Direttore responsabile
Rossano Scaccini

CORRIAMO

Benedetta Ceccarelli

Michaela Ardessi

Nicoletta Franceschi

Claudio Pannozzo

Giorgia Vasari

Therese Nilsen

I Campionati Master Regionali organizzati dal Gregge Ribelle

La mamma volante

Gli articoli di Franco Lodovichi

Carla Boldi commenta il “Corri nella Maremma”

Eni Vittorini al “Montalbano by night”

I consigli di Ignazio Antonacci

Anno 2
Numero 20
Ottobre 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 questo mese hanno contribuito, assieme al direttore, a realizzare gratuitamente *CORRIAMO*: **Franco Lodovichi, Carla Boldi, Roberto Amaddii, Eni Vittorini e Ignazio Antonacci.**
Nelle foto di copertina: Franco Lodovichi.
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***

A lei piace l’atletica? L’ho capito da come sfoglia questo giornale sportivo

Ciao podisti. L’estate è finita, ma negli ultimi giorni di questa calda stagione mi sono trovato in una situazione divertente e stravagante. Decido d’andare a trovare un mio amico che è proprietario di uno stabilimento balneare, e mentre lo attendo per fare un po’ di sana conversazione, mi sono messo a leggere un giornale sportivo. Da dietro le spalle, una voce sconosciuta: “Lei è come me un appassionato d’atletica?”. Lo osservo attentamente per capire se magari ci conosciamo e poi guardo il mio abbigliamento stile vacanziero: zoccoli, pantaloni corti e una t-shirt senza nessun tipo di pubblicità podistica. Niente dava indizi così precisi, ma come faceva questo signore a sapere che a me piace questo sport? Fa tutto lui, risponde anche alla sua domanda: “Solo chi cerca notizie di atletica parte a sfogliare questo giornale dal fondo”. Poi non si zitta un attimo. Per fortuna arriva a salvarmi il mio amico e lo liquido frettolosamente. Nei minuti successivi, accanto al nostro tavolo si accomodano due donne, entrambe “notevoli”, ed una estrae dalla borsa un libro. Da alcune parole che riesco a sbirciare sulla copertina capisco cosa sta leggendo, l’argomento è sesso e tradimenti. In un attimo decido di provare ad essere intraprendente, ma prima di iniziare con una battuta ad effetto vedo arrivare due “corazzieri” i loro uomini. Mi è andata peggio di quel signore che voleva sapere se sono un podista.

Per la sesta volta Benedetta Ceccarelli è campionessa italiana dei 400hs

di Rossano Scaccini
Foto: G. Colombo per Omega/Fidal
e di Benedetta Ceccarelli

In questa intervista è racchiusa tutta l'essenza che l'atletica dovrebbe contenere.

Dalla campestre scolastica una ragazzina è notata dall'occhio attento di un allenatore, dopodichè lui la fa diventare una stella dei 400 ostacoli. Benedetta Ceccarelli adesso corre per i colori dei Carabinieri ma grazie a Sauro Mencaroni che ha scoperto di essere un'ostacolista e con lui ha raggiunto importanti risultati. Oggi la 29enne nata a Perugia, laureata in Scienze Motorie è la campionessa italiana in carica sui 400hs e detiene il primato italiano su questa distanza con il tempo di 54"79.

Proviamo a conoscerla meglio.

Chi è Benedetta Ceccarelli atleta?

<<E' una persona determinata che si allena con costanza e passione>>.

Ci riassume i suoi personali sulle varie distanze?

<<54”79 400hs; 52”95 400mt; 24”59 200mt>>.

Per Bendetta Ceccarelli cosa vuol dire la parola allenamento?

<<Divertirsi, impegnarsi, mettersi in competizione prima di tutto con se stessi poi con gli altri. In gara, invece, serve a confrontarsi per crescere>>.

Come e quando ha iniziato a correre?

<<Per scherzo a 12 anni nella classica campestre scolastica. Lì per mia fortuna mi vide il tecnico Sauro Mencaroni che mi volle subito nella sua squadra, la Pro Loco Capanne>>.

Quali sono i suoi limiti?

<<Forse a volte pretendo molto da me stessa ma questo potrebbe essere anche positivo>>.

Che pregi pensa di avere?

<<L’umiltà. Credo nel duro lavoro in pista, prima o poi paga sempre>>.

Si ricorda la sua ultima giornata che le cose le sono andate tutte male?

<<Atleticamente parlando la mia esclusione – ingiustificata - dalle ultime Olimpiadi>>.

Quella sì?

<<Il sesto titolo italiano consecutivo di qualche settimana fa>>.

Cosa pensa d’avere in più rispetto alle altre atlete della sua specialità?

<<La tenacia, il talento, la forza di non mollare mai e perché no, anche un po’ di fortuna>>.

Lei che cosa ha imparato da questo sport?

<<A rispettare me stessa e gli altri, a dare sempre tutto e a non tirarmi mai indietro>>.

Rieti: 28 agosto 2005, lei realizza il record italiano sui 400 hs 54”79, cosa ricorda di quella gara?

<<Le sensazioni dopo la gara, quella gioia mista alla felicità che solo le grandi imprese riescono a farti provare! La consapevolezza di aver fatto qualcosa di grande che rimarrà nella storia>>.

Queste due domande devo proprio fargliele: come si vivono e si reagisce alle ingiustizie?

<<La prima reazione, sicuramente è la rabbia e la voglia di mollare tutto. Poi, a freddo, ci si rialza per guardare avanti e cercare di continuare a fare sempre meglio quello in cui si crede. Non darla vinta agli altri ma ascoltare se stessi e trovare le forze per reagire con dignità>>.

Adesso quella specifica che lei ha già un po' anticipato: può spiegare, ai pochi lettori di *CORRIAMO* che non lo sanno, cosa le hanno "combinato" in occasione delle Olimpiadi di Pechino?

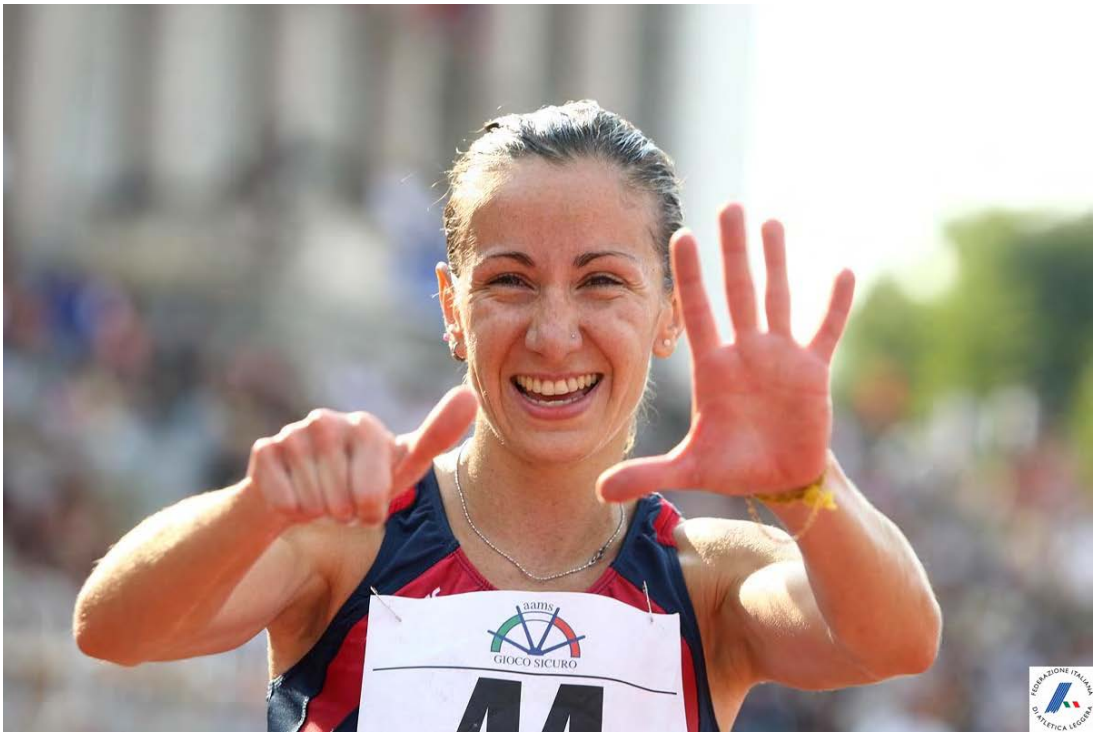
<<Sono stata lasciata a casa senza una spiegazione tant'è che io tutt'ora non so chi ha preso questa decisione, se i dirigenti della Fidal o quelli del Coni. Rientravo in tutti i parametri del regolamento per partecipare alle Olimpiadi e risultavo regolarmente iscritta a Pechino per la IAAF cioè la Federazione internazionale d'atletica leggera. Nonostante ciò ho visto le gare in tv. La cosa che più mi ha amareggiato è stato il fatto che nessuno si è preso la responsabilità di questa decisione>>.

Oggi quando pensa a Londra 2012 cose le viene in mente?

<<Che vorrei riprendermi un'Olimpiade visto che l'ultima è stata ingiustamente negata>>.

Organizza uno dei giri podistici più bello che si può programmare in posti unici, ma lei mi descrive il suo primo allenatore?

<<Sauro Mencaroni è stato il mio tecnico fino all'anno scorso. E' una persona in gamba e con molta passione, proprio quello che serve per fare avvicinare i più giovani al nostro sport. Con lui sono arrivata al record italiano, sono cresciuta come persona e come atleta. Non smetterò mai di ringraziarlo per quello che sono oggi perché gran parte del merito è suo>>.



Michaela Ardessi rappresenta la ricerca della perfezione nell'atletica

di Rossano Scaccini
Foto: g.c. Michaela Ardessi

Una famiglia solida sta facendo crescere bene una possibile campionessa dell'atletica italiana.

Intervistando Michaela Ardessi mi sono sentito orgoglioso per la prima volta di dirigere questo mensile. Parlare di atletica ad un livello di servizio così elevato mi ha davvero gratificato. Spero che questo articolo riesca in qualche maniera ad intaccare un po' l'ambiente dell'agonismo italico dell'atletica e chissà qualcuno potrebbe decidersi di aprire gli occhi e guardare con convinzione al rinnovamento.

Adesso parliamo con Michaela Ardessi.

Si presenta ai lettori di *CORRIAMO*?

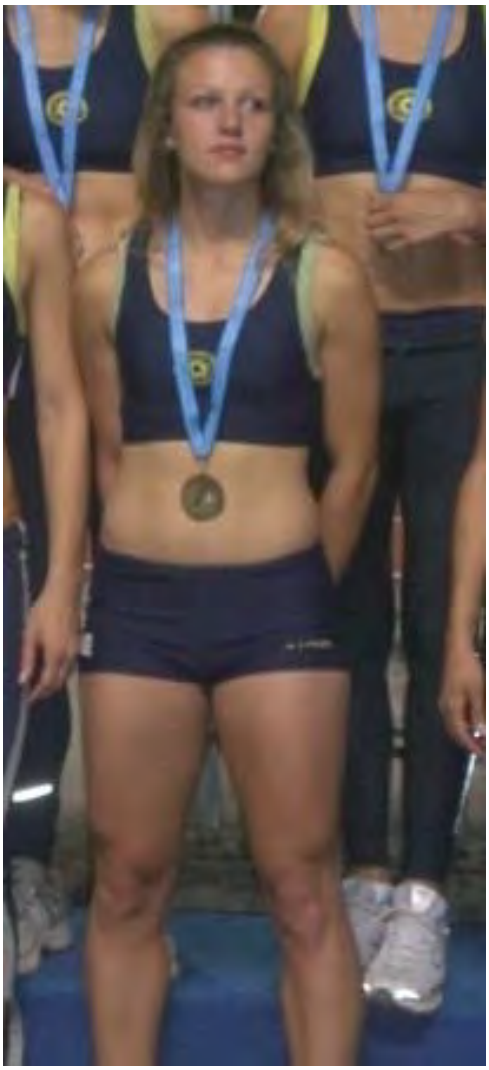
<<Sono nata il 22 Aprile 1985 a Trieste ma vivo a Muggia, ho una sorella che ha un cuore grandissimo e che stimo molto. E' più piccola di me di due anni, ma ne dimostra di più a livello mentale. Sono una ragazza molto legata alla famiglia, che mi sento di ringraziare in special modo, poiché i miei genitori mi hanno sempre seguita in ogni momento della mia vita. Per me hanno fatto di tutto anche oltre il possibile. Senza il loro appoggio non sarei mai riuscita a coltivare questa mia passione per lo sport. Non tanto tempo fa ho rischiato di appendere le scarpe al chiodo con sogni e sacrifici correlati, ma la mia famiglia si è fatta in quattro, cercando medici, supportandomi standomi accanto in ogni modo e istante, ma sopratutto non hanno mai perso alcuna speranza di riuscire a farmi tornare in pista (anche se i medici che dicevano che non sapevano cosa poteva essere e che mal che andava mi avrebbero operata e in sede avrebbero scoperto cosa poteva essere, e nel frattempo mi facevano iniezioni di cortisone acido ialuronisco ecc ma le cose non miglioravano). I miei genitori sono stati determinanti anche quando mi sono fratturata la tibia (frattura da stress d'allenamento ndd), nonostante la rottura ho corso i 200metri indoor ai Campionati italiani perchè non volevo perdermeli dopo tanto lavoro dedicatoci. Per quell'occasione ho dovuto fare le onde d'urto come terapia senza anestesia e nonostante mi vedevano soffrire per il troppo dolore nelle sedute di terapia la mia famiglia mi ha fatto sentire con la loro vicinanza meno dolore grazie al loro calore ed affetto>>.

Fin qui una situazione normale, tanto affetto verso i figli, ma non sta esagerando vero?

<<Pensi che i miei genitori mi sono stati vicini nei momenti più bui di un atleta, quando dopo essere stato ferma per infortunio per anni e tutti si dimenticano, loro hanno sempre creduto in me, dandomi forza, coraggio e facendomi sentire meno sola. Si sono preoccupati della mia situazione logistica in quel periodo. Venivano a prendermi fuori da scuola al tempo delle superiori. Partivo da casa alle sei del mattino per andare a scuola e finivo alle 15:00 e mi accompagnavano agli allenamenti, che solitamente duravano fino alle 21:00. Solo a quell'ora rimettevo piede a casa, dove m 'aspettavano ancora gli studi per il giorno dopo. Sono orgogliosa di ammettere che senza l'aiuto dei miei non c'è l'avrei mai fatta>>.

Michaela Ardessi avrà anche degli hobby?

<<Sembrerà quasi scontato, ma è la pura verità, adoro gli sport, tutti gli sport. Mi piace tanto disegnare è una cosa che mi rilassa, anche se purtroppo non ho molto tempo da dedicare, inoltre mi piace stare con i miei amici e famigliari>>.



Come atleta lei si descriverebbe?

<<Una ragazza che sogna. Sogna di dare emozioni vere ai propri cari, farli sognare attraverso le mie gare, i miei risultati, farli piangere dalla felicità e riuscire a farli sentire orgogliosi di me. Sono una ragazza che per questo sport ha fatto tanti sacrifici, che, però sono stati tutti ripagati dalla soddisfazione provata ne raggiungere gli obbiettivi. Mi piace vivere in un ambiente sano, dove i risultati che si ottengono derivano da un duro lavoro da tanta dedizione, impegno, dimostrazione di forte carattere nell'affrontare i duri allenamenti da sola. Ovvero, in tutto quello che si costruisce piano piano, giorno dopo giorno, poiché come si sa l'atletica non regala niente, quello che si ottiene e solo merito delle proprie potenzialità e del carico di lavoro effettuato nei 365 giorni durante l' anno. Sono una ragazza che sogna di migliorare sempre i propri limiti, che sogna d'indossare la ma-

glia azzurra più volte, che sogna un giorno di riuscire ad entrare in un gruppo sportivo militare. Che e felice quando attraverso le gare importanti si rivede con amici di tutta Italia tifando per loro, gioendo insieme>>.

La sua giornata tipo come si articola?

<<Inizia con l'aiutare i miei genitori nel lavori casalinghi e nelle commissioni da fare, visto che lavorano entrambi quasi tutto il giorno, mi sembra il minimo. Inoltre studio, sono al terzo anno della facoltà di psicologia curriculum Sviluppo e Istruzione, e mi alleno ogni giorno. Per pagarmi l'università, e non solo, vado a lavorare in bar per non pesare giustamente sulla famiglia, ma sopratutto per mia volontà>>.

A livello atletico chi è Michaela Ardessi?

<<Per molti anni sono stata campionessa regionale sia sui 100, sia sui 200 metri paini. Ho preso posto sul secondo gradino del podio in Italia dietro alla Giulia Arcioni nei 200metri piani. Ho preso parte a diverse rappresentative regionali come staffettista della 4x100metri piani e dei 200metri piani come titolare. Nel 2002 ho avuto la possibilità di fare la mia prima esperienza in nazionale come titolare nei 200meti piani alle ISF World Gymansaiade di Caen, piazzandomi all'ottavo posto. Quella è stata un'esperienza straordinaria, davvero magica, che non dimenticherò mai in tutta la mia vita. Nel 2004 ho preso parte all'esagonale a Isernia come titolare della staffetta 4x100metri e nei 200 metri piani sempre con la maglia azzurra. Infine, sempre nel 2004, sono stata convocata come riserva della staffetta 4x100metri piani ai mondiali di Grosseto 2004. Poi, però, da quell'anno per diversi infortuni i miei risultati sono andati in discesa, ma adesso, per fortuna, mi sto riprendendo e ricomincio a tornare in forma>>.

I suoi personali?

<<Nei 100metri piani 12"03 e nei 200 metri piani 24"51>>.

Che significato ha per lei la parola allenamento?

<<Quando mi alleno mi sento libera, senza pensieri, felice e spensierata, anche se i carichi di lavoro sono duri faticosi e pesanti, ne esco sempre soddisfatta perchè sono consapevole del fatto che mi serviranno. Per me le ore d'allenamento sono ore d'allegria, si sta all'aria aperta, si sorride e scherza ma fondamentalmente racchiudono momenti di estrema serietà e disciplina dall'attimo in cui si inizia a lavorare. Per poter affrontare questo sport bisogna amarlo, esserne appassionati altrimenti con tutto il lavoro che bisogna fare e spesso in condizioni non bellissime si finirà per odiarlo. L'atletica è uno sport che si ama o si odia>>.

Come affronta le gare?

<<Per me gareggiare significa mettere a frutto tutte le ore di duro lavoro che si è costruito con tanto amore e sacrificio. Scoprire i miei nuovi limiti, per poi cercare una soluzione e potermi migliorare di volta in volta>>.

Che pregi si attribuisce Michaela Ardessi?

<<Non lo so se è un pregio, ma sono molto testarda e forse alle volte pretendo troppo da me stessa, anche oltre le mie possibilità, ma grazie a ciò dopo le sconfitte o dopo gli infortuni mi sono sempre rialzata, rimboccata le maniche e ricomincio a lavorare duramente>>.

Si ricorda la sua ultima giornata no?

<<<Durante l'estate, quando per due volte di seguito ho fatto il mio personale nei 100metri piani, ma non è bastato per potere accedere ai Campionati Italiani assoluti. Il limite era 12"02 ed io ho fatto fermare il cronometro a 12"03 per due volte consecutive>>.

Le sue giornate belle collegate all'atletica?

<<Di giornate si c'è ne sono state tante. Quelle belle sono l'arrivo a casa della busta dove mi convocano in nazionale, a quando Powell mi ha autografato le scarpe chiodate durante lo sport meeting sport e solidarietà dove anch'io ho gareggiato. O quando vedi il cronometro fermarsi a un tuo nuovo record tanto atteso e tanto desiderato. Nel vedere i tuoi cari che solo attraverso al linguaggio non verbale, ma visivo ti fanno capire la loro felicità, le emozioni che hanno vissuto>>.

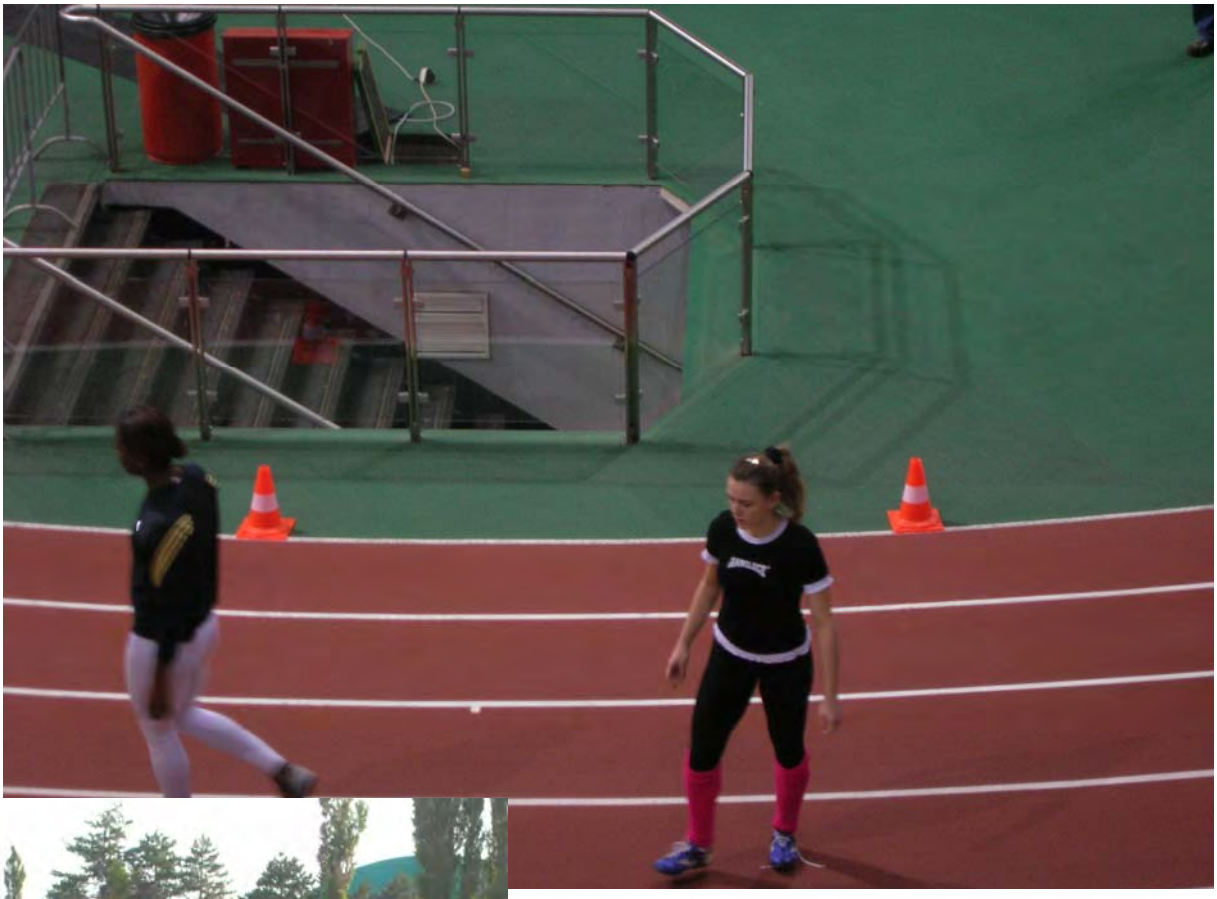
Rossano Scaccini

Che cosa ha imparato dall'atletica?

<<In questo sport nulla ti è regalato, ma è solo frutto delle proprie forze. Esattamente come accade nella vita di tutti i giorni, siamo noi con la nostra testa, la nostra forza, la nostra volontà a formarci il nostro futuro non sono di sicuro gli altri che c'è lo creano per noi>>.

Michaela Ardessi quando e perché ha iniziato a dedicarsi all'atletica?

<<Per gioco nel 1999. Allora mi dedicavo alla danza, ma mio papà mi portò a disputare una garetta ed ho vinto. Da li ho iniziato a fare sempre più spesso uscite con scarpette e pantaloncini, ottenendo ottimi risultati. Decisi di lasciare la danza e ho iniziato seriamente con l'atletica>>.



Nicoletta Franceschi
La pendolare dell'atletica

Le prime parole sono state subito concrete, ed ho capito immediatamente d'avere a che fare con una donna determinata e dal carattere vincente.

Nicoletta Franceschi, atleta nata 23 anni fa ad Abbadia San Salvatore, nel Monte Amiata, ma ci tiene a precisare che ha vissuto fino a 19 anni a Santa Fiora, adesso vive a Siena. Man mano che l'intervista proseguiva, mi sono appassionato alla sua storia.

Nicoletta mette una grande passione in tutto ciò che fa e questo lo si può capire leggendo questa chiacchierata.

Che cosa pensa d'avere in più rispetto agli altri atleti che sono nel giro importante di questo sport?

<<Il sorriso. Comunque vada cerco sempre di sorridere. Non è uno sport facile, si fatica e spesso non si vedono i risultati sperati. Ho notato che molti che praticano questo sport non lo affrontano con la giusta serenità e qualche

volta riesce difficile anche a me. E poi credo che anche l'umiltà faccia la differenza>>

Laureata in scienze biologiche Nicoletta sta frequentando il primo anno di specialistica ed è un tecnico istruttore di primo livello (insegna atletica ai bambini di 1°-5° elementare al CAS, ed ai campi estivi ndd).

Entriamo in argomento: chi è Nicoletta Franceschi atleta?

<<Ho iniziato a correre in prima superiore con le gare della scuola ed a livello agonistico nel 2004 proprio a Siena, allenata da Abdallah Abdellek, fino ad un anno fa, quando ha iniziato a seguirmi Claudio Pannozzo. La mia prima società è stata l'atletica Siena. Dal 2008 sono tesserata all'atletica Vinci. Faccio prevalentemente gare campestri (cross corto e lungo ndd) e pista, raramente gare su strada>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<Dipende molto dal periodo dell'anno e da come sono articolate le lezioni all'università. Comunque, generalmente, mi sveglio alle 7 e mezza, studio o vado a lezione, il pomeriggio mi alleno, due volte a settimana a Grosseto, le restanti a Siena, e seguo i bambini del doposcuola due o tre volte alla settimana. Una buona parte della giornata purtroppo la passo in macchina per spostarmi da una parte all'altra>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<800mt 2.23.28 1500mt: 4.52 3000mt: 10.22 5000mt: 17.50>>

Allenarsi per Nicoletta Franceschi vuol dire?

<<Faticare. Chi fa questo sport non può non trovare piacere nella fatica. E' un modo per scaricare la tensione, confrontarsi quotidianamente con se stessi e mettersi alla prova>>.

E le gare che cosa le provocano?

<<Il confronto con gli altri, con me stessa e soprattutto con il cronometro. Anche se purtroppo a causa

della mia ansia non sempre riesco ad esprimermi al meglio nelle competizioni>>.

Quali sono i suoi limiti?

<<Diciamo che fin quando sto bene sia mentalmente che fisicamente riesco anche ad allenarmi bene, mentre nei momenti di calo fisico tendo a scoraggiarmi più facilmente e a mollare di testa>>.

I suoi pregi?

<<Credo quelli che hanno un pò tutti gli atleti: costanza.. una grande costanza e determinazione>>.

Si ricorda la sua ultima giornata no?

<<Ultimamente dal punto di vista atletico non ho passato un bel periodo, quindi, di giornate nere purtroppo ne ho viste diverse. Ma spero di rifarmi>>.

Quella sì?

<<Indubbiamente la giornata più bella che mi viene in mente è stato il giorno della mia laurea ed atleticamente, invece, è stato quando ho realizzato il personale nel 5000 a settembre del 2008>>.

Un apprezzamento, il più bello che le hanno fatto fino ad oggi?

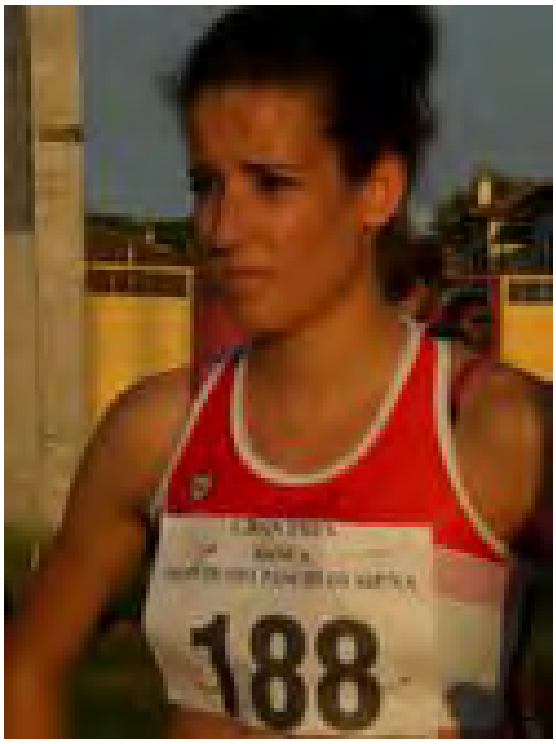
<<Che sono un'atleta con un grande potenziale inespresso. Speriamo di riuscire ad esprimerlo a breve questo potenziale!>>.

Nicoletta Franceschi che cosa ha imparato da questo sport?

<<Che nella vita non ci si deve mai arrendere. E' grazie all'atletica se sono diventata così testarda e ostinata. E poi chiaramente lo spirito competitivo si riversa anche negli altri aspetti del quotidiano. Ma, soprattutto, ho imparato che qualsiasi sacrificio prima o poi viene ripagato. Ci vuole solo tanta pazienza>>.

Si ricorda i suoi inizi di atleta?

<<Era il 2000, frequentavo la prima superiore e grazie al mio professore di educazione fisica che mi trascinò a fare le campestri della fase provinciale delle gare scolastiche senza che nemmeno conoscessi il significato della parola



"campestre". Da allora è stato un amore a prima vista. Però, ho iniziato ad allenarmi e a fare gare a livello agonistico solo nel 2004>>.

Ci descrive i luoghi dove si allena?

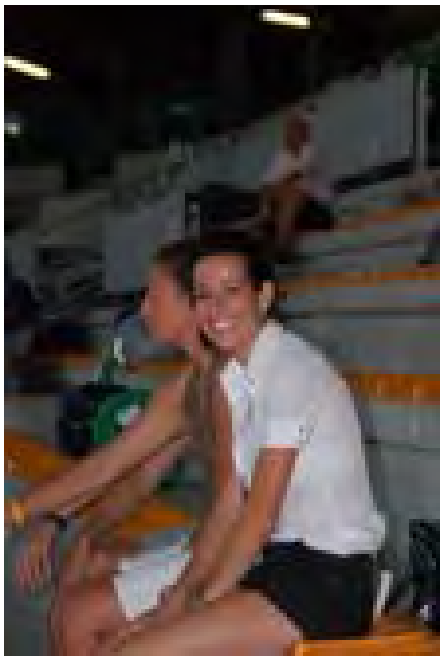
<<Chi conosce Siena saprà che allenarsi in pianura è pressoché impossibile. Per questo purtroppo quando devo fare i fondi spesso mi metto a girare dentro al campo. Per i collinari, ci sono posti belli nella campagna limitrofa. Grosseto, al contrario, si presta molto di più agli allenamenti: pista ciclabile per fare i medi e la pineta. Inoltre, per quanto riguarda la possibilità d'usufruire dell'impianto sportivo, mi offre orari più flessibili rispetto a quelli di Siena e delle regole più stringenti riguardo all'uso della pista>>.

Ci parla del suo allenatore Claudio Pannozzo?

<<Claudio è una delle poche persone che stimo di più, mi allena da poco, da solo un anno, ma diciamo che anche con lui è stato "un amore" a prima vista. Non mi allenerebbe se non fosse così. Ci lega un profondo affetto e una grande stima>>.

Proviamo un'altra volta con la stessa tattica: ci dice del suo allenatore un pregio ed un difetto?

<<Fra le sue qualità: il dialogo. Con lui parlo tantissimo. Abbiamo un bellissimo rapporto. Ha una pazienza infinita visto che lo chiamo mille volte al giorno. Il difetto: beh, a volte tende a dimenticarsi che nella vita non faccio solo atletica, purtroppo>>.



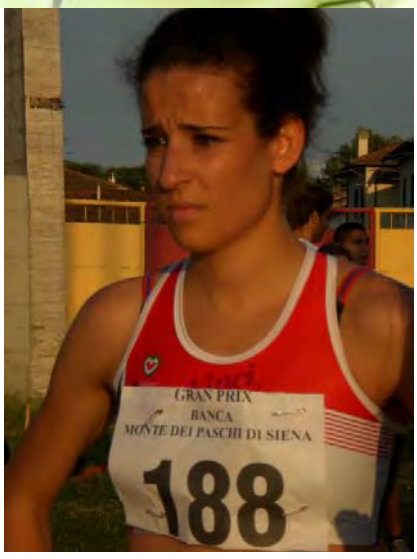
Dove vuole arrivare Nicoletta Franceschi con l'atletica?

<<Non ho delle grandi ambizioni, ma vorrei migliorare tutti i personali nelle varie distanze e continuare ad allenarmi e a divertirmi così come ho fatto fino ad ora>>.

Rossano Scaccini

Foto g.c. Nicoletta Franceschi

… e Claudio Pannozzo che cosa pensa di Nicoletta Franceschi



Quando mi telefonò per chiedermi se la potevo allenare rimasi colpito dall'entusiasmo che aveva: fissammo un appuntamento da li a pochi giorni per parlare e per decidere insieme se vi erano le condizioni per iniziare una collaborazione. Quell'entusiasmo era sicuramente contagioso, perché già sapevo che avremmo iniziato a lavorare insieme.

Quando inizi ad allenare un atleta la cosa più delicata è riuscire a stabilire da subito un rapporto umano che consenta grandissima comunicazione da ambo le parti, presupposto indispensabile su cui costruire il rapporto tecnico-atleta. Se non riesci a stabilire il giusto contatto diventa poi difficile parlare di programmi, obiettivi e strategie.

Nicoletta è una ragazza in gamba che da tantissimo valore ai rapporti interpersonali.

Caparbia e determinata in allenamento come in gara, allegra e spiritosa, mette sempre di buonumore tutto il gruppo.Spero solo di riuscire a farle esprimere tutto il suo potenziale.

Claudio Pannozzo

GIORGIA VASARI

Riesce a far correre bene le sue gambe ma intanto sogna d'entrare nella Forestale

di Rossano Scaccini
Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

Ha di sicuro una gran forza di volontà, tenacia, costanza, capacità di sopportazione, razionalità e concentrazione a lungo termine. Inoltre, mantiene i piedi per terra e si prefigge obbiettivi ambiziosi, ma non al di fuori della sua portata.

Queste le principali caratteristiche che ho riscontrato in Giorgia Vasari, la 22enne nata a Roma il 28 Aprile 1987.

Partiamo dall'inizio: ci riassume la sua vita da "civile" fino ad oggi?

<<Ho frequentato dalla prima elementare alla maturità classica la scuola francese religiosa Saint Dominique, poi la facoltà di Filosofia alla Sapienza con indirizzo filosofia del-

le dottrine politiche e aggiunta dello studio della lingua cinese (mandarino ndd) >>.

Penso che sono pochi i suoi momenti di svago: mi sto sbagliando?

<<Il tempo che resta essendo poco, non riesco a dedicarmi a hobby in particolare ma amo piuttosto vedere gli amici appena è possibile. Tuttavia, ho un debole per la cucina, in particolare amo preparare dolci, magari per una merenda con le amiche>>.

E Giorgia Vasari atleta la può descrivere?

<<Sono un'atleta che ha sempre fatto leva sulle doti mentali che le persone attorno a me hanno sempre esaltato convincendomi però di non avere talento nei piedi. Ultimamente, però, sono andata oltre, con qualche risultato di livello tecnico più che discreto e miglioramenti grandiosi in allenamento su tutti i fronti. Ho iniziato a scoprire di avere anch'io un piccolo talento che ora intendo coltivare, sono un atleta paziente>>.

Come sono le sue giornate?

<<Mi sveglio piuttosto presto, attorno alle 7 ed esco subito per la prima seduta di corsa. Se sono in raduno presso il centro sportivo delle Fiamme Gialle (che, detto per inciso, ringrazio di darmi l'opportunità di usufruire di una splendida struttura pur essendo un atleta civile), dopo una bella doccia e uno spunti-

no vado in palestra e mi dedico allo stretching, alla posturale e alla propriocettiva. Poi: studio, pranzo, studio nuovamente e mi riposo un po' prima del secondo allenamento, che termina a ridosso dell'ora di cena. Se sono sotto esami e ho bisogno di studiare ancora, impiego così tutta la serata sennò amo guardare un film o uscire per un gelato con amici, ma verso le 23 crollo sempre dal sonno>>.

Come e quando ha iniziato a correre?

<<Nell'estate del 2002. Al mattino, semplicemente perché avevo voglia di correre. Mi piaceva talmente tanto che quando iniziò la scuola mi alzavo presto per fare una sgambatina. Tuttavia dopo nemmeno due mesi capii che il jogging non si addiceva al mio carattere competitivo e decisi di fare atletica leggera. L'idea di poter correre all'interno di uno stadio, sulla pista, mi affascinava e faceva sentire quasi un "eletta". Mi indicarono il professor Paci alla Farnesina e fu lui ad avviarmi durante la categoria allieve, facendomi provare un po' tutte le specialità senza preparazione specifica. Ma le mie predisposizioni estensive diventarono sempre più palesi e così, dal 2005 iniziai con Fabrizio Adamo (ex atleta Fiamme Gialle, tutt'ora mio tecnico) a dedicarmi appieno al mezzofondo prolungato>>.

Esiste già una Giorgia Vasari che pensa alle lunghe distanze?

<<Ancora no, il mio tecnico Fabrizio Adamo ritiene che una troppo intensa attività podistica alla lunga possa frenare la crescita di un'atleta giovane che vuole cercare i suoi limiti sull'anello rosso prima di passare a mezza e maratona>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<33'37"87 sui 10.000 m e 16'19"06 sui 5000m>>.

Ci descrive cosa prova durante gli allenamenti e le gare?

<<Andare in pista tutti i giorni vuol dire allenare non solo cuore, muscoli ed articolazioni allo sforzo, ma anche allenare il cervello a conoscere il proprio corpo e le sue sensazioni. Cercare i propri limiti giorno dopo giorno, in modo da non trovarsi presi alla sprovvista qualunque cosa succeda il giorno della ga-

ra. Inoltre, la competizione è l'occasione per concretizzare il lavoro svolto oltre che un'occasione di crescita sul piano umano. Gareggiare è l'allenamento più importante oltre che lo scopo di quest'ultimo>>.

Ci svela un segreto: il suo cervello come lo ha "abituato" a sopportare quei 25 giri di pista?

<<Ho evidenti doti naturali, ma non si ottiene l'adeguata preparazione senza lavori specifici che raggiungono la distanza della gara tipo: 10/12 km di medio o medio frazionato, potenza aerobica per 8/10 km e capacità lattacida per 6/8 km>>.

Si ricorda la sua ultima giornata no?

<<Faticherò a scordarla. Venerdì 17 luglio 2009, Campionati europei under 23. Con il secondo tempo in Europa sui 10.000m, a un passo dal poter realizzare un sogno coltivato con cura e dedizione per mesi, mi ritiro a 3600m dal via. Dosi massicce di antinfiammatori e le attenzioni dello staff sanitario della nazionale non sono bastate a lenire il dolore lancinante alla schiena che mi torturava da pochi giorni. Troppo pochi per avere la lucidità di ridimensionare le proprie aspettative, per avere la forza di abbandonare il proprio sogno, per avvisare la federazione di non essere più in grado di lottare per una medaglia a causa di un male che non credevo sarebbe stato più forte di me>>.

Invece il giorno sì?

<<Quest'anno è stata sicuramente quella dell'Eurochallenge: 6 giugno. Sono riuscita a concretizzare quello che gli allenamenti suggerivano da tempo: 33'37"87, ottavo crono all-time di categoria davanti una certa Maria Guida! Spero di riuscire un giorno anche solo ad approssimare i brillantissimi risultati da lei ottenuti da seniores, magari con addosso la stessa gloriosa maglia della Forestale.

Che cosa ha imparato Giorgia Vasari dall'atletica?

<<Cose importanti soprattutto perché applicabili alla vita in genere. Ad esempio, che per ottenere ciò che si vuole si deve dare il massimo del proprio impegno consapevoli del fatto che però si potrà fallire e quindi essere sempre pronti a rialzarsi e ripartire con passione e ambizione maggiori>>.

La festa dell'atletica a Siena Grazie al Gregge Ribelle

di Carla Boldi

Una bella festa. Questa è la sensazione di tutti noi dopo le 2 giornate dedicate interamente all'atletica per i Campionati master regionali Fidal, che si sono svolti a Siena il 29 e 30 Agosto 2009.

Patrizia Liverani, Presidente del *Gregge ribelle e* organizzatrice, stanchissima ma con un sorriso radioso, ha salutato e ringraziato tutti per la partecipazione e collaborazione, (Gaspare Belotti che ha provveduto alla realizzazione e stampa delle classifiche, Sandra Chellini solerte segretaria per le iscrizioni, Lorenzo Tumino, Roberto Martini, Massimo Meiattini per essere stati gli uomini di fatica per i vari allestimenti del campo) e tutti gli atleti del *Gregge ribelle* che hanno partecipato in massa: Il Presidente della Fidal toscana è rimasto soddisfatto e anche gli atleti ospiti che hanno capito lo spirito che anima il *Gregge ribelle*, impegnarsi, dare tutto ma soprattutto divertirsi a fare il nostro sport, mettersi in gioco senza avere paura di apparire ridicoli (per cosa poi? Per non essere tra i primi? O per non avere uno stile proprio da professionista?).

Si è toccato con mano la voglia di partecipare e di mettersi in gioco anche da parte di chi professionista non lo è mai stato oppure da parte di chi ha voluto provare una nuova disciplina.

Abbiamo visto la sfida tra due master 70 sui centro metri che sono pure riusciti a falsare una partenza, c'è chi si è cimentato nei 3000 siepi facendosi i suoi bravi tuffi nella barriera con acqua (e meno male che era caldo!) Chi si è inventato lanciatore a fianco da chi lo fa da una vita e chi si è misurato nelle prove di velocità. Abbiamo pure scoperto di avere un ostacolista tra noi, forse con uno stile un po' approssimativo ma da un ottimo risultato! Un modo per far provare la pista anche da parte di chi proviene dalle corse su strada, un buon motivo per ritrovare quella voglia di allenarsi che certe volte, con il passare del tempo e dei tanti km percorsi, si appanna.

Foto: Stefano Grigiotti

“Ho sposato la mamma volante”

di Roberto Amaddii

La mamma volante era il soprannome di Fanny Blankers Koen, l'unica donna a vincere quattro medaglie d'oro in una Olimpiade e lo fece a Londra nel 1948, quando lei aveva già la veneranda età (per l'epoca) di ben 30 anni e due bambini, fatto inconsueto per l'atletica di allora in cui le donne non erano viste di buon occhio.

In casa mia, in fatto di Atletica, i pantaloni li avevo sempre portati io, una parentesi calcistica poi a quarant'anni riprendo con il podismo, scopro la maratona e in una decina d'anni ne faccio una ventina preparandomi scrupolosamente e riuscendo a scendere sotto le tre ore ben sei volte. Lei, mia moglie veniva dietro con mia figlia Gloria che all'inizio voleva emulare il babbo e faceva da assistente ad entrambi, a lei del resto lo sport non interessava più di tanto.

Poi nella vita ogni tanto succedono eventi che cambiano le persone, che fanno scattare certi input che uno aveva lì sopiti in attesa di qualcosa o qualcuno che schiacciasse quel bottone.

Il bottone è stato schiacciato nel 2005 ma era l'imput sbagliato, diagnosi Tumore al seno, ma quello era il primo bottone che qualcuno aveva schiacciato per sbaglio ed ecco che dopo il primo imput ne scatta un altro subito " voglio iniziare a correre" e subito finita la radioterapia la accompagno nella sua prima Vivicittà, 12 km che la proiettano nel mondo del podismo con il primo traguardo in piazza del Campo tagliato con le lacrime agli occhi. Da allora la corsa dopo che nella mia vita è entrata nella nostra e un anno dopo la Maratona di Roma, corsa dopo aver sospeso gli allenamenti nell'ultimo mese per un subdolo dolore alla coscia che quel giorno svanisce, ma lei tiene duro e taglia anche quel traguardo dopo cinque ore e cinque minuti, ma il tempo non è mai fondamentale in queste cose. Ora il suo mondo è lo sport, le sue amicizie sono per lo più in quel campo, le più grandi Eni Vittorini con la quale ha condiviso le sventure ma ora condivide le gioie della vita e dello sport e l'altra amica Roberta

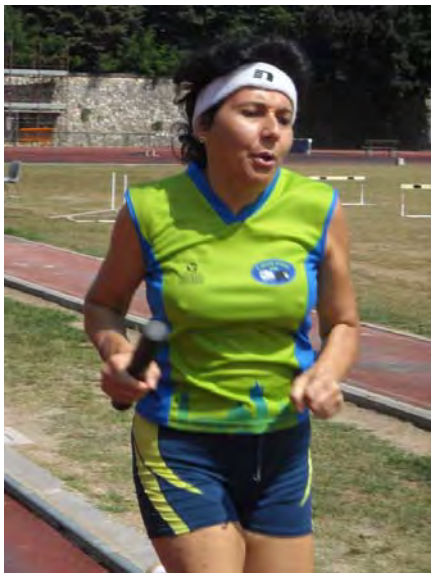
che non è ancora agonista ma è un'amicizia nata in corsa e mantenuta in modo speciale.

Ma che centra poi tutto questo con la Blankers-Koen? E' successo tutto dopo che da due anni facciamo parte di un gruppo FIDAL "Il Gregge Ribelle" e lì mia moglie ha scoperto la pista a 48 anni. La vulcanica presidentessa Patrizia Liverani la ha coinvolta e durante i Campionati regionali Master la ha iscritta a ben quattro gare: 100 mt, 200 mt, giavellotto e staffetta 4x400. Risultato finale quattro titoli di campionessa regionale di categoria, quattro medaglie d'oro.

Io, invece, mezzo infortunato non potendo correre mi sono dovuto accontentare di un bronzo nel giavellotto e un argento nel disco, ma i secondi si sa non passano alla storia e ora temo anche per la leadership casalinga, con una determinazione così sarà veramente dura.

Due considerazioni sui Campionati in pista: certo per me come per molti altri stradisti a volte non è facile vedere di buon occhio la pista e farlo a cinquant'anni è ancor più dura, ma devo dire che abbiamo un nuovo modo di scoprire lo sport, a volte su strada siamo vittime di un agonismo anche esasperato e qualche volta provare cose nuove come la pista o altre manifestazioni aiuta di sicuro il morale, infatti nei due giorni di campionati regionali abbiamo corso, lanciato, saltato ma tutto in allegria a volte ridendo dei nostri buffi gesti atletici ma la vita è anche questo e mettersi in gioco fa sempre bene, specialmente se uno porta a casa quattro medaglie d'oro.

Roberto Amaddii



FRANCO LODOVICHI

Lotta con le mosche cavalline

di Franco Lodovichi

A Contignano, il 13 agosto, partenza alle 19.00, eravamo un centinaio competitivi e subito su per la salita verso Radicofani abbiamo trovato uno sciame di mosche cavalline che ci hanno assalito, ma con un paio di schiaffi se ne sono andate.

Dopo circa 3km e mezzo il grande “viola” Virgilio come giro di boa e di nuovo percorro la strada al contrario dove incontro il mio amico doc di Chianciano Terme, che mi ha detto “sei 68esimo” ed io gli ho risposto che avrei cercato di scalare di un posto! Cosa che ho fatto, anche se poi ne ho perse 2 o 3 di posizioni, ma non per mia volontà.

Comunque a Contignano è andato tutto bene: caldo e bel tempo, ma, soprattutto, con zero euri abbiamo preso una busta con una bella bottiglia di vino bianco ed 1/4 di forma di pecorino non so se mi sono spiegato>>.

La corsa vista da una svedese

di Rossano Scaccini
Foto: g.c. da Therese Nilsen

Therese Nilsen è nata a Goteborg in Svezia nel 1978, ma l'amore l'ha portata in Italia. Vive con il suo compagno a Catania da 9 anni ed hanno 2 figlie. Lei è una perfetta casalinga.

La cultura dei paesi scandinavi Therese Nilsen la rappresenta in pieno, partendo dai suoi hobby che sono tutti collegati allo sport.

<<Mi piace correre, ma anche andare in palestra, allenarmi in bicicletta, fare trekking, tennis e sci. Fuori dal mondo sportivo adoro viaggiare, poter fare l'interior design, leggere, ascoltare musica e ballare>>.

Ci dice come ha vissuto la sua infanzia collegata al praticare sport in Svezia?

<<A 10 anni ho iniziato a giocare calcio e contemporaneamente praticavo l'atletica a scuola. Ho continuato con tutte e due le discipline mentre altre attività m'incuriosivano infatti ho praticato pure la pallavolo, il basket, il nuoto e ka marcia. Con il calcio e l'atletica sono andata più avanti, arrivando all'agonismo. Mi piaceva il salto in alto, il salto in lungo e la velocità ed anche gli ostacoli. Poi, ho smesso e per diversi anni non ho più praticato sport a quei livelli. Sono trascorsi oltre 10 anni prima di tornare a praticare sport, ma avevo sempre nel cuore questa sana passione. Sono tornata a correre e poi mi sono iscritta in una società (SAL) nell'aprile del 2008. Durante gli allenamenti ho sentito parlare della mezza maratona di Catania e mi sono iscritta. Dopo la prima 21km,

ne ho corse altre 4 durante e mi sono sempre migliorata. Durante l'estate mi sono dedicata ai 1500 e agli 800m, gareggiando per la mia società>>.

Con che tempi?

<<1500 in 5'35" e 800 in 2'36">>.

Therese Nilsen dell'Italia che idea si è fatta?

<<E' un Paese meraviglioso, con tante risorse fantastiche, una natura splendida, ma, purtroppo, non viene sempre sfruttata al meglio per le possibilità che ci sono>>.

Come è la giornata di una donna svedese in Sicilia?

<<Mi sveglio presto e accompagno le bambine a scuola e subito dopo vado in palestra. Poi, penso a fare la spesa torno a casa cucino e mi dedico agli altri compiti della casalinga. Dopo aver preso le bambine all'uscita di scuola, torniamo a casa, mangiamo, controllo che si dedichino ai compiti e le accompagno alle loro attività sportive. In quel lasso di tempo vado anch'io al campo scuola e mi alleno, cosa che avviene quasi tutti i giorni>>.

Ci fa un po' soffrire: come viene vissuto lo sport in Svezia?

<<L'atletica e tutte le varie discipline fanno parte della nostra cultura si comincia a farne capire l'importanza in età scolastica. C'é un grande interesse per i giovani e la televisione mette anche tanto tempo a disposizione per mandare in onda gare internazionali>>.

Franco Lodovichi

Divagazioni sulla “corsa a padella”

Stavolta è con il manico rovesciato

A Taverne d'Arbia, il 30 di agosto, con un bel caldo, abbiamo corso la “Passato e Presente”, 8 chilometri esatti. Un percorso, ancora cambiato in questi ultimi anni, quello del 2009 è stato a padella col manico rovesciato (nuovo termine!). Pianeggiante e con una piccola salita a circa metà gara. Euri 3 in pre iscrizione e 2 vini ed uno shampo nel pacco gara. L’unico difetto (secondo il mio modesto parere), se uno rientra in categoria bisogna aspettare un po' per la premiazione (lo fanno perchè bisogna cenare li logicamente ndr). Potrebbero, appena un podista arriva consegnargli un biglietto dove è scritto il piazzamento e andare a ritirarsi il premio. Comunque, una bella gara. .

Franco Lodovichi

La ultra casalinga

<<Mi definisco da sempre una Casalinga maratoneta, perchè è quello che sono. Non è né un pregio, né un difetto, amo la mia vita, anche se non mi dispiacerebbe poter lavorare>>

La prima frase che mi ha detto dopo le presentazioni Franca Tosi. Nata a Pistoia 44 anni fa. La sua famiglia è composta da un figlio che è al terzo anno di ingegneria aerospaziale all'Università di Pisa e dal marito Stefano, sempre presente in ogni sua avventura. Oltre a correre, Franca ha un altro hobby, fare fotografie.

Lei che tipo di podista pensa d'essere?

<<Una come tante che ama correre, non sono una competitiva, sono una che ama le sfide, ma solo con me stessa. Sono una maratoneta ed ultramaratoneta. Mi sono tolta alcune soddisfazioni, vincendo una mezza maratona di categoria a Livorno nel 2008, sono arrivata terza di categoria campionato Italiano Uisp alla Pistoia Abetone del 2007, e recentemente prima al Campionato italiano Fidal Master di ultramaratona alla Pistoia Abetone del 2009>>.

I suoi personali?

<<Sui 5000: 20',30". sui 10'000 : 41',45". In mezza maratona 1h,35'. In maratona 3h,36">>.

Fantastica mai con la mente su luoghi dove amerebbe andare ad allenarsi?

<<Se avessi la possibilità di scegliere, andrei al mare, lo adoro>>.

Franca Tosi come prepara le sue maratone?

<<Con delle tabelle costruite da me. Non ho allenatori, sono una fai da te>>.

Quale 42km si porta nel cuore?

<<New York, che ho corso nel 2006>>.

Ha mai corso una maratona con l'ansia o paura di non averla preparata a dovere?

<<Non ho mai affrontato nessuna maratona con paura, ansi, le ho corse tutte con entusiasmo e gioia>>.

Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Franca Tosi

Franco Lodovichi a tutto tondo

di Franco Lodovichi

Non farò nomi, ma la podistica Arezzo ultimamente sta prendendo molto campo in zona, merito delle gare organizzate con un certo criterio. Le loro corse hanno la prerogativa di avere la tassa di iscrizione di 2 al massimo 3 euri ed un premio adeguato, una bottiglia di vino. Siamo sempre un centinaio di persone ed in orario, come è successo il 25 agosto ai Bastioni di Santo Spirito, 6km in “piana” nel centro della città.

Una bella sorpresa. Nei giorni scorsi ho ricevuto per posta lo stemmino in oro della Maratona di Roma, inviato a tutti coloro che hanno partecipato a tutte le edizioni.

Il 28 agosto, su invito del grande “grigio”, sono andato a Montepulciano per supportare la staffetta della solidarietà (quella che è partita da Viareggio per raggiungere l'Aquila). Eravamo in 2, ma purtroppo l'altro (dato il ritardo della staffetta) è dovuto andar via prima, per cui sono rimasto l'unico. Ho corso con gli staffettisti circa 1h30’ tra Pienza e Montepulciano e poi visto il ritardo ed il gran caldo, il “grigio” mi ha dato uno strappo in auto fino a Sant’Albino e poi di nuovo con il gruppo abbiamo raggiunto Chianciano vecchio. Qui ad attenderci sindaci per ufficializzare l'evento. Una bella iniziativa speriamo continui tutti gli anni.

I momenti belli della vita sono attimi da prendere al volo

Giornate pesanti in ufficio al rientro dalle vacanze estive. Sono in difficoltà a riprendere i ritmi e la sera a casa divento irascibile facilmente. Se ne sono resi conto presto in famiglia, è bastato arrivare al venerdì della prima settimana di settembre per le prime scintille.

Tavola non apparecchiata per la cena, urla nelle camere dei miei figli che si parlano avendo il grande le cuffie nelle orecchie e l'altro la tivù sintonizzata su un canale di cartoni animati e con volume troppo alto. Mi dovrei arrabbiare con il maggiore perché si comporta in modo immaturo, ma quando il secondogenito in un momento di stizza rompe una lampada, seppur di poco valore, caccio fuori con tutta la voce in gola un urlo alla Tarzan e all'improvviso piomba in un silenzio spettrale nell'appartamento. Il mio uomo era dovuto andare, buon per lui, ad una cena di amici, festeggiavano il secondo addio al celibato di un collega ed io raggiungendo casa speravo in una tregua familiare al posto della solita scorribanda, ma le mie preghiere non sono state esaudite.

Non ci penso un attimo, prendo di nuovo in mano la mia borsa, sbatto la porta e me ne torno in strada. Comincio a camminare e cerco di rilassarmi. Il mio cervello si rifiuta di impartire ordini e di mettere tutto a posto. Sono già 5 giorni che lo sto facendo in ufficio ed in famiglia e non sono ancora pronta ad affrontare di nuovo l'autunno, la scuola ed il lavoro a ritmi davvero frenetici. Cammino incurante del dare da mangiare ai miei figli e mi ritrovo all'ingresso di un parco e li, all'improvviso comincio a piangere. Il motivo scatenante è stato vedere due ragazzi che spingono su di una sedia a rotelle un altro loro coetaneo con evidenti problemi di handicap. Tutti e tre stavano sorridendo ed io mi volto per non far vedere le lacrime. Che lezione avevo appreso in quel momento. Loro stanno rappresentando il vero senso della vita, la gioia di stare al mondo. Torno immediatamente dai miei figli con un gran senso di colpa. Apro la porta, trovo la tavola apparecchiata: due candele sul tavolo ed in cucina la pentola dell'acqua stava bollendo. Il piccolino appare e mi chiede di scegliere il tipo di pasta, ne ha due scatole diverse in mano. Che bello stare a casa. Sono davvero una donna fortunata, devo solo darmi una calmata. La mia famiglia è la cosa più importante che ho e la vita è davvero bella.

Il “Corri nella Maremma” Visto da una senese

di Carla Boldi

Quest’anno abbiamo deciso di andare a correre in Maremma, sia per scoprire posti nuovi che per confrontarsi con persone diverse. Il circuito maremmano ha proposto per il mese di agosto tre gare, a Travale, la Sovana Sorano e la maratonina di Capalbio.

Travale – E’ un piccolo paese arroccato sulla cima di una collina boscosa. Piazza con chiesa, giardinetti pubblici e poche case. L’interminabile salita che percorriamo in macchina ci fa già presagire che il percorso gara sarà duro, il presagio diventa una mezza conferma quando vediamo l’altimetria del percorso, ma dentro c’è sempre la speranza che le salite e rispettive discese non siano così dure come disegnato (tutti sanno che disegnare una cartina è difficile, soprattutto in scala e così…).

Pronti? Via..

E giù a rotta di collo per una lunga discesa (si comincia bene! Sai che godimento per la schiena e per le ginocchia!) al temine ci avviciniamo ad un capannone che ruggisce (bè non proprio lui ma dall'interno viene un rumore assordante e cupo) è la centrale geotermica di incanalamento del soffione di Travale. Corriamo in mezzo al bosco e in salita, i tre km segnati sull'altimetria ci sono veramente e pure ripidi (non hanno sbagliato a fare la cartina). Qualcuno, al secondo km di salita mi dice: - dai è finita! – ma so che non è così. Poi finalmente si scende e giù a rotta di collo verso il paese, entriamo dentro l'abitato, perdo il contatto visivo con chi mi precede, non c'è alcuna segnalazione, proseguo chiedendomi se la strada sia quella anche perché la mia inseguitrice ha il passo leggero e non la sento, salitina finale e fine gara. Non male, sono soddisfatta. Dopo tavolata in piazza con cena a base di capriolo (un capolavoro di gusto!)

Sovana Sorano - 40ª edizione - Una classica. Il pulmino ci porta alla partenza a Sovana, gironzoliamo per il paese, cerchiamo refrigerio dalla caldissima giornata nelle poche ombre dalle case, alla fontanella della piazza una fila continua di persone che vanno a bagnarsi. Sono preoccupata per il caldo, siamo ben oltre i 34°

Alle 18,00 si parte. Subito una breve discesa e poi leggera salita, con il sole alle spalle, zero vento. Il caldo è insopportabile, niente alberi, nemmeno un cespuglietto in grado di fare ombra sulle scarpe! L'asfalto nero rimanda il calore che ha assorbito, il sole impietoso martella la nuca. Fortunatamente i ristori e gli spugnaggi non mancano. I chilometri non scorrono soprattutto quando il tuo cervello si focalizza sul disagio dovuto al caldo. E più ci pensi più lo senti. I chilometri diventano lunghissimi, i piedi così pesanti da non riuscire ad alzarli più di due centimetri da terra, il tempo non passa mai. In molti camminano! Finalmente arrivo all'ultimo chilometro, inizia la salita ma anche l'ombra! Mi sento rinascere. Pochi minuti e passo sotto il gonfiabile del traguardo. Cerco il ristoro per un po' di acqua, mo ormai non c'è più nulla, né da bere né da man-

giare! Come si dice “beati gli ultimi se i primi sono parsimoniosi (o gli organizzatori di larghe vedute)!”

Maratonina di Capalbio – 4 giri per un totale di km 7,800. giornata bollente (ma a metà agosto non si può pretendere altro, i temporali che rinfrescano non sono ancora arrivati) Partenza dalla piazza, 1chilometro di discesa asfaltata e uno di salita sterrata, il tutto da ripetersi 4 volte. Mi piacciono le gare a giri, mi butto all’inseguimento di una ragazza dal completino rosso, a vederla sembra veloce, invece quando la passo mi accorgo che corre con un paio di scarpette da passeggio, la supero e la perdo. Al primo passaggio davanti la partenza prendo il tempo, voglio provare a mantenere il passo. Un’altra donna davanti a me, si allontana in discesa l’affianco in salita e così per i 4 giri, poi la volata finale. Mi sono divertita e sono anche riuscita a mantenere il ritmo del primo giro. Ok, mi dico, così va bene.

Ottimo rinfresco, con cocomero e dolci per tutti, peccato che le docce non funzionassero (solo poche gocce d’acqua) e che abbiano premiato tanti partecipanti ma con premi molto scarsi, bottigline di liquori dagli strani gusti!

.

I sentieri del Montalbano by-night

di Eni Vittorini

La proposta di fare un allenamento collettivo in notturna sui percorsi del Montalbano, é venuta da Enrico Bartolini, fiore all'occhiello del nostro gruppo sportivo, l'Atletica Capraia e Limite, ed anche quello più bravo (con un po' d'invidia). Lui "è quello" che macina chilometri correndo sia sulle Alpi come in pista; nemmeno fosse una passeggiata. Le uscite sono state due: una il 29 luglio, l'altra il 2 settembre.

Eravamo emozionati come bimbi che stanno per scoprire un gioco nuovo, quel mercoledì 29 luglio, quando ci siamo dati appuntamento al campo sportivo di Limite sull'Arno alle 21,15. Tutti muniti di lampada frontale (tipo minatori), sotto lo sguardo attento e curioso dei paesani e dopo un saluto di buon augurio

da parte del sindaco Enrico Sostegni, accompagnato dall'assessore dello sport regionale, iniziamo la simpatica avventura. Percorriamo un breve tratto della nuova pista ciclabile prima di entrare nel bosco, qui accendiamo le torce che teniamo sulla fronte posizionando il fascio di luce in direzione del sentiero perché illumini sassi, frasche e buche.

Passaggio d'obbligo all'arco della Contessa o dell'Omo, prima salita direzione Pulignano, solo un assaggio perché dopo l'albero seguiamo le frecce e percorriamo la via dell'amore fino a Treggiaia. Qui caliamo per Certopiano fino al bivio, tenendo la destra (frecce gialle - blu) che ci porta in Buca dei Tassi, ora percorriamo la strada (stupenda) che ci porta all'omonima fonte naturale (ristoro obbligatorio) e via ancora un tratto in salita per poi uscire dal bosco e immettersi nella campagna. Siamo ai piedi della fattoria di Cantagalli, da qui il castello di Capraia Fiorentina sembra proprio una favola, lo miriamo e ci siamo sotto. La gente che ci aspettava proprio alla porta della Rocca, si domandava cosa poteva essere quel serpentone di luci che si muoveva nella notte e si dirigeva verso di loro, avevano fatto tanti pensieri, ma un gruppo di podisti no! Questa proprio, non se l'aspettavano! Salutiamo tutti con allegria e attraverso le viuzze dal castello caliamo al borgo (questo tratto è ormai conosciuto da tutti i podisti per la 8h di Capraia Fiorentina), proseguiamo per l´Hotel " I' Fiorino" dove registriamo la nostra presenza sul registro e ripartiamo in direzione di Limite sull'Arno, ripercorrendo la pista ciclabile come all'andata. Sono passate da poco le 23 ed abbiamo percorso km. 11,370. Sudati ma felicissimi di questa inaspettata, straordinaria, esperienza ci salutiamo dandoci appuntamento alla prossima " mattata".

Passate le ferie, abbronzati e rilassati, mercoledì 2 settembre, ci ritroviamo alle 21 davanti all'Hotel " I' Fiorino di Capraia Fiorentina per la seconda uscita in notturna sul Montalbano.

Notiamo subito con piacere che stasera ci tengono compagnia alcuni podisti nuovi, questo vuol dire che il gruppo dei " matti" si sta' allargando; il " passaparola" sta funzionando.

Firmiamo il registro delle presenze e via, in direzione di un percorso nuovo; questo é più lungo e faticoso. Breve tratto di pianura in paese tanto per riscaldarci, poi si svolta a destra e siamo subito in campagna, ancora avanti, leggera salita e passiamo davanti alla fonte Buca dei Tassi (niente sosta, è presto per avere sete), proseguiamo in salita fino alla fattoria di Cantagalli (arrivandoci da un'altra direzione). Entriamo nel bosco, saliamo fino al "leccione", che funge da "bivio"; due chiacchiere sotto la luna e poi svoltiamo a destra (sempre seguendo le frecce giallo-blu da noi installate) e "caliamo" (come si dice da queste parti) a San Martino in Campo, splendido borgo nascosto nel bosco, con tanto di chiesetta. Da questa Chiesa (recentemente ristrutturata) si vedono chiaramente le luci di Artimino ed in basso quelle di Camioni, che si riflettono sull'Arno. Ora il percorso è impegnativo, tutto sali-scendi, ma affascinante. E' notte fonda, il bosco é folto e rende i sentieri ancora più bui. Qui mi accorgo che il fascio di luce della mia lampada frontale non mi è sufficiente, sono in difficoltà é poco mi aiuta la romantica luna piena che ci fa strada, per fortuna sono soccorsa da Giovanni che gentilmente, mi cede la sua torcia manuale. Percorriamo la strada che transita per Sala e Castiglioni, per poi scendere a Cantagalli. D'ora in poi la strada è asfaltata, si arriva al Castello di Capraia e si prosegue fino all'Hotel " I'Fiorino", punto di partenza.

E così si è conclusa anche questa magnifica serata, siamo un po' stanchi, polverosi, però ci siamo divertiti tantissimo e in coro ci chiediamo: "ma come facevamo quando non avevamo i percorsi sul Montalbano?" Non manca tanto alla mezzanotte, abbiamo percorso 12 chilometri e 500 metri.

P.S Per conoscere i sentieri del Montalbano http:// www.altcapraiaelimite.it

Barchetti ed Accorsi grandi protagonisti alla TransSlovenia

Monica Barchetti ed Andrea Accorsi, forti portacolori UISP dell'Atletica Calderara Tecnoplast, sono stati gli indiscussi protagonisti della 1ª edizione della TransSlovenia, dura Corsa a Tappe disputata dal 12 al 16 agosto.
Partiti da Hodos, al confine ungherese, gli Atleti hanno gareggiato per 5 tappe, fino a raggiungere la punta opposta del giovane Stato a Piran, dopo oltre 400 chilometri, su un percorso costellato di interminabili salite e lunghe discese, con un dislivello finale di circa 6.000 metri, con passaggi incantevoli ma anche con 10/15 chilometri di sterrato.

Gara di testa sin dalla prima frazione di 83 km, corsa con una temperatura prossima ai 33 gradi, con Accorsi secondo a 33' da Arsic e Barchetti davanti all'idolo locale Jauk di 17'.

Nella seconda tappa i due Atleti bolognesi, compagni nella vita, nel tappone di 93 km ed in una giornata ancora di grande caldo, sferrano il loro attacco, con Andrea unico sotto le 9 ore ma soprattutto con un vantaggio finale di oltre 1h e 30' su Arsic, mentre terzo si piazza ancora il tenace sloveno Baric che fa già intravvedere di essere uno che non molla; tra le donne cede la Jauk e rinviene la tedesca Rehn, che limita a 42' il ritardo.

La terza frazione si corre per oltre 3 ore sotto una fitta pioggia, poi il tempo migliora e gli ultimi chilometri che portano a Lipa si corrono in un clima ideale, non come le condizioni di Accorsi, che risente di problemi al tendine sinistro.

Nonostante il dolore riesce a limitare il distacco da Baric in 39 minuti; superba la prova di Barchetti, che rifila ancora 1h e 13 minuti alla Rehn.

Dopo 3 tappe Accorsi conduce quindi su Baric con 1h e 12' di margine mentre Barchetti ne ha 2h e 15' sulla Rehn.

Ma è la 4° frazione a suonare il campanello d'allarme per i due. runner; l'alba vede infatti Andrea con il tendine che continua a dare noia mentre Monica accusa un problema tibiale, forse una microfrattura.

Quando alle 6 si parte Baric piazza uno scatto da centometrista, accumulando vantaggio ad ogni chiolmetro su Accorsi, che non molla e riesce a fatica a riprendere il suo ritmo, limitando alla fine a 23 minuti il distacco.

Monica invece spinge a più non posso ed alla fine guadagna un'altra ora e 13 minuti sulla Rehn.

La bellissima Postumia dà il buongiorno agli Atleti per l'ultimo via, con la situazione maschile che vede ancora il bolognese in testa con 50 minuti di vantaggio (ma un tendine sempre più in-

fiammato), mentre Barchetti (alla quale è stata fatta un'iniezione antidolorifica) parte con quasi 3 ore e mezzo di vantaggio sulla Rehn.

Ma si capisce subito che la gara, per tutti e due, prima che contro gli avversari sarà contro il dolore.

Andrea perde subito 20 minuti nei primi chilometri e più volte deve fermarsi per il dolore, alternando sempre più spesso la corsa alla semplice camminata.

Non va meglio a Monica che, poco più indietro, non riesce proprio ad appoggiare la gamba destra.

Scappano gli avversari con Baric che, passo dopo passo, si invola e già al 20 km ha annullato il gap da Andrea; più tranquilla, ma solo in termini di Classifica, la gara di Barchetti che lascia andare la Rehn cercando di arrivare al traguardo, forte del vantaggio accumulato.

Piran accoglie così vincitore Baric che chiude in 8h 10' 30", mentre Accorsi è ancora lontanissimo, almeno 40 km più indietro; dopo 1h e 50' arriva anche il vincitore della prima tappa, il serbo Arsic.

All'arrivo il GPS consegnato a tutti gli Atleti dal Comitato Organizzatore (che, pur alla prima esperienza, ha dimostrato di meritarsi un bellissimo 10 di valutazione per l'efficienza e la perfezione anche nei dettagli) avanza pianissimo, per tutti e 2 atleti italiani; è un continuo guardare il monitor, ma il GPS proprio non avanza.

Poi, dopo un'attesa interminabile, sul lungomare di Piran appare la figura di Accorsi che, dopo gli ultimi 50 km di camminata, riesce in un ultimo liberatorio scatto per tagliare il traguardo, braccia al cielo, atteso da una grande folla ed abbracciato dallo stesso vincitore Baric; per Andrea 2h ore e 30' di distacco, seconda posizione finale ed immediata dose di ghiaccio sull'infiammazione.

Oltre un'ora prima è arrivata anche Silvia Rehn, grande protagonista, il cui distacco potrebbe tramutarsi in vittoria solo con il ritiro di Monica.

Ma la piccola grande Atleta del Calderara non ha voluto mollare e con il suo passo corto ma tenace e continuo, conscia di aver portato a termine una grande impresa tra grandi difficoltà, arriva tra due ali di folla e di Atleti accolta, prima ancora che dal pubblico, dal bellissimo ed innamorato abbraccio del suo Andrea.

Pensiamo all’influenza A ed alla lotta fra clan podistici

di Franco Lodovichi

Questo è un articolo, che non mi ha ”ordinato” nessuno, mi è venuto dal cuore.

In questi ultimi tempi, ai telegiornali non fanno altro che parlare dell'influenza suina ed io, nel mio piccolo, ho pensato all'igiene che talvolta bisogna prendere con le molle nei punti di ristoro in certe gare. Con questa idea che continua a girarmi per la testa, qualche giorno fa, ho partecipato ad una corsa, dove il “conforto” di fine gara era composto da vassoi di frutta a pezzetti. Dentro di me ho sorriso e mi sono dovuto trattenere per non esternare il mio pensiero anche ai colleghi podisti.

Vi presento la location. Faceva caldo, e noi tutti sudati fradici, colavamo dalle braccia e dal capo, ci abbuffiamo su quei vassoi dove c'era un “brodo” molto saporito. Subito dopo sono tornato ad elaborare mentalmente questo comportamento naturale di tutte le domeniche e a mente fredda mi domando: “Chissà quando fra qualche settimana verrà un po’ di freddo e noi podisti cominceremo a starnutire e tossire sempre davanti ai ristori, non è che la pandemia verrà a correre assieme a noi?”.

Spero seriamente che gli organizzatori in futuro saranno in grado di adottare i giusti accorgimenti per ristorarci, ma anche noi podisti dobbiamo ragionare diversamente e fare più attenzione.

Su questa mia riflessione, gradirei che i lettori di *CORRIAMO* uscissero allo scoperto esternando la loro opinione. La gara poi è stata come sempre organizzata bene.

Un’ultima considerazione: vorrei dire due parole sulla lotta fra clan (podistici). N’è scoppiato uno nell'aretino, che oltre ad avere diversi “tagliatori”, ora ha messo su anche gli spioni, che vanno alle gare altrui per vedere chi c'e' e quanti sono numericamente al via per poi riferire. Non dico altro per ora.

Roberto Amaddii vi consiglia la “Passeggiata tra gli ulivi”

L’ultima domenica di ottobre torna la “Passeggiata tra gli ulivi” gara semicompetitiva organizzata dal Comitato Giostra di Simone di Montisi (SI), giunta alla 6ª edizione e che verrà corsa per la quarta volta sul percorso divenuto ormai tradizionale, con partenza dalla piazza di Trequanda.

Il tracciato, particolarmente panoramico e suggestivo, gira intorno ai cosidetti “Monti”, affacciandosi sulla Val Di Chiana e poi appena scollinato il Madonnino dei Monti si getta in una discesa ombreggiata tra le fabbriche di terracotta, si raggiunge Petroio, e dopo si apre con tutta la sua bellezza il panorama sulla Val D’Orcia e sull’Amiata, si attraversa Castelmuzio e si intravede Montisi dove è posto l’arrivo, ma qui arriva il bello; una discesa di 2 km e poi la strada si impenna, inizia la salita del Rigo che si fa subito dura, ma dopo 700 mt si fa più dolce fino ad attraversare il paese, in fondo al quale alla Grancia di Montisi sarà posto l’arrivo.

Alla fine bruschetta con l’olio novo per tutti e premiazioni.

Il consiglio è di iscriversi prima di venerdì 23, per snellire le partenze al mattino, e i viaggi con la navetta che porta a Trequanda.

Suggestiva anche la non competitiva di 5 km sul percorso tradizionale che lambisce Montelifrè con il celebre buco nelle sue antiche mura, aprendosi al panorama sulle Crete Senesi.

Alla fine si potrà mangiare previa prenotazione entro il venerdì, nelle contrade della Giostra di Simone e ammirare la bellezza e l’ospitalità di questo piccolo borgo dove la domenica successiva si svolgerà la” festa del primo olio” ma chi corre avrà già goduto di un’anteprima.

Per le iscrizioni e informazioni rivolgersi a Roberto Amaddii tel.3938656521, e-mail : roama57@alice.it

NUOVI ORIZZONTI IN AUTUNNO

di Ignazio Antonacci

Dopo questo periodo di ferie è giusto iniziare a pensare a un nuovo autunno, a programmare i prossimi obiettivi, a verificare la condizione fisica in generale, a organizzare le visite mediche da svolgere prima di ripartire al massimo delle proprie attività quotidiane (lavoro, allenamenti, famiglia). Prima di buttarsi a capofitto negli impegni agonistici è giusto valutare la condizione fisica con dei ***test funzionali*** da campo (test Conconi, test del lattato,), ***esami medici*** (esami del sangue).

Perché i test funzionali e gli esami medici?

La maggior parte dei podisti e amanti della corsa in genere sicuramente viene da un periodo di ferie e quindi da una totale assenza dalla corsa, o da un ridimensionamento degli allenamenti sia in qualità e sia in quantità, quindi prima di ripartire con la preparazione atletica specifica è giusto testare il proprio organismo. I test funzionali ci permetteranno di verificare la condizione del momento, valutare la nostra soglia anaerobica e poter programmare al meglio le prossime settimane di allenamento prima dei prossimi impegni. Lo svolgimento del ***Test Conconi*** *(vedi test conconi sito www.runningzen.it)* può essere un buon modo per ricominciare a valutare la propria performance atletica. Ancora meglio sarebbe lo svolgimento del ***Test del Lattato*** ematico *(vedi test del lattato sito www.runningzen.it)* che dà indicazioni più specifiche e dettagliate sulla vostra soglia anaerobica, soglia aerobica e consumo di grassi! Nello stesso momento che programmiamo lo svolgimento dei test funzionali, è giusto verificare la nostra condizione di salute mediante degli ***esami del sangue*** di routine per capire in che stato ci troviamo, se ci sono delle carenze elettrolitiche visto il caldo estivo, o delle carenze di ferro, o solo per verificare da che condizione iniziale partiamo e quali obiettivi vogliamo prefiggerci anche in termini di salute (abbassamento colesterolo, miglior peso corporeo). Quindi al rientro dalle ferie appena ci si affaccia alla solita routine è giusto fare dei controlli in generale. Una volta valutata la nostra condizione fisica, aver valutato la nostra soglia

anaerobica (*vedi Potenza aerobica sito www.runningzen.it*) possiamo programmare in nostro autunno perfetto! Ipotizziamo diversi obiettivi agonistici e diverse condizioni iniziali e vediamo come poter programmare al meglio la nostra preparazione fisica.

Obiettivo autunnale 10km

Per chi si è fermato del tutto, per chi si è completamente fermato in questo periodo estivo, o comunque è stato inattivo per diverse settimane potrebbe utilizzare questo schema menzionato, ove la prima settimana si svolge solo corsa lenta, e dalla seconda settimana fino alla quarta, si aggiungono corsa media e fartlek aumentando sempre la durata allenamento, ipotizzando che la gara in programma sia fra 4 settimane.

sett	Lun	mer	ven	dom
1	CL 30'00 + allunghi 10 x100	CL 40'00 + allunghi 10 x100	CL 30'00 + allunghi 10 x100	CL 40'00 + allunghi 10 x100
2	CL 40'00 + allunghi 10 x100	CL 15' + CM 20' + CL 15'	CL 15'00 + Fartlek 10 x 1' +1'	CL 15' + CM 20' + CL 15'
3	CL 45'00 + allunghi 10 x100	CL 15' + CM 25' + CL 15'	CL 15'00 + Fartlek 15 x 1' +1'	CL 15' + CM 25' + CL 15'
4	CL 50'00 + allunghi 10 x100	CL 15' + CM 30' + CL 15'	CL 15'00 + Fartlek 20 x 1' +1'	GARA 10km

Per chi si è allenato regolarmente, per questa tipologie di podisti che hanno continuato ad allenarsi anche in agosto, ma senza forzare i ritmi e la durata allenamento, potrebbero impostare le settimane che seguono nel modo seguente. Prima settimana Corsa Lenta + Ripetute medie (1km) in pianura + Corsa Media + Corto Veloce. Seconda settimana CL + Ripetute brevi (500mt) in pianura + Corsa Progressiva + Corsa media. Terza Settimana come la prima settimana con la variante che il corto veloce viene frazionato, 5km veloci + 1km lento + 5km veloci. Ultima settimana prima della gara è considerata di scarico per rigenerare l'organismo.

sett	Lun	mer	ven	dom
1	CL 30'00 + allunghi 10 x100	RMP 8 x 1km rec 2'00	CL 15' + CM 8km + CL 15'	CV 8km
2	CL 40'00 + allunghi 10 x100	RBR 10 x 500mt rec 2'00	CL 15' + CPR 9km + CL 15'	CL 15' + CM 10Km + CL 15'
3	CL 45'00 + allunghi 10 x100	RMP 10 x 1km rec 2'00	CL 15' + CM 8km + CL 15'	CV 5km + 1km rec + CV 5km
4	CL 40'00 + allunghi 10 x100	CL 15'00 + Fartlek 20 x 1' +1'	CL 40'00 + allunghi 10 x100	GARA 10km

Per quanto concerne i ritmi di allenamento è preferibile nelle prime settimane dopo l'estate di allenarsi a sensazione per non essere demotivati dal fatto di non riuscire a mantenere i ritmi desiderati, ma se proprio vogliamo avere punti di riferimento possiamo gestire gli allenamenti come segue:

- CL : più lenta di 50/60" del ritmo soglia anaerobica (esecuzione test conconi)
- CM: più lenta di 30/25" del ritmo soglia anaerobica
- CV: più lenta di 5/10" del ritmo di soglia anaerobica

Obiettivo autunnale 42km

Per chi si è fermato del tutto, per quanto concerne la maratona è difficile ipotizzare una gara nell'immediato autunno visto che abbiamo bisogno di almeno 3 mesi di preparazione specifica, quindi per i soggetti che sono stati fermi per almeno 1 mese è ipotizzabile programmare una maratona a fine novembre inizio dicembre. Le prime 4 settimane (settembre) si possono programmare come segue. Dopo queste settimane di adattamento, in base alla nostra condizione fisica, possiamo iniziare a inserire allenamenti di qualità e specifici per la Maratona in programma.

sett	Lun	mer	ven	dom
1	CL 30'00 + allunghi 10 x100	CL 15' + CM 8km + CL 15'	CL 40'00 + allunghi 10 x100	LL 1h15'
2	CL 30'00 + allunghi 10 x100	CL 15' + CM 10km + CL 15'	CL 15' + CPR 10km + CL 15'	CL 15' + CM 12km + CL 15'
3	CL 30'00 + allunghi 10 x100	CL 15' + CM 12' + CL 15'	CL 15' + CPR 12km + CL 15'	LL 1h30'
4	CL 30'00 + allunghi 10 x100	CL 30'00 + allunghi 10 x100	CL 30'00 + allunghi 10 x100	CL 15' + CM 14km + CL 15'

Per chi si è allenato regolarmente, per coloro che hanno continuato a correre, ma allenandosi in maniera generalizzata senza un obiettivo specifico, senza allungare la distanza da percorrere, è arrivato il momento di qualificare e specializzare gli allenamenti. Ipotizzando che la Maratona sia almeno a due mesi da adesso, possiamo organizzare le prossime 4 settimane come segue.

sett	Lun	mer	ven	dom
1	CL 10km + allunghi 10 x100	RMP 8 x 1km rec 2'00	CL 15' + CM 10km + CL 15'	LL 24/ 26km
2	CL 10km + allunghi 10 x100	RBP 10 x 400mt rec 2'00	CL 15' + CPR 12km + CL 15'	CL 15' + CM 14 km + CL 15'
3	CL 10km + allunghi 10 x100	RLP 5 x 2km rec 2'00	CL 15' + CM 10km + CL 15'	LL 30/32km
4	CL 8km + allunghi 10 x100	CL 8km + allunghi 10 x100	CL 8km + allunghi 10 x100	CL 15' + CM 16km + CL 15'

Per coloro che hanno in programma una mezza maratona vale la stessa considerazione fatta per le 10km, avendo l'accortezza di aumentare la distanza e rallentando i ritmi di corsa. Come sempre gli schemi di allenamento proposti sono generalizzati e quindi dovreste adattarli alle vostre caratteristiche e condizione del momento e soprattutto all'obiettivo agonistico.

Ignazio Antonacci

CIRCOSCRIZIONE BARBANELLA — LEGA ATLETICA UISP GROSSETO — COMUNE DI GROSSETO — PROVINCIA DI GROSSETO

IL COMITATO FESTEGGIAMENTI BARBANELLA

ORGANIZZA A

GROSSETO – Domenica 4 ottobre 2009 – ORE 10,30

3° Giro Podistico di Barbanella - km12

(Inserita nel calendario di "Corri nella Maremma")

REGOLAMENTO: può partecipare chi ha compiuto 18 anni e sia in possesso di tesserino sportivo o certificato medico, che attestino l'idoneità sanitaria per l'attività agonistica. Chi non è in regola potrà partecipare solo alla non competitiva. L'Organizzazione, pur avendo cura della buona riuscita della manifestazione, declina ogni responsabilità per danni a persone o cose, prima, durante e dopo la corsa. La manifestazione sarà effettuata con qualsiasi condizione atmosferica.

RITROVO: Ore 9 presso il Piazzale De Amicis nel quartiere di Barbanella, zona Nord di Grosseto. Uscita Grosseto Nord della Statale Aurelia, seguire indicazioni "Corsa Podistica". Saranno a disposizione spogliatoi e docce presso gli impianti sportivi di Via Mercurio posto a circa 200 metri dal ritrovo.

ISCRIZIONI: 10 € - Si potranno effettuare on line sul sito www.corrinellamaremma.it e pagando la mattina della gara al momento del ritiro pettorale dietro presentazione del tesserino sportivo o certificato medico agonistico originali oppure direttamente la mattina fino a 10' prima della partenza.

PARTENZA : ORE 10,30 per tutti da Piazzale De Amicis nel quartiere di Barbanella.

PERCORSO: Piazzale de Amicis – Via Giusti – Via G.Cesare - via del Tiro a Segno – via Preselle - attrav. Castiglionese – viale Uranio - via Aurelia – via Giusti (3 giri) – arrivo Piazzale de Amicis.

RICCO PACCO GARA GARANTITO AI PRIMI 200 ISCRITTI (fa fede la data di iscrizione)

(Sacca sportiva – vino – formaggio – miele – caffè – varie - etc...)

CATEGORIE MASCHILI

18-24 anni (da 1991 a 1985)
25-29 anni (da 1984 a 1980)
30-34 anni (da 1979 a 1975)
35-39 anni (da 1974 a 1970)
40-44 anni (da 1969 a 1965)
45-49 anni (da 1964 a 1960)
50-54 anni (da 1959 a 1955)
55-59 anni (da 1954 a 1950)
60-64 anni (da 1949 a 1945)
65 anni e oltre (1944 e precedenti)

CATEGORIE FEMMINILI

18-34 anni (da 1991 a 1975)
35-49 anni (da 1974 a 1960)
50 anni e oltre (1959 e precedenti)

PREMI :

PRIMI 10 ASSOLUTI : Articoli Brooks + 1°2°3° Prosciutti, 4°5°Olio, da 6°a10°Spalle
PRIME 3 ASSOLUTE : Articoli Brooks + 1^Prosciutto, 2^Olio, 3^Spalla
PRIMI 5 DI CATEGORIE : Olio, Formaggio, Salame, Olio, Vino
I 5 GRUPPI PIU' NUMEROSI

IN CONTEMPORANEA SARA' EFFETTUATA CORSA-PASSEGGIATA NON COMPETITIVA A PASSO LIBERO APERTA A TUTTI di km 4 (UN GIRO)

(Ai sensi della legge Regionale n°35 del 9/7/2003 art.1 comma 4 sulla tutela sanitaria dello Sport)

ISCRIZIONI: 5 € - Stesso pacco gara della competitiva, ma senza classifica.

ALLE 12,00 PASTA PARTY DESSERT GRATIS PER TUTTI !!!

Per informazioni: Giosuè Russo 339.62 95 052 – Eugenio Fabrizi 329.29 45 349

A.S.D. "SPIRAGLI DI LUCE"

Vi invita alla

CENA DI SOLIDARIETA'

"PICCOLA MARATONA CULINARIA"

Menu' tipico pontino:

Bruschette
cotiche e fagioli
polenta al coccio
gnocchi gratinati
suppli
crocchette
penne all'arrabbiata
pizze miste a pezzi
bevande

20 euro

23 OTTOBRE 2009

Ore 20.00

Con i dolci della

PASTICCERIA ADAMO

via S.Giacomo, 46 Nettuno

Ristorante/Pizzeria "Isole"

Per prenotazioni i presidenti di ogni società sono pregati di contattare:

- Ristorante/pizzeria "ISOLE" - Aprilia
via Isole, 32; tel. 069258015 - Mario

- "Spiragli di luce" - tel. 3284310352
email: elisatempestini@hotmail.it www.spiraglidiluce.it

ASD "MONTELUPO RUNNERS" organizza la

4° StraMontelupo

3° Trofeo "Borgo degli Arlecchini"

CORSA PODISTICA DI KM 14

DOMENICA 11 OTTOBRE 2009

MONTELUPO FIORENTINO (FI)

Ritrovo ore 8,00 e partenza ore 9,00 da Piazza della Libertà (centro storico Montelupo)

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI PRESSO:
Bollini Saverio 347 5482184
Maurizio Monti 320 9190369
Fax 0571 519038

TERMINE ISCRIZIONI:
Società e gruppi: entro le ore 20 del 9/10/2008
Singoli: fino a mezz'ora prima della partenza

PERCORSO:
Panoramico, 90% su strade asfaltate ed il restante 10% su strada sterrata bianca.
Ristori sul percorso n°2

ASSISTENZA:
Associazione Volontariato di Montelupo F.no

Per tutto quanto non riportato sul presente documento vige il regolamento UISP e con l'atto dell'iscrizione i partecipanti dichiarano automaticamente di essere in regola con tutte le norme sanitarie previste per legge

QUOTA DI ISCRIZIONE: € 3,00
Pacco gara a tutti i partecipanti.

PREMI:

- Ai primi 50 assoluti uomini
- Ai primi 20 veterani uomini
- Ai primi 10 argento uomini
- Alle prime 15 donne assolute
- Alle prime 5 veterane donne
- Alle prime 10 società con il maggior numero di iscritti

PERCORSO MODIFICATO, ANCORA PIU' BELLO

Ad esaurimento pacchi gara saranno effettuate solo iscrizioni al costo di € 1,00

La manifestazione verrà effettuata con qualsiasi condizione metereologica
L'organizzazione si riserva la facoltà di apportare modifiche al programma che si rendessero opportune e declina ogni responsabilità per eventuali danni causati a persone, animali e/o cose, prima, durante e dopo la manifestazione

Pro Loco
Latera

Comune di Latera

POLISPORTIVA MONTALTO

8° MARATONINA DEL MARRONE DI LATERA

Km. 9,3 competitivi

Memorial FRANCO DINARELLI

PRE-ISCRIZIONI CONSIGLIATE
Segreteria@montaltosport.it
Polisportiva : 0766 879885 (fax)
Maietto Massimo : 338 4794018
Moretti Carlo : 331 3754832
www.montaltosport.it

DOMENICA 25 OTTOBRE 2009—ore 10,00
RITROVO ORE 08,30 PRESSO LATERA (VT)

PREMIAZIONI PRIMI 5 ASSOLUTI

UOMINI/DONNE

1° **100 Euro** + Targa
2° **75 Euro**
3° **50 Euro**
4° 5 Lt Olio Extra vergine d'oliva DOP di Canino
5° Un prosciutto

PREMI DI CATEGORIA

1° Spalla
2° Capocollo
3° Capocollo
4° Salame
5° Salame
6° 1 Kg di salsicce
7° 5 Kgdi patate
8° 5 Kgdi patate
9° Confezione dolci tipici locali
10° 1 bottiglia di vino "Aleatico di Gradoli"

PREMIAZIONE DI GRUPPI (in base al numero degli iscritti partenti)

1° **100 Euro Buoni Benzina** + 5 Lt Olio Extra vergine d'oliva DOP di Canino
2° **50 Euro Buoni Benzina** + 5 Lt Olio Extra vergine d'oliva DOP di Canino
3° **50 Euro** + 10 Kg di patate
4° 20 Kg di patate
5° 10 Kg di patate

PREMIAZIONI AD IMBUTO
RISTORO FINALE

Corri in Tuscia

UISP sportpertutti

Italia Coni

Provincia di Viterbo

CATEGORIE MASCHILI:

(A M20/M25) (B M30)
(C M35) (D M40)
(E M45) (F M50)
(G M55) (H M60)
(I M65) (L M70/PREC)

CATEGORIE FEMMINILI

(M = F20/25/30)
(N = F35/40/45)
(O = F50/PREC)

ISCRIZIONE 5 EURO
(6 EURO IL GIORNO DELLA GARA)
(3 EURO SENZA PACCO GARA)
ISCRIZIONE GRATUITA PER GLI ATLETI
OLTRE I 120 KM (SENZA PACCO GARA)

Pacco Gara 2,5 Kg
Patate Locali
(Garantito ai primi 200 iscritti)

Possibilità docce presso il campo sportivo comunale

8 dicembre 2009
ore 10,30

8 dicembre 2009
ore 10,30

Corri nella Riserva
Trofeo Telethon

Corri nella natura e... sosterrai la ricerca!

Corsa competitiva Fidal di 10 Km all'interno della Riserva Forestale della Feniglia (Orbetello). Il ricavato sarà totalmente devoluto al Comitato Telethon Fondazione Onlus.

Informazioni, iscrizioni e regolamento sul sito www.gscostadargento.net
o ai numeri telefonici 327/6557265 (Gruppo Sportivo Costa d'Argento), 329/4283187 (Roberto), 334/6609521 (Pier Paolo), 329/3798907 (Cristian).
Per iscrizioni a mezzo fax invia la scheda sul retro del volantino
al numero 0564/833316.

PROVINCIA DI GROSSETO
CORRI NELLA MAREMMA

TPS

Comune di Orbetello

Provincia di Grosseto

Comune di Monte Argentario

TeleThon