

CORRIAMO



Direttore responsabile
Rossano Scaccini

Sara Simeoni

Audrey Alloh

Alessandro Brancato

Alessandra Pierelli

Beppe Convertini

Conosciamo:

Pietro Netti

Camilla Giubelli

Pierpaolo Ghirardini

Anna Meo

Donatella Scano

Dove ha corso

Franco Lodovichi

Al Gregge Ribelle

il Campionato

Regionale FIDAL

La Salitredici

A Grosseto

la Staffetta di

Canapone

Le gare di:

Sarteano e

Contignano

Anno 2 — numero 19
Settembre 2009

CORRIAMO

è un mensile on line gratuito. La testata giornalistica è regolarmente depositata al Tribunale di Montepulciano nel registro tenuto dalla Cancelleria dell'intestato Tribunale al n. 314 del 19 febbraio 2008.

Il proprietario è **Stefano Grigiotti**.

Sede legale: Chianciano Terme – Piazza Italia n. 56 – Telefono e Fax: 057831561

Indirizzo e-mail: **info@girovaldorcia.it**

Editore: Stefano Grigiotti

Direttore responsabile: Rossano Scaccini

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

Nelle foto di copertina, scattata da Stefano Grigiotti, Claudio Mellone alla “Salitredici”.

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**

Carla Boldi mi vuole battere!

Ciao podisti. Per me è diventato un classico da qualche anno a questa parte. Come arriva il caldo, mollo l'intensità degli allenamenti. Inutile dire che in passato agosto era il mese in cui ripartivo con i "lunghi". Adesso, solo pensare di fare 10 chilometri mi preoccupa e spesso rinuncio. Perché mi succede questo? Credo dipende dalla mancanza di motivazioni agonistiche e dal fatto che mi alleno per 12 mesi l'anno sempre da solo. Comunque, poi, gli stimoli li trovo ed anche questa volta spero d'aver carpito quello giusto. Per quest'anno devo ringraziare Gaspare del "Gregge Ribelle", che con la canicola davvero tremenda di fine luglio è sceso da Siena a Grosseto per prendere parte alla "Staffetta di Canapone". Ho saputo da lui che Carla Boldi sta seguendo i suoi consigli per potermi battere.

Non ho resistito e l'ho chiamata al cellulare: <<Ti risparmio la fatica — le ho detto — ma in questo momento non mi alleno decentemente e quindi mi dichiaro già sconfitto>>.

Ma mentre pronunciavo quelle parole, in me è scattata la voglia di ritornare a programmare anche una gara, forse sono di nuovo salvo.

Rossano Scaccini





C' è sempre un'aria speciale nel piccolo borgo di Contignano, prima che inizi, e durante la festa del raviolo. In questi giorni d'agosto famiglie intere, residenti e non a Contignano, si dedicano alla sagra.

Spesso mi chiedo se sono i ravioli che attirano a correre tutte queste persone (quest'anno record assoluto, giovedì 13 agosto erano quasi 140 tra agonisti e quelli che hanno corso la passeggiata). Devo ammettere che ci sono note positive e negative in questa corsa. **Iscrizione gratuita e pacco gara ottimo:** bottiglia di vino e pecorino ai primi 100 iscritti e dopo solo la bottiglia. Inoltre, il pacco conteneva: shampo, zucchero, pasta, aranciata, succhi di frutta, olio, merendine.

Il percorso: territorio è vasto, e si presta molto alla corsa. Naturalmente, non c'è un metro di pianura. I primi anni ho provato un tragitto diverso da quello attuale, ma era corto, e quindi ho optato per cambiare. Il problema, è che in questi giorni della sagra il traffico resta congestionato al di fuori del piccolo borgo, come se ci fosse una tangenziale esterna, con auto proveniente dalla Vittoria (la strada che collega la Cassia e la provinciale per l'autostrada e Chianciano) e da Radicofani. Quindi, resta difficile trovare un'alternativa senza traffico

e bisogna adattarsi. Ad oggi la soluzione andata e ritorno, sembra l'unica possibile, sempre che non anticipi la partenza alle ore 18,00 e allunghi un po' il percorso. A quel punto, si potrebbe rivedere l'organizzazione, ma una cosa è comunque certa, credo che il fascino del raviolo, in qualsiasi modo ti piace mangiarlo, è unico, se poi ci aggiungi una piccola sgambatina, una bottiglia di vino, quattro risate con gli amici, una serata passata con la tua famiglia, penso che questi siano ingredienti perfetti per il vero podista.

La cronaca della gara, vinta da Massimiliano Fenzi, Unione sportiva. Atletica Cafasse, che ha regolato in volata il portacolori della Uisp Chianciano Terme Giacomo Valentini, seguito da Valentino Camarca, Atletica Vomano. Dopo i 3 del podio, sono giunti sul traguardo: Andrea Gasperini, Filippide Chiusi e Marco Citron, Atletica Brunera.

Vincenzo Pucci, Polisportiva Montalto, ha vinto la categoria riservata ai veterani. Dopo lui sono arrivati Adriano Brunelli Cappuccini e Mario Vannucini, Atletica Sinalunga.

La gara al femminile ha visto la vittoria di Antonella Sassi, Aurora Siena, seguita da Simona Gattobigio, Filippide Chiusi e Giancarla Riotto, Atletica Aviano. Subito fuori dal podio: Roberta Pappada, Avis Perugina e Gabriella Tarozzo, Atletica Mogliano.





Al Gregge Ribelle l'organizzazione del Campionato Regionale Fidal

di Carla Boldi

Foto: archivio Stefano Grigiotti



Sabato 29 e domenica 30 agosto, si svolgeranno al campo-scuola di via Avignone di Siena, il Campionato Regionale Fidal Amatori-Master di atletica leggera organizzato dall'Associazione sportiva dilettantistica "Il Gregge Ribelle". Carla Boldi ha intervistato Patrizia Liverani, il "suo" presidente, che ha portato a casa questo importante riconoscimento organizzativo. (r.s.)



Come è nata l'idea di pianificare un evento del genere?

<<Vogliamo dare la possibilità agli atleti della provincia di Siena e di quelle vicine di poter partecipare a campionati di questo tipo; soprattutto per quelli che non amano spostarsi, magari per qualche centinaio di chilometri in occasione di gare di questo tipo>>.

A Siena è la prima volta che viene organizzata una manifestazione di questo tipo?

<<Sì, di solito si tende a dare vita a gare di atletica leggera per atleti di età inferiore ai 35 anni, noi abbiamo voluto dare la possibilità di misurarsi in questo tipo di competizione anche agli atleti più longevi, dato che nelle categorie Fidal arriviamo di 5 anni in 5 anni fino ai 105. Mica Male!>>

Quali sono le discipline previste?

<<Lancio del peso, disco e giavellotto, salto in alto e in lungo, staffette, corsa a ostacoli, prove individuali sulle varie distanze, dai 100 mt in su>>.

Normalmente si vedono manifestazioni di atletica leggera riservate agli assoluti, e si percepisce una notevole competizione, questa è presente anche tra i master?

<<Lo spirito competitivo non abbandona mai un atleta, però in questo tipo di manifestazione, tra i master, almeno per esperienza personale, si percepisce un'atmosfera più amichevole>>.

Con che spirito un master si avvicina a questo tipo di gara?

<<Sono 2 anni che per gioco mi presento a questi appuntamenti. Ho provato discipline diverse dalla corsa, ho fatto un mucchio di risate per tutti gli errori commessi>>.

Il Gregge Ribelle pensa solo all'organizzazione o vi sono atleti che partecipano?

<<La maggior parte prenderà parte ad almeno una gara, essendo appunto un Campionato regionale, spero che si divertano dando il meglio di loro stessi>>.

Gli obiettivi di Audrey Alloh

di Rossano Scaccini

Foto: Giancarlo Colombo per Omega/Fidal — Foto: Francesco Rondoni



Un grande attaccamento alla famiglia, soprattutto verso sua madre Reine ed il fratello Kevin ed adora Firenze, dove vive.

Ai lettori di *CORRIAMO*, che non conoscono Audrey Alloh, credo che farà piacere leggere la sua storia, davvero intensa.

Nata il 21 luglio 1987 ad Abidjan (Cote D'Ivoire), si è trasferita a Firenze il 12 Luglio 1998 dove si è inserita immediatamente in quella città. Ama definirsi un'impiegata dello stato (è un agente di Polizia Penitenziaria) e fa parte del gruppo sportivo Fiamme Azzurre. Audrey frequenta l'università e la Comunità cristiana Evangelica apostolica di Firenze.

Audrey Alloh, quella delle Fiamme Azzurre, come si presenta ai lettori di *CORRIAMO*?

<<Sono un'atleta che sta maturando piano piano dal punto di vista degli allenamenti, nel modo di affrontare le gare e voglio vivere l'atletica nel modo giusto. Mi piace pormi degli obiettivi insieme al mio allenatore Paolo Fiorenza, ex responsabile del settore velocità ai tempi della Masullo>>.

Ci descrive meglio la sua occupazione?

<<Il mio lavoro è correre per Fiamme Azzurre e a dirlo sembra semplice. Sono un agente della penitenziaria, che invece di stare in ufficio o a fare altre funzioni competenti agli agenti, sta su un campo di atletica ad allenarsi e a gareggiare>>.

Quali sono i suoi impegni giornalieri?

<<Mi alzo non troppo tardi, colazione, dedico un po' di tempo al Signore (meditazione della Bibbia e preghiera), al mattino lavo i piatti, frequento i corsi all'università, pranzo, sonnellino pomeridiano di almeno un'ora sennò dopo non carburo, allenamento, cena, un po' di tv e vado a dormire. Nei fine settimana mi vedo con gli amici la sera, ma questo dipende dai periodi in cui non sono troppo impegnata con le gare oppure se non sono troppo stanca>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Nei 100m 11.51 realizzato nel 2008 e nei 200m 24.35 quest'anno>>.

Andare tutti i giorni al Campo a correre per lei cosa significa?

<<Allenarmi per me è mettere a frutto, migliorare il dono che il Signore mi ha dato quello di correre, è fare qualcosa che per quelle ore di allenamento tutto il resto non esiste più. E' cercare di conoscersi dal punto di vista tecnico e



di imparare perché ho veramente molto da migliorare. Devo curare il gesto tecnico e tutto ciò è finalizzato a delle frazioni di secondo in gara. Ma allenarmi è anche scambiare 2 battute con i miei compagni di allenamento e con il mio allenatore>>.

In gara invece cosa succede?

<<Gareggiare è: adesso vediamo cosa sai fare! E' sfidare sé stessi in mezzo ad altre avversarie>>.

Si ricorda i suoi inizi atletici?

<<Ho cominciato a correre nel marzo del 2002, quando ho incontrato il mio allenatore su un campo di atletica. Ero andata lì con la scuola per un allenamento di salto in lungo. Il Prof (così chiamo il mio allenatore), mi chiamò e mi disse di fare alcuni trenta metri e il salto in lungo da fermo. Da lì che iniziò il tutto. Mi divertivo un sacco, ed essendo la più piccola ero anche molto coccolata. E' stata tutta una fase in progressione. Mi allenavo 2 volte a settimana, poi 3 e sparivo spesso d'estate. Il Prof non mi faceva nessuna pressione, venivo ad allenarmi quando avevo voglia, la passione è poi esplosa da sola>>.

Il tipo di gara che ama preparare?

<<Fino ad oggi mi sono preparata per i 100m che sicuramente preferisco ai 200m, mai dire mai>>.

Se pronuncio la parola staffetta, lei cosa mi risponde?

<<Grazie alla staffetta posso dire di essere anch'io primatista italiana, per me è un orgoglio. Non smetterò mai di ringraziare il mio Dio perché ho partecipato alle Olimpiadi di Pechino 2008 correndo l'ultima frazione. La staffetta è una bella possibilità offerta ad una velocista come me, che per ora non ha mai fatto un minimo individuale per competizioni di un certo spessore internazionale. Grazie alla staffetta partecipare alle Olimpiadi non è stato impossibile>>.

Le Fiamme Azzurre cosa significano per lei?

<<E' stata una risposta alla mia preghiera e a quella di tanti che mi stanno vicino. Come dice sempre la mamma: è stata la manna caduta dal cielo. Sono stra felice di far parte di questo Gruppo, non potevo avere di meglio>>.

Ultima domanda, ci parla dei luoghi dove si allena?

<<Allo Stadio Ridolfi a Campo Di Marte. 10 minuti a piedi da casa mia. Ci trascorro molte ore nel pomeriggio, circondata da fantastici compagni di allenamento, dal mio prof, dai bambini dei centri Cas, che spesso ci fanno venire dei colpi quando attraversano la corsia mentre fai le prove. C'è una bella atmosfera al campo. e poi quello stadio è bellissimo. Abbiamo anche il rettilineo coperto dove ci possiamo allenare quando piove o fa freddo>>.

Rossano Scaccini



Magica Sara!

di Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Sara Simeoni

Quando devo intervistare un campione cerco sempre di trovare qualcosa di non detto, ma spesso, come capita anche a chi ha più esperienza di me, non viene fuori niente di nuovo, ma stavolta penso d'esserci riuscito.

Della campionessa olimpica ho un attimo tutto mio che mi porterò sempre dentro. Stadio di Grosseto, meeting di atletica riservato agli allievi, lei arriva con suo figlio Roberto di pochi mesi, che porta sul petto dentro ad un marsupio. Sale in tribuna e immediatamente un folto gruppo di persone si precipitano a salutare la medaglia d'oro delle Olimpiadi di Mosca 1980. Lei con quel ragazzino sorrideva e parlava con



tutti i giovani che andavano a chiederle un autografo e a farle le domande più impossibili su suo figlio. Passo davanti a lei, accarezzo quel bambino e lei mi sorride con gli occhi. Un bel momento di vita.



Sara Simeoni, nata a Rivoli Veronese il 19 aprile 1953, oltre ad essere salita sul gradino più alto alle XXII Olimpiadi, ha vinto la medaglia d'oro ai Giochi del Mediterraneo del 1975 ad Algeri, e gli Europei indoor di San Sebastian nel 1977, anno in cui vinse la medaglia d'oro anche alle Universiadi di Sofia. Due volte primatista del mondo con la misura di 2,01 metri nel 1978. Campionessa europea a Praga nel 1978. Quattordici volte campionessa italiana, ha detenuto il primato italiano per 36 anni dal 12 agosto 1971 all'8 giugno 2007 quando le fu strappato da Antonietta Di Martino, che pochi mesi dopo si sarebbe laureata vice-campionessa mondiale alla rassegna iridata di Osaka.

Sara Simeoni cominciò ben presto a frequentare le pedane di atletica adottando il neonato stile fosbury. Fu seguita dapprima dal tecnico Bragagnolo, quindi da Erminio Azzaro, anche lui saltatore in alto, che diventerà suo allenatore e marito.

Nel suo curriculum ci sono una marea di appuntamenti da ricordare oltre all'oro di Mosca 1980, anche due medaglie d'argento ai giochi olimpici (Montreal 1976 e Los Angeles 1984), due bronzi agli europei, quattro ori agli europei al coperto, due vittorie alle Universiadi e ai Giochi del Mediterraneo e 24 titoli italiani; ha indossato la maglia azzurra per 72 volte. E' stata alfiere azzurro durante la cerimonia d'apertura delle olimpiadi di Los Angeles, e il 26 febbraio 2006 è stata portatrice della bandiera olimpica nel corso della Cerimonia di chiusura della XX Olimpiade invernale di Torino. Infine, il Presidente della Repubblica Sandro Pertini l'ha insignita dell'onorificenza di Commendatore della Repubblica Italiana.

Di cosa si occupa la Sara Simeoni del 2009?

<<Sono docente presso la Facoltà di Scienze dell'Educazione Motoria all'Università "G. d'Annunzio" di Chieti>>.

Come sono le sue giornate oggi?

<<Quando vado a Chieti parto la mattina in auto, faccio 540 km. Nel pomeriggio 3 ore di lezione. La mattina dopo: colazione, mi sposto al campo per ulteriori 3 ore di lezione pratica, quindi riprendo la macchina, torno a casa e divento casalinga e mamma. Inoltre, due volte al mese sono a Roma al Ministero

della Salute per partecipare alle riunioni della Commissione per la vigilanza ed il controllo sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive>>.

Torni con la mente al suo passato: lei cosa pensava al mattino quando doveva andare ad allenarsi?

<<Non è che avessi pensieri particolari. Se stavo bene le giornate scorrevano tranquille, sapevo che cosa mi aspettava in allenamento. Magari, a seconda del programma potevo essere più o meno entusiasta, ma ero lì per quello e cercavo di dare il meglio. Se poi c'era qualche problema ad impensierirmi cercavo di superarlo nel minor tempo possibile>>.

Gareggiare cosa le provocava?

<<Mi divertiva, indipendentemente dal risultato>>.

Non posso esimermi da questa domanda: cosa ricorda del 4 agosto 1978, quando a Brescia ha saltato, realizzando il record del mondo, 2,01 la prima donna che ha “volato” sopra i 2 metri?

<<Era un incontro di nazionale Italia-Polonia a Brescia. Com'era di abitudine in quegli anni le femmine gareggiavano separate dai maschi (loro erano a Venezia con tanto di giornalisti al seguito, tv, autorità ecc). Faceva molto caldo ed io sono svenuta. Pensavo quindi di saltare se me lo sentivo tanto per portare qualche punto alla squadra. Ma in gara le cose sono cambiate, avevo delle buone sensazioni così mi sono detta vado avanti provo ancora un salto. Sono arrivata a saltare 1,98 che era record italiano e a convincermi che se rifacevo lo stesso salto sarei riuscita ad andare oltre i 2,01 ! Ho cercato di ricordare il salto precedente e così è stato. Ho fatto il record del mondo>>.

Ci presenta Erminio Lazzaro uomo e marito?

<<Ex saltatore in alto, ventralista, mi ha sempre ispirato fiducia. E' una persona su cui puoi contare, di parola, crede nell'amicizia, si adopera per aiutare gli altri, quando si dedica a qualche cosa è pignolo e serio>>.

In veste allenatore come è stato per lei?

<<Attento, pignolo, severo, serio, rispettoso della persona (ma questo non solo con me, anche con gli altri atleti che allenava), protettivo: cercava di evitarti cose spiacevoli della vita che ti distraessero dall'obiettivo>>.



Adesso parliamo di suo figlio Roberto Azzaro, anche lui calca le pedane del salto in alto, come sta “crescendo” a livello atletico?

<<Si sta affacciando ora alla realtà sportiva. Fino ad oggi i risultati ottenuti sono arrivati facilmente senza troppo impegno e di questo ne siamo contenti. Fortunatamente è riuscito a prendersi qualche soddisfazione tipo la vittoria ai Campionati Italiani Junior indoor, la presenza in Nazionale e il minimo di partecipazione ai Campionati Europei Juniores a Novi Sad. Spero che questo lo renda consapevole del margine di miglioramento che ha, anche perchè fino ad oggi gli allenamenti e soprattutto il suo impegno è stato saltuario>>.

A Roberto pesa avere una mamma, bandiera italiana dell’atletica?

<<Non ho mai fatto pesare il mio trascorso sportivo, anche se sono contenta e mi diverte vederlo saltare. La scelta della specialità non è stata merito nostro, ma della fantasia delle insegnanti durante le gare scolastiche. Certo che è inevitabile che vengano fatti confronti, ma noi possiamo solo dirgli di non far caso alle chiacchiere. L’importante è che lui si diverta e trovi soddisfazione in quello che fa poi con il tempo vedremo>>.

Come figlio ci svela i difetti ed i pregi?

<< Roberto a me piace è bravo, sensibile, testardo nelle cose in cui crede e sa essere tenace>>.



La famiglia Azzaro — Simeoni

Ma come
corre
Alessandra
Pierelli

di Rossano Scaccini
Foto: g.c. Alessandra Pierelli



Alessandra Pierelli è entrata prepotentemente nelle case degli italiani grazie alla trasmissione televisiva di Canale 5 “Uomini e Donne”, condotta da Maria De Filippi, (corteggiava e fu scelta da Costantino Vitagliano nnd).

Sia nel suo passato di non vip, sia oggi che tutti la riconoscono quando passa per le strade, Alessandra Pierelli non ha mai smesso, quando può, di correre.

Lei, signora Pierelli è una podista?

<<Certo. Adoro lo sport in generale, vengo da una famiglia di sportivi per questo nella mia vita c'è sempre stato tanto movimento>>.

Quanti volte riesce ad indossare le scarpette ed uscire a correre?

<<Mi alleno circa 4 volte a settimana, mi fa stare bene, mi sento meglio fisicamente e mentalmente>>.

Quando ha iniziato a correre?

<<All'età di 10 anni>>.

Ci descrive i luoghi dove si allena?

<<A Sabaudia, dove sono nata, corro spesso in spiaggia, nel bosco del Parco nazionale del Circeo, poi, c'è un percorso che porta fino al lago. Molto bello e rilassante>>.

In famiglia cosa dicono di questa sua passione?

<<Sono contenti nel vedermi legata allo sport. Non c'è cosa più bella che correre ed osservare il panorama, assaporare gli odori, essere a contatto con la natura. Insomma tutto ciò che di più bello abbiamo e allora perchè non approfittare per goderselo facendo anche dello sport?>>.

Concludiamo con uno spot: cosa direbbe per invogliare la gente ad andare a correre?

<<Correte, correte, correte. Non smettete mai di farlo. Ricordate Forrest Gump? Ecco consiglio di prendere la vita così, come viene. Intanto iniziate a correre>>.



Una curva di troppo per Franco Lodovichi a Città della Pieve



Sabato 8 agosto sono andato a Città della Pieve a correre una 9 km (2 giri di 4km e 500 metri, partenza ore 21.15). Gara al secondo anno di vita, ha messo sulla linea di partenza circa 80 competitivi e devo dire che gli organizzatori si sono migliorati rispetto al 2008.

Siamo passati da un tracciato tutto interno al centro storico ad un percorso più adatto, su strade esterne ampie. Modifiche apprezzate dai partecipanti.

La mia gara: ho cercato di addrizzare una curva, ma non ci sono riuscito, perchè sono caduto. Non mi son fatto niente. Ero al culmine di una salita e la velocità era poca. Comunque, sono andato abbastanza bene. Un difettuccio a questa corsa l'ho riscontrato: troppa gente che intralciava sul percorso e poi se vogliamo essere pignoli anche il "sacco" gara era abbastanza leggero. Resta il fatto però che questa è una bella gara.



Beppe
Convertini
è un podista
Donne
provate a
stargli
accanto





di Rossano Scaccini
Foto: Marinetta Saglio

<<Amo fare lunghe corse in spiaggia all'alba, d'estate o al tramonto. Adoro anche le escursioni di trekking in montagna>>

E' Beppe Convertini, attore e conduttore ha fare questa rivelazione.

Documentandomi su di lei ho letto che da bambino era troppo secco e non amava fare sport, ci spiega meglio questo fatto?

<<Ero davvero molto magro, ma non perchè non mangiassi o non amassi lo sport, semplicemente per una questione di costituzione. Però non potevo praticare sport perchè erano troppo co-

stosi e così mi accontentavo di giocare a calcio in strada utilizzando come porte i garage. La mia eccessiva magrezza e' stato un complesso difficile da superare e pertanto andavo al mare in bermuda e t-shirt e quest'ultima non la toglievo mai. Facevo il bagno solo quando la spiaggia era completamente vuota altrimenti una volta in acqua ne uscivo solo quando tutti erano andati via>>.

In età adulta ha scoperto la passione sportiva, che, sempre cercando notizie su di lei, l'ha definita importante per la sua sicurezza: anche in questo caso può dirmi cosa ha provocato in lei questo stato d'animo?

<<Lo sport è utile per il corpo e la mente ti aiuta a rilassarti e a vivere meglio>>.

Quante volte la settimana riesce ad andare a correre?

<<Impegni di lavoro permettendo, cerco di ritagliarmi uno spazio per correre al parco due volte la settimana>>.

E quanti chilometri percorre mediamente ad allenamento?

<<Una media di 5-6 km>>.

Conosce anche la sua media a km?

<<Mi interessa più il panorama e la musica che ascolto. Riesco ad immergermi nel mio mondo correndo con l'ipod>>.

Andare a correre per Beppe Convertini vuol dire?

<<Libertà, la stessa che provo quando vado a cavallo>>.

Ha mai preso parte a qualche gara podistica?

<<La Stramilano l'ho corsa diverse volte>>

Che sensazioni ha provato?

<<Mi sono molto divertito ed ho conosciuto tante umanità. diverse con la stessa passione della corsa>>.

Si ricorda i suoi inizi da podista?

<<Da bambino andavo a correre con mio cognato dalla casa in campagna in città e ritorno>>.

Ci descrive i luoghi dove si allena adesso?

<<D'estate la spiaggia o la montagna. D'inverno i parchi cittadini, un gran polmone verde per le città>>.

Beppe Convertini è un attore conosciuto al grande pubblico, ma è stato e continua ad essere un modello molto richiesto, ci sono podisti fra chi fa le sfilate in passerella?

<<Molti ma la maggior parte di loro corre al chiuso in palestra>>

Lei è stato eletto Mr Italia: facciamo un gioco, lei deve scegliere un uomo del mondo dei vip, ma podista per indossare quella fascia,chi premierebbe?

<<Sicuramente Gianni Morandi>>.





Franco Lodovichi Tour

Venerdì 17 luglio ho corso 1a gara organizzata davvero bene dal mio amico della Podistica Arezzo, ad **Albergo**, sulla strada che collega Arezzo a Monte San Savino. **La partenza era alle 19, ma abbiamo dovuto spostarla di un'ora causa di un funerale, che doveva passare proprio**

sul percorso di gara. Tassa d'iscrizione bassa e premio adeguato. Finalmente iniziano in tanti a capirlo. L'ho riscontrato alle gare organizzate dalla Podistica Arezzo, nel Valdarno, nel senese, a Sinalunga ed ovviamente dall'amico Grigiotti a Chianciano Terme ed anche in Val Tiberina. Chi non lo capisce sono gli organizzatori umbri, che ogni 2 anni aumentano la tassa d'iscrizione di un euro.

Andiamo oltre. Due giorni dopo sono andato a **San Clemente in Valle** per questa vecchia gara di 8 km, a forma di otto, mezza salita e mezza discesa (**questa volta non ho inventato niente di nuovo, vivo di rendita dopo la corsa a padella dello scorso mese ndr**). Per fortuna non faceva tanto caldo come nei giorni precedenti ed anche gli anni scorsi la canicola ci aveva messo a dura prova. Non è finita. Il fine settimana successivo ho corso il sabato pomeriggio a **Sarteano**, dal mio editore Grigiotti (io lo "veleggio", ma lui non concede l'aumento, proporrò un ammutinamento di redazione). Tornando a quella corsa: 8 km ondulati, con una piccola salita quasi all'inizio, che a me rimane sempre sul gozzo. Il dì dopo sono andato a **Rigaiolo** (Sinalunga), alla gara dell'acqua passante (ce ne voleva molta di più al ristoro, il prossimo anno ci penserete vero?) Nuovamente gran caldo ed io non mi sono smentito, di passo sulla salita di metà gara. All'arrivo il "cocomero" fresco e ed un bel vasetto di nutella.

PIETRO NETTI

Il Forest Gump degli insegnanti

di Rossano Scaccini
Foto: g.c. Pietro Netti

Pietro Netti è un podista che ha scoperto la corsa tre anni fa per caso e se n'è innamorato fino a praticarla con un certo impegno. Ora sta tentando una nuova avventura: il triathlon, anche se con il nuoto ancora non ci siamo, decisamente. Prima di correre ha praticato per 14 anni ginnastica artistica maschile a buoni livelli.

La sua storia inizia come quella di molti amatori del podismo, che portano alla luce una passione inaspettata, ma Pietro Netti è un podista particolare e a *CORRIAMO* rivela vari aspetti della sua vita, che meritano di essere conosciuti.

Netti è nato a Putignano, in provincia di Bari, il 31 a-



gosto del 1978 è laureato in Archeologia, insegna italiano e latino in un Liceo socio-psico-pedagogico ed è al momento single. Ha l'hobby della lettura e del teatro, gli piace praticare sport per sentirsi in forma.

Lei da bambino che sport praticava?

<<Ero piuttosto in carne, ho scoperto lo sport in tarda età, e lo rimpiango un po', perché mi sembra di aver perso tanto tempo inutilmente. Credo che la mancanza della cultura sportiva e la scarsa possibilità che viene data a giovani e meno giovani di praticare gli sport cosiddetti (purtroppo) "minori" sia ancor oggi un grave handicap per il nostro Paese>>.

Di cosa si occupa nella vita di tutti i giorni?

<<Faccio l'insegnante di Latino e Italiano in un liceo da due anni, prima ero maestro d'asilo. L'ho fatto per sei anni. Un'esperienza unica ed indimenticabile>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<Cerco di seguire dei ritmi di vita il più possibile regolari, anche se questo, ovviamente, non sempre è possibile. Mi alzo al mattino presto e cerco di fare il mio primo allenamento, specie d'estate, quando fa molto caldo. Poi lavoro (d'inverno corro alla pausa pranzo) e nel tardo pomeriggio sera faccio un secondo allenamento, quasi inevitabile nel triathlon>>.

A livello podistico chi è Pietro Netti?

<<Un amatore che ha raggiunto inaspettatamente buoni livelli grazie alla tenacia, all'abnegazione ed all'impegno costante. Alle gare mi piace parlare con tutti, scherzare, chiacchierare e conoscere sempre nuove persone. Cerco di apprendere dai podisti più esperti e più bravi come da quelli meno forti>>.

I suoi personali nelle varie distanze?





<<Ho corso i 1500 mt in pista in 4'27", ho un personale di 33'33" sulla distanza di 10000mt, 1h16'12" sulla mezza maratona e di 2h47'13" sull'unica maratona corsa>>.

E' vero che lei si dichiara spesso folgorato dalla corsa?

<<Beh, sì. Non sapevo neppure cosa fosse la corsa, quando ho corso per la prima volta a 28 anni. Sembra assurdo, lo so, ma non m'interessava affatto il podismo. Avevo terminato il servizio militare di leva (fatto a 28 anni) con parecchi chili di troppo e volevo dimagrire. Per farlo mi avevano suggerito tutti l'attività aerobica, ed in particolare la corsa e così mi infilai il primo paio di scarpe da ginnastica che trovai>>.

Lei racconta spesso che il suo primo allenamento lo ha fatto con delle scarpe non proprio da atleta, cosa avvenne quel giorno?

<<Era estate e mi trovavo nella casa di campagna dei miei genitori, che dista 12 km circa da Conversano (il paese in cui abito). Non avendo l'automobile né la bicicletta a disposizione, decisi di raggiungere casa correndo e partii. Ci misi un'ora abbondante, ma riuscii a mantenere un ritmo costante per tutto il tragitto e intuì che doveva essere quello il segreto per non fermarsi durante la corsa>>.

I suoi piedi, i tendini, non si lamentarono dopo quello sforzo?

<<I tendini no, ma ricordo nettamente che mi vennero delle gran vesciche ai piedi perchè indossavo delle dozzinali calze di spugna con le cuciture interne>>.

Quindi lei può essere paragonato a Forest Gump perché ha corso per un periodo di tempo tutti i giorni 12 km, cosa pensava durante i suoi allenamenti?

<<Non saprei. Da quel giorno a me parve la cosa più ovvia raggiungere Conversano di corsa. Correvo sempre verso l'ora che precedeva il tramonto e non pensavo a nulla in particolare, questo era il bello. La mia mente si svuotava dai pensieri, dalle preoccupazioni, c'era solo l'ascolto della respirazione, la contemplazione della natura, dato che il tragitto che percorrevo era in piena campagna tra alberi di ulivo, mandorlo e ciliegio. Poi dalla sommità della collina che digrada verso Conversano si vedeva il mare all'orizzonte, il castello di

Marchione, la stessa Conversano, una cittadina incantevole>>.

Si allenava sempre sullo stesso percorso od alternava?

<<Fin che durò la villeggiatura feci sempre lo stesso percorso, una volta terminata verso metà settembre non volli lasciare la corsa (avevo perso parecchi chili nel frattempo) e dovetti cercare percorsi alternativi. Così scoprii la fitta rete di strade di campagna che circondano la mia città con i caratteristici muretti di pietra a secco>>.

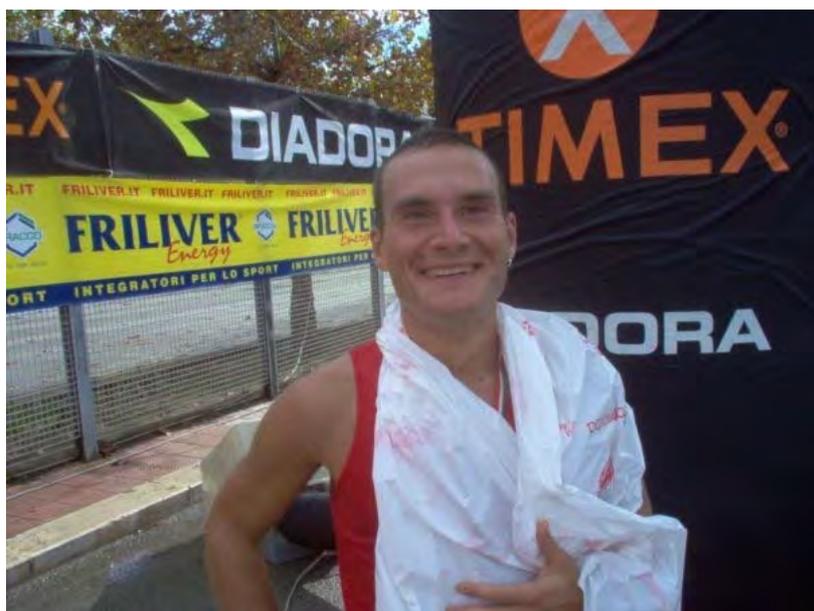
Così scoprii la fitta rete di strade di campagna che circondano la mia città con i caratteristici muretti di pietra a secco>>.

Oggi per Pietro Netti allenarsi vuol dire?

<<Innanzitutto prendermi cura di me stesso, dedicarmi del tempo, ritagliarmi uno spazio per la cura del mio corpo e della mia anima, tendendo sempre al miglioramento, laddove possibile>>.

E gareggiare?

<<Vuol dire misurarmi innanzitutto con me stesso, con i miei limiti, ma anche con gli avversari, inutile negarlo. La gara è sempre emozionante, stimola



senz'altro più dell'allenamento, ma l'importante è che l'emozione sia sempre positiva>>.

Dove si allena?

<<Su strade asfaltate e sentieri nella campagna circostante la città di Conversano, anche se mi piace cambiare spesso i percorsi. Grazie all'orologio satellitare da polso posso allenarmi praticamente dappertutto, anche se non nascondo che spesso l'utilizzo dei vari ausili tecnologici può diventare (a me è capitato) fonte di stress. Ultimamente ho riscoperto il piacere di correre ascoltando le mie sensazioni anche senza orologio>>.

Ma sono vere le cose che si dicono su di lei: corre mediamente 2 volte al giorno e alla fine di una settimana ha sulle gambe più di 180km? Come li distribuisce giornalmente?

<<Sì, ci sono passato. Per un certo periodo sono stato seguito da un tecnico che mi preparava le tabelle settimanali con sedute che variavano dalle 10 alle 12. Non nascondo di aver ottenuto notevoli miglioramenti grazie al carico di lavori, ma devo confessare che talvolta mi sentivo affaticato e mal sopportavo la "costrizione" della tabella, per cui non ero felice. C'era sempre un qualche tipo di lavoro e le doppie sedute generalmente erano finalizzate al raggiungimento della quantità di km previsti a fine settimana. Correvo ad esempio un'ora al mattino ed un'ora al pomeriggio percorrendo una trentina di km. Poi c'erano i lavori di qualità: ripetute, pista, salite, fondi medi. Ora corro una sola volta al giorno dovendo pedalare e nuotare anche, ma non nascondo che l'alternanza delle tre discipline ha rotto quella che era diventata un'attività un po' monotona>>.

Nonostante tutto lei afferma di non avere un fisico da podista. Perché cosa ha che non va?

<<Sono alto 1 metro e 65 centimetri ed il mio peso forma è 68-69 kg, ho delle gambe piuttosto corte, sebbene molto muscolate. Il podista dovrebbe pesare un po' meno. I tanti chilometri ed un rigido regime alimentare non sono riusciti ad intaccare le masse muscolari costruite in 14 anni di palestra, sebbene non abbia un filo di grasso. Penso che se pesassi qualche chilo in meno avrei raggiunto senz'altro risultati migliori>>.



Tornando alla sua storia, si è inevitabilmente imbattuto con il mondo del podismo, che effetto le ha fatto scontrarsi con questa realtà dello sport?

<<Trovo che il mondo del podismo, specie quello amatoriale sia molto variegato ed interessante. E' uno spaccato di vita ed il suo fascino è proprio questo: si incontra gente di ogni età ed estrazione sociale e nel podismo, più che in altri sport, le differenze vengono annullate. Si corre e si soffre tutti insieme, dal campione che taglia per primo il traguardo a colui che chiude la classifica. Trovo che questa sia una grande lezione di vita che spesso sfugge ai più e personalmente porto il massimo rispetto verso tutti coloro che praticano questo sport>>.

Poi sono arrivati nell'ordine il preparatore atletico e l'allenatore: si sentiva importante e magari si è montato la testa?

<<Non nascondo che quando cominci a vedere i miglioramenti pensi di poter migliorare sempre. Personalmente credo che molti dei limiti che ci poniamo siano innanzitutto mentali. C'è stato un periodo in cui ero completamente assorbito da questa tensione al miglioramento, ma devo confessare che non riuscivo a godere più neppure della corsa lenta o di quell'aria meravigliosa di festa che si respira alle manifestazioni podistiche>>.





Quanti sbagli ha commesso nel suo passato di atleta?

<<Talvolta ho esagerato un po' con gli allenamenti non ascoltando i segnali che il mio corpo mi mandava e rimediando qualche infortunio non grave, per fortuna. Ultimamente ho passato un periodo piuttosto lungo di stop forzato a causa di un problema muscolare. Per il resto mi ritengo davvero fortunato, perché ho ricevuto davvero tanto dalla corsa>>.

Cosa vuol dire per Pietro Netti essere infortunato?

<<Essere costretti a star fermi e quindi avvertire il tempo perduto per gli allenamenti da un lato, ma dall'altro ci fa apprezzare la salute (che spesso diamo per scontata) e capire quanto sia importante e prezioso quello che abbiamo ricevuto in dono: un corpo che ci permette di gioire nello sport e che dobbiamo rispettare sempre per non incorrere negli infortuni>>.

Come si reagisce a questa situazione?

<<Psicologicamente non è facile gestire un infortunio per due motivi: il primo è che, personalmente, tendo ad aumentare facilmente di peso in assenza di allenamento pur mangiando regolarmente, il secondo è che quando si riprende (sperando che ciò avvenga) da un lato si ha paura di farsi di nuovo male e dall'altro non ci si riesce ad abituare all'idea di dover ricostruire tutto daccapo.

Chi corre sa perfettamente a cosa mi riferisco, quando la testa vorrebbe andare ai ritmi di prima dell'infortunio ma il corpo e le gambe non sono dello stesso avviso>>.

E' vera la storia che sta pensando ad una gara di triathlon, l'ironman?

<<Sì, assolutamente sì. Ho esordito nel triathlon il 30 maggio di quest'anno in un'olimpico (1,5 km di nuoto, 40 km di bici e 10 km di corsa) senza aver mai nuotato né essere mai andato in bici dopo soli 15 giorni di allenamento e non è andata poi così male: 2h e 23' il tempo totale nonostante la contrattura alla coscia che mi perseguitava. C'è molto da fare e da migliorare (soprattutto nel nuoto e sulla bici), ma ritengo di avere le qualità fisiche e mentali per portare a termine un ironman: 3,8 km di nuoto, 180 km di bici e 42,195 km di corsa>>.

In famiglia cosa dicono di questa sua passione?

<<I miei familiari all'inizio erano molto scettici e pensavano si sarebbe trattato di una passione passeggera, poi vedendola crescere non mi hanno ostacolato né però mai incoraggiato, e questo per me è un piccolo cruccio: il fatto che non siano mai venuti a vedermi gareggiare nemmeno le volte in cui ho vinto o sono stato premiato. Provengo da una famiglia di non sportivi, cosa abbastanza frequente dalle mie parti, per cui per loro lo sport era all'inizio qualcosa di inutile, una perdita di tempo (tanto tempo nel mio caso), ma ora pian piano stanno cambiando idea e ne sono felice>>.

Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Pietro Netti



ENRICO BARTOLINI

Gran Trail Valdigne

11 — 12 Luglio 2009



Sabato 11 e domenica 12 luglio, giorni del Gran Trail Valdigne. Si devono percorrere 87 Km di mullattiere attraversando i comuni della Valdigne alle pendici del Monte Bianco.

Sono giorni che preparo l'occorrente per la gara. Innanzi tutto il materiale obbligatorio: zaino, riserva d'acqua, minimo un litro (porto 3 bottigliette da 0,35), riserva alimentare (barrette e qualche panino con la bresaola), due lampade frontali con il ricambio pile per entrambe, coperta di sopravvivenza, fischietto, banda elastica adesiva per piccole fasciature, giacca impermeabile adatta ad affrontare le mutevoli condizioni meteo in montagna, pantaloni che coprano almeno il ginocchio,

bandana. Porto anche le bacchette che aiutano in salita, la pasta Fissan per le unghie e per le abrasioni che potrebbero derivare dallo sfregamento dello zaino

sulle spalle, qualche cerotto per le vesciche, 3 bustine di sali da mettere nell'acqua per tenere lontani i crampi e l'immane sacchetta per i rifiuti. Non è una corsa in autosufficienza nel senso che troveremo dei ristori lungo il percorso, ma fra un ristoro e l'altro ci sono anche 18 Km. Per farli potrebbero occorrere anche 3, 4 ore ed è quindi giusto essere sempre sufficientemente equipaggiati.

Venerdì parto per Courmayeur arrivo nel pomeriggio e vado al ritiro del pettorale. Alle 20 briefing e pasta party. Si mangia bene. Pasta, affettati, formaggio e crostata con la marmellata, ma quello che ora è importante è sentire quello che l'organizzazione ci suggerisce per il giorno della gara. Fortunatamente il tempo sarà buono (l'anno scorso è stato un susseguirsi continuo di temporali), il percorso è in ottime condizioni e ci saranno solo un paio di brevissimi tratti sulla neve. Anche i guadi non dovrebbero rappresentare dei problemi. Dopo la cena due passi in centro per digerire e poi a letto.

La partenza è prevista per le 10. Mi alzo alle 7 dopo aver dormito benissimo. A colazione solo fette biscottate con la marmellata, un thè e poi via al ritrovo. Mi piace arrivare prima per iniziare a vivere il clima sereno e conviviale che si respira a queste manifestazioni. La Gara (quella vera) sono in pochi a farla, gli altri, ed io con loro, sono presenti solo per il piacere di attraversare questi paesaggi e di vedere da un punto privilegiato queste montagne. Il via è una bolgia: più di 650 trailers che si allungano per le vie di Courmayeur e la gente ai bordi delle strade a salutare. Appena 500 metri, ci dividiamo da quelli (quasi 300) che faranno il percorso più corto di 45Km, poi è salita. In 8Km si passa dai 1230 metri di Courmayeur ai 2676 di Col Licony. La matematica mi dice che sono 8Km di sentieri (ma anche di pietre che rotolano sotto i piedi) al 15,375 %. Sul passo non fa freddo, ma non mi fermo e scendo subito verso il ristoro di Planaval. "Scendo subito" si fa per dire! In 10Km si perdono 1000 metri di quota e la discesa non è poi tanto migliore della salita. Le gambe bruciano sforzandosi di frenare ed il peso dello zaino non aiuta. Arrivo a Planaval (18esimo chilometro) dopo 3 ore e due minuti. Assaggio un po' tutto quello che trovo, bevo e riparto. Inizia la seconda salita. Sembra più



umana perché in 9Km dobbiamo fare solo 807 metri di dislivello. Sarà così per quasi tutta la salita: negli ultimi metri ho letteralmente messo le mani per terra per proseguire. Sono a 2557 metri, sistemo i bastoncini telescopici nello zaino preparandomi per la discesa e mi guardo intorno. Vorrei scrivere quello che passa per la testa in quei momenti, ma non ci riesco. Ho l'acido lattico anche nei capelli, sono ubriaco di stanchezza, ma dentro di me rido come un bambino e quelli che via via arrivano hanno tutti la stessa espressione stravolta e beata. Torno in me. "Tira vento e si ghiaccia" mi dico, mangio un panino e giù per 1-2Km verso La Salle, perdendo più di 1500 metri. 5Km in piano dopo La Salle arrivo a Morgex. Qui c'è il ristoro più grande. In pratica un ristorante sotto un tendone. Due piatti di pasta in bianco con parmigiano, un bicchiere (pieno) di vino, una stecca di cioccolata e via. Ho fretta. Sono arrivato a Morgex



(44esimo chilometro) alle 17 e un minuto. Voglio arrivare al Colle Croce (2381metri) di giorno e possibilmente, sempre con la luce, fare anche la discesa successiva fino a La Thuille. Sono tratti difficili da fare anche in pieno giorno, di notte, con il piccolo fascio di luce della lampada frontale, tutto risulta più arduo. In discesa poi non avere ben nette le distanze fra sassi, radici, ecc. può causare delle cadute molto pericolose. Durante i 18Km di salita verso il Colle Croce trovo molti presidi dei volontari del soccorso alpino. Sono pronti a dare assistenza a chi ne avesse bisogno: sarà una lunga notte anche per loro. L'abitudine alle lunghe distanze, anche se in piano, mi garantisce un veloce recupero fisico, così che passo dallo sfinimento ogni volta che raggiungo una vetta alla piena (quasi) forma dopo una pausa. Guadagno la terza

e penultima vetta prima delle 21. I volontari del soccorso alpino mi offrono un tè caldo nella tenda che hanno allestito. Li ringrazio, ma non mi fermo: sono sempre con una maglietta a maniche corte e ora fa veramente freddo. 5Km di discesa e sono a La Thuille alle 21 e quindici. Tre piatti di minestra con i

"capelli d'angelo" biscotti, tanti cubetti di cioccolata (ma non ero allergico al cacao?), poi la vestizione. Parlo con altri intorno a me e optiamo per lasciare la maglia a maniche corte e sopra un semplice K-Way. Sistemo la lampada e parto per l'ultima salita al Colle dell'Arp (2571metri). Siamo in tre, vorrei rimanere con loro perché 3 lampade fanno una discreta luce, ma sono più veloci e li lascio andare via. E' fantastico. Sento solo il rumore del mio respiro ed il ticchettare dei bastoncini sulla roccia. La lampada illumina i catarifrangenti che l'organizzazione ha messo sul percorso perché sia visibile la traccia da seguire. Comincio a vedere le fotoelettriche messe dai volontari sul passo. Non sembrano lontane, ma qualcuno le deve spostare perché il tempo passa e rimangono sempre alla stessa distanza. No, ora sono effettivamente più vicine, hanno smesso di prendermi in giro! In vetta i volontari fanno un baccano incredibile, sembra l'arrivo di una maratona. Mancano pochi minuti a mezzanotte, mi fermo pochi secondi per ringraziarli di essere lì, mi dicono che siamo intorno a zero gradi, è meglio proseguire. Faccio la discesa con molta attenzione. Il buio e la stanchezza potrebbero farmi una brutta sorpresa e non voglio rovinare questa splendida giornata. Mi rendo conto che arriverò ben prima delle 16 ore e passa dell'anno scorso. Trovo uno di quelli che avevo lasciato andare all'inizio della salita che cammina. Gli chiedo se è tutto a posto (anche se non ce ne sarebbe bisogno, abbiamo l'obbligo, pena la squalifica, di prestare soccorso a chi ne avesse necessità). In discesa gli fanno male le unghie e non riesce ad andare meglio di così; mi dice di andare e vado. Vedo le luci di Courmayeur che man mano si avvicinano. Mi sembra di essere un aereo che si appresta all'atterraggio. Perdo quota velocemente, trovo le prime case e dopo una passerella finale giungo al traguardo in 15 ore e 13 minuti (46°, l'anno scorso mi ero piazzato all'89° posto). E'



andata veramente bene! Mi danno l'ambito premio per tutti noi: la maglia di "finisher". Doccia e cena (alle 2 di notte!) offerta dall'organizzazione. Ho portato con me un tappetino che distendo per terra in palestra e mi addormento per qualche ora.

Alle sei sveglia, colazione, esco fuori. Ci sono ancora degli arrivi, ci saranno fino alle 11: termine delle 25 ore di tempo massimo. Guardo il Monte Bianco. Lo supplico di essere buono con me a fine Agosto alla prossima cavalcata di 166Km.

Ringrazio Eni Vittorini che mi ha dato l'opportunità di conoscere questa stupenda storia. (r.s.)

Durare fatica è proprio bello!

di Rossano Scaccini

<<Avere piacere nel durare fatica. In quella sfacchinata che ha volte ti fa stare a terra per 20 minuti, che bello!>>.

Andare a correre per Camilla Giubelli vuol dire essenzialmente questo, ma è una donna che ha tante doti ed a noi di *CORRIAMO* alcune ne svela.

Nata a Firenze 29 anni fa, dove vive da sempre e lavora in banca da un anno e mezzo, è laureata in giurisprudenza. Ama viaggiare e chi la conosce assicura che non sta ferma un minuto. In più, ma non per ultimo, le piace leggere.

Come è scandita la giornata tipo di Camilla Giubelli?

<<Mi alzo alle sette, colazione, accompagno mio figlio a scuola, e poi al lavoro fino alle 17. Dopo mi attende la pista>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<100 mt 11"72; 200mt 23"59; 400mt 54"31>>.

Cosa significa allenarsi me lo ha già detto all'inizio di questa intervista e gareggiare per lei che rappresenta?

<<Avere quel senso di libertà e confrontarsi>>.

Come e quando ha iniziato a correre?

<<Ho cominciato a correre a 11 anni, un po' per caso, un po' per riprendere l'uso della gamba incidentata>>.

Ci descrive i luoghi dove si allena?

<<In mezzo al verde della città, il posto più bello dove poter allenarsi>>

Lei trascorre le sue vacanze in un luogo che conosco bene: Castiglione della Pescaia, riesce a trovare del tempo per allenarsi ed in che orari mette le scarpette per correre?

<<Da sempre mi alleno a Castiglione, tra la pista ed i campini. Vado qualche volta anche a Grosseto di pomeriggio al caposcuola dopo una giornata trascorsa in spiaggia>>.





L'allenamento per Alessandro Brancato è pane quotidiano

di Rossano Scaccini

Foto: Francesco Rotondo — www.atleticapercaso.net — Salvatore Torregrossa

Nato a Catania, 21 anni fa, gli piace ascoltare musica, soprattutto gli U2, ama ballare, leggere libri che interessano lo sport e i meccanismi fisiologici del corpo umano e guardare film.

Alessandro Brancato, si capisce immediatamente che è un ragazzo tenace, che sa cosa vuole dalla vita e dalla corsa ovviamente cerca il successo.

<<Ogni giorno, anche due volte al dì mi alleno. Ho un sogno: diventare un atleta professionista per poter ambire a traguardi sempre più importanti ed avere la sicurezza economica per poterlo fare serenamente>>

Alessandro Brancato sta riprendendo a pieno la sua preparazione dopo un anno di stop.

<<È stata dura ricominciare. Adesso penso soltanto ad allenarmi per ricostruire il fisico e la mente dedicandomi soltanto agli allenamenti. A settembre spero di arrivare a Roma per studiare Scienze Motorie. Da sempre sono affascinato da tutto ciò che interessa il corpo umano>>.

Attualmente come sono scandite le sue giornate?

<<Nei periodi di carico intensi, due allenamenti al giorno: colazione, allenamento, spuntino, riposo, pranzo, allenamento, spuntino, pc, cena e tanto riposo. Questo nella maggior parte dei casi. Comunque, quando posso, cerco di stare un po' con gli amici, soprattutto il sabato che è la giornata di riposo dagli allenamenti>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Premettendo che lo stop forzato da metà 2007 e per tutto il 2008 ha minato la mia crescita sportiva, vi dico quelli più significativi: 3000m (8'45" a 17 anni), 5000m (15'00" a 18anni), 10.000m (32' a 18 anni), mezza maratona (1h8'36",quarto classificato pm ai Campionati italiani di mezza a Ravenna il 31 maggio di quest'anno, dopo cinque mesi fra alti e bassi dalla ripresa degli allenamenti>>.



Per Alessandro Brancato che cosa rappresenta l'allenamento?

<<Vuol dire stile di vita. Per me è pane quotidiano. La sua mancanza ti fa sentire strano, in quanto l'alimentazione e il riposo sono svolti in funzioni degli allenamenti per favorire l'integrazione e il recupero. Quando ami tanto una cosa, la fai diventare una costante delle tue giornate, un po' come quando hai la ragazza e la pensi e la chiami ogni giorno>>.

La domanda successiva in questi casi è scontata: gareggiare cosa le provoca?

<<Adrenalina pura. E' occasione di crescita, un forte stimolo per affrontare allenamenti intensi, anche perché allenandomi quasi sempre da solo il competere in gare ufficiali è un'importante momento di confronto con altri atleti qualificati che non possono altro che farmi maturare come atleta>>.

Come e quando ha iniziato a correre Alessandro Brancato?

<<Esattamente il 15 Febbraio del 2001, avevo dodici anni. Alle scuole medie avevo intrapreso uno sport alternativo che non era il calcio, il rugby, dove però non facevo altro che scappare sulle fasce laterali correndo e zigzagando (alla Forrest Gump, tanto per intenderci) per evitare il contatto fisico che, minuto com'ero, di certo non era il massimo! E fu così che, aspettando che venisse a prendermi mia madre con l'auto, passeggiando nei dintorni entrai nel Campo scuola del mio paese (Lentini), dove vidi la pista e dei ragazzi (fra i quali mio cugino, ex atleta molto valido nelle categorie giovanili), che facevano le ripetute al suo interno. Fu amore a prima vista>>.



Spesso lei si descrive un semi professionista dell'atletica: che cosa intende con questa affermazione?

<<Significa che la programmazione della giornata, gli allenamenti, l'alimentazione e il riposo sono svolti in funzione dell'atletica come un atleta professionista e che nelle gare su strada percepisco del denaro e degli ingaggi per gareggiare; l'unica cosa che mi contraddistingue da un atleta professionista è soltanto il fatto di non avere uno stipendio fisso mensile, cosa che la mia piccola società attuale non può concedermi ovviamente>>.

Altra domanda inevitabile: che cosa le manca per approdare al professionismo?

<<Mi serve un anno magico, niente infortuni, costanza negli allenamenti e crescita soprattutto per ritornare ad essere un atleta di interesse nazionale. Sicuramente poi una maglia azzurra o un titolo italiano sarebbero un trampolino di

lancio, in attesa finalmente di migliorare i tempi su pista da fin troppo tempo stagionati>>.

Dove si allena Alessandro Brancato?

<<Le campagne della Sicilia, luoghi tranquilli con dei bei panorami. Vado spesso in campagna, fra gli aranceti, Per fortuna qui non mancano i percorsi, sia in pianura sia in collina, ma anche campestre, ho un itinerario proprio a ridosso del campo scuola dove per fortuna non passano auto ed ogni km e'ben segnato a terra>>.

Le gare che “ama” preparare?

<<Quella che mi ha dato più soddisfazioni in questi anni è stata la mezza maratona, dove ho vinto due titoli italiani nella categoria juniores e che, avendola corsa ben cinque volte, la sento come più "mia". Amo preparare anche il cross lungo ed in pista i 5000m>>.

Che cosa sta preparando a livello agonistico per l'autunno-inverno?

<<Credo che adesso mi concentrerò per migliorare i miei personali su pista e poi puntare sensibilmente alle qualificazioni per gli Europei di cross a novembre-dicembre. Poi inizia la stagione del cross>>.

Nel suo “giro” di amicizie si dice che sia un buon massaggiatore: dove ha imparato?

<<Diciamo che i massaggi mi hanno sempre affascinato, ho imparato da solo guardando e leggendo sui libri. Li ho eseguiti prima su me stesso e poi su altri, ricevendo elogi. Comunque l'esperienza e l'insegnamento del mio massaggiatore Franco Cirino è stata fondamentale. Lui non è soltanto il mio migliore amico, ma gli devo la mia rinascita a livello sportivo e non solo>>.

Cioè?

<<Quando mi infortunai caddi in depressione essendo stato abbandonato da società e allenatore. Non riuscivo più a camminare correttamente per via di alcuni problemi posturali, ma lui, con molta pazienza, dapprima mi riprese a livello umano e poi, successivamente, come atleta. Gli devo tutto e il suo aiuto e' stato, ed è fondamentale nel mio percorso atletico>>.



La super tapasciona Ilaria Fossati

di Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Ilaria Fossati



Un suo amico l'ha definita "super tapasciona" ed a Ilaria Fossati quel termine piace. Nata a Varese, 37 anni fa, appena finita l'università si è trasferita a Milano, dove vive da quasi 12 anni, anche se, ammette che un po' le mancano le Prealpi e il verde della sua città.

E' una bella persona Ilaria Fossati, conoscerla è stato davvero piacevole.

Tante passioni ed interessi, ma tutti sono in qualche modo riconducibili al mondo del podismo.

Cominciamo parlando dei suoi interessi: oltre la passione per gli animali, ci dice gli altri suoi hobby?

<<Amo tanto i cani, in particolare ho quasi una venerazione per i bassotti, Adoro leggere e stare all'aria aperta e sempre in movimento. A parte la corsa, mi piace nuotare, sciare, fare spinning e camminare in montagna. Purtroppo, in tutto questo la corsa spesso monopolizza tutto il mio tempo libero>>.

Cosa vuol dire fare sport per Ilaria Fossati?

<<Per me lo sport è il mezzo, non il fine. E' gioia, è incontro, è fatica, determinazione e ci può aiutare a stare meglio con gli altri e soprattutto con noi stessi>>.

Quando ha deciso che correre sarebbe diventato importante per lei?

<<Ho iniziato a correre un po' seriamente 4 anni fa, all'Idroscalo di Milano. Attraversavo un momento bruttissimo e mi sono attaccata con impegno ad un obiettivo importante: voglio fare una maratona! Milano, 4 dicembre 2005. Piano piano il gruppetto di amici cresceva, incontravo altre persone che correvano e mi piaceva proprio. Le prime maratone erano disastrose, poco sotto le 4 ore, non camminavo per giorni, ero davvero ridicola da vedere. Poi venne New York 2006 e l'incontro con una persona che ha cambiato il mio modo di correre e ha fatto di me, pian piano, un'atleta un po' più seria. Da allora ho iniziato a macinare gare su gare, aumentando via via le distanze fino a tentare la mia prima 100 km in marzo: esperienza fortunatissima che ha segnato un altro salto di qualità ma soprattutto mi ha dato la possibilità di partecipare con la nazionale italiana ai Mondiali 100km in Belgio. Purtroppo con le ultramaratone sono arrivati anche gli infortuni, non avevo infatti una adeguata preparazione atletica per affrontare simili gare. Ma anche in questo caso, ci si ferma e ci si rimbecca le maniche e si riparte. Ora, facendo tesoro di tutte queste esperienze ed affiancata da tecnici preparati, vorrei continuare sulla strada delle ultra>>.



La sua professione?

<<Lavoro a Cernusco sul Naviglio come Quality Assurance e resp. Controllo qualità in un'azienda che serve il settore farmaceutico, insomma, faccio i tubetti per le pomate di cui noi podisti facciamo buon uso e sono la prima ad usarle. E' un lavoro dinamico, piuttosto vario, che mi lascia il giusto tempo per la mia passione per lo sport. Ho studiato Chimica all'università, ancora adesso mi domando come ho fatto, ma la vita del "topo da laboratorio" o del ricercatore non mi si addiceva. Il mio lavoro è più vario, organizzativo, senza tuttavia perdere il carattere scientifico per cui sono preparata. I miei colleghi mi guardano come una bestia rara, perchè arrivo in ufficio alle 8 con i capelli bagnati perchè sono già stata in piscina "ma sei pazza?", perchè mi cambio in spogliatoio e schizzo subito dopo le 17 sulla Martesana per altre 2h di allenamento "ma sei pazza?", perchè il lunedì arrivo tutta acciaccata "ma sei pazza? 100 km?", insomma, sapete perfettamente ciò di cui sto parlando>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<Mi piace alzarmi presto, magari fare un salto in piscina, a Milano apro presto: non ci crederete ma alle 6.45 siamo già in tanti in vasca, o un

po' di spinning a casa. In pausa pranzo, 2 volte la settimana, faccio pesi in una palestra vicinissima al lavoro. Ho 60 minuti contati per fare tutto, ma i risultati del lavoro di potenziamento iniziano a vedersi. La corsa è relegata sempre nel tardo pomeriggio, dopo il lavoro e poi non resta tanto tempo e soprattutto troppe energie. Non amo far tardi e quando esco con gli amici, beh, loro lo sanno che entro la mezzanotte la carrozza si trasforma in zucca!>>.

A livello podistico chi è Ilaria Fossati?

<<Non lo so, corro e basta. Vorrei solo riuscire a trasmettere le emozioni che provo grazie a questo sport. Un amico mi ha simpaticamente definito "super tapasciona" e mi piace>>.





I suoi personali nelle varie distanze?

<<Mezza maratona: 1.32', maratona: 3h15', 100km: 9h33'. Ultimamente ho perso tantissima velocità a causa del carico di lavoro delle ultra, ed il mio prossimo obiettivo è proprio quello di abbassare il tempo sui 21 ed i 42 km>>.

Allenarsi per lei vuol dire?

<<Sorridere a salutare quelli che incontro, e si sa, i milanesi mica sempre rispondono>>.

Gareggiare?

<<E' puro divertimento, esperienza, soddisfazione, energia che si libera, anche quando mi capita di crollare o stare male, riesco sempre a divertirmi. E a vincere. Sì, perché, quando arriviamo al traguardo di una maratona, abbiamo in ogni modo vinto, sempre. Indipendentemente dal tempo e dalla posizione. Amo molto usare le gare anche come allenamento perchè è un'occasione per andare in giro, magari visitare brevemente una città e incontrare nuovi amici.

Come e quando ha iniziato a correre?

<<Ho fatto qualche edizione della Stramilano dei 50.000 poi l'istruttrice della palestra in cui andavo mi ha convinto a preparare una mezza. Era la primavera del 2005, mi ha presentato un gruppetto di ragazzi che correva e via, il resto è storia>>.

In famiglia cosa dicono di questa sua passione?

Ma sei pazzo? Come al lavoro, in pratica>>

Ci descrive i luoghi dove si allena?

<<La ciclabile della Martesana, canale che collega l'Adda a Milano, asfaltato, dritto ed interminabile. Ideale per i lunghi in settimana, mortale d'estate. L'idroscalo di Milano: il mio paradiso terrestre nella metropoli. Il parco Lambro, vicinissimo a casa, ideale d'inverno e quando piove, vista sulla Tangenziale Est e zanzare assassine, ma guai a chi me lo tocca, e poi permette di fare delle fantastiche scalinate (100 mt di scalata al celebre Pizzo Lambro). E poi è molto sicuro, ci sono tanti runner, qualche ronda delle forze dell'ordine e ci si controlla le macchine incustodite a vicenda. Solidarietà spiccata. Ma appena posso, nel fine settimana scappo a Varese: la ciclabile attorno al lago è qualcosa che dovrete provare, 28km e il monte Rosa che si specchia nell'acqua>>.

Lei ha affermato che si “scalda” dopo i 21km, ma le gare con distanze inferiori non le piacciono?

<<E' una questione di scelta e di opportunità, non si possono fare tutte le gare. Prediligo le lunghe distanze e mi concentro su quelle. A volte qualche 1-0km veloce può essere utile in un momento di preparazione particolare, .ma diciamo che è tutta una scusa perchè sono lenta come un bradipo>>.

Sostiene da sempre di essere una che non ha tanta esperienza a livello podistico, ma con le gare che ha sulle gambe come invoglierebbe le donne a praticare questo sport e magari anche le distanze lunghe, dai 21 in avanti?

<<Potrei descrivere all'infinito le emozioni e le soddisfazioni che si provano al traguardo, che si rinnovano ogni volta, ma non renderei l'idea: bisogna eserci! Farei invece leva sulla vanità: la lunga distanza migliorerà notevolmente il vostro lato B>>.

Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Ilaria Fossati



L'infermiera che corre forte

di Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Anna Meo

Laureata in Scienze Infermieristiche ed Economia, è da sempre infermiera professionale. Ha lavorato in alcuni ospedali del nord, ma attualmente è in servizio a Termoli dove è nata 46 anni fa.

Anna Meo, sposata, con una figlia di 18 anni, ha diversi hobby: oltre la



corsa, legge molti libri, le piace andare a raccogliere funghi, fare fotografie, seguire le partite di calcio in tivù e giocare con il suo gattone.

<<Tutte le mattine mi sveglio alle 6 in punto, lavoro fino alle 14 dal lunedì al venerdì e durante la stagione invernale mi alleno il pomeriggio verso le 15, nei mesi estivi dopo le 18 e questo accade 5 volte a settimana. Ci terrei che lei

scrivesse il nome della mia società, la Termoli Athletics, presieduta da Pasquale Venditti>>. *(Fatto ndd)*

Anna Meo da quanto tempo corre?

<<Da sempre, modestamente se mi allenassi con più impegno sarei gravina. Spesso vinco la mia categoria>>.

Ci rivela quali sono i suoi ritmi gara?

<<Nelle distanze brevi, fino a 12 km, riesco ad arrivare a 4,15-4,20 al km; nella mezza maratona 4,30. il mio allenatore Gianni Di Blasio afferma che potrei dare di più e scendere su certi tempi>>.

Che cosa le provoca l'allenamento?

<<Mi scarica tutte le tensioni e le ansie accumulate durante la giornata e riesco a stare bene con me stessa. Correre è proprio bello>>.

Visto che siamo entrati in confidenza, ci dice quale degli allenamenti che svolge settimanalmente le pesa di più?

<<Quello che odio è il medio>>.

E la competizione della domenica cosa le fa provare?

<<Gareggiare? Mi mette sempre un po' d'ansia, ma quando arrivo al traguardo vorrei correre di nuovo>>. *(Il 24 maggio a Capracotta Anna Meo è diventata campionessa italiana master di corsa in montagna a staffetta ndd).*



Quando e perché ha iniziato a correre?

<<Avevo 12 anni, correva il mio papà, mio fratello e li ho seguiti. Non mi sono più fermata. In famiglia abbiamo tutti la stessa passione e corriamo tutti, tra un po' comincerà anche il mio gatto>>.

I suoi amici dicono che lei ha un passato da calciatore promettente, è vera questa storia o è una leggenda che le hanno cucito addosso?

<<E' vero, da bambina oltre all'atletica praticavo anche il calcio. Ho giocato in serie B, con la squadra della mia città. Non so se ero brava, ma mi utilizzavano per portare la palla sulla fascia destra, ero veloce>>.

Torniamo alla corsa, dove si allena solitamente?

<<Quando devo fare lavori di qualità, sulla pista di atletica, altrimenti in strada. Prediligo il lungomare ed un parco alberato. Durante l'inverno spesso mi alleno sulla sabbia per potenziare le caviglie>>.

Se non ho capito male, spero di non dire una castroneria, lei è tifosa sfegatata dell'inter, riesce ad essere obbiettiva e dirmi chi vincerà il prossimo campionato di calcio di serie A?

<<Senza dubbio l'Inter>>

Terminiamo con una domanda meno scontata, per Anna Meo quale è il calciatore più bello?

<<Maicon>>



DONATELLA SCANO

Con un polso fratturato continuava ad allenarsi in pista

<<Ho cominciato a corricchiare per lo stesso motivo della maggior parte delle donne "mature" e cioè per tenermi in forma. Poi, però, la cosa ha preso "piede", tant'è che quando avevo il gesso (me lo hanno tolto da pochi giorni), stavo impazzendo perché tutti mi dicevano che non potevo allenarmi. Allo scendere del settimo giorno non ho più resistito e gesso o no, ho continuato ad allenarmi in pista per non perdere quello che sino a quel momento ero riuscita a raggiungere. Non dico che stia diventando una malattia, ma quasi>>.

Donatella Scano, 45 anni compiuti (il 1° luglio), lavora come impiegata presso l'Argea Sardegna - Agenzia Regionale, è single e fra i suoi hobby ha la palestra dove si allena con gli attrezzi ed a corpo libero.

<<La mia giornata è fatta di lavoro: dalle 7,30 alle 14,00, poi, a seguire casa e sport. La corsa ho cominciato a praticarla seriamente quest'anno, precisamente nel mese di marzo, quando ho preso parte alla la mezza della "Stramilano". Devo ammettere che a livello podistico ancora non sono un granché. Avendo cominciato tardi non posso pretendere di ottenere chissà quali risultati, ma la competizione è con me stessa>>.

<<Ho cominciato con la Stramilano con 1h58'. La mia prima gara corsa con adrenalina, ansia e tutto quello che ognuno che legge queste pagine può ben capire. Dopo due settimane mi sono presentata ad un'altra mezza in Sardegna, a Nurachi su sterrato, 1h53'. Ho lasciato trascorrere altri 15 giorni ed ho preso parte alla mezza di Pisa, facendo fermare il cronometro ad 1h51'. L'ultima mezza - dove mi sono fratturato il polso - l'ho disputata in Sardegna alla X^a Terra Italy di Orosei. Lì non si trattava di fare tempi ma di finirla. Sembrava di essere Indiana Jones. Diciamo che era una mezza un po' estrema e nonostante la frattura che è capitata al 7° km per colpa di una radice affiorante da un ginepro su una discesa da paura, ho stretto i denti ed ho continuato a correre fino al traguardo>>. (r.s.)



Vacanze a Ferrara ma Pierpaolo Ghirardini le ha ottimizzate perfettamente

di Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Pierpaolo Ghirardini

Agosto non è per tutti quanti sinonimo di vacanza al mare o in montagna. Sempre di più sono quelli che trascorrono questo periodo di stop dal lavoro restando fra le mura domestiche. Pierpaolo Ghirardini ci racconta il suo periodo di ferragosto nella sua Ferrara ed anche la sua storia di vita sia da atleta, sia di uomo.

<<Non è il primo anno che trascorro il periodo estivo nella mia città, e devo dire in tutta sincerità che non è male, ci si riposa prima di tutto e poi ci si organiz-



za per brevi gite, e ci si allena meglio perché hai la possibilità di programmare la tua giornata al meglio senza impegni lavorativi>>.

Dove va ad allenarsi in questo periodo di chiuso per ferie?

<<Sulle Mura. E' il periodo più frequentato dell'anno da chi decide di correre. S'incontrano tantissime persone che cercano di trovare la forma giusta per mettersi in mostra al mare, quando toccherà loro andarci e si vedono corridori vestiti con indumenti invernali: della serie più mi vesto, più sudo e quindi dovrei perdere peso!>>.

Pierpaolo Ghirardini è nato a Ferrara, il 26 giugno del 1957, lavora all'Enel ed è sposato con Catia Benini, podista anche lei, ma il marito ci tiene a precisare che lei non gareggia. Lui ha un bel modo di pensare e di apprezzare la vita e nell'intervista queste qualità vengono fuori.

Cosa le piace fare nell'arco della giornata?

<<Le mie passioni sono: la corsa prima di tutto, la musica, adoro ascoltare la radio e poi tutto quello che è tecnologia. Senza i miei pc non potrei resistere>>.

Lei quando ha iniziato a correre?

<<L'atleta Pierpaolo Ghirardini nasce esattamente 7 anni fa, dopo le ultime due operazioni alle ginocchia (ne ha subite 9 in tutto), ad agosto 2001 il destro e a febbraio 2002 il sinistro. L'ultimo chirurgo mi ha detto che avrei potuto riprendere a fare attività sportiva senza esagerare, e mi sono orientato verso la corsa>>.



Ed oggi come descriverebbe questa sua adorazione per la corsa?

<<Mi ha preso talmente tanto che è diventata la mia passione, la mia droga, la mia valvola di sfogo. Corro con qualsiasi tempo e a qualsiasi ora, 6 giorni alla settimana. Il martedì, giorno di riposo, vado in palestra a fare potenziamento muscolare, per aiutare le mie ginocchia a sopportare i chilometri percorsi settimanalmente>>.

Torniamo all'uomo Ghirardini: ci riassume la sua tipica giornata?

<<Inizia alle 6.40, quando mi alzo per andare al lavoro e rientro a casa alle 18 circa, poi, finalmente, il mio allenamento, che se prevede sedute specifiche



le eseguo al campo di atletica del Comune, altrimenti parto da casa e mi alleno lungo le meravigliose mura cittadine che circondano la città, immerse nel verde, dove si sono allenati i più grandi corridori italiani negli anni 80 e 90. Poi, preparo sempre la cena io ed infine riesco a rilassarmi davanti al pc>>.

I suoi miglior tempi nelle varie distanze?

<<Ho corso la mia prima maratona a Milano nel 2004, chiusa in 3h51'21". Mi volevo mettere alla prova, sono sempre stato sconsigliato da tutti, distanza troppo lunga per le mie ginocchia. A ottobre 2006 ho affrontato la mia seconda 42 chilometri a Venezia, conclusa in 3h17'23", e a oggi sono arrivato a concluderne 8 con un personale di 3h03'21" tempo ottenuto a Barcellona nel marzo 2008 e ripetuto 28 giorni dopo a Treviso. Sulla mezza sono arrivato a far fermare il cronometro sotto 1h27' e nei 10 km intorno ai 39'. Da giugno ho ripreso ad allenarmi seriamente per tentare di abbattere il fatidico muro delle 3 ore in maratona. Ci proverò sicuramente l'8 novembre a Cannes.

Che cosa le provoca la corsa?

<<Per me è tutto. E' la mia vita. Allenarmi è spensieratezza, gioia, felicità, mentre la gara rappresenta una prova contro me stesso, alla ricerca del miglioramento continuo>>.

Che dote pensa d'aver acquisito grazie al podismo?

<<Questo sport mi ha aiutato a conoscere il mio corpo e ad ascoltarlo, e sono arrivato a questi risultati alla mia età grazie a questo, dando tutto me stesso>>.

Rossano Scaccini

Un autunno perfetto? Inizia da fine estate

di Ignazio Antonacci

Sembra così lontano l'autunno e gli obiettivi sportivi da programmare, ma il tempo passa inesorabile soprattutto se ci si vive un'estate movimentata e carica di impegni di "vacanze" e relax. Il dubbio amletico di questo periodo per i podisti e amanti della corsa, è "dove corro in autunno?... quale gara preparo?" ! Mi ricollego all'articolo precedente, confermando il fatto che l'estate è un periodo particolare per i podisti, più tempo a disposizione per gli allenamenti, ma meno voglia di allenarsi e tanti impegni rilassanti da condividere con amici e parenti com'è giusto che sia. Allora vediamo in base agli obiettivi autunnali come allenarsi in questo periodo e quali capacità fisiche prendere in riferimento.

Obiettivo 10km

Se l'obiettivo in questo periodo e anche per i primi mesi autunnali è quello di partecipare alle gare brevi sui 10km allora sarà fondamentale mantenere alta la *potenza aerobica*, considerata come la "velocità di base o di riferimento" per il podista. Essa è rapportata alla soglia anaerobica. Non è da trascurare mai in nessun periodo dell'anno sportivo la *resistenza aerobica* indispensabile per correre a lungo e correre velocemente sfruttando una miscela energetica di carboidrati e grassi. Per tale motivo sarà necessario inserire non solo allenamenti intervallati, variazioni di ritmo, ripetute brevi, medie e lunghe, sia in pianura che in salita, ma anche alcune corse lente e lunghe. È ovvio, visto il periodo di caldo, si cercherà di programmare al meglio poche sedute di "richiamo" sulla resistenza aerobica. Inoltre, non sono da tralasciare le sedute di potenziamento muscolare a carico naturale o con le macchine isotoniche in palestra. Se la palestra e quindi i pesi vi sembrano monotoni, è possibile sostituire il potenziamento con sedute di corsa in salita, saliscendi, scalini, bici in salita. Vediamo di prendere in esame un mese di preparazione per le Gare brevi per poter gareggiare sia in estate e sia in autunno a buoni livelli in base alla propria condizione fisica in generale. Le settimane di preparazione sono suddivise 3 di carico + 1 di scarico, allenamenti 4 di corsa + 1 di bici da 1 o 2 ore rapporto agile e leggero. Questo schema lo si può ripetere per 3 mesi, eventualmente aumentando intensità di allenamento ogni mese. Gli allenamenti devono rispettare come punto di riferimento la "velocità di soglia anaerobica, o comunque il ritmo medio delle gare brevi".

Ritmo allenamento di riferimento rispetto al ritmo medio della gare brevi !

CORSA LENTA	CORSA MEDIA	CORSA PROGRESSIVA	RIPETUTE L/M/BREVI	LUNGO LENTO
45/50" + Lento R10km	30/20" + lento R10km	da 50" a 10" + lento R10km	da 100/120% R10km	da 50" / 1'00 R10km

sett	Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
1	CL 10km/allunghi	Riposo	RMP 10 x 1km rec 2'00	BICI 1/2ore	CM 10km	Riposo	CV 10km
2	CL 10km/allunghi	Riposo	RBR 10 x 400 rec 1'30	BICI 1/2ore	CPR 12km	Riposo	LL 1/2ore
3	CL 10km/allunghi	Riposo	RLP 5 x 2km rec 2'00	BICI 1/2ore	CM 10km	Riposo	CV 10km
4	CL 10km/allunghi	Riposo	CM 10km	Riposo	CL 10km/allunghi	Riposo	CM 10km

Obiettivo 21Km

Se il vostro obiettivo è quello di partecipare oltre alle 10km, anche a qualche mezza maratona importante all'inizio dell'autunno, allora è opportuno modificare alcuni aspetti della preparazione rispetto alle 10km. Per prima cosa è fondamentale mantenere e migliorare lo sviluppo della capacità aerobica, la capacità dell'organismo di mantenere un ritmo medio/veloce per un determinato periodo di tempo. E' questa caratteristica è molto importante per partecipare alla mezza maratona con successo, non solo correre veloce, ma correre anche a lungo. Infatti, chi non ha migliorato questo aspetto durante la preparazione a volte trova difficoltà a mantenere il ritmo veloce per 21km, e intorno al 17/18° km si trova a fare i conti con un rallentamento più o meno marcato del ritmo di corsa, peggiorando la media finale. Per fare in modo che ciò non accada, oltre a inserire allenamenti già svolti per la 10km è opportuno inserire sedute di ripetute lunghe oltre 4/5km e inserire corsa media a ritmo gara per un totale di 18/20km. E' ovvio, che in ogni modo è opportuno sempre inserire allenamenti per migliorare la resistenza aerobica e la potenza aerobica. Vediamo insieme come poter migliorare alcuni aspetti indispensabili per correre la mezza maratona. Gli allenamenti programmati sono sempre in numero di 4 + 1 di bici. Suddivisi in 3 settimane di carico + 1 settimana di scarico. Come si può notare la differenza rispetto alle gare brevi sui 10km, è quello di aver inserito ripetute lunghe da 3 e 4km a un ritmo + lento, ma con recupero + veloce. Inoltre, la domenica si sono inserite delle sedute a ritmo mezza maratona da 16 a 18km, per poi aumentare anche fino a 20km a qualche settimana dalla gara in programma.

sett	Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
1	CL 10km/allunghi	Riposo	RLP 5 x 3km Rec 1km	BICI 1/2ore	CM 14km	Riposo	RMz 16 km
2	CL 10km/allunghi	Riposo	RBR 10 x 600 rec 2'00	BICI 1/2ore	CPR 16km	Riposo	LL 1/2ore
3	CL 10km/allunghi	Riposo	RLP 4 x 4km rec 1km	BICI 1/2ore	CM 14km	Riposo	RMz 18 km
4	CL 10km/allunghi	Riposo	CM 10km	Riposo	CL 10km/allunghi	Riposo	CM 10km

Obiettivo Maratona

Nel momento in cui il vostro obiettivo autunnale diventa la partecipazione a una maratona tra Settembre/Ottobre, la situazione allenamenti si fa più complessa e più difficile da gestire per ovvie ragioni che abbiamo già preso in esame: caldo estivo, voglia di rilassarsi, orari particolari, serate con amici e quanto altro ancora. Visto e considerato che la maratona è una gara di Resistenza, per poter sviluppare al meglio quelli automatismi tecnici, e fisiologici indispensabili per correrla al top, è opportuno effettuare allenamenti lunghi e lenti. Tutto ciò a volte diventa difficile da gestire, ma non impossibile, e ci possono essere delle ottime varianti per allenarsi in ogni caso al meglio. Le varianti più utilizzate possono essere:

- **Doppia seduta di allenamento da 1/1h30' ciascuna:** invece di correre il lungo lento tutto d'un fiato, è possibile suddividerlo in due frazioni, una la mattina, e l'altra nel tardo pomeriggio con abbinamento di una dieta ipocalorica a pranzo. E' ovvio che lo stimolo è differente, ma comunque i risultati si vedono e come!

Alternare nella stessa seduta corsa + bici : alternare la bici, alla corsa permette comunque all'organismo di ricevere un ottimo stimolo sul versante aerobico, e quindi migliorare la resistenza aerobica generale. Possiamo programmare 1h30' di corsa + 1h di bici su percorso collinare per rendere ancora più efficace dal punto di vista muscolare. Il consiglio è di inserire prima la corsa e poi la bici, visto che man mano che si va avanti con le ore della giornate fa più caldo, quindi lo sforzo in bici è più sopportabile.

Un esempio di programmazione per preparare una maratona in autunno può essere il seguente, tenendo presente che gli allenamenti presi in considerazione potrebbero anche essere gli stessi, ma il ritmo e le modalità di recupero posso cambiare per rendere lo stimolo più adatto alla gara da preparare. Nella maratona si cercherà di correre le ripetute + lentamente, diminuendo il recupero e aumentando anche la velocità di corsa nel recupero. Si inseriranno più chilometri e meno intensi, sempre rispettando la propria condizione fisica.

sett	Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
1	CL 10km/allunghi	Riposo	RLP 5 x 4km Rec 1km RM	BICI 1/2ore	CM 16km	Riposo	LL 1h30 mattina+ 1h30 pom
2	CL 10km/allunghi	Riposo	RMP 10 x 1Km rec 2'00	BICI 1/2ore	CPR 18km	Riposo	CORTO VELOCE 1km
3	CL 10km/allunghi	Riposo	RLP 4 x 5km rec 1km RM	BICI 1/2ore	CM 16km	Riposo	LL 1h30 corsa + 1h30 bici
4	CL 10km/allunghi	Riposo	CM 10km	Riposo	CL 10km/allunghi	Riposo	CM 10km

Buona corsa!

Prossimi appuntamenti runningzen:

- *Stage vacanza Isole Eolie 6/13 Settembre*
- *Stage Lago di Garda (Lake Garda Marathon) dal 24 al 27 Settembre*
- *Stage (gratuito) a Chianciano Terme dal 5 al 8 Dicembre*



La podista anonima

Le mamme hanno una marcia in più

In vacanza tutto avviene più diluito nell'arco della giornata, anche per me che mi sono spostata al mare, nell'appartamento che mi ha lasciato mia nonna le cose stanno andando bene. I figli dormono al mattino fino alle nove, quello più grande va oltre se non lo chiamo. Per quell'ora, io ed il mio compagno, siamo già tornati dal nostro allenamento. La giornata prosegue con la colazione e poi tutti in spiaggia fino al tardo pomeriggio. Poi, torno a casa a mettere un po', ma poco a posto, ed il mio uomo con il piccolino si preoccupano di fare la spesa. Il primogenito "sbava" incondizionatamente dietro alle ragazze e lo vedo soltanto quando viene a lavarsi, qualche volta mangia con noi e poi ancora a "caccia".

Durante le nostre prime uscite in spiaggia, anche il bambino piccolo ha fatto amicizia con un suo coetaneo vicino d'ombrellone e sta quasi sempre con lui senza degnarci di attenzione, solo quelle classiche: soldi per il bar ed i vari acquisti. Io ed il mio compagno ne approfittiamo per fare lunghe passeggiate e parliamo molto.

In una delle nostre prime escursioni romantiche, le facciamo mano nella mano, lui si ferma e mi indica una mamma con una carrozzina: "La riconosci?". Un attimo prima lo ragguagliavo su come volevo arredare la casa delle vacanze e lui già stava sbirciando da dietro gli occhiali scuri le donne sotto gli ombrelloni. Sto per risentirmi, ma poi volto lo sguardo verso dove mi sta indicando e la vedo, è una nostra compagna di gare della domenica. Erano alcuni mesi che non la vedevo più, il motivo non era un infortunio, ma la cosa più bella del mondo, aspettava un figlio.

Ci avviciniamo e lei con un sorriso molto solare immediatamente ci abbraccia. Guardo quel bambino e cominciamo a parlare. Conosco suo marito, uno che con il podismo non è per niente affascinato, è un cacciatore ed anche pescatore. Lei mi racconta del parto e quel fagottino nato i primi giorni di giugno.

"Lo vuoi prendere in braccio?".



Non resisto, dico subito di sì, ma al momento del passaggio me lo sottrae il mio compagno. Anche lui ha vissuto notti insonni per le coliche di entrambi i nostri figli, e siamo passati indenni da tutte le varie fasi che spesso fanno stare svegli noi genitori. Lui adora i bambini. Lo guarda, mi osserva, lo bacia sulla fronte e finalmente me lo passa.

“Una donna, quando diventa mamma si trasforma, tu sei diventata sempre più bella dopo ogni parto”.

Che frase ad effetto mi aveva appena detto il padre dei miei figli, ma in quel momento avevo in braccio quel bambino e non gli avevo dato il giusto risalto. Lui si ritirò mesto sulla battigia a conversare con il marito della nostra collega podista senza aver ricevuto nemmeno un grazie. Io, sotto l'ombrellone, disquisivo di pappe, poppate e quanto ne sapevo di tutta quella trafila davvero stressante. Un momento, un flash e la sparo grossa: “Perché non ci lasciate qualche volta questo bambolotto, così andate a trascorrere una serata, magari a cena fuori e poi anche a ballare?”.

Sapevo che a lei piaceva il ballo liscio, l'avevo sentito sulla linea di partenza delle sue spiccate doti di ballerina e poi erano soli in vacanza e non avevano nessuno a cui appoggiarsi.

“Lo sai vero che ho due ometti già grandini e so come cavarmela”.

Non mi arrendo e ci provo con più convinzione: “Insisto, dovete divertirvi anche voi, e perché no, anche noi possiamo rivivere quei momenti così felici dei nostri anni di neogenitori apprensivi”

Il giorno seguente tornammo a fargli visita ed anche quello dopo. In quelle occasioni sono stata brava a convincere quella donna a riprendere gli allenamenti e la portiamo spesso con noi a correre, ma poi è arrivata finalmente anche la richiesta d'aiuto: “Se non vi dispiace e non avete di meglio da fare stasera vi lasceremmo nostro figlio e torniamo a riprendercelo domattina”.

Non le lasciai finire la frase e pianificai il tutto: “Portatecelo quando volete”.

E così fecero. Alle 18 arrivò con la sua carrozzina sotto il nostro ombrellone. Stava dormendo, avrebbe dovuto mangiare attorno alle 21 ed in spiaggia si stava meravigliosamente. Decisi di tenerlo ancora un po' lì.

Mio figlio più piccolo, osservò tutto dal mare, faceva il suo solito interminabile bagno ed il ragazzo più grande non lo vedevo dalla sera prima, quando si era degnato, per pochi minuti, di sedersi a tavola con noi. Casualità fu che en-



trambi i miei gioielli si presentassero contemporaneamente con le loro richieste mezz'ora dopo. Uno voleva soldi per andare fuori a cena e l'altro mi chiedeva disperatamente di poter passare la serata con il suo amichetto con un programmino tutto particolare, che comprendeva pizzeria e luna park.

Nessuno dei due fu accontentato.

“Stasera tutti a cena a casa e poi vediamo il da farsi”.

Dal tono della mia voce avevano capito che qualcosa stava cambiando nella vacanza permissiva. Fu buffo osservare i miei figli che si fissavano a vicenda. Sembrava che ognuno chiedesse all'altro se il motivo di questo irrigidimento dipendeva da qualcosa che il fratello aveva combinato, ma poi arrivò anche il mio compagno e lo ragguagliai su quanto stava accadendo. Resse il gioco, ma dal suo sguardo capì che anche lui era confuso.

La programmazione della serata la svelai mentre tutti stavamo a tavola ed iniziai quasi infastidita una bella scena madre.

“Secondo voi – guardai attentamente i miei ragazzi – perché stasera c'è questo bambino in casa nostra? Nessuno dei due si è chiesto il perché di questa visita? Possibile che volete solo divertirvi e non pensare ad altro? Non siete stati una sera tranquilli. Il primo che prova a chiedermi di andare dopo cena da qualche parte, giuro che gli tiro un sandalo”. L'avevo tolto dal piede e mostrandolo molto minacciosamente stavo rendendo l'idea.

Il primogenito cercò di fare dello spirito molto fuori luogo pronunciò una frase banale del suo repertorio per rispondermi: “E' il figlio segreto di nostro padre, sua madre è morta e noi l'adottiamo. Fate bene, posso uscire adesso?”

Mentre stava dicendo quella battutaccia si era alzato ed il mio compagno con un balzo davvero da centometrista lo raggiunse e ad abbracciandolo un po' troppo affettuosamente lo rimise al suo posto. Era sempre buffo vederli bisticciare padre e figlio, con quest'ultimo già più alto del suo papà.

Il bambino più piccolo aveva capito a modo suo tutta la situazione: “Ho visto due persone che ve lo hanno lasciato sotto l'ombrellone e più tardi lo verranno a riprendere giusto?”.

“Ci siamo quasi” Sorrisi al ragazzino.

Il nostro *Rodolfo Valentino* stava per dire nuovamente la sua sull'argomento, ma guardò il padre e decise di stare zitto.



Nell'ora successiva raccontai ad entrambi la loro infanzia, sia i momenti belli, sia quelli dove siamo stati preoccupati. Quando terminai quel discrosetto mi sono sentita davvero raggiante e soddisfatta. Andai accanto a loro e li baciai, lasciando per ultimo il mio uomo che intanto aveva preso in braccio il figlio della nostra amica podista.

“Fratellino un giorno ti spiegherò come usare il profilattico”.

Le prime parole dette da quel gran furfante del mio figlio maggiore dopo tutta la mia requisitoria di mamma felice quella frase ci stava proprio male.

L'eterno innamorato scappò in camera. Suo padre aveva quel gingillino in mano e non si azzardò a fare nessuna mossa per fargli rimangiare quella frase.

“Che cosa è il profilattico mamma?” Domanda scontata del piccolino.

“Vai da tuo fratello e fattelo spiegare”. Altra risposta istintiva, che poteva tralasciare il mio uomo, ma per fortuna quando raggiunse suo fratello in camera, era al telefono e lo rispedì da noi e del profilattico non se ne parlò più.

In successione ci furono momenti di crisi di nervi quella sera, ma erano tutti previsti. Nessuno poteva andare dove voleva. Saremmo usciti tutti e 5 assieme ed il programma sarebbe stato il seguente: passeggiata, gelato, ancora una bella camminata e poi tutti a casa.

Le varie minacce cessarono attorno alle 22, il mio compagno quando detta un ordine ai figli non transige. Di solito non lo fa quasi mai, ma dall'inizio della vacanza anche a me sembrava che stavano troppo prendendo in maniera scontato tutto quanto senza nessuna regola. Quello fu un primo momento di richiamo all'ordine e devo dire che fece effetto.

All'inizio della passeggiata sul lungomare i due ragazzi camminavano davanti a noi, ma lontano uno dall'altro e non ci degnavano di uno sguardo. Noi li tenevamo sotto controllo, ma vedere quel bambino nella sua carrozzina, che sembrava dirci grazie per averlo portato a respirare quell'aria davvero gradevole della sera sul mare, mi stava facendo sentire al settimo cielo.

Gelato per tutti al nostro bagnetto ed il mutismo imperversava fra i miei figli. Incurante presi in braccio quel piccino che si era svegliato e dopo un attimo lo misi in mano al mio primogenito. Mi guardò inorridito. In quel momento arrivarono due ragazzine della sua età che lo salutarono e si misero a fare i complimenti a quel pezzettino d'omino. Vedere avvampare mio figlio mi è



sempre piaciuto. Le orecchie gli prendevano fuoco le guance gli vanno in ebollizione e poi ci si mise anche il marmocchio a prenderlo in giro.

“Se non stai attento ti potrebbe fare la pipì sui pantaloni, se non qualcosa di peggio”.

Le ragazze risero e lo rassicurarono sulla validità dei pannoloni. Chiesi se volevano unirsi a noi, ma mi risposero che stavano andando ad una festa in spiaggia e domandarono se il mio rampollo si sarebbe unito alla compagnia, ma ci pensò ancora una volta quello più piccolo a sistemare le cose: “Stasera siamo in punizione per colpa sua. Dobbiamo fare i baby sitter”.

Rientrammo a casa, ma quel ragazzino all’interno della sua carrozzina di dormire non ne aveva proprio intenzione.

“Forse non gli siamo simpatici” affermò il piccolo di casa, ma quando gli dissi che avrebbe passato la notte con noi lui suggerì di farlo dormire con il fratello, che lo freddò con uno sguardo ed il lancio di un cuscino del divano.

“Stai rischiando grosso”. Aggiunse scocciato,

Intervennero subito il padre, che mandò a letto il piccino e tutto rientrò nella normalità.

Continuai a tenere in braccio quell’esserino tanto carino, mio marito se ne andò a dormire. Il figlio numero uno stava in terrazza seduto ad osservare il mare, ma con la testa di sicuro era alla festa in spiaggia dove non era potuto andare. Mi accomodai accanto a lui e rimasi in silenzio. Fu quel bambino a riportarci alla realtà con il suo singhiozzo. Mio figlio si voltò e sorrise. Senza aggiungere una parola lo prese in braccio ed io andai a prendere la sua acqua. Ci impiegai pochi secondi, ma quando tornai sul balcone il bambino dormiva e quel bistullone del mio ragazzo lo guardava ed i suoi occhi brillavano di commozione.

Poi, pronunciò la frase che ogni mamma vorrebbe sentirsi dire da un figlio adolescente perennemente innamorato.

“Mamma grazie di avermi messo al mondo”. Mi consegnò quel bambino e poi fece una cosa che da tempo non accadeva più, solo per le feste comandate e sotto minaccia, mi baciò.

Andai a letto con la carrozzina accanto a me. Svegliai il mio uomo e gli raccontai cosa era successo poco prima in terrazza. Non disse nulla al riguardo, ma prima di voltarsi dall’altra parte mi ricordò che anche lui mi aveva detto una cosa molto bella il giorno della scoperta di quel piccino. Mi tornò in mente immediatamente: “Una donna, quando diventa mamma si trasforma, tu sei diventata sempre più bella dopo ogni parto”.

Il giorno dopo mi sono fatta perdonare.

La Staffetta di Canapone

Un altro successo per Maurizio Ciolfi

Di Rossano Scaccini

Foto: archivio Team Marathon Bike

<<Se non corro divento un lupo>>.

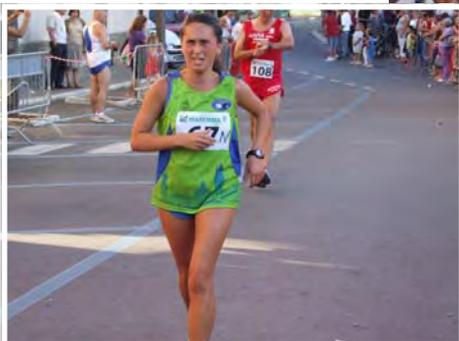
Questa frase l'ha pronunciata Patrizia Liverani il 22 luglio a Grosseto, in attesa di partire come ultima frazionista alla "Staffetta di Canapone".

Il presidente del Gregge Ribelle ha sintetizzato perfettamente l'atmosfera di festa e la gran voglia di gareggiare, che si è impossessata degli oltre 130 podisti al via dell'evento organizzato da Maurizio Ciolfi.

E' stato coinvolgente assistere a quello spettacolo di allegria e spensieratezza. Dover aspettare il testimone dal compagno di squadra, scelto per l'occasione dall'organizzazione è stata davvero un'idea vincente.

Comunque, nel 2010, Ciolfi dovrà pensare a far presidiare meglio gli incroci cittadini che spesso sono poco illuminati. Se hanno sbagliato strada i grossetani, non ci sono giustificazioni con i podisti venuti da fuori Maremma.

Di sicuro Ciolfi avrà già in mente come fare meglio l'anno prossimo e presto lo renderà noto ai runners.



Che cosa sta succedendo a Montalcino?

di Franco Lodovichi

Ancora sono sorpreso della disorganizzazione della gara del 2 agosto a Montalcino. Da tanti anni che ci vado, nonostante la strada sia abbastanza brutta e lontano da dove abito. Però, sono sempre rimasto soddisfatto. Domenica 2 agosto, forse perché a correre si è presentato anche l'ex presidente del Consiglio Romano Prodi, o per altre ragioni che ancora non ho ben capito, ho trovato un po' tutto sordinato.

Iniziamo: la partenza, l'arrivo e l'iscrizione erano di nuovo alla pineta, fin qui niente di male, ma il premio di partecipazione lo dovevamo andare a ritirare al Circolo del PD, in centro. Questa me la devono proprio spiegare.

Andiamo oltre, arriviamo all'iscrizione. Ad un tavolo con 5/6 persone che facevano il loro meglio, ma la gente era tanta e (tutti come me) facevano la fila da uno, ma poi ti accorgevi che dovevi andare da un altro. In questo marasma ho quasi litigato con una signora, che sosteneva d'esserle passato avanti. Forse sarà accaduto, ma è stato il giudice ha dirle: "Ora faccio questo (inteso io ndr) e poi te!".

Arriviamo alla gara. Solito giro, a parte che dopo essere passati dal centro e fatta la salita con in vetta la chiesa, invece di prendere per la circonvallazione, come al solito, ci hanno fatto passare per una parallela sterrata e con una bella salita. Le cose non sono andate meglio nella parte boschiva della corsa,



mancava qualche freccia (ho visto che alcuni avevano sbagliato strada). Rientrati nell'asfalto ed in cima alla salita un "beveraggio" con bottigliette di acqua piene a metà ed ho visto uno che in fretta le raccoglieva quando noi le buttavamo. Mentre passavo di lì ho sentito altri due del ristoro che facevano i conti di quanti eravamo e delle bottigliette. Non credo e spero che non le abbiano riusate per risparmiare. All'arrivo neanche l'odore di un po' di acqua o tè. Sono andato a chiedere spiegazioni ad un giudice e questo mi ha detto (ecco il rompic.....i vai alla fontana). Sono rimasto senza parole, mi sono lavato e cambiato e non ho perso un attimo. Ho messo in moto la mia auto già abbastanza contrariato. Poco dopo sono arrivato al bivio e qui un podista come me, che non aveva fretta, lasciava passare tutte le auto, anche quelle più lontane, prima di passare. Ho ricominciato a spazientirmi, ma a questo punto, un podista che ancora correva, ha deviato dalla strada più breve per lui per venirmi a rimbrottare: "E' voi automobilisti ecc ecc...". Poi, quando si è accorto che ero anch'io un podista, allora ha incominciato ad inveire contro di me in favore dell'altra auto che non si immetteva mai sulla provinciale. A lui si è aggiunto anche un'altra persona, che doveva garantire l'incolumità dei podisti stando a controllare il traffico ad un bivio. Quest'ultimo mi accusava di aver percorso un tratto di strada contromano. Anche quello davanti a me era nella mia stessa situazione ed a lui nessuno aveva detto nulla. Ancora non ho capito come mai tutti l'avevano presa con il sottoscritto. A quel punto li ho dovuti mandare tutti e due garbatamente in quel posto e me ne sono andato.

Penultima fatica della giornata, ritiro del premio. Per fortuna che si poteva andare con l'auto in centro, altrimenti ci voleva un'altro quarto d'ora.

Sono rientrato a casa oltre le 21 tutto inc.....o nero . e penso proprio che l'anno prossimo non mi vedranno.

Franco Lodovichi



Bologna-Savigno: 30 km ricordando Mario Pisani



Si stanno definendo gli ultimi dettagli della 1^a edizione della Bologna-Savigno in programma domenica 4 ottobre, manifestazione nuova e classica al tempo stesso, riprendendo il percorso della più famosa Bologna-Zocca e fermandosi al traguardo intermedio di Savigno dopo 30 km.

Confermato l'abbandono della partenza storica da piazza Maggiore, lo start 2009 sarà dato nella zona antistante lo stadio Dall'Ara, in quella via Andrea Costa che ospita il Centro Sportivo Lucchini, al civico 167/2, sede della segreteria mattutina di domenica e di spogliatoi.

Sabato invece confermato il Red Passion Cafè in Via Roma 19 a Zola Predosa, quale luogo dove verranno distribuiti i pettorali ed i pacchi gara, dopo

le iscrizioni che dovranno giungere via posta o via fax ad Angelo Pareschi, vera anima della manifestazione.

Rivisto anche il monte-premi con riconoscimenti ai primi 10 uomini ed alle prime 5 donne della Classifica Generale e che si apre anche a 8 categorie maschili e 3 femminili, per un totale di 70 premiati, passibili di aumento in relazione al numero di partecipanti.

Immutata la quota d'iscrizione a 13 €uro che comprenderà anche il premio di partecipazione, la medaglia per gli arrivati, oltre al Pasta Party ed alla possibilità di poter usufruire del pullman per il tragitto di ritorno.

Il programma della giornata prevede anche una non competitiva di 21 km, con arrivo a Colombara.

Per informazioni Angelo Pareschi 333 8506123 tel+fax 051 977171 – Claudio Bernagozzi claudiobernagozzi@alice.it

In 7 da Grassina alla Traslaval

di Grazia Nardini



Settimana di vacanza e di sport per alcuni atleti del Gruppo podistico fratellanza popolare di Grassina, che dal 28 giugno al 3 luglio si sono ritrovati in 7 con relative famiglie in Val di Fassa per affrontare le fatiche del giro podistico a tappe. Tutti gli sforzi sono stati ricompensati dalle meraviglie dei percorsi, dai panorami incantevoli che ci facevano sentire meno il peso delle ripide salite affrontate, dall'ottima organizzazione capeggiata dal bravo Stefano Benatti.

Paesaggi meravigliosi, abituati di solito a vederli in fotografia, sono stati il terreno su cui abbiamo corso (...molto spesso camminato visto le pendenze proibitive che dovevano essere affrontate) attraversando, così, i paesi della Val di Fassa.

La prima tappa ci ha portato da Mazzin alla Val Udai, con 2 km di salita ripidissima, che solo i più forti riuscivano a correre.

Il secondo giorno è stata la volta della cronometro che in 6 km. Ci ha portato da Campitello a Canazei e ritorno.

La terza tappa, lunga e faticosa, è partita da Soraga arrivando a Malga Paulua e alla baita Pociace sotto lo sguardo della maestosa Cima Dodici; dopo questa fatica necessaria diventa la giornata di riposo.

Arriva poi la scalata da Canazei alle frazioni di Lorenz e Vera (vecchi agglomerati di case fra i più antichi della valle) con uno scollinamento in quota che ci offre un panorama mozzafiato (quel poco rimasto) sulla parete del Gran Vernel.

Si finisce con il tappone di Vigo di Fassa; partenza da 1400 metri verso Pera di Fassa per poi cominciare a salire fino a circa 1700 metri. Un chilometro di discesa e poi su, verso la conca del Gardeccia per poi arrivare al Ciampedie, quota 2000, con le torri del Vajolet a fare da sfondo.

Una bella settimana che ci ha regalato tanti ricordi da portarci dietro quando correremo per le strade di casa nostra.





26^a Salitredici ad Abbadia Un bel Campionato Italiano

di Denise Quinteri
Foto: Denise Quinteri

Si migliora di anno in anno la suggestiva manifestazione podistica denominata Salitredici, classica nel panorama sportivo non solo regionale toscano, ma anche a livello nazionale.

La 26^a edizione, valida non solo come Campionato provinciale senese, ma ben più importante, come Campionato Italiano UISP di corsa in salita, è andata in scena domenica 19 luglio, con 500 atleti competitivi ai quali si sono uniti altrettanti non competitivi e iscritti alla Nordik Walking.

Per quanto riguarda la parte competitiva ha vinto il tunisino, in attesa della cittadinanza italiana, Mohamed Ali Saadhouni, che ha impiegato a percorrere

l'affascinante percorso 56'02". Dopo di lui sul traguardo due torinesi: Paolo Gallo, a 39" e Fabio Cantanna, distaccato di due minuti. Seguono nella classifica assoluta Jacopo Boscarini, Cristian Fois, grossetani e il livornese Paolo Merlini. Essendo Saadhouni non ancora cittadino italiano, il campionato italiano è stato vinto dal torinese Paolo Gallo.

Fra il gentil sesso in vetta all'Amiata ha indossato la maglia tricolore Chiara Cruciani, dell'Atletica Di Marco Sport di Viterbo, che ha chiuso la sua fatica in 1h10'37". Sul gradino di sinistra del podio è salita la senese Lucia Tiberi, che ha fatto fermare il cronometro dopo 1h11'17". Terza, staccata di 2', dalla Tiberi, la grossetana Marika Di Benedetto. Quarta Elena Sciabolacci, Silvano fedi Pistoia, quinta l'umbra Simona Gattobigio. La senese Antonella Sassi ha vinto la categoria Veterane, mentre fra gli uomini questo primato è andato a Rolando Di Marco, dell'omonima società viterbese.

Per quanto concerne la classifica societaria, ha vinto in campo maschile il campionato nazionale il Gs Maiano, seguito dal GS Riccardo valenti, terza ASC Silvano Fedi Pistoia; quest'ultima società ha invece vinto il campionato nazionale societario femminile, davanti al Torre del Mangia di Siena, terzo il GS Maiano.

Gli atleti, provenienti da molte regioni italiani, si sono confrontati su un percorso suggestivo e al contempo impegnativo; la partenza data dal campo scuola sito in Abbadia S. Salvatore e il percorso notoriamente si snoda lungo la strada provinciale porta alla vetta del Monte Amiata, lungo km 13,200, completamente chiuso al traffico e alberato.

All'arrivo degli ultimi concorrenti per lo più non competitivi, si sono svolte le premiazioni degli assoluti e di categoria, del campionato Italiano e di quello senese, alla presenza del Presidente UISP nazionale, Antonio Gasparro e del sindaco di Abbadia San Salvatore.



La “mia” Salitredici

di Guido Seri

Foto: Stefano Grigiotti



A volte capita di tornare in un luogo frequentato nel passato con un insieme di ricordi e sensazioni con la curiosità di vedere come il tempo possa averlo cambiato. In questo viaggio a ritroso mi è capitato di imbarcarmi tornando dopo 5 anni ad Abbadia San Salvatore per la Salitredici, quella terribile e magnifica scalata che ogni anno porta sul Monte Amiata un'enorme ondata di podisti ed accompagnatori che sfiora il migliaio di persone. Avevo abbandonato la sfida nel 2004 dopo una giornata di sofferenza non avendo più trovato la motivazione che questa gara necessita. Quest'anno dopo alcune uscite in sui monti



attorno a casa mia il desiderio di domare la “brutta bestia” è lentamente tornato e nonostante una condizione generale non proprio smagliante mi sono ritrovato sulla pista di Abbadia a fare il riscaldamento e lo stretching (mai troppo lodata la scelta degli organizzatori di spostare la partenza dal municipio allo stadio) prima del via. Il sentimento prevalente è stato quello di timore per qualche crisi che avrei potuto subire nei tornanti centrali che ricordavo come il punto più duro delle mie partecipazioni precedenti vista la mancanza di abitudine alla sofferenza che una gara del genere impone. Nonostante la partenza prudente che mi ero imposto non ho potuto evitare il tradizionale momento di angoscia dopo il primo chilometro quando per un po’ si scorgono altissimi i ripetitori che dovremo raggiungere. Poi tutto è sparito e la concentrazione sulla gara ha preso il sopravvento; i chilometri scorrevano accanto agli altri concorrenti, alcuni mi superavano ed altri man mano si avvicinavano e poi sparivano dietro. Cercavo di prevenire la crisi correndo tranquillo senza mai cambiare passo, finalmente l’ultimo ristoro. Ancora tre chilometri di salita, sembra fatta, ma in realtà, specie il primo dei tre, mi mettono in difficoltà e perdo i miei compagni di strada (che un po’diventano amici e un po’ avversari). Così posso ricordare che la Salitredici ti chiede una concentrazione totale ed anche la mente libera dalle paure per farla bene.

Poi gli ultimi 500 metri e la foto del Girgiotti mi fanno capire che ora è davvero finita, taglio il traguardo e in fondo mi stupisco di come sia ancora in buone condizioni e non troppo sfinito. Il tempo va beh!... neanche tanto male (1h12m30) ma oltre che ad un terreno non adatto a me e ad una condizione non perfetta è il segnale che un po’ di coraggio in più non avrebbe guastato. Spero di esserci il prossimo anno, magari un po’ più in ordine per affrontare questa salita con il rispetto e la determinazione che si merita.

Guido Seri





Oltre 100 podisti a Sarteano

di Dino Chechi

Foto: archivio Stefano Grigiotti

Il torrido caldo di questa estate non ha frenato la bramosia e l'impegno dei numerosi partecipanti alla VII^a edizione della "Maratona del Saracino" che si è svolta il 25 luglio nell'affascinante contesto medioevale del paese di Sarteano. Avvenimento di preludio a quello che sarà il clou dell'estate sarteanese, ovvero la mitica Giostra del Saracino, duello cavalleresco delle cinque contrade contro il buratto raffigurante un saraceno.

La maratona apre ufficialmente la stagione degli avvenimenti di contorno alla Giostra ed anche in questa edizione gli organizzatori possono sicuramente pavoneggiarsi per l'ottimo risultato raggiunto sia sotto il profilo numerico dei

partecipanti, che per l'elevato tasso tecnico. Ventotto le Società partecipanti provenienti da tutta la regione per un totale di oltre 100 atleti che hanno dato vita ad una gara spettacolare nel tradizionale percorso di 8km lungo il tracciato cittadino e nella meravigliosa campagna antistante il paese.

Nella categoria Amatori ha vinto Alessandro Crivelli del G.S. Vis Cortona, che ha preceduto Andrea Boldi dell'atletica Sangiovese e Pietro Verinio della Podistica Arezzo.

Riscatto in campo femminile per i colori della nostra provincia con il successo dell'atleta Antonella Sassi del G.S. Aurora 1948 di Siena, che ha battuto Sandra Chellini del G.S. Il Maratoneta Runner Club e Simona Gattobigio del G.S. Filippide. La grande novità di questa edizione è stata proprio la sconfitta dell'atleta Simona Gattobigio che era riuscita a conquistare il successo nelle precedenti sei edizioni. Nella categoria Veterani il successo è andato all'atleta del G.S. Atletica Sangiovese Bruno Orlandi, mentre nella categoria Argento a primeggiare è stato il maratoneta dell'atletica Sestini di Arezzo Enzo Patrussi.

La manifestazione, sponsorizzata dal Comitato Soci Coop di Sarteano e Banca Valdichiana non ha riservato adrenalina e fatiche soltanto ai veri appassionati delle corse podistiche ma ha ampliato il proprio raggio d'interesse anche agli Amatori della natura con una passeggiata ludico motoria di Km. 4 ed alla quale Franco Bonechi del G.P.R. Valenti ha voluto imprimere il proprio marchio del successo. Molto interesse anche per le categorie giovanili, che hanno visto partecipare oltre cinquanta bambini racchiusi in fasce di età dai 3 ai 16 anni. Sono giunti primi: Niccolò Tistarelli, Elnea Contorni Elena, Benjamin Toma, Chantal Locci, Alessandro Pieri, Marianna D'Alessio e Nicolaj Morgantini.



L'ippovedente Cristian Sighel ha corso la Rimini Estreme con l'aiuto di una voce amica

Si sentono degli applausi, l'atmosfera e la tensione salgono poi, dall'ultima curva, l'animazione annuncia l'arrivo del grande protagonista, accompagnato da tanti amici. E' lui, è Cristian Sighel, il 31enne atleta ipovedente di Baselga del Pinè (TN), che ha voluto provare la 100 km, lui che ha difficoltà con la sua unica diottria ma che ha sfidato la lunga notte sulle colline emilianoromagnole, su un percorso unico e particolare, illuminato solo dalle stelle e dalle vetture incrociate sul tracciato, aperto al traffico.

Cristian che vive e corre ripetendosi quelle parole che spiccano sulla sua maglia e su quelli dei tanti Amici ed Atleti che gli sono a fianco, quel "Guarda oltre a ciò che non vedi" che è la sua filosofia ma che dovrebbe e potrebbe essere consiglio per tutti.

Arriva con le braccia alzate, primo Atleta ipovedente al Mondo a correre una 100 senza essere legato all'accompagnatore, quell'Andrea Accorsi, ultramaratoneta bolognese che ha voluto condividere subito l'esperienza, indicandogli per tutta la gara sia la strada, sia i pericoli con la sua voce. E ce l'ha fatta Cristian che alle ore 9 35' e 47" di domenica 26 luglio 2009 è entrato nella storia della 100 km.

Foto: Denise Quinteri



Si correrà il 14 marzo la Treviso Marathon



La Treviso Marathon rinnova il suo calendario: la prossima edizione, la 7^a, si svolgerà il 14 marzo 2010, con un anticipo di due settimane rispetto alla data originariamente prevista.

<<E' una scelta che riteniamo obbligata – spiega il presidente di Treviso Marathon, Federico Zoppas -. Il cambio di data di Milano ha determinato un'esagerata concentrazione di appuntamenti nella prima parte di stagione, con quattro fra le prime sei maratone italiane per numero di partecipanti posizionate nell'arco di appena cinque settimane. E tre di queste, Treviso, Milano e Padova, sono al nord. Anticipando la Treviso Marathon al 14 marzo, torniamo alla nostra collocazione originaria, posizionandoci in un periodo dell'anno in cui il clima è mediamente più fresco rispetto all'inizio della primavera: l'ideale per correre una maratona>>.

Foto: Francesco Bolgan



Federico Zoppas



Stralivigno da record

Passerà agli annali come l'edizione dei record, con oltre mille iscritti, ma soprattutto con un podio femminile totalmente tricolore. A farla da padrona il 2 di agosto è stata l'atleta di casa, se non che punta di diamante della nazionale a sci stretti, Marianna Longa, che ha chiuso la sua gara in 1h27'29". Dopo di lei, ma con un distacco di 1'03" la mamma "volante" Valeria Straneo (Runner Team 99 Volpiano). Terzo gradino del podio per la due volte campionessa italiana di maratona Ivana Iozzia, che ha fermato il cronometro in 1h29'28". rovinosamente caduta intorno al 13° km.

In campo maschile l'annunciato duello Italia-Kenia ha visto l'ottava vittoria consecutiva del paese degli altipiani attraverso l'impresa del 25enne Geoffrey Gikuni Ndungu, dominatore anche del traguardo volante posto poco dopo il primo kilometro. La gazzella africana del team Run2gether ha arricchito la sua impresa fermando il cronometro a 1h10'07", stabilendo così con il nuovo incredibile record. Le speranze italiane erano legate al duo Migidio Bourifa e Tommaso Vaccina, quest'ultimo all'esordio è riuscito a rimontare nella parte finale della gara aggiudicandosi il 5 posto assoluto (1h15'47"). Mentre per il bergamasco, campione italiano di maratona, la gara si è fermata al 17° km vittima di un trauma alla caviglia, che ne rallenterà la preparazione per la New York City Marathon del prossimo primo novembre.





ATLETICA NOVESE

organizza



ANAS



Novi Ligure
Assessorato allo Sport



Sport
in Novi



Comune di
Pozzolo Formigaro



Comitato Regionale Piemonte
Approvazione N. 72 AL 09



Assistenza
lungo il
percorso:

Gruppo Alpini,
Protezione Civile e
Associazione Nazionale
Carabinieri
Sezione di Novi Ligure

24^a

MARATONINA D'AUTUNNO

5^a prova del Circuito CHALLENGE 2009 [wedosport.com](http://www.wedosport.com)

Domenica 4 Ottobre 2009

Memorial "Giuseppe Berrino" - Km. 21,097 - NOVI LIGURE (AL)

5^o Trofeo Azimut - 4^o Premio Città di Pozzolo - Trofei Famiglia Furfaro

Corsa podistica competitiva Km. 21,097 e non competitiva Km.14

Valida come prova unica per il Campionato Provinciale Individuale

Ritrovo Ore 8,00 presso lo Stadio Comunale "C. Girardengo" Novi Ligure (AL)

Partenza/Arrivo Ore 9,30 presso lo Stadio Comunale "C. Girardengo". Tempo massimo 2h30'.

Servizi per gli atleti A disposizione dei partecipanti ampi parcheggi nei pressi della partenza/arrivo, spogliatoi, docce, possibilità di massaggi. Percorso certificato completamente pianeggiante segnalato ogni km. Previsti 3 ristoranti e 3 spugnaggi sul percorso + ristorante finale. È prevista copertura assicurativa, assistenza medica, ambulanze sul percorso. Servizio di cronometraggio elettronico con microchip a cura di [wedosport.com](http://www.wedosport.com). Classifiche su www.wedosport.net - www.atleticanovese.it