo? L'argomento immancabile, la vita di tutti i giorni. Iniziò lei.

"La mia giornata è piana d'impegni, ma vuota di affetti. Gli uomini, ad oggi sono stati tutti una delusione come compagni di vita, spesso anche di lavoro. Io sono una che non si accontenta e non abbozzo mai in niente. Tutto deve filare perfettamente, anche in una storia d'amore. Ho trovato troppi figli di mammà. Che pena. Allora mi sono detta, che fare? Mi dedico al lavoro, qualche serata di puro sesso quando ne ho voglia la metto su facilmente, ma poi al mattino voglio svegliarmi sola nel mio letto. E' uno schifo, ma a me mettere su famiglia mi fa paura visto cosa passa il convento. Forse dal monastero quelli giusti per me sono scappati tutti".

La cena andò avanti spedita, ma notai una luce particolare nei suoi occhi quando parlavo dei miei marmocchi e prima d'andarmene volevo lasciare l'impronta a quella serata, che lei aveva dominato fin dall'inizio.

Sulla porta, dopo averla abbracciata, mi voltai e le dissi: "Ho due figli ed il mio compagno l'hai conosciuto. Anch'io ho tante paure, tutti i giorni cerco di prendere le decisioni giuste, ma credimi quelle tre persone non le cambierei con nessun successo lavorativo al mondo. La vita normale è questa e sono certa che anche tu, farai la mia stessa fine. Non sei così arida come tenti di dimostrare"

Lei accenna un sorriso triste e mi abbraccia di nuovo, ma stavolta mi sussurra: "Ho già sofferto per il divorzio dei miei genitori. Non voglio stare male come loro, ma ti invidio te e tutte le donne che hanno figli, mi sento una mamma da sempre, ma questi uomini d'oggi sono una vera disperazione>>.

L’Ecomaremmata: una gara che correremo proprio tutti

Foto: Pier Luigi Golini

Parte come una non competitiva la 1° edizione della Ecomaremmata, gara che si è svolta domenica 21 giugno all’interno del Parco della Maremma, con arrivo nel centro di Rispescia. Ci sono tutti gli ingredienti per fare diventare questo un appuntamento una tappa del trofeo “Corri nella Maremma”

I podisti si sono presentati in molti all’appuntamento, malgrado la poca pubblicità dell’evento, lasciano così intravedere grandi margini di crescita per questo tipo di gara.

Soltanto un accenno alla cronaca della corsa, che ha vinto Andrea Musumeci. L’atleta dell’A.S.D. SBR3 ha concluso la sua fatica sui 13 chilometri ed 800 metri con il tempo di 51’33”.

La gara al femminile ha visto la vittoria della portacolori del Team Marathon Bike Simona Simoni.

Cardia vince il 1° Campionato Nazionale Trail della UISP

E’ Gaetano Cardia (foto Piero Giacomelli) il vincitore del 1° Campionato Nazionale di Trail UISP, disputato domenica 21 giugno a Castiglione dei Pepoli per l’organizzazione della Polisportiva Parco dei Laghi e la collaborazione tecnica della Lega Atletica UISP di Bologna. Un’edizione che, pur svolgendosi il primo giorno d’estate, ha visto gli atleti correre su un percorso reso pesante da due giorni di pioggia, con nebbia già al via e un freddo pungente, tanto da registrare soli 10° ai 1250 metri di altezza del punto di ristoro, dove gli addetti sono stati costretti ad accendere anche un fuoco.
<<Sono molto contento – ha commentato alla fine Giovanni Tosi patron della 5° edizione dell’EcoTrailMarathon dei Laghi che si è fregiata della qualifica nazionale – anche perché l’Organizzazione ha retto a meraviglia>>.

Primo quindi Gaetano Cardia (Gabbi) con il tempo finale di 3h 38’ 44” davanti al portacolori dell’Atletica Nicchi Giuseppe Fiorucci che ha terminato in 3h 49’ 30”, precedendo di poco più di un minuto Matteo Carlucci del Tri Iron.
Tra le donne corsa solitaria di Marina Di Biase (Atl. Calderara Tecnoplast) che chiude in 4h 40’ 47”, davanti a Rosa Cusello (Runners Barberino) seconda in 4h 49’ 20” mentre il terzo gradino del podio è andato a Debora Garvini (ASD Surfing Shop) con il tempo 4h 54’ 00”.

Nelle Categorie di Campionato vittorie per Matteo Carlucci (J-Sen A), Marco Bregoli (Senior B), Gaetano Cardia (Senior C), Gianluca Cartei (Veterani D), Gerardo Fara (Veterani E), Rosa Cusello (J-Sen F), Marina Di Biase (Veterane F) e Milvia Babbini (Veterane G).

ALESSIA TROST

Era la favorita e non ha deluso è volata più in alto di tutti ai Campionati mondiali under 18

La pordenonese Alessia Trost ha conquistato venerdì 10 luglio l'oro iridato per l'Italia a Bressanone, dove si sono svolti i campionati mondiali under 18.

La Trost ha saltato al primo tentativo la misura di 1,87 metri, che nessuna delle avversarie rimaste in gara è riuscita a superare. La russa Mariya Kuchina e l'australiana Amy Pekovic, seconda e terza classificata, avevano del resto già ritoccato il proprio personale passando la misura precedente, con l'asticella a 1,85.

La Trost si presentava da favorita con la miglior prestazione annuale mondiale di categoria, 1,88 metri, e non ha tradito le attese dei suoi tifosi accorsi numerosi a Bressanone. Unico momento critico l'errore a 1,79 che si è rivelato solo un piccolo incidente di percorso, poi la salita sicura verso il sospirato titolo mondiale.

Rimasta sola in gara la pordenonese ha dapprima accennato a fermarsi alla misura raggiunta, rinunciando a proseguire, poi il ripensamento ed il tentativo di puntare a superare il record italiano di categoria, fissato a quota 1,90.

I tre tentativi a 1,91 non vanno a buon fine ma non bastano ad intaccare la gioia incontenibile della vittoria mondiale. L'atleta pordenonese raccoglie applausi durante il giro d'onore sventolando la bandiera tricolore per poi abbandonarsi ai festeggiamenti con amici e familiari venuti da Pordenone ed il proprio tecnico, Gianfranco Chessa, al quale la Trost dedica questa vittoria così importante.

Foto: www.atleticats.com

Guido Seri “scala il castello”

di Guido Seri

Dopo un po’ di tempo lontano da *CORRIAMO* ritorno per raccontare della 37° Scalata al Castello dello scorso 31 maggio. Per me un anniversario da celebrare perché per la decima volta ho preso il via della superclassica aretina che prende il nome dal Castello di Policiano, che fino agli anni ’90 costituiva il traguardo della gara. Quest’anno la Polisportiva Policiano pur mantenendo l’eccelso livello organizzativo ha rivoluzionato il programma della competizione spostando alle 16.30 del pomeriggio la gara degli amatori, subito prima del circuito dei professionisti con una scelta un po’ sadica verso gli atleti visto che alcuni giorni prima a quell’ora il termometro superava ampiamente i 30°. Per fortuna gli dei della pioggia sono venuti in soccorso dei podisti con un acquazzone che ha mitigato l’aria creando condizioni gradevoli per gareggiare anche se in alcuni punti ha reso il percorso infido e ha creato qualche problema di equilibrio. Probabilmente la nota meno lieta della gara è stata proprio il tracciato di 10km con alcuni passaggi poco definiti che davano adito a tagli più o meno ampi ed altri scarsamente significativi da un punto di vista tecnico che sembra siano stati inseriti solo per spettacolarizzare il percorso; ad esempio i due passaggi nel parco Pertini sotto i rami di alcuni alberi ad altezza bambino

costringevano molti atleti a correre in modo insolito per evitare di sbattere la faccia. In ogni caso l'attenzione e la cura per gli atleti prima, durante e dopo la gara è stata esemplare nonostante i tempi molto più compressi. La gara ha visto al via circa 400 atleti e si è svolta in un tracciato molto scorrevole e veloce dopo la passerella iniziale nel circuito dei professionisti già affollata di pubblico. Dal punto di vista agonistico la competizione è apparsa subito dominio di 5 atleti Massetti, Papi, Simi, Annetti e Valentini che già al secondo chilometro avevano preso un consistente vantaggio su un gruppo molto folto e combattivo di oltre venti unità. Al termine del primo giro Annetti e Valentini iniziavano a perdere contatto e l'affare per la vittoria si risolveva in una lotta a tre con Stefano Simi (Atletica Apuane) a prevalere in 33.03 su Massetti (Atletica Futura - 33.06) e Papi (G.S. Montemurlo - 33.19). Quarto e primo dell' U.P. Policiano terminava Annetti, che precedeva di poco Giacomo Valentini. Quest'ultimo, portacolori della Uisp Chianciano Terme, si è confermato in grande forma correndo a viso aperto contro avversari di ottimo livello; se questo poteva valere come un esame per entrare nel novero dei più forti stradisti toscani dobbiamo dire che Valentini lo ha ampiamente superato. Nella gara femminile lotta avvincente solo per il secondo posto visto che l'atleta africana Rahma Faraji (2 Sassi Matera) ha tagliato il traguardo in 36.54 con 1.25 di vantaggio sulla forte aretina Francesca Liberatori (Atletica Sestini) che per 33" si aggiudicava la seconda piazza su Daniela Marchetti (Atletica 2005).

Personalmente un decennale un po' sottotono ma comunque una giornata da ricordare perché comunque la passione per la mia città mi ripaga delle difficoltà incontrate a correre all'ora della merenda!

Guido Seri — Foto: Stefano Grigiotti

TRAIL RUN DELLE CORTI

DOMENICA 26 LUGLIO 2009 MONCHIO DELLE CORTI PRATOSPILLA

TRAIL RUN DELLE CORTI è una corsa a piedi a metà tra storia e natura dove le vecchie strade si snodano tra i verdi altopiani e il maestoso crinale dell' alta Val Cedra. La gara si svolgerà nel territorio del comune di Monchio delle Corti; con partenza dal capoluogo, attraverso i borghi storici delle frazioni, si arriverà alla stazione turistica di Pratospilla porta del Parco Nazionale Tosco-Emiliano.

La partenza è fissata per le ore 9.00 presso il campo sportivo di Monchio. Il percorso è di 20 km per un dislivello positivo di 500 m, si svolge interamente in ambiente naturale percorrendo sentieri e brevi tratti di asfalto. Il tracciato è segnalato da frecce e scritte di colore blu (segnaletica ciclopista blu). Sul percorso ci saranno punti di ristoro nelle frazioni di Pianadetto-Valditacca-Tre Fiumi-Rigoso con ristoro finale all'arrivo di Pratospilla. Al termine delle zone di rifornimento sono previsti dei punti di recupero rifiuti. Il tempo massimo utile per essere inseriti in classifica finale è fissato in 5 ore. La regolarità della gara è garantita da giudici UISP. Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento del numero complessivo dei 300 atleti. Ogni atleta deve aver compiuto i 18 anni di età. Ogni atleta dichiara di conoscere ed accettare il regolamento del TRAIL RUNNING DELLE CORTI ed autorizza l'organizzazione al trattamento gratuito dei dati personali relativi alla sua partecipazione all'evento. Ogni atleta si impegna di rispettare il percorso di gara e non gettare alcun oggetto lungo il tracciato. I pettorali potranno essere ritirati presso il campo sportivo di Monchio sabato 25 luglio dalle ore 16.00 alle ore 18.00 e domenica 26 luglio 2009 dalle ore 7.00 alle ore 8.00. Al momento del ritiro deve essere presentato un documento d'identità oppure per gli iscritti a Federazioni Sportive od Enti di Promozione, copia del cartellino di iscrizione ed in originale il Certificato Medico di idoneità alla pratica di attività agonistica rilasciato da un Medico dello sport oppure licenza sportiva. Nessun pettorale sarà inviato per posta. La quota di iscrizione alla competizione è 10 euro. Il modulo di iscrizione può essere scaricato dai siti di www.parmasport.it - www.pratospilla.pr.it- www.uispparma.it , potrà essere ritirato nelle sedi PARMASORT S.R.L di via Buffolara – PARMA- , PARMASPORT di Pratospilla, Stazione Turistica di Pratospilla. L'iscrizione sarà considerata valida solo se accompagnata dal versamento della quota d'iscrizione e dalla copia del Certificato di idoneità Medica alla pratica sportiva agonistica. Il tutto da inviare via fax al n. 0521/950119 o via mail a info@parmasport.it, queste iscrizioni saranno accettate entro le ore 18.00 del 24 luglio 2009. Sarà possibile iscriversi in loco sabato 25 e domenica 26 luglio 2009 dalle ore 7.00 alle ore 8.00 presso il campo sportivo di Monchio (partenza gara).

DOMENICA 6 SETTEMBRE 2009
a MONTEVARCHI

29° TROFEO SIRO NOFERI - Caminetti

La **POLISPORTIVA RINASCITA MONTEVARCHI** organizza per il 6 Settembre 2009 una gara podistica competitiva di Km. 13,200 con percorso: Montevarchi, Bivio Caposelvi, Bivio Mercatale, Montevarchi compreso le categorie femminili e una non competitiva di Km. 4. Percorsi ridotti per le categorie giovanili.

8° TROFEO - Memorial "Roberto Segoni"

GARA PODISTICA COMPETITIVA e NON COMPETITIVA

valida per il 18° Gran Prix U.P. Policiano - fornituresport.it

25° TROFEO F.lli SANCIN - Conc. OPEL

24° TROFEO ME.BA. - Ponteggi Edili

Rinfresco per tutti partecipanti