

# CORRIAMO



Direttore responsabile  
Rossano Scaccini

Orlando Pizzolato in  
Valdorcia con il suo stage

Novità sul percorso  
dell'Ecomezza di Pienza

Elisa Cusma

Maurizio Cito

Angela Fè

Marco Ferriero

Alessandra Calabrese

Paola Giacomozzi

Gabriella Bonsi

Daniele Uboldi

La 30<sup>a</sup> edizione  
di Forti e Veloci

Il Giro podistico di  
Barbatella

Brindellino di tulle

Gli articoli di:

Carla Boldi

Franco Lodovichi

**Ignazio Antonacci**

**Anno 2- numero 21**  
**Novembre 2009**

# *CORRIAMO*

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

Il proprietario è **Stefano Grigiotti**.

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

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

**Editore: Stefano Grigiotti**

**Direttore responsabile: Rossano Scaccini**

Collaboratori che questo mese hanno contribuito, assieme al direttore, a realizzare gratuitamente *CORRIAMO*: **Franco Lodovichi, Carla Boldi, Alessandro Chiezzi, Eni Vittorini, Roberto Amaddii ed Edo Tanzini.**

**Nelle foto di copertina scattata da Stefano Grigiotti, Orlando Pizzolato durante lo stage che ha organizzato in Valdorcias.**

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

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



Questo mese il direttore  
mi concede l'apertura di  
*CORRIAMO*

# Orlando Pizzolato torna volentieri in Valdorcia

di Stefano Grigiotti

L'appuntamento era come sempre alla quercia delle Checche, rinomatissimo posto della valdorcia. La fila interminabile di macchine dei partecipanti allo stage che arrivava da Pienza si intravedeva dal km. 7.00. Si respira un'atmosfera particolare quando arriva Orlando Pizzolato.

Tra i “nostri”, all'incontro, il mitico Roberto Bartolucci, oltre a lui i nuovi Iuri Ragnini ed il quasi pronto per affrontare la maratona di New York Raffaele Scarano. Si aggrega il Romano Mauro Canestrari, conosciuto per le strade della Valdorcia perchè la moglie lavora in un noto hotel di Bagno Vignoni. All'ultimo arriva di “rincorsa” Giacomo Valentini.

Con 3 macchine fotografiche immortalato tutto l'allenamento degli oltre 40 partecipanti allo stage. Li osservo attentamente, sono tutte facce nuove e dentro di me spero che magari siano di ritorno da queste parti per la Ecomezza del giorno di Santo Stefano o al prossimo Giro della Valdorcia.

Inizia il riscaldamento, tutti prestano attenzione alle parole di Orlando, che sono come sempre precise e puntuali. Presenta il percorso: 11 km, di cui, 4 di asfalto e 7 di sterrato. Ci sarà chi farà 2 e addirittura i più allenati anche 3 giri.

Partenza lenta, mi apposto al bivio Pienza - Monticchiello ed inizio a scattare le prime foto. Sono passati tutti e ritorno alle Checche per poi affrontare il percorso al contrario.

Trovo Orlando e mi soffermo a parlare con lui.

E' sempre pieno di complimenti per la Valdorcia, mi illustra i suoi programmi, gli piacerebbe venire in queste zone per una vacanza di 3 o 4 giorni con la famiglia, ma, purtroppo, gli impegni che ha sono sempre tanti e lo portano altrove.

A giorni Pizzolato correrà la maratona di New York, dopo più di vent'anni dall'ultima sua vittoria. Lo osservo attentamente, ha ancora un fisico asciutto, si vede da come va in bici che è allenato. Parliamo delle gare che organizzo, dell'attività, del silenzio che ci circonda mentre Ilaria ci immortalava, poi riparte con la bici per controllare il suo gruppo di "allievi".

Ciao Orlando e grazie per la tua disponibilità che solo i grandi campioni sanno mostrare.

**Stefano Grigiotti**





# L'Ecomezza quest'anno è un po' più lunga!

Il 26 dicembre, la Uisp Chianciano Terme ripropone la sua Ecomezza divenuta una "classica" di successo.

Lo scorso anno, ascoltando anche i pareri di alcuni podisti, ci eravamo lasciati con l'intento di rendere il magico anello del percorso ancora più duro e ovviamente più "eco". Salvaguardando i passaggi più belli, siamo riusciti a togliere, quasi interamente il tratto in asfalto lungo la statale, aggiungendo nuovi passaggi su strade bianche e nuovi scorci sulle nostre colline.

Quest'anno la gara sarà di 21km e 700 mt sempre con partenza e arrivo a Pienza. Per non farci mancare niente oltre ad un po' di sentieri, abbiamo aggiunto ancora saliscendi portando il dislivello positivo a 781 mt (nel nostro sito ci sono tutte le informazioni necessarie su altimetrie e convenzioni con alber-

ghi, agriturismi, ristoranti e quant'altro più avanti presenteremo anche un elenco degli iscritti sempre aggiornato).

Contiamo di raggiungere 400 arrivati, visto che lo scorso anno, i finisher sono stati 323. Se per le condizioni meteo ci affideremo al calcolo delle probabilità, visto che con la fortuna siamo in forte credito, per tutto il resto non esitate a contattare il responsabile Stefano griotti.

Alessandro Chiezzi



<<Mi sono diplomata in Agraria a Castelfranco Emilia, ma ammetto che in questo settore non centro tanto. Io e lo studio siamo sempre stati due antagonisti. Infatti, finite le superiori ho subito incominciato a lavorare in un ristorante a Piumazzo di Castelfranco Emilia. I turni erano un po' duri, iniziavo alle 9 finivo alle 15:30 e ricominciavo alle 19:00 fino a mezzanotte e spesso anche più tardi. Per fortuna sono solo ricordi. Però, aver incominciato a lavorare così presto mi ha fatto maturare prima e mi ha temprato il carattere>>.



Elisa Cusma ci rivela questo particolare della sua vita sconosciuto al grande pubblico che la

segue nelle sue imprese. Di lei, in veste pubblica, possiamo riassumere che è nata a Bologna il 24 luglio del 1981 e nonostante i suoi massacranti impegni ha molti hobby. Le piace la musica e senza quella, ci tiene a precisare, fa fatica a correre. Inoltre ama leggere e non ha grandi preferenze nella scelta dei libri.

**Prima di fare l'intervista ufficiale, mi dice se lei è una donna che è brava davanti ai fornelli?**

<<So cucinare. Diciamo che me la cavo. Quando devi fare per forza qualcosa è normale che dopo un po' l'impari alla grande>>

**Ma chi è Elisa Cusma, quella che non vediamo sulle riviste specializzate e in televisione?**

<<Sono una persona molto semplice. Non c'è molta differenza tra la mia persona di tutti i giorni e l'atleta. Vi posso dire che quando corro tiro fuori quel qualcosa che nella vita di tutti i giorni mi viene più difficile far emergere>>.

**La sua giornata classica come si sviluppa?**

<<Parte alle 8 con la colazione. Verso le 10:30 allenamento e si arriva alle 13, momento dedicato al pranzo. Il pomeriggio se riesco riposo un po' ed alle

17:00 prende il via il secondo allenamento e questo di solito dura un po' di più. Rientro a casa, ceno e quando posso vado fuori con gli amici>>.

### **I suoi personali?**

<< 800 = 1.58.63; 1500 = 4.04.98 ; 800 indoor = r.i 1.59.25>>.

### **Che cosa vuol dire essere una che fa atleta da professionista stando nell'Esercito?**

<<Penso di avere una grande fortuna poter essere dentro un Gruppo sportivo ed essere una professionista. Fare ciò che ti piace ed essere stipendiata>>.

### **Indossare i colori della nazionale per lei cosa vuol dire?**

<<Difendere i colori dell'Italia per me è sempre un grande onore e dovrebbe esserlo per tutti>>.

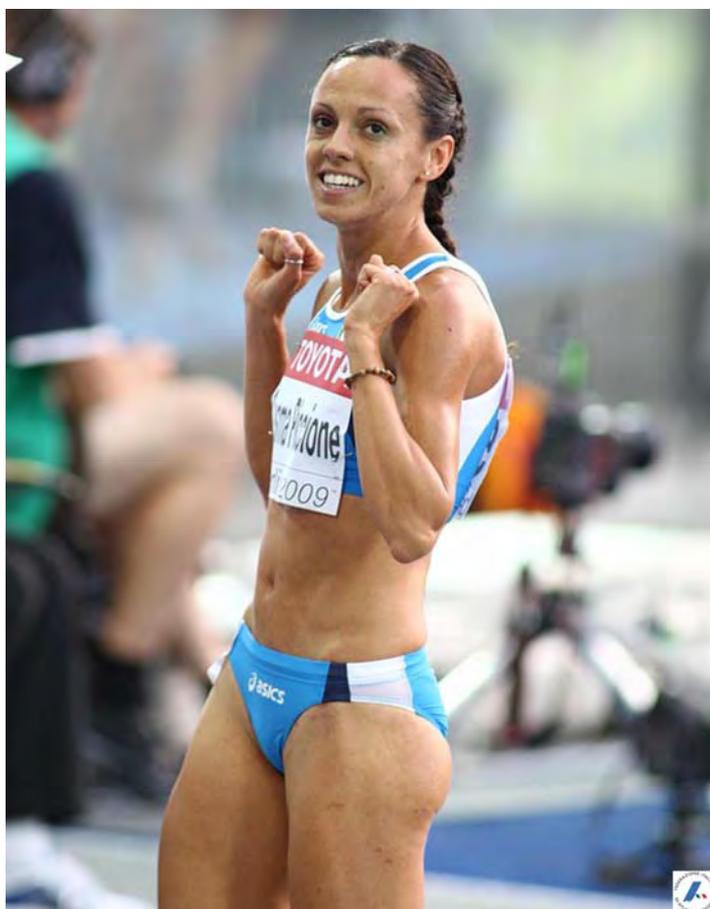
### **Spesso su di lei si sente dire che è un po' triste: corrisponde al vero?**

<<Se ne dicono tante in giro, ma che sia triste questa mi è nuova>>.

### **Lei è stata la prima donna italiana a scendere sotto i 2' sugli 800: che margini di miglioramento crede d'avere?**

<<Nelle indoor penso a livello cronometrico di avere dato veramente tanto non è facile a parere mio correre in 1.59.25 al coperto. Sono molto fiera della mia stagione soprattutto di aver conquistato una medaglia per niente facile>>.

### **Chi la conosce molto bene sostiene che lei ha un pessimo rapporto con gli 800 è vero?**



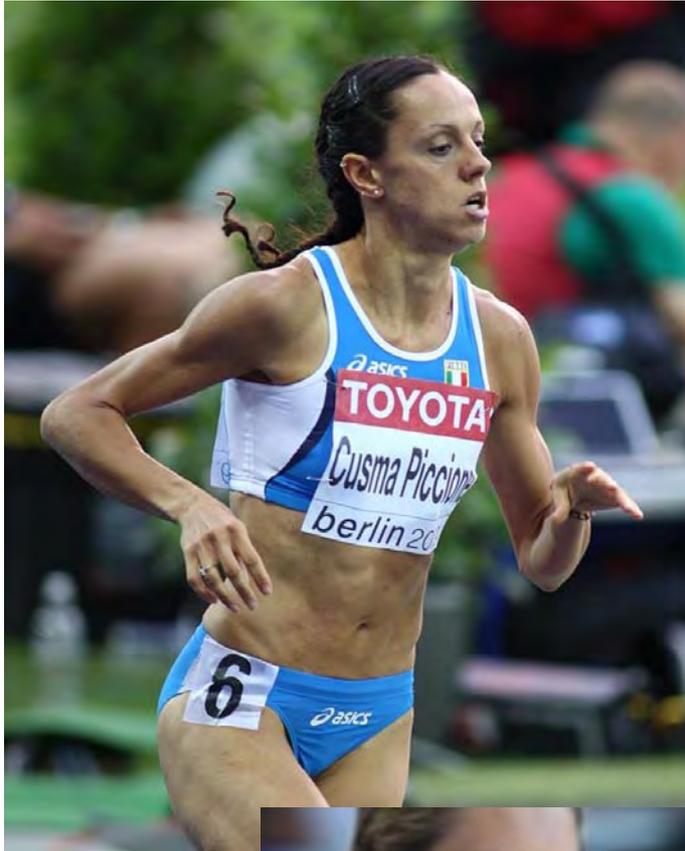
<<Diciamo che gli 800 li amo perchè nessuno mi ha mai dato delle soddisfazioni così grandi ed allo stesso tempo li odio perchè nessuno mi ha mai fatto soffrire così tanto>>.

### **Quali sono i suoi limiti?**

<<Non ci sono limiti se vuoi raggiungere qualcosa>>.

### **Può raccontare ai lettori di *CORRIAMO* il suo 1'59"25?**

<<L'ho realizzato lo scorso 15 febbraio in Germania. Stavo veramente bene e in quella gara prima di partire tra me e me ho detto "oggi devo andare sotto i due minuti". E' stata un'emozione immensa dopo aver tagliato il traguardo ed ho visto il cronometro.



La felicità per la vittoria, per il risultato cronometrico, ma, soprattutto, per la miglior prestazione al mondo>>.

**Elisa Cusma che pregi si riconosce?**

<<La semplicità>>.

**Quando pensa d'aver avuto la sua giornata sì a livello agonistico del 2009?**

<<Ai Giochi del Mediterraneo ho potuto cantare l'inno di Mameli. Ovviamente non sono una manifestazione importante come i Mondiali o le Olimpiadi, ma penso che per un italiano po-

ter cantare quell'inno sia sempre una grande emozione>>

**Che cosa ha imparato da questo sport?**

<<Non bisogna mollare mai e non credere di essere arrivati. Pensare di avere dato tutto. Nessuno di noi sa veramente cosa può dare o fare>>.



# Maurizio Cito “Passeggia” alla Fiera di Sinalunga

Di Rossano Scaccini  
Foto: Stefano Grigiotti  
Foto: Andrea Bruschetti

Nel 2004 arrivò 5°, nel 2007 4° e domenica 18 ottobre ha vinto la 34ª Passeggiata alla Fiera di Sinalunga. Il 23enne Maurizio Cito aveva nella sua tabella di allenamento per quel giorno un medio e visto che poco lontano da casa si sarebbe svolta questa gara, ha deciso all'ultimo momento di presentarsi alla partenza.

## **Ci racconta la sua Passeggiata alla Fiera di Sinalunga?**

<<Partenza tranquilla, ci studiamo molto. Avevo subito inquadrato in Abderraim, che non conoscevo, l'avversario più in forma e brillante nel plotone di partenza. Infatti, dopo poco, ci ritroviamo in testa noi due da soli a fare l'andatura. Inizia la salita e mantengo la mia intensità di ritmo regolare che dopo pochi metri risulterà proibitiva al marocchino fino

a farmi guadagnare un vantaggio consistente in cima al gran premio della montagna. In discesa ho patito molto ed ho faticato un po' a mantenere il vantaggio, che però è rimasto costante fino al termine della gara>>.



### **Come giudica questo evento?**

<<Sicuramente la miglior gara organizzata in tutta la provincia di Siena, sia come premi, sia per la partecipazione. Credo che sia avanti addirittura al Vivicità>>.

### **Analizziamo meglio la Passeggiata alla Fiera: ci dice secondo lei pregi e difetti di questa corsa?**

<<Pregi: ben premiata e di buona visibilità e ottima organizzazione. Difetti: il discesone subito dopo la salita>>.

### **Dopo l'attualità recente passiamo a conoscere Maurizio Cito atleta?**

<<Sono una persona con alti e bassi, molto sanguigna e determinata fino a sfiorare la presunzione. In gara sempre molto ragioniere è posso diventare aggressivo, ma sempre leale sia fuori, che dentro la pista. Nella seduta di allenamento tendo a concentrarmi fino a chiudermi in me stesso per poter dare sempre il meglio negli allenamenti più intensi>>.

### **Che gare ha vinto nel 2009?**

<<I societari di cross 2<sup>a</sup> fase, i Campionati toscani assoluti nei 1500, nei 5000 e nei 10000, il Gran Prix Monte dei Paschi, il Giro del Chianti Rufina con record nella cronosclata, ma sicuramente la miglior gara dell'anno è stata i Societari di cross in cui sono arrivato 16 assoluto>>.

### **I suoi personali nelle varie distanze?**

<<1500 = 4:00, 3000 = 8:32, 5000 = 14:42 e nei 10000 = 31:13, ma dove riesco meglio sono per ora le campestri>>.



# Angela Fè viene definita l'allenatore ideale

di Rossano Scaccini



Quando Angela Fè mi dice che cosa pensa del mensile *CORRIAMO*, ho un'altra conferma della bontà del nostro lavoro, ma lei non si limita agli apprezzamenti, mi propone anche di trattare meglio certi argomenti.

<<*CORRIAMO* è' un fondamentale supporto per quanti come me si interessano e masticano atletica da innumerevoli anni. Apprezzo le pagine di interviste ad atleti e allenatori, che mi permettono di confrontarmi con le metodiche utilizzate dai colleghi. Ritengo utile anche un maggior spazio agli aspetti tecnici e metodologici dell'allenamento delle varie discipline dell'atletica>>

Angela Fè è una grande appassionata di atletica, nata a Montefollonico 51 anni fa, insegna presso la scuola media di Torrita. Si definisce felicemente sopportata da una splendida persona di nome Mauro e lo sport è sempre stato la sua vita.

<<Fin da piccola ho adorato qualsiasi tipo di sfida ed ovviamente ho iniziato con i classici Giochi della gioventù: salto in lungo, salto in alto, campestri, 1000 metri. Durante queste prime campestri sono stata notata dai dirigenti dell'Uisp atletica Siena di "Foffo" Dionisi e Claudio Perucchini e sono quindi entrata a far parte di un gruppo storico di mezzofondisti senesi come Leonardo Nannizzi, Lionello Mucciarelli, Enzo Caoduro e Marco Perugini. L'atletica di quel tempo era per noi giovani solo divertimento, opportunità di conoscenza di nuove persone e possibilità di arricchimento culturale, attraverso trasferte in luoghi lontani, in cui senza lo sport difficilmente saremmo andati. In seguito, questa passione si è trasformata nella voglia di approfondire e scoprire le tecniche che stavano dietro all'allenamento, così ho iniziato io stessa ad allenare, mentre mi iscrivevo all'Isef. L'abbiccì dell'apprendistato da allenatrice l'ho messo in pratica con i miei fratelli che contagiati dalla mia passione hanno sperimentato i miei primi programmi di allenamento sulle strade dei boschi di

Montefollonico. Finalmente nel 1981 viene costruita a Torrita la pista di atletica leggera, il luogo che diventerà la mia seconda casa. Nasce quindi la società di atletica Fides Torrita che poi si trasformerà in Atletica Grifo Montepulciano intorno ai primi anni 90 in seguito alla costruzione della pista nella omonima cittadina. In questi anni inizio a cogliere i primi risultati come allenatrice portando al vertice delle graduatorie toscane della velocità i fratelli Bernardini e soprattutto Andrea Menchetti, campione italiano allievi dei 400 hs nel 1999. Andrea è stato un po' il trascinatore dei miei atleti in quel periodo, per il carisma e i risultati da lui ottenuti. Questo ruolo è stato ereditato qualche anno dopo da Alessandro Bracciali, quattrocentista da 46"47, il mio primo atleta ad arrivare in nazionale assoluta per la coppa Europa del 2000 a Parigi. Il gruppo si è allargato con il fratello di Alessandro, Francesco, ostacolista da 13"92 ed azzurrino in numerose occasioni. Il fatto di allenare atleti di questo spessore mi ha permesso di accrescere le mie competenze professionali come tecnico di atletica leggera, prima partecipando al corso regionale e poi a quello nazionale di specializzazione. Sotto la guida di docenti come Ottoz, Frinolli, Vittori e la compagnia di colleghi poi famosi come Bongiorini, Falleni Di mulo (nuovo C.T della velocità 2010 appena eletto nnd), ho frequentato per 2 anni questo impegnativo corso a Formia, conseguendo una specializzazione che mi ha permesso prima di essere collaboratrice del settore velocità a livello regionale e, a partire dal 2000 fino al 2004, responsabile del settore ostacoli. In questi ultimi anni sto seguendo atleti di valore nazionale ed internazionale.



In particolar modo si sono messi in evidenza Emanuele Magi, azzurrino nei 400 ai mondiali Juniores 2004 ed europei 2005, Edoardo Bainsi, azzurrino dei 100mt a Gymnasiadi, mondiali allievi e juniores e giornate olimpiche della gioventù europea e primatista italiano allievi dei 60 y indoor. E per ultima ma non per merito Chiara Bazzoni, che ha sfiorato il sogno della partecipazione alle olimpiadi 2008 di Pechino nella 4 x 400. In questo ultimo periodo lei è sicuramente l'atleta che ha raggiunto i migliori traguardi, con tre convocazioni in nazionale assoluta e 2 podi agli italiani assoluti e numerosi titoli di campionessa italiana in staffetta con il sodalizio dell'esercito>>>.

**Lei insegna ed allena i giovani sui campi d'atletica, sicuramente li sente spesso dare giudizi su tutto e tutti, ma come giudicano l'atletica gli adolescenti di oggi?**

<<Purtroppo l'atletica (regina dello sport) non è più praticata con sistematicità nelle scuole medie e questo ha sicuramente diminuito l'interesse verso questa magnifica disciplina. I ragazzi arrivano al campo in maniera molto sporadica e per lo più spinti da qualche insegnante illuminato che magari ha visto in loro delle buone potenzialità. L'atletica è fatica dedizione sacrificio e i ragazzi di oggi non sono preparati a questo. Anche i mass media non aiutano relegando il nostro amato sport in ultima o penultima pagina sportiva, e ormai anche la Rai trasmette le gare soltanto su canale satellitare>>.

**Parliamo adesso di quelli che invece al Campo scuola ci vanno, hanno una particolarità che li accomuna?**

<<Sono ragazzi motivati, determinati a raggiungere gli obiettivi, che normalmente primeggiano anche nella scuola e sono capaci di conciliare lo studio con l'attività atletica. In genere preferiscono lavorare o da soli o in piccoli gruppi, seguiti capillarmente dall'allenatore>>.

**Allenare per lei vuol dire?**

<<Sicuramente allenare i giovani è una delle cose più stimolanti e che alla fine regala grosse soddisfazioni ed a mio avviso la figura dell'allenatore non deve mai prescindere da quella dell'educatore>>.

**Fra i suoi atleti, chi secondo lei ha grandi possibilità di diventare un futuro campione italiano?**

<<Molti miei atleti sono diventati campioni italiani, ma, se dovessi scommettere su qualcuno, scommetterei su Chiara Bazzoni e Edoardo Baini, anche se quest'ultimo da quest'anno, a causa degli impegni universitari, sarà seguito a Siena dal mio ex atleta Alessandro Bracciali. Anche se è prematuro fare azzardati pronostici vorrei comunque segnalare anche due giovani esordienti in questa specialità: Claudio Facchielli e Angelica Bigianti>>.



FRANCO LODOVICHI

# No Limits

Il 4 ottobre sono andato a correre la Roma no Limits di 18 km. Mi è dispiaciuto molto non poter andare a Lama, ma questa gara della capitale mi stuzzicava, ed allora ho optato per la città eterna. Una corsa simile l'avevo già disputata 3 anni fa ad Anguillara Sabazia ed era di 42km. Quest'anno pensata nel centro de Roma, anzi negli argini del Tevere, da Ponte Milvio si snodava su tutta la riva destra (andando verso la foce) e dopo aver attraversato l'Isola Tiberina, si faceva ritorno sulla parte sinistra, con arrivo sul ponte dei lucchetti.

Eravamo in molti singoli e in più c'erano i team di 3 persone che facevano più o meno lo stesso percorso. Logicamente, la gara chiamandosi (Roma no Limits) voleva dire che ce ne sono diversi ostacoli naturali ed artificiali, tra cui passo di leopardo, muri di cartone, balle di fieno, zona oscurata, pneumatici, palloni, tubo tunnel ed in più 2 ponti Tibetani, uno vicino a Castel Sant'Angelo ed un altro, doppio, all'isola Tiberina. Naturalmente erano tutti in sicurezza e poi chi non se la sentiva poteva fare un percorso alternativo via terra.

Non ci crederete ma sono soddisfatto della mia prestazione. Ho impiegato 2h11' (inclusi i 20' per aspettare il mio turno per attraversare il ponte tibetano).

Un consiglio per chi vuole eventualmente partecipare a questa gara. Bisogna pensare a proteggersi i gomiti e le ginocchia perchè i passi di leopardo sono diversi e quelli sul fango possono andare, quelli sull'erba pure, ma passando sul selciato e sul ghiaino ci si graffia. Infine, per chi ha delle "ramificazioni" in testa vi suggerisco di stare attenti perché si possono rompere. Un "cornino" io l'ho rotto e purtroppo, o fortunatamente, non mi ricrescerà più, ma chi invece ha la moglie giovane non avrà problemi di ricrescita!



Marco Ferriero:  
“Da bambino  
era negato per  
l’atletica”  
Ma da adulto ha  
vinto anche una  
maratona

di Rossano Scaccini



La prima domanda: chi è Marco Ferriero atleta e la sua risposta mi mette al tappeto. Per un istante penso di aver disturbato uno che con il podismo non ha niente a che vedere. Le indicazioni avute erano chiare, e non potevo aver sbagliato in modo così plateale. Mi risulta che Marco Ferriero ha vinto anche una maratona, ma ecco cosa mi ha detto.

<<Questa domanda mi fa sorridere perchè deve sapere che alle medie la mia professoressa di educazione fisica nonostante i miei sforzi aveva sentenziato la mia negazione per lo sport e che quindi sentirmi chiamato atleta per me è una grande rivincita e motivo di orgoglio e forse anche per questo il Marco Ferriero atleta principalmente sogna tanto, ma allo stesso tempo ha i piedi piantati in terra perchè consapevole dei propri limiti anche se fa di tutto per superarli. Diciamo che l'atleta prende spunto e subisce molto gli influssi del Marco Ferriero persona poiché è innegabile che le sensazioni/esperienze provate quotidianamente e nella vita in generale influiscano sulla personalità dello sportivo>>

Sgombrato il dubbio su di una probabile sbaglio di persona l'intervista prosegue via velocemente. Tutto era nato dalla scoperta del suo sito (<http://cittadiariano.it/blog/ferriero/>) e da lì la curiosità e l'inevitabile intervista.

### **Ha voglia di farsi conoscere meglio dai lettori di *CORRIAMO*?**

<<Sono nato ad Avellino ed ho 26 anni. Laureato in Scienze giuridiche e tra non molto terminerò anche gli studi riguardanti il corso di laurea specialistica in Giurisprudenza presso l'Università degli studi del Sannio. Sono fidanzato da anni con Valentina anch'essa laureata in Economia e Commercio. La mia è una di quelle classiche famiglie meridionali umili e lavoratrici che non sapevano nemmeno lontanamente cosa fosse lo sport, anzi, che vedevano come un





perditempo chi lo praticasse. Piano piano ho trasmesso anche a loro la mia passione e figuratevi che anche mio fratello ha incominciato a correre ormai costantemente e spesso in gara ci diamo battaglia. Un hobby preciso non ce l'ho poiché la passione per la corsa mi ruba molto tempo ma le posso dire che essendo una persona molto sensibile sono colpito da tutto ciò che mi trasmette emozioni>>.

### **Come si susseguono le sue giornate?**

<<Inizio con dirle che 24 ore per una giornata sono poche. Arrivo sempre in ritardo. Non sono un dormiglione, ma ci tengo a riposare bene e per questo non mi alzo particolarmente presto. La prima parte della giornata è tutta dedicata allo studio, mentre il tardo pomeriggio gira tutto intorno alla corsa. La serata dipende molto dal grado di stanchezza accumulata durante la giornata, ma solitamente è dedicata o alla mia ragazza o agli amici>>.

### **I suoi personali nelle varie distanze?**

<<4'28" sui 1500, 16'50" sui 5.000, 35'17" sui 10.000, 1h16' sulla mezza maratona e 2h50' sulla maratona. Anche se attualmente penso di andare un po' più forte dei miei personali e quindi attendo fiducioso le prossime gare in pista>>.

### **Che cosa vuol dire per lei la parola allenamento?**

<<Vuol dire dedicarsi con costanza, determinazione e impegno a fare qualcosa che si ama. Nulla viene a caso e niente è regalato. Soprattutto nell'atle-



tica. E' un percorso imprescindibile che ci porta anche con grandi sacrifici al raggiungimento di un obiettivo. L'allenamento sa donarti sensazioni uniche che si adattano perfettamente allo stato d'animo che si ha durante il suo svolgimento. Per me il periodo ideale per allenarsi è l'autunno, in questa stagione riesco a godere al meglio sia le uscite allegre e goliardiche con gli amici, sia i fondi solitari corsi su un tappeto di foglie accompagnati da una leggera brezza che rende tutto molto introspettivo>>.

### **Partecipare alle competizioni?**

<<Gareggiare è il banco di prova dove cerco di superare i miei limiti che possono essere rappresentati sia da un'altro atleta che dal cronometro. E' è il momento in cui si cercano conferme, anche se la maggior parte delle volte il responso è del tipo "riprova la prossima volta sarai più fortunato", ma forse il bello è rappresentato appunto da questa lotta impari tra la propria determinazione e i propri limiti. Se tutto fosse facile non ci sarebbe nemmeno accanimento e passione. Oltre questo aspetto la gara rappresenta anche un modo per viaggiare con i propri amici e vedere posti nuovi che altrimenti non avrei mai potuto visitare>>.

### **Quali sono i suoi limiti?**

<<Forse gli unici miei limiti sono l'ambiente che mi circonda che spesso mi scoraggia, dalle mie zone c'è ancora poca attenzione per lo sport e l'atletica in particolare per non parlare della totale assenza di strutture idonee alla pratica di tale attività. Spero tanto con la mia passione di cambiare qualcosa>>.

### **Che pregi si riconosce?**

<<La mia testardaggine e la voglia di coinvolgere le persone nel mio mondo>>.

### **Si ricorda la sua ultima giornata no?**

<<Una delle giornate più brutte della mia vita l'ho vissuta poche settimane fa a causa della morte di un mio carissimo amico in un incidente stradale, si chiamava Eugenio Tranfa, ma a parte questa solitamente le mie giornate no sono quando non posso allenarmi perchè infortunato o quando non provo sensazioni piacevoli durante l'allenamento. Oltre a ciò, mi rovinano la giornata anche episodi distanti dall'atletica come le incomprensioni con le persone a cui ci tieni tanto. Ricordo bene tutte le mie giornate no, anzi più che la giornata la "sensazione" poco piacevole che mi hanno lasciato. Sono importantissima poiché costituiscono quella rabbia positiva che ti spinge a fare meglio>>.

### **Quella sì?**



<<Certo. La mia ultima giornata sì, dove tutto è andato perfettamente, è stata il 18 aprile 2009, quando ho vinto la Maratona dei Templari>>.

**Un apprezzamento, il più bello che le hanno fatto?**

<<Che riesco a trasmettere emozioni>>.

**Che cosa pensa d'aver in più rispetto agli altri atleti del suo livello?**

<<Tanta sfortuna. Pensi che fino ad ora non mi sono mai allento con costanza. La mia carriera atletica è costellata da infortuni assurdi che vanno da semplice storte ad incidenti seri come quello che mi è accaduto 2 anni fa mentre mi allenavo. In quella occasione fui investito da un'auto pirata che non si fermò nemmeno a soccorrermi, quel giorno mi fratturai il bacino in 2 punti>>.

**Che cosa ha imparato da questo sport?**

<<All'atletica devo molto. Mi sono formato in gran parte grazie ad essa sia fisicamente, sia mentalmente, Lei deve sapere che fino a 17 anni ero un semplice ragazzotto in carne, che viveva in una piccola cittadina e per di più in campagna, le lascio immaginare che scossone è stata l'entrata della corsa nella mia vita. Da quel piccolo mondo ho incominciato a conoscere nuove persone a vedere nuovi posti fino a superare i confini nazionali. L'atletica mi ha insegnato a prendermi cura del mio corpo, spingendomi ad approfondire i meccanismi che regolano il funzionamento dei miei organi e dell'apparato muscolo-scheletrico, imparando perfino a curare alcuni infortuni. Inoltre, mi ha fatto comprendere che "l'atleta vero" non è solo colui che vince delle gare o che partecipa alle Olimpiadi, ma sono tutti coloro che con sacrificio e costanza raggiungono un obiettivo che può essere anche al di là del mondo sportivo. Essere campioni non si misura con il cronometro ma con il cuore>>.

**E lei cosa pensa d'aver dato all'atletica?**

<<Ho ricevuto tanto ed ho dato ancora di più. Sul piano delle emozioni mi sento appagato, mentre il discorso è diverso sul lato tecnico poiché ho raccolto poco rispetto a quanto ho seminato. Il desiderio adesso è di far capire anche agli altri quanto l'atletica può offrire. Tra le tante cose mi ha stupito in particolare modo il senso di solidarietà che lega tutti i praticanti perché al di là dell'agonismo in gara resta una profonda unione tra i corridori, a prescindere dai tempi.

E' bellissimo incontrarsi in posti inimmaginabili senza distinzione di classe sociale>>.

### **Si ricorda la sua prima gara?**

<<Avevo 9 anni (nel 1992, l'anno delle Olimpiadi di Barcellona). Ricordo tutto perfettamente: dai volti delle persone presenti, all'emozione che mi prendeva allo stomaco. Ricordo la partenza: già da piccolo avevo una spiccata sensibilità nel dosare le energie e non mi sono fatto influenzare dai bimbi che partirono a razzo. Corsi la mia gara in recupero; ripresi quello che stava in testa, ma negli ultimi metri lui per non farmi passare, cercò di farmi uno sgambetto, ma io quel giorno volavo e tagliai primo il traguardo. Una felicità immensa! Corsi subito ad abbracciare i conoscenti, mentre i miei genitori da persone umili qual sono a differenza degli altri non manifestavano il loro orgoglio, ma, anzi, cercavano di calmarmi>>.

### **Maratona per lei vuol dire?**

<<La maratona è una distanza mitica in parte sta a significare l'evoluzione dell'atleta. Appena si comincia a fare sport sembra una distanza inarrivabile. si fatica solo a pensare di correre per 42.195 km e invece pian piano che avviene il miracolo e si ha il cambiamento sia fisico che mentale. Ecco la maratona è un esempio di come lo sport temprava e rende più forti>>.

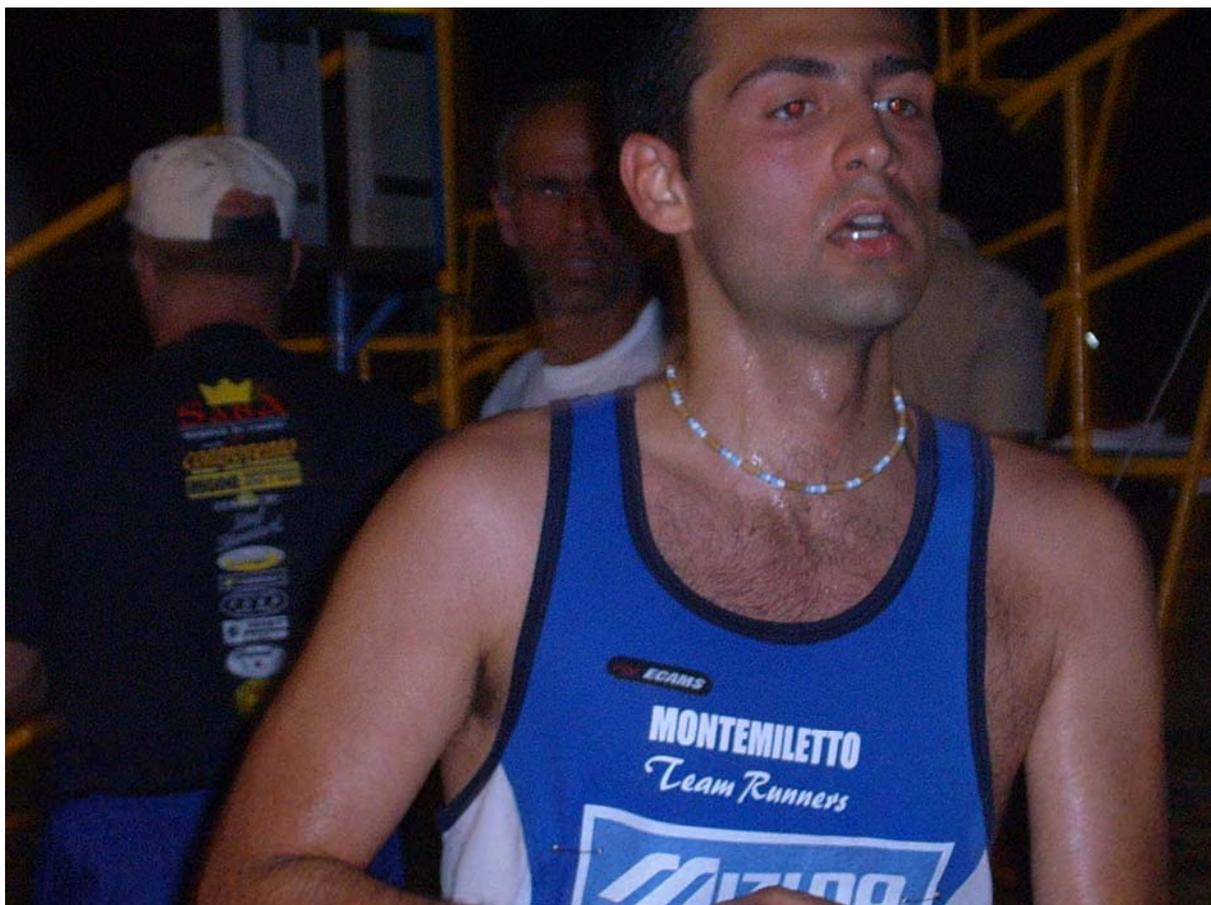
### **Dove ha esordito su questa distanza?**

<<Il mio debutto sulla maratona è stato nel 2005 a New York ho chiuso il tempo in 3 ore e 4 minuti, 739° su 40.000. E' stato favoloso mi sono divertito un sacco e non ho avvertito nemmeno la crisi del 33° km poiché timoroso della distanza percorsi i primi km a ritmo non sostenuto. L'arrivo è stato davvero bello, subito dopo il traguardo mi sentivo una persona diversa, più completa>>.

### **Quando è arrivato per primo al traguardo su di una 42km?**

<<E' avvenuto il 18 aprile 2009 in Basilicata, è stata la realizzazione di un sogno iniziato svariati anni prima, quando appena cominciai a correre. Mi sono presentato a Banzi, non so nemmeno io con quale pretesa, ma ero convinto che sarebbe stato un week-end indimenticabile. Le premesse c'erano tutte, avvertivo una sensazione bellissima.





Appena arrivati in questo piccolo ma prezioso paesino, anche se non era visibile si respirava il mix che tramutava la semplice manifestazione podistica in un vero e proprio evento. Sembrava che vi era una strana alchimia degna dei migliori stregoni del passato. Nella star-list i miei diretti avversari erano Fabio Ricci del Comando scuole Esercito e Marcello Venditti della Latina Runners esperto ultramaratoneta nonché neo-campione italiano della 6 ore. Non potrò mai dimenticare la sensazione dello striscione dell'arrivo sulla mia pelle e l'abbraccio dei miei amici Alex e Antonello (senza di loro non ce l'avrei fatta) e di tutti gli spettatori che sono venuti a complimentarsi e a stringermi la mano. Quanto ho urlato, avevo bisogno di sfogarmi.

**Concludiamo con una sua considerazione personale: correre a New York vuol dire?**

<<Ho avuta la fortuna di correre per ben 3 volte a New York (2005,2006 e nel2008) e devo dire che è una manifestazione davvero coinvolgente. Già il fatto di stare a New York, la città che non dorme mai, è davvero suggestivo. La città viene preparata da giorni per l'evento, non a caso lungo le strade ci sono più di 3 milioni di spettatori>>.

**Rossano Scaccini**

# Alessandra Calabrese ha la corsa nel sangue

di Rossano Scaccini



L'atleta Alessandra Calabrese ha una storia lunga e travagliata. Fin da piccola ha il desiderio di correre, non faceva altro che chiedere a sua madre di portarla in mezzo alle campagne del Salento perché voleva correre libera ed essere veloce. La sua prima gara l'ha disputata in quinta elementare, in un velodromo, e fino alle superiori ha sempre corso solo nelle manifestazioni scolastiche. A diciassette anni, ha vinto i Giochi della Gioventù di campestre della provincia di Lecce; da qui per poter crescere, l'anno successivo si è iscritta ad una società sportiva, cimentandosi nella corsa campestre, 10.000, strada e mezza maratona, riuscendo a vincere dopo un paio di anni il titolo di campionessa regionale della Puglia di 10 km su strada.

Questi sono i primi dati che raccolgo della 32enne leccese, ma l'intervista diventa subito interessante e le chiedo di andare avanti con il presentarsi ai lettori di *CORRIAMO*.

<<A ventidue anni, per problemi fisici derivanti dall'attività sportiva e per mancanza di un tecnico valido, sapeste quanto sia difficile trovarne uno buono in Italia, ho smesso di correre e mi sono iscritta all'università: laureandomi in Scienze Motorie all'Università degli Studi di Urbino Carlo Bò. Non ho più messo le scarpe da corsa per quasi dieci anni. L'unica attività fisica era quella che svolgevo insegnando fitness nelle palestre. Nel 2008 decisi di venire a Roma per accrescere la mia esperienza nei centri fitness. Avevo completamente dimenticato l'atletica leggera. Sempre in quell'anno nella capitale ho corso la gara di Miguel per fare compagnia ad una amica: che batosta presi. Però, mi fece tornare lo spirito competitivo e la voglia di rimettermi in gioco. Avevo sempre il problema di trovare un tecnico che mi seguiva. Dopo qualche mese fui colpita dal modo di lavorare e dall'attenzione posta verso la cura della tecnica di corsa da parte di chi sarebbe diventato il mio allenatore: Marco Guandalini. Prima di accettare di allenarmi Marco mi portò al campo di atletica e mi fece girare; alla fine mi disse che io avrei corso i 10.000 mt strada, le campestri ed i 400 mt, questi ultimi mai corsi in vita mia. Era il 12





gennaio 2009: la voglia e la grinta c'erano, l'allenatore anche e mi era stata regalata una seconda vita agonistica>>.

#### **Come è stato ricominciare?**

<<Ho dovuto imparare a correre, a mangiare e gestirmi nel giusto modo e dopo soli due mesi e mezzo di lavoro facevo la mia prima gara, il Cross del Castello (Squinzano – Lecce), arrivando prima di categoria e piazzandomi bene nella classifica assoluta. A maggio la prima vittoria assoluta a Roma, ed a giugno la mia prima gara in pista: che emozioni. Nella prima parte della stagione quest'anno ho corso molto e sono riuscita a fare quasi sempre podio assoluto o comunque di categoria. Al momento sono molto contenta dei risultati, so che dovrò lavorare molto e migliorarmi, ma corro come non ho mai fatto prima e più che altro senza dolori>>.

Alessandra Calabrese è la più grande di due sorelle, per mantenersi dato che in Italia lo sport non paga, lavora come personal trainer ed istruttrice di atletica leggera e nel pochissimo tempo libero che le rimane, fra allenamenti e lavoro, ama cucinare ed uscire con i suoi amici e fra loro qualcuno rivela che le piace molto dormire>>.

#### **Ci rivela tutti i suoi impegni quotidiani?**

<<La mia giornata è una corsa, tanto per rimanere in tema. Mi alzo alle 6 e mi preparo per andare al primo appuntamento come personal trainer. Poi, il secondo, dopo c'è Marco che mi aspetta al campo di atletica od in palestra. Nel pomeriggio sono sempre impegnata con i bambini della scuola di atletica o con un gruppo di tecnica di corsa al quale, insieme a Marco, insegniamo a correre e perfezionarsi>>.

**Per Alessandra Calabrese allenarsi vuol dire?**

<<Significa essere una ragazza fortunata: perchè mi trovo al campo per fare un lavoro che mi piace. Significa qualche battuta e scherzo ogni tanto, fatica e sacrificio, qualche discussione con Marco perché lo faccio disperare a causa del mio caratteraccio>>.

**E gareggiare?**

<<Mettermi alla prova è divertirmi quando faccio una bella gara ed arrivo prima. Gareggiare e correre è fare ciò che ho sempre sentito e desiderato sin da piccola>>.

**Che cosa pensa d'aver in più rispetto agli altri atleti del suo livello?**

<<Questa risposta è facile: l'allenatore. Avessi conosciuto Marco prima, quando ero più giovane.>>.

>>.

**Lei cosa pensa d'aver imparato da questo sport?**

<<La puntualità e rispetto per il lavoro>>.



# Corre, allena e le piace cucinare Paola Giacomozzi vive per l'atletica

di Rossano Scaccini

Foto: g.c. da Paola Giacomozzi



Il suo motto è: “Che io possa vincere, ma se non riuscissi che io possa tentare con tutte le mie forze”.

Paola Giacomozzi, atleta e tecnico Fidal è nata a Roma il 15 maggio del 1972 sotto il segno zodiacale del toro, ama leggere e rivela che sul suo comodino non manca mai un libro di Paulo Coelho.

Come protagonista dell'atletica le piacciono lunghe distanze, ma non disdegna la pista e i cross che l'aiutano molto sia nella crescita atletica, sia in quella tecnica. Paola Giacomozzi ha al suo attivo un'importante vittoria, la maratona di Livorno del 2004.

L'insegnante ha una giornata piena impegni. Si alza alle 6 per il suo primo allenamento poi lo stretching e dopo via a casa dove l'attende una ricca colazione. Segue una doccia e torna velocemente di nuovo al campo, ma questa volta a far faticare gli altri e a trasmettere tutta la sua esperienza e passione per questo sport. Arriva il momento di un spuntino e dopo un po' riparte per il suo secondo allenamento, decisamente più impegnativo.

Paola rientra a casa attorno alle 18.00 e si sbizzarrisce nella sua altra passione, cucinare.

Ho già saputo molto della sua vita privata, adesso è il momento di immergersi nella parte atletica di Paola Giacomozzi e parto con il chiederle i suoi primati personali.

<<Comincio con la mia passione, la maratona dove ho 2h44'09". Nella mezza ho fatto fermare il cronometro dopo 1h17:20 e nei 10.000 in pista 35.36. Sempre in pista, ma sui 5000 ho corso in 17.03 i 3000 in 9'52 ed i 1500 in 4'39">>.

### **Per Paola Giacomozzi che significa allenarsi?**

<<Migliorarsi, soffrire, divertirsi, ridere e faticare con i compagni di allenamento. Ne vale sempre la pena>>.

### **E le gare a che cosa dovrebbero servire?**

<<A raccogliere i frutti dell'allenamento>>.

### **Quali sono i suoi limiti?**

<<Non li conosco. Forse ne ho tanti e quindi cerco giorno per giorno di scoprirli attraverso gli allenamenti di andare avanti migliorando il più possibile ed imparando anche dalle sconfitte>>

### **Che cosa ha appreso dall'atletica?**

<<Penso di aver imparato con gli anni ad essere umile e in questo sport è molto importante esserlo>>.

### **Una delle sue giornate più belle vissute correndo?**

<<La vittoria alla Maratona di Livorno del 2004>>

### **Come supera i momenti no provocati dagli avvenimenti agonistici?**

<<Con la tenacia. In ogni momento negativo, trovo sempre la forza di ricominciare. Ne ho avuti tanti di momenti no, ma non mi sono mai arresa, anzi>>.

### **Paola Giacomozzi come ha deciso d'iniziare a correre?**

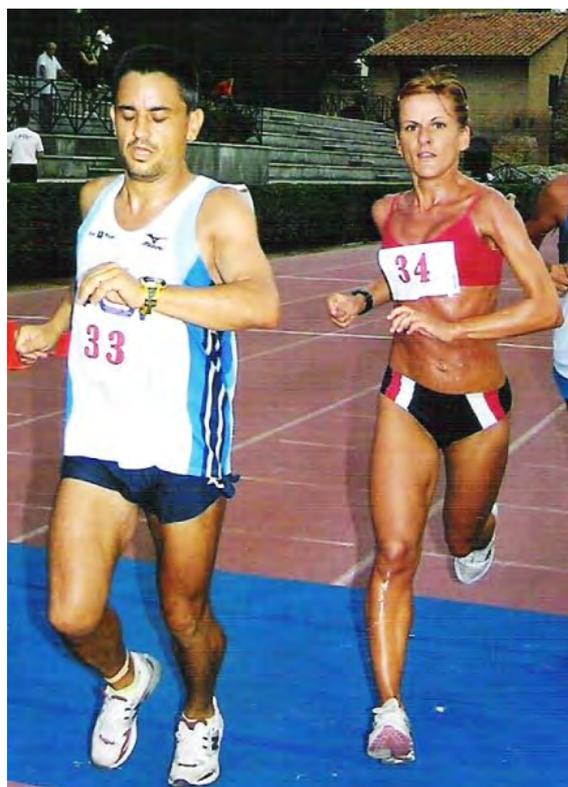
<<Ho praticato tanti sport, ma l'amore per l'atletica è nato 20 fa, al campo "Paolo Rosi". Correvo, e più correvo e più mi sentivo bene. Poi l'incontro con un grande uomo, oltre che un grande allenatore, Mimmo di Biagio. Con lui sono cresciuta athleticamente, fino ad ottenere, secondo me ottimi tempi. E' stato un maestro di vita, venuto a mancare prematuramente due anni fa, ma mi ha lasciato come eredità il mio attuale allenatore Tony Eusebi, che è stato uno dei suoi migliori allievi>>.

### **Maratona per lei vuol dire?**

<<Una continua sfida con me stessa. Ho un amore sviscerato per questa distanza, ma anche odio per la lunga preparazione. Tanto entusiasmo per il risultato>>.

### **La sua prima 42km è stata?**

<<Livorno, nel 98. Mi classificai 4<sup>a</sup> e conclusi in 2h57". Sensazione ottima fino al 38km, ma ho sofferto molto gli ultimi 4km. All'arrivo ero felicissima>>.



# FRANCO LODOVICHI

## “Padella” la maratona e sogna la padella!



Il 19 settembre sono andato nel Mugello, come faccio da diversi anni, per correre la maratona e come succede sempre, mi fermo al 26° km. Una volta perché è troppo caldo, un'altra perché piove forte, un'altra ancora perché sono fuori forma. Stavolta i motivi sono stati due. Il primo, un caldo bestiale, il secondo, risale al 20 giugno, quando ho corso la mezza a Roma in notturna e da quella data non ho più preparato i lunghi.

Già al 5° km ho tolto la canotta fradicia di sudore, c'era il sole (con qualche nuvola) e afa ed umidità. Eravamo in circa 800 (pettorali), ma quelli che hanno proseguito credo siano stati pochi. Ho riconosciuto 4 aretini, un grigiottiano. Prima della partenza trotterellavo nella piazza e ad un certo punto mi sento chiamare dallo speaker: “Filippine”. Mi avvicino e lui mi dice che mi doveva dare il premio per la squadra decima classificata con 10 iscritti! Gli ho risposto che ero solo e quel Filippide scritto sul foglio era un fratello gemello del mio.

La mattina seguente volevo andare a gareggiare a Poggio Bonelli, in provincia di Siena, ma quando mi è suonata la sveglia ho sentito che ero ancora stanco e cotto a puntino dal giorno prima ed allora mi sono rivoltato nel letto per un'altra dormitina.

Comunque, la corsa di Poggio Bonelli ve la voglio raccontare lo stesso, l'ho ben impressa nella memoria. Anche questa è una gara a padella. Si parte dalla fattoria, decisamente un bel posto su di una collina nel Chianti senese, e si va giù e poi si torna su e poi di nuovo giù e avanti così per 13 km quasi tutti sterrati. All'arrivo ti danno una bottiglia di buon vino locale ed un ottimo ristoro tutto questo al costo di iscrizione 0 euro!

# GABRIELLA BONSI

## Imitarla vuol dire essere veri podisti amatori

di Rossano Scaccini

<<Saper ascoltare le sensazioni>>.

Correndo Gabriella Bonsi ha scoperto questa situazione che l'ha fatta immediatamente innamorare del podismo e successivamente delle competizioni, soprattutto della maratona.

**Si ricorda i suoi inizi nell'atletica?**

<<Ero bambina e facevo le corse campestri con i compagni di scuola, poi ho praticato tanti altri sport, abbandonando e dedicandomi al ciclismo>>.

**Poi c'è stato il suo ritrovare la corsa e la scoperta della maratona: per lei cosa vuol dire correre una 42 chilometri?**

<<E' una prova di forza, resistenza mentale e fisica. Una combinazione, un risultato che comprende il piacere e l'armonia di stare con se stessi>>.

**La sua prima 42km?**

<<L'ho corsa nella mia città, la Vigarano Marathon. Ho impiegato oltre le 4.30, ma nonostante il poco allenamento sono arrivata al traguardo. Non avevo



problemi alle articolazioni come di solito si vedono e la sera ero talmente felice che sono andata pure a ballare>>.

### **Come è scandita una sua giornata?**

<<La mattina mi alzo faccio colazione, esco e vado al lavoro in bici, dopo 4 ore, esco e faccio una corsetta di un'ora e mezzo. Dopo la doccia ed il pranzo, mi rimetto al lavoro e dopo altre 4 ore me ne ritorno a casa dove mi aspetta un massaggio (che devo fare). Solitamente me ne sto in casa e vado a letto presto, la giornata è stata abbastanza intensa.

### **Allenarsi per lei vuol dire?**

<<Godermi il piacere di stare all'aria aperta, eccitante l'incremento e decremento dei battiti cardiaci, sensazioni di benessere al termine di una corsa, anche se molto faticosa>>.

### **Gareggiare?**

<<La competizione con se stessi, solo con le mie sensazioni>>.

### **Si ricorda la sua ultima giornata no?**

<<Ci sono momenti no e momenti si, anche nell'ultima maratona di Berlino di quest'anno. Al 30° km ho accusato un malore alla zona coxofemorale, che mi ha fatto rallentare e quasi mollare, ma poi ho ritrovato la mia concentrazione e determinazione e sono arrivata alla porta di Brandeburgo, dolorante, ma tanto felice>>.

### **Quella sì?**

<<Ogni volta che concludo una maratona, è una prova per me stessa, soprattutto devo dire: “Grazie Gabry, sei sola nella maratona ma non lo sei nella vita. Ci sono tante persone che condividono con te quest'evento>>.



# Gli obiettivi del nuovo arrivato Daniele Uboldi

di Rossano Scaccini  
Foto: Arturo Barbieri



L'hobby principale è scontato chiederglielo è il nostro, ma anche internet ha uno spazio importante nella vita di Daniele Uboldi, il 48enne operaio chimico tessile nato a Legnano.

Un podista come tanti, che ha una storia simile a molte altre, ma con delle diramazioni interessanti e quindi è giusto farla conoscere ai lettori di *CORRIAMO*.

Daniele Uboldi esce di casa al mattino attorno alle 7.30, per rientrare attorno alle 19.00, ma per quell'ora si è anche allenato per circa 90' e tutto questo avviene sistematicamente 4 o 5 volte la settimana.

## **Gli obiettivi agonistici di Daniele Uboldi?**

<<Nell'autunno dovrei fare 3 mezze maratone, le prime della mia carriera. Avrò così un tempo, sincero e reale delle mie possibilità in questa distanza a cui tengo molto>>.

**Lei è un nuovo arrivato nella famiglia dei podisti, perché ha iniziato a correre?**

<<Era il mese di maggio dello scorso anno. Il motivo è lo stesso di molti, perdere qualche chilo di troppo e mantenersi in una forma accettabile. Da appassionato di montagna quale sono cercavo inoltre una condizione fisica migliore per affrontare le lunghe escursioni a cui ero abituato, di chili ne ho smarriti 18 e le lunghe escursioni hanno lasciato il passo alla corsa. Ormai in montagna ci vado di rado, perché la corsa mi ha preso del tutto, ma conto l'anno prossimo di ritornare ad essere più assiduo e fare qualche bella escursione. Comunque, il mio inizio podistico è stato simile a quello di molti, insieme ad un caro amico iniziammo la classica tabella: 1 minuto di corsa e un minuto di cammino, questa la prima uscita. Poi sempre più corsa e poco cammino. Sentivo che

questo sport mi prendeva sempre di più e capii anche che non andavo poi così male>>.

### **Oggi, dopo un anno di uscite podistiche, per lei allenarsi vuol dire?**

<<Goderne i frutti. Ad esempio come lo star bene, soprattutto mentalmente. Ogni volta che termino un allenamento ho la netta sensazione di aver fatto qualcosa di utile per il mio equilibrio fisico e mentale, avvertendo uno stato di serenità come se avessi compiuto il mio dovere. Poi, naturalmente, esiste anche la parte sportiva. Migliorarsi ogni volta e cercare di far progressi>>.

### **E le gare come le vive?**

<<Il mio rapporto con la competizione è stato rivolto soprattutto in maniera esaltante al tempo impiegato per correre una determinata distanza, non tanto alla sfida con altri partecipanti. Per me gareggiare vuol dire migliorarsi a livello cronometrico>>.

### **Dove pensa di poter arrivare con il podismo?**

<<E' difficile dirlo. Ed è una domanda che si presta a varie interpretazioni. Non né ho idea. Potrei auspicare che in futuro, vista l'età non più giovanissima, possa lottare per dei buoni piazzamenti nelle categorie master, migliorandomi continuamente. Vorrei arrivare a correre una maratona e magari anche un'ultra-maratona, se il fisico lo permetterà. Vorrei inoltre che il podismo mi porti a vivere sempre meglio con me stesso e con gli altri>>.

### **Un luogo dove vorrebbe andare ad allenarsi?**

<<Mi hanno da sempre affascinato le lunghe e infinite strade americane, quelle che ho visto, solo nei film e nei documentari, le famose roads degli States alla Forrest Gump o alla Easy Rider, tanto per intenderci. Interminabili, diritte, circondate da panorami incredibili>>.





Foto: Mariottini — Gazzarra

## Istanti di “Forti e Veloci”

La 30<sup>a</sup> edizione della Forti e Veloci, la regina delle gare podistiche della Maremma, che si corre a Grosseto nel mese di settembre è andata in archivio senza nessuna defezione organizzativa. Che dire di nuovo su questa gara? Praticamente niente. Chi doveva vincere l'ha fatto. Joachim Nscimirimana, per la nona volta, ha tagliato per primo il traguardo dopo una corsa solitaria. Le cronache e i commenti si possono racchiudere in una sola frase d'augurio: “Azelio Fani non mollare. Vai avanti per il bene del podismo grossetano”.

# A Barbanella senza traffico la corsa sarebbe perfetta

Foto: Romeo



Il terzo Giro podistico di Barbanella, organizzato dal locale comitato festeggiamenti, in collaborazione con il Comune, la Provincia, la Circonscrizione 1 e con il sostegno “tecnico” della UISP, ha infatti ormai esaurito la fase di rodaggio della prima edizione, crescendo ulteriormente rispetto alla seconda, specialmente per quanto riguarda il numero di iscritti. Ben 158, di cui 26 donne, sono risultati gli atleti che hanno tagliato il traguardo dopo 11,7 km consumati su di un percorso filante, fatto per esaltare le performances e limare i “personal best”.

Ha vinto nuovamente Stefano Musardo del Team Marathon Bike, con il tempo di 38’46” contro i 39’31’ della scorsa edizione. Musardo ha regolato Franco Meini, atletica Livorno, 39’04” ed all’inossidabile Cristian Fois, G.S. Costa d’Argento che ha impiegato 39’52”.

La corsa al femminile ha avuto salire sul gradino centrale del podio Nicoletta Franceschi, dell’atletica Vinci, con il tempo di 46’47”, contro la quale nulla ha potuto Francesca Pini Prato, Assi banca Toscana, con 47’33”. Terza è giunta Chiara Calciolari della Podistica Correggio con il tempo di 48,39”.

Anche per quanto riguardo le categorie non ci sono state sorprese in quanto tutti i favoriti erano presenti al nastro di partenza ed hanno rispettato il pronostico. In particolare evidenza il giovane Iacopo Boscarini, G.S. Costa d’Argento, ormai stabilmente nel gruppo di testa anche a livello assoluto ed il triatleta Andrea Musumeci, dell’SBR3.

Nelle classi di età dei “meno giovani” non si può non citare la conferma di Elvio Civilini, Atletica Follonica, che nonostante abbia superato i cinquant’anni, “viaggia” ancora a 3’49” al km.

Ancora meglio ha fatto il cinquantasettenne Ivano Savini, che ha fermato il cronometro sul tempo finale di 44’08”, pari a 3’46” al km. Quest’ultimo, tra l’altro, ha vinto la propria categoria in tutte le gare del circuito disputatesi fino ad ora.

In campo femminile, le prime assolute continuano ovviamente a fare la parte del leone anche nelle rispettive classi di appartenenza, mentre in quella delle “signore un po’ più mature” si è imposta nuovamente Laura Bonari con un più che discreto 56’16” (4’49” al km).

Detto dell’aspetto tecnico della gara, ricordiamo nuovamente il perfetto funzionamento della macchina organizzativa a cui, forse, si può fare un unico, piccolo, appunto, quello inerente il traffico di auto nel centro cittadino che poteva essere meglio regolamentato, data la scarsa sensibilità degli automobilisti verso gli sport su strada (ma la perfezione non è di questo mondo!). Per il resto è da evidenziare il ricco pacco gara, i numerosi e consistenti premi (distribuiti per i primi dieci assoluti e fino al 5° classificato di tutte le classi di età), nonché il riuscito pasta party finale.

Non molto numerosa è stata invece la partecipazione degli iscritti alla non competitiva di 4 km, segno che la cultura sportiva, intesa in senso lato come attività alla portata di tutti, da praticare per il semplice scopo di muoversi e perseguire il proprio benessere, stenta a radicarsi in Maremma, se non c’è l’illusione di una graduatoria di confronto agonistico.





# Paola e Roberto “scoprono” che possono correre per 8 ore

di Roberto Amaddii

“Se otto ore vi sembra poche, provate voi a lavorar”. Diceva una canzone delle lotte operaie di inizio 1900. Aggiungerei provate voi a correrle.

Nella corsa ogni tanto si cerca qualcosa di nuovo per uscire dai soliti schemi, soliti allenamenti anno dopo anno e anche le gare alla fine sono sempre le stesse, stessi percorsi spesso con lo stress del crono attenti a non far peggio dell’anno prima e a non farsi superare dai soliti avversari. L’occasione c’è stata data da Eni Vittorini, amica di mia moglie che ci ha invitato a Capraia per la otto ore, dove erano presenti anche altre persone che avevamo conosciuto in occasione di gare, e abbiamo rivisto volentieri. Il programma era di fare due

ore, un lungo in previsione delle gare autunnali. Arrivati sul posto troviamo Eni e Valeriano ( le sue parole: che siete venuti a fare non sapete cosa vi aspetta).

Ritiriamo i pettorali, incontriamo gli amici torinesi Antonella e Pierre, il Brogioni (deus ex machina di Spirito Trail) e alle 9.30 il via. 50 metri e tutti al passo, una salita o un muro di 150 metri con scalini compresi ci porta nella parte alta del paese, (ho capito quello ci diceva Valeriano) poi un giro in campagna tra gli uliveti e vigne il ritorno al punto di partenza dopo una discesa tipo sciolo luna park, che devo camminare per non infierire sulle mie povere ginocchia, in pianura poi riprendo prima di ripassare al punto di partenza, 2070 metri a giro, così per due ore poi Paola si ferma, io faccio altri due giri e mi fermo, guardo la classifica, lei dopo due ore era in ottava posizione, decidiamo di fare due giri in più prima di far pranzo.

A quel punto un piatto di pasta e una buona dose di dolci fatti in casa, veramente squisiti, e ripartiamo per un giro digestivo a passo, dopo pian piano si riprende anche a correre, si scambiano parole con gli altri concorrenti, scherziamo, fanno furore le maglie del Gregge Ribelle ormai ci conoscono tutti. Alla sesta ora, altra sosta, altra ingozzata di dolci (ma di quanti tipi c'erano!) e vai altri giri all'ultima mezzora ci mettono tutti in un giro corto di 300 metri, sem-



briamo tutti matti a girare intorno, ma quanta energia ancora. Alla fine Paola è quindicesima assoluta e dodicesima di categoria e ha percorso la bellezza di 47km e 355mt io 51km e 505mt.

Chi lo avrebbe mai detto che avremmo fatto tutti questi km in una volta sola, in più eravamo entrambi senza lunghi nelle gambe. Poi la premiazione, saluti e la consapevolezza che in fondo è stata una nuova esperienza e chissà ora che abbiamo capito come funziona non ci sia un seguito. Io non ero nuovo a pazzie del genere (dopo Maratone, sky race, etc.) mentre Paola, alla quale piace correre veloce, ha capito questa nuova dimensione della corsa e chissà che non si scopra anche ultramaratoneta.

# Il nuovo Arsenio Lupin, con due metri di gambe è Massimo Meattini



di Carla Boldi

Livorno, partenza del Campionato italiano di corsa su strada Fidal. Giornata molto calda. Un nutrito gruppo di atleti sono schierati nella strada davanti al campo scuola in attesa del via. Sono veramente tanti. Lo sparo. La massa si muove e subito emerge un atleta dalla maglia verde che con grandi passi lascia indietro il gruppo. Guardo meglio, mi sembra l'Arsenio Lupin dei fumetti che con le sue chilometriche gambe fugge dalla polizia. No, non è possibile, questo è un podista in carne ed ossa che fugge inseguito dagli altri concorrenti.

Non ho sognato, l'Arsenio Lupin non è altro che Massimo Meattini, podista senese, la sua somiglianza con il personaggio dei cartoni animati è stupefacente.

Massimo, alto, con due metri di gambe, è una simpatia esplosiva racconta il suo incontro con il podismo e da dove è nata la sua passione. (però assomiglia proprio ad Arsenio Lupin...)

**Da quanto corri?**

<<Da 9 anni>>

**Come hai cominciato?**

<<Giocavo a calcio (due metri di gambe, sai che fatica marcarlo a uomo ndr) e pensavo che correre qualsiasi distanza per chi giocava fosse facile>>.

**Quindi hai allungato gli allenamenti?**

<<No, ho fatto una scommessa con il mio datore di lavoro. Lui sosteneva che un calciatore non era in grado di correre a lungo>>.

**E?**

<<Mi ha iscritto alla maratona di Firenze>>.

**E?**

<<Di corsa sulla lunga distanza non ne sapevo niente, ma ormai la scommessa era partita e non volevo tirarmi indietro>>.

**Come è andata?**

<<Fino al 21° ho retto (due metri di gambe ndr), poi al parco delle Cascine sono crollato totalmente, muscoli duri, il corpo che ti dice “smetti” e si rifiuta di andare avanti>>.

**Un inizio che per molti sarebbe stata la fine?**

<<Vero, ma lì, nei viali delle Cascine ho avuto un'illuminazione! La corsa era il mio sport. Non ho più smesso “2 metri di gambe meno passi verso l'arrivo ndr”>>

**Quanto ti alleni?**

<<2 o 3 volte a settimana, quando ne ho voglia>>.

**E il tuo datore di lavoro?**

<<Per molto tempo a seguito in macchina i miei allenamenti>>.

**Quale gara preferisci?**

<<Staffetta e corse su strada>>

**Il tuo sogno podistico?**

<<Vincere la 8 ore di Capraia>>

**In cosa ti reputeri bravo nella corsa?**

<<Spiazzare gli avversari con partenze fulminanti>>. “I due metri di gambe aiutano ndr”

**Una gara da raccontare?**

<<La 33<sup>a</sup> edizione della Strabernalda che si è svolta lo scorso 16 agosto a Bernalda. Un mio amico mi aveva detto di questa gara e mi ha invitato a farla, non me lo sono fatto ripetere>>.

**Ci descrivi il tipo di corsa?**

<<4 giri pianeggianti all'interno del paese, tanti partecipanti e persone a vedere e applaudire>>

**Come è andata?**

<<Bene, sono arrivato 4° assoluto battagliando fino all'ultimo con il terzo>>.

**Ti sei mai cimentato nelle gare in pista?**

<<Sì, e la prova che mi è piaciuta di più sono stati i 400 Hs, non li avevo mai provati, ma con la mattinata giusta non saltavo, volavo via (ci credo... i famosi 2 metri di gambe ndr), fino al titolo di campione regionale>>.



# Carla Boldi porta il Gregge Ribelle in Maremma

di Carla Boldi  
Foto: Mariottini - Gazzarra



Il circuito maremmano “Corri nella Maremma” prosegue, siamo arrivati quasi in fondo, manca ormai l’ultima gara al Parco della Feniglia. Due gare a Grosseto, molto simili sotto certi aspetti, lunghezza, percorso pianeggiante, stesso pacco gara, ma....

**La prima**, “Forti e veloci”, con partenza e arrivo al campo scuola di Grosseto, ha presentato un percorso totalmente piatto lungo strade secondarie e piste ciclabili per cui il transito di macchine era inesistente, qualcuno non gradisce i rettilinei però è questione di gusti personali. All’arrivo abbondante rinfresco anche per gli ultimi, docce a portata di mano e prato per stendersi al sole. Un plauso ad Azelio Fani l’organizzatore della gara.

**L’altra**, “il Giro podistico di Barbanella” con partenza all’interno di un piazzale, un circuito di quasi 4 km da ripetersi 3 volte. Peccato il traffico, tanto, troppo soprattutto in un tratto. E qui sinceramente non capisco la scelta degli organizzatori, visto che questo tratto è affiancato da una ampio, ma veramente ampio, marciapiede con pista ciclabile, perché non incanalarci i 250 partecipanti evitandogli le auto che sfrecciano senza rispetto? Per il resto premiazioni veloci e ottimo pranzo a base di pasta in 3 gusti e panini, dolci e bevande. Basterebbe davvero poco per migliorare questa gare, perché non farlo?



# E' il momento del Brindellino

di Carla Boldi

Domenica 8 novembre torna il “Brindellino di tulle”. Dove? A Siena, in località il Ceppo.

Novembre si sta avvicinando a gran passo. Giornate corte, aria fredda e umida, odore di caldarroste e caminetti accesi. E' il periodo delle grandi maratone, delle classiche su strada. Il “Brindellino di tulle” giunto ormai alla 4<sup>a</sup> edizione si avvia verso quella direzione. Anche quest'anno il Gregge Ribelle si sta organizzando affinché la manifestazione riesca al meglio. Al solito pacco gara con mele, si aggiunge un ricchissimo ristoro finale a base di affettati, bruschette calde e dolci casalinghi fatti dalla bravissima Patrizia Liverani. Il percorso, che attraversa il bosco sopra Pian del Lago, sarà accuratamente segnalato e comprendendo tratti di sterro, di strada di bosco e di asfalto con salite e discese permetterà a tutti di esprimersi al meglio.

Sono previste 3 categorie femminili e 7 maschili per un totale di 100 premi da assegnare escluso i primi tre assoluti che riceveranno un premio a parte. Numerosi premi a sorteggio e giocattoli per i bambini che parteciperanno alla mini run, insomma una festa per tutta la famiglia.





# La vittoria da ...Giglio!

di Eni Vittorini

Le gare a tappe sono la nostra vera passione, perché uniscono giorni di sport e di vacanza; se poi si svolgono su un'isola (esperienza già fatta) allora è il massimo del divertimento. In questo caso è sempre Bobo che sceglie la destinazione (che sia in Italia

oppure all'estero), perché da allenatore saggio, sa valutare meglio la mia resistenza, poiché correre tutti i giorni per me è dura!

Quando mi ha proposto di partecipare al 6° Giro podistico Isola del Giglio, mi ha fatto piacere, anche se la conoscevo già, ma è talmente bella che vale la pena tornarci.

Sbarchiamo a Giglio-Porto il giovedì sera, ritiriamo i pettorali e poi subito in albergo. Venerdì mattina subito un assaggio di sole settembrino in spiaggia, un po' di shopping nella passeggiata lungo il porto, mentre aspettiamo il traghetto che sbarcherà alcuni amici d'Aosta e di Roma, anch'essi podisti, con cui divideremo tre giorni di fatica e sudore. Pranzo in allegra compagnia con buona parte dei partecipanti (in totale siamo 120 podisti, altri sono alloggiati nei paesi limitrofi). Arriva il pomeriggio ed inizia l'avventura.

## **1° tappa: Giglio -Castello - venerdì 18 ore 16,00- km.7,200**

Temperatura ideale ed atmosfera festosa per la gara iniziale del giro a tappe all'Isola del Giglio; Durante il riscaldamento ci guardiamo e ci studiamo, per capire le nostre possibilità e quelle degli avversari. Per fortuna gli organizzatori, prima di affrontare il percorso vero e proprio, ci fanno "provare, la gamba" effettuando il giro panoramico del borgo: altrimenti in partenza ci troveremmo davanti un "muro" (rampa in cemento di circa 300mt. al 22%, come indica il cartello stradale). Sono due giri particolarmente impegnativi, ma molto belli: dopo la rampa il percorso prosegue in salita, ma su viottole di bosco, in

una stupenda pineta. Quindi discesa ripida, per ritornare sull'asfalto ed alla partenza/arrivo, per iniziare il secondo giro. Il panorama è stupendo, ma non siamo in grado di apprezzarlo, la fatica è tanta!

### **2° tappa: Giglio - Campese- sabato 19 Ore 9,30-km.8,300**

Anche per il secondo giorno di gare il tempo è bello. Il percorso si snoda su due giri, con partenza ed arrivo sul lungomare di Campese. Anche oggi, tanto per gradire, saliscendi impegnativi, ma non con le pendenze della tappa precedente. Personalmente ho apprezzato maggiormente il percorso del giorno prima, ma anche nella seconda gara del tour il panorama e l'ambiente che ci circondano sono affascinanti; in particolare si sentono e si apprezzano molto di più gli incitamenti ed il calore dei numerosi spettatori. Il breve periodo di recupero tra le due tappe fa sentire la fatica ed al termine della gara si vedono molte facce soddisfatte ma stanche. La classifica parziale sembra ormai lasciare poco spazio ad eventuali sorprese, ma ancora rimane l'ultima gara da disputare.

### **3° tappa: Giglio – Porto – domenica 20 ore 9,00- km.5,500**

Durante la notte è piovuto, ma il tempo poi è migliorato. Gli organizzatori (saggiamente) decidono di accorciare il percorso, evitando agli atleti il passaggio sulla spiaggia e gli scogli dell'Arenella. Partenza ed arrivo dal porto, per affrontare subito la strada provinciale che porta verso Castello e Campese. Dopo quasi due chilometri curva a destra e discesa ripida verso la stupenda insenatura dell'Arenella; giro di boa e torniamo indietro sullo stesso percorso. A circa 700 metri dall'arrivo leggera deviazione, per affrontare le strette stradine in pietra del centro di Giglio Porto, con curve a gomito ed anche scalini. Bellissimo. Attenti a non sbandare (con il rischio di un bagno in mare imprevisto) costeggiamo la Torre del Saraceno per concludere sotto il gonfiabile, proprio davanti alla zona d'imbarco dei traghetti.

Purtroppo la breve ma bella vacanza è andata in archivio velocemente. Ne conserverò un bel ricordo, anche dal punto di vista sportivo, avendo vinto tutte e tre le tappe della mia categoria.

**Eni Vittorini**



# L'Etiopia sulla Euromarathon Capodistria-Muggia



Terza edizione della maratonina Capodistria-Muggia nel segno dell'Etiopia: alle giovani gazzelle africane le vittorie sia della gara maschile che femminile, rispettivamente con Dereie Hailegeorgis e Meseret Dugo.

L'atleta etiope firma, con il tempo di 1h03'42", il nuovo record della gara organizzata dalla Evinrude. Ad inseguirlo il campione italo-marocchino Migidio Bourifa, indimenticabile recordman della Bavisela di Trieste, giunto al traguardo con appena quattro secondi di ritardo (1h03'46"). Terza piazza del podio per il marocchino Ahmed Nasef (1h04'34"), campione uscente, che si è comunque migliorato di quasi un minuto rispetto alla scorsa edizione. Di seguito l'etiope Girma Tilahun (1h05'09") ed il marocchino El Barouki Hicham con ulteriori tre minuti di ritardo, già staccato dal gruppo di testa all'uscita dall'abitato di Capodistria. Il nome di Dereie Hailegeorgis è nuovo per l'ambiente della mezza maratona, era infatti all'esordio sulla distanza dopo avere ottenuto risultati particolarmente brillanti in gare di lunghezza inferiore. Le sue caratteristiche di corridore veloce si sono rivelate determinanti per il finale di gara, quando in prossimità di Porto San Rocco ha cambiato ritmo per guadagnare i metri decisivi su Bourifa. Era stato Bourifa invece a dettare il ritmo per la quasi totalità della gara, controllando con esperienza alcuni bruschi tentativi di fuga dell'etiope.

La parte più impegnativa del percorso, nei pressi di Ancarano, era stata fatale per gli inseguitori che faticavano a tenere il ritmo della coppia di testa, destinata a giocarsi le sorti della gara alle porte di Muggia. Alle spalle dei fuoriclasse di origine africana la lotta è serrata per completare la lista dei primi dieci classificati: la sesta piazza è per lo sloveno Primož Kobe (1h10'49") seguito a breve distanza dal triestino Giacomo Licen Porro (1h11'08"). Ottavo il friulano Franco Plesnikar, quindi il triestino Gianmarco Pitteri davanti allo sloveno David Curk.

Sul podio femminile, oltre alla vincitrice Meseret Dugo (1h19'13"), sono salite la slovena Ida Surbek (1h21'26") e la friulana Alessandra Lena (1h26'21").

**Alessandro Parlante — Foto: (organizzazione)**



## La Tre Comuni con il Campionato Nazionale Uisp di Mezza Maratona

Una bellissima edizione della Mezza Maratona dei Tre Comuni quella messa in campo domenica 20 settembre dal GAP Gruppo Amatori Podisti a Pratola Peligna, valida come Campionato Nazionale UISP 2009 di Mezza Maratona.

Doppietta dei portacolori del GP Runners Sulmona, con Gianni Scapucci che si impone nel settore Maschile con il tempo finale di 1h11'27" davanti a Francesco Marchetti (Sport Francavilla -1h13'33") ed al compagno di colori Maurizio d'Andrea terzo in 1h15'04".

Tra le donne la vittoria è arrisa alla giovanissima e forte Enia Acconcia, prima con un crono di 1h27'50, che ha regolato per soli 11" Mariola Krzyzandwska (Atl. Di Marco VT) mentre sul terzo gradino del podio è salita Dorotea Locascio (5 Torri di Trapani) con 1h32'07".

# In 400 al via della “Basilichi - di Castello in Castello” Vinta da Giacomo Valentini

di Edo Tanzini

Nella splendida atmosfera del Cassero della Fortezza di Poggio Imperiale a Poggibonsi si è svolta domenica 4 Ottobre la 4° Edizione della gara “Basilichi - Di Castello in Castello”. Il percorso si snoda passando da vari Castelli e Fortificazioni. Poiché questi sono posti nelle parti alte delle colline la corsa, pur essendo abbastanza breve, presenta discrete salite e conseguenti discese molto tecniche.



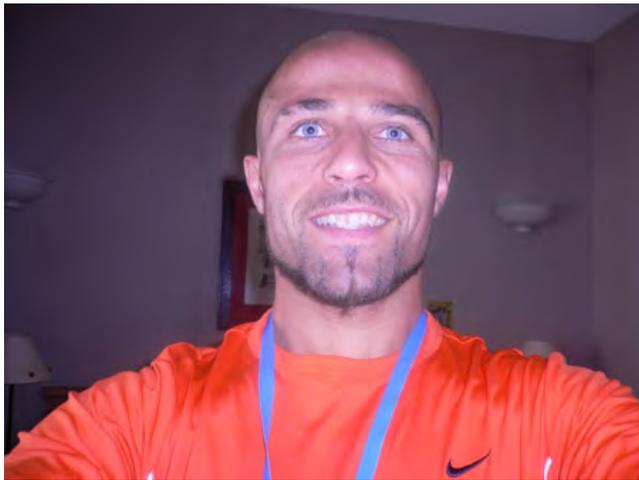
Nella parte finale attraversa tutta la molto frequentata, pista ciclabile e poi il centro passando dal nuovo sottopasso ferroviario da poco ultimato.

Venendo alla parte tecnica ha vinto, per la seconda volta, Giacomo Valentini della Uisp Chianciano Terme con il tempo record di 40'33". Come prima donna si è classificata la veterana Antonella Sassi dell'Aurora 1948 di Siena in 49'51". La categoria dei veterani è stata regolata da Gabsi Farah del gruppo Riccardo Valenti di Rapolano che ha chiuso la gara in 46'13" e ha regolato in volata Franco Pezzatini de La Torre Pontassieve. Per quanto riguarda gli argento, al primo posto, si è piazzato l'Atleta portabandiera de La Rampa di Tavarnelle Giuseppe Francini in 48' 18".

**Edo Tanzini**

# Integrazione per la maratona

di Ignazio Antonacci



Le maratone si stanno avvicinando e diventa fondamentale rifinire la preparazione per arrivare preparati e riposati al tempo stesso. Molti podisti amatori pensano che sia molto più importante e redditizio sapere come utilizzare un'eventuale integrazione sportiva che non allenarsi con criterio e costanza. Cerchiamo di approfondire l'argomento ripassando un po' i substrati energetici utilizzati dal nostro organismo durante la maratona. La principale fonte di energia utilizzata dal nostro organismo è data dai carboidrati (riserve di glicogeno muscolare, fegato), poi abbiamo i grassi (tessuto adiposo) e come ultima fonte in caso di "emergenza" è data dalle proteine. Per quanto concerne le riserve di glicogeno muscolare nel nostro organismo sono presenti all'incirca 1900kcal tra muscoli e fegato. Per poter correre una maratona, in base al proprio peso, al costo unitario della corsa, al ritmo gara, se teniamo presente la formula  $1\text{kcal} \times \text{kg di peso} \times \text{km percorso}$ , possiamo affermare che ogni podista avrà necessità di arrivare alla partenza con almeno 3000kcal.

Esempio podista di 70kg =  $1\text{kcal} \times 70\text{kg} \times 42\text{km} = 2940\text{Kcal}$

E' ovvio che un buon carico di carboidrati svolto nei giorni precedenti la gara non ci garantirà un'ottima riuscita della gara stessa, il tutto dipenderà non solo dalle Kcal presenti come riserve di glicogeno muscolare, ma i fattori condizionanti saranno tanti quali:

- Allenamento svolto nei mesi precedenti
- Integrazione giusta o scorretta prima e durante la gara
- Ritmo gara (in base alle proprie possibilità)
- Economicità della corsa (buona tecnica di corsa)

- Temperatura esterna (umidità, caldo, freddo)
- Tensione fisica e mentale (ansia pre gara )
- Obiettivo da voler raggiungere

Mi vorrei soffermare soprattutto sulla: Integrazione :Si o No? Cosa e come integrare?

Premesso che sono convinto che si possa correre un'ottima maratona anche senza integrare durante e prima della gara, se non per la normale alimentazione pre/gara, vediamo insieme di capire se può servire e come utilizzare una corretta integrazione sportiva. Si parla di integrazione sportiva quando la normale alimentazione giornaliera, e in questo caso, alimentazione pre gara, non è (o dovrebbe essere) sufficiente per svolgere una determinata gara o manifestazione di lunga durata. I principali obiettivi di un'integrazione devono essere quelli di :

1. fornire all'organismo una ottimale idratazione,
2. adeguate riserve muscolari ed epatiche (glicogeno di riserva)
3. prevenire l'ipoglicemia (abbassamento dei valori normali di glucosio nel sangue).

Come abbiamo più volte visto i carboidrati, depositati sotto forma di glicogeno nei muscoli e nel fegato hanno un ruolo primario nel fornire energia mediante il metabolismo energetico. Un buon equilibrio tra assunzione di carboidrati (energia) ed assunzione di acqua (Sali minerali) è fondamentale per una preparazione adeguata alla vigilia della maratona o allenamento lungo. Una carenza e diminuzione di energie disponibili è legata alla comparsa della fatica, sia fisica che mentale, a un abbassamento del livello di performance, fino ai casi più gravi al completo esaurimento delle scorte di energia con non prosecuzione della corsa (muro maratoneta). Fisiologicamente avviene che inizialmente la fonte di energia ci viene data dall'utilizzo dei glicogeno presente nel fegato e nei muscoli (dieta carico carboidrati giorni precedenti e riposo), poi man mano subentrano i grassi, e il glucosio presente nel sangue. Il discorso è che se il ritmo di gara è troppo elevato inizialmente accadono due situazioni negative:

1. consumo eccessivo di carboidrati;
2. non innesco del metabolismo dei grassi.

Queste due situazioni conducono l'organismo a trovarsi privo di energia man mano che i km percorsi aumentano, e con l'aspetto negativo che non possiamo sfruttare i grassi come fonte di energia perché essi si dice che "bruciano alla fornace degli zuccheri". Quindi se gli zuccheri (carboidrati) sono in esaurimento

mento, i grassi non potranno essere utilizzati, anche perché c'è necessità di portare un ritmo ideale (lento) per il loro utilizzo. Allora la domanda nasce spontanea: ma se porto un ritmo regolare e ideale in base alle mie possibilità e indicazioni che ho avuto in allenamento mi serve ugualmente l'integrazione?

Per quanto mi riguarda se abbiamo svolto allenamenti idonei per migliorare la potenza lipidica, allenamenti a ritmo gara, abbiamo effettuato il giusto periodo di riposo, e nei giorni precedenti effettuato una dieta carico dei carboidrati non servirà una integrazione "extra" in gara. Ma se proprio volete effettuarla vediamo come poter renderla efficace.

#### PRIMA DELLA GARA (O LUNGO LENTO)

Prima della gara l'obiettivo è quello di riempire le riserve di glicogeno muscolare, ed epatico con l'alimentazione nei giorni precedenti e eventualmente con l'integrazione sportiva nei momenti prossimi alla corsa, la quale però deve avere delle caratteristiche specifiche:

- alimenti o integratori a basso indice glicemico per evitare sbalzi di glicemia con conseguente spossatezza, cali di concentrazione e di energia che prima della gara sarebbero deleteri e controproducenti. Il consiglio è quello di assumere qualche ora prima dalla partenza, prodotti e integratori solidi che abbiamo una buona quota di carboidrati a basso indice glicemico, una discreta quota di proteine per preservare i muscoli che saranno depauperati durante la corsa, e con una facile digeribilità per evitare problemi gastrointestinali consoni a molti prodotti utilizzati per gli sportivi.

#### DURANTE LA GARA (O LUNGO LENTO)

Il problema più rilevante per l'integrazione durante la gara è dovuto al veloce assorbimento e passaggio degli alimenti dall'intestino per evitare un affaticamento e un furto di sangue dai muscoli con conseguente meno apporto di ossigeno indispensabile per correre. Gli integratori da utilizzare dipenderanno soprattutto dal clima, dall'intensità e dalla durata della gara. In linea di massima si possono assumere integratori all'incirca ogni ora, o ogni 10km di gara con:

- integratori liquidi che contengano non più di 60gr di zuccheri (maltodestrine, fruttosio, destrosio, ribosio) per 500ml di bevanda per avere energia a media/lenta durata. Purtroppo noi comuni amatori non abbiamo la possibilità di avere in gara rifornimenti personalizzati, quindi dobbiamo affidarci ai comodi integratori pratici in monodose, che consiglio di diluire o ingerire insieme ai rifornimenti di acqua.

#### DOPO LA GARA (O LUNGO LENTO)

L'obiettivo dell'integrazione dopo la gara è quello di reintegrare i liquidi persi con la sudorazione, reintegrare le scorte di glicogeno sia muscolare che epatico. C'è una "finestra di 45'00 /1h" ove è più facile la risintesi di glicogeno e di altre sostanze perse. L'integratore post gara (o allenamento) utile per il recupero dovrebbe contenere:

- Carboidrati ad alto indice glicemico per la risintesi di glicogeno muscolare ed epatico;
- Sali minerali per la risintesi degli elettroliti persi con la sudorazione;
- Aminoacidi (glutamina) per il recupero muscolare e la ricostruzione fibre muscolari.

Il mio consiglio è quello di provare durante gli allenamenti specifici l'integrazione e l'alimentazione che vorremmo utilizzare prima, durante e dopo la gara. Inoltre, vi consiglio di provare allenamenti senza integrazione e allenamenti con l'integrazione per verificare se veramente l'integrazione possa essere utile o meno al miglioramento della vostra performance. A prescindere dall'integrazione o meno, fondamentale è aver svolto un'ottima preparazione più completa possibile per essere più sicuri delle nostre potenzialità e di come gestire la Maratona.

Buona corsa e in bocca la lupo!



# ***CORRIAMO corto-veloce***

**4° Challenge Panche — Castello:** Il G.S. Castello ed il G.S. Le Panche Castelquarto organizzano il 4° “Challenge Panche - Castello”: tra tutti i podisti che parteciperanno alle due manifestazioni - “Trofeo Le Panche” (25/10/2009) e “Trofeo Tre Ville” (15/11/2009) verrà stilata una apposita classifica. Per informazioni rivolgersi a: Alvaro (tel. 335/6664881) Cinzia (tel. 340/8333721) Andrea (tel. 338/6968724) e Daniele (tel. 335/6240527).

**Successo della Bologna-Savigno memorial Mario Pisani** - Si chiude con un grande successo la 1ª edizione della Bologna-Savigno, la gara nata per sostituire temporaneamente la più famosa “Zocca”, ma che ha riscontrato un successo di partecipanti tale da spingere gli organizzatori a valutare l’idea di trasformarla in appuntamento fisso, su una distanza ottima come preparazione alle maratone di fine anno. Oltre 300 iscritti e 275 giunti al traguardo finale dopo 30 km esattamente misurati dalla CRER Fidal. Ennesima conferma di Francesco Massimi (Calderara Tecnoplast) che ha concluso in 1h55’29” e tra le donne vittoria della portacolori dell’Avis Forlì Aurora Placci. Momento toccante delle premiazioni finali al Teatro Comunale ed alla presenza delle massime autorità locali con il sindaco, la consegna dei riconoscimenti nel ricordo di Mario Pisani, sottufficiale della Finanza e grande ultramaratoneta al quale è dedicato la gara.

**L’etiope Dereje Hailegiorgis** si conferma dominatore incontrastato delle recenti maratone vincendo anche quella del Carso, gara sulla distanza classica di 21,097, giunta alla 31ª edizione e valida come prova del trofeo Provincia di Trieste e della International Half Marathon Cup. Il venticinquenne etiope è il primo del mezzo migliaio di partecipanti a tagliare il traguardo ad Aurisina, il riscontro cronometrico di 1h05’27” rappresenta la miglior prestazione di sempre della manifestazione ed un tempo di indubbio valore per un tracciato sicuramente impegnativo, caratterizzato da un lungo tratto iniziale in salita.

**A Cigna — Pallaro il duathlon “Tra colli e vigne”** - Massimo Cigana e Daniela Pallaro in trionfo tra i vigneti della scuola enologica di Conegliano. Il veneziano e la padovana hanno conquistato la decima edizione del duathlon “Tra colli e vigne”. La gara, sull’impegnativo tracciato allestito dalla Silca Ultralite, prevedeva 4 km di corsa, 15 di mountain bike e ancora 2 di corsa. Cigana ha preceduto un duo trevigiano, composto dal vittoriese Gianpietro De Faveri, e dal coneglianese Gianpaolo Papes, Senza storia la gara femminile, con Daniela Pallaro protagonista sin dall’avvio.