

CORRIAMO

Direttore Responsabile
Rossano Scaccini



**Paola Garinei e
Stefano Passarello
tornano a Pienza**

Daniele Meucci

Gianni Minà

Emma Quaglia

Valeria Straneo

Enrico Bartolini

Alina Losurdo

Raffaele Scarano

Roberto Crocioni

Patrizia Mureddu

**Alessandro Chiezzi
Katia Cioli
Franco Lodovichi
commentano e corrono
l'Ecomaratonà del
Chianti**

Trequanda — Montisi

Il Brindellino di Tulle

**Sergio Menchi Rogai
Massimiliano Taliani
alla Maratonina
Città di Arezzo**

**Ignazio Antonacci e la sua
Maratona di New York**

**Anno 2
numero 22
dicembre 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, Alessandro Chiezzi, Katia Cioli, Enrico Bartolini, Sergio Menchi Rogai, Massimiliano Taliani, Roberto Amaddii, Carla Boldi e Ignazio Antonacci**

Carmine Mellone nelle foto di copertina scattata da Stefano Grigiotti.

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**

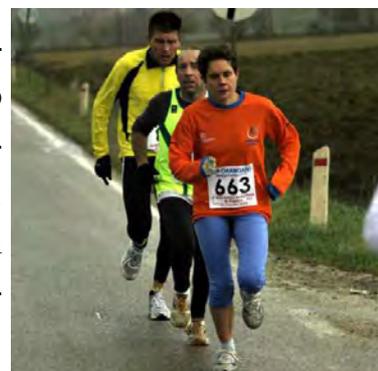
Un'intervista ai vincitori dell'Eco mezza di Pienza

Apri il numero 22 di *CORRIAMO* con un'intervista doppia e non con il solito editoriale. Al secondo evento agonistico, a parer mio, che la UISP di Chianciano Terme organizza, lascio lo spazio che merita. Dopo il Giro a Tappe della Valdorcia, l'Ecomezza di Pienza del 26 dicembre sta avendo un grande successo e quindi ho scelto di parlarne con chi l'ha vinta lo scorso anno.

Ho rintracciato Stefano Passarello, l'atleta che vive ad Hong Kong, ma le sue origini sono di Carpineto, a pochi chilometri di San Rocco a Pilli (Siena) e Paola Garinei, la farmacista di Città di Castello. Lei è la regina incontrastata di Pienza, avendo vinto entrambe le edizioni dell'Ecomezza. A loro alcune domande, ma già vi anticipo una prima conferma, tutti e due saranno in piazza Pio II il giorno di Santo Stefano a correre la gara inventata da Stefano Grigiotti.

Partiamo dal dopo Eco mezza del 2008: come sono stati i mesi seguenti?

Stefano Passarello: <<Eccezionali. A febbraio e marzo ho vinto due mezze in 1h10' su percorsi collinari ed ho preso parte alla maratona di Hong Kong, conclusa in 2h28' (le condizioni meteo pessime per una 42km caldo umidità e pa-



recchi saliscendi). Poi dopo un buon 31' netto su un 10Km su strada, ho deciso di smettere per qualche mese per curare lil mio tendine d'achille>>.

Paola Garinei: <<Mi sono impegnata in allenamenti lunghi e collinari in previsione del Trail dell'Isola d'Elba e della maratona Barchi-Fano>>.

Che cosa ricorda della vittoria di quel giorno, oltre al freddo?

Passarello: <<Grigiotti che mi abbraccia sempre con un affetto incredibile>>.

Paola Garinei: <<Ricordo il solito paesaggio splendido e pittoresco, reso ancora più mozzafiato dalla spolverata di neve>>.

Sarà presente alla Eco mezza di Pienza di quest'anno?

Stefano Passarello: <<Tendine d'achille permettendo sì, ci sarò>>.

Paola Garinei: <<Se sto bene penso di venire sicuramente, turno della farmacia permettendo>>.

Lo staff di Grigiotti ha allungato il percorso di 500 metri, che ne pensa di questo cambiamento?

Stefano Passarello: <<Poco male, tanto non è certo una mezza veloce>>.

Paola Garinei: <<Non sono a conoscenza delle motivazioni di questa modifica, ma sinceramente non cambia nulla: amo correre, basta quello. Odio invece chi ha sempre da criticare>>.

Questa è l'ultima occasione per chiedere a Grigiotti ed alla Uisp di Chianciano Terme di poter fare degli aggiustamenti all'Eco mezza: lei cosa propone?

Stefano Passarello: <<E' splendida così. L'unico compromesso potrebbe essere di organizzare questa gara in primavera, date le condizioni proibitive del 26 dicembre scorso, ma se così fosse non avrebbe quel fascino natalizio che a me personalmente piace molto>>.

Paola Garinei: <<Questa è una domanda ricorrente alla quale mi sento sempre di rispondere allo stesso modo: la gara è organizzata veramente bene; ne approfitto per rinnovare di nuovo le congratulazioni a Stefano Grigiotti ed ai suoi collaboratori per essersela cavata in modo egregio anche l'anno scorso con le condizioni meteo proibitive. Complimenti davvero>>.



Daniele Meucci

**L'importanza
di faticare per
migliorarsi**

di Rossano Scaccini
Foto: Giancarlo Colombo
per Omega/FIDAL



<<La sera, più sono stanco, più sono contento. Vuol dire che mi sono allenato bene facendo il mio dovere>>.

Daniele Meucci riassume così l'epilogo di una sua giornata tipo. L'atleta, caporal maggiore dell'Esercito italiano, in servizio presso il Centro sportivo olimpico di Roma è nato a Pisa il 7 ottobre del 1985 e sta frequentando la facoltà di ingegneria a Pisa, dove ha già conseguito la laurea triennale.

Meucci come scandisce le 24 ore?

<<Sveglia alle ore 6.30, colazione e studio un paio d'ore e poi è il momento del mio primo allenamento. Pranzo, università e nel tardo pomeriggio secondo allenamento. Dopo la cena, arrivo alle 22, e poi mi attende il letto>>.

Daniele Meucci atleta che vita conduce?

<<Mi alleno 10 volte a settimana e fortunatamente sono seguito in quasi tutti gli allenamenti da Luigi Principato. La sua costante presenza mi ha portato ai miglioramenti fatti anno dopo anno>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<3000: 7.50, 5000: 13.26, 10000: 28.08 e nella mezza maratona 1h2'43">>

Allenarsi per Daniele Meucci vuol dire?

<<Faticare per migliorarmi e soprattutto per divertirmi. Ha 17 anni, quando ho iniziato con l'atletica, dopo i primi progressi mi sono posto una domanda: quali sono i miei limiti? Li sto ancora cercando>>

Inevitabile la domanda successiva: cosa prova quando gareggia?



<<E' un esame, è la verifica di un periodo più o meno lungo di preparazione>>.

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

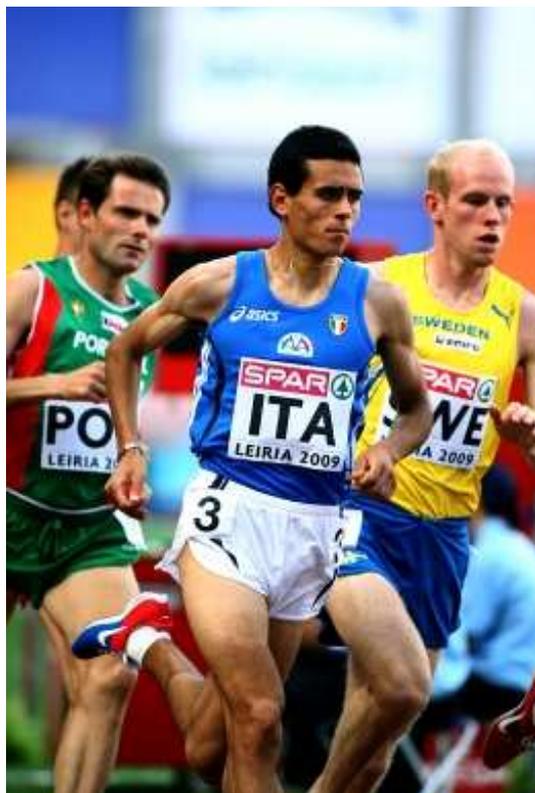
<<La costanza nell'allenamento e poi non mi do mai per vinto. Se ho un obiettivo faccio di tutto per raggiungerlo>>.

Che cosa ha imparato praticando l'atletica?

<<Che dobbiamo avere molta fortuna nel non avere inconvenienti fisici e dove le gambe non ti permettono di arrivare ci si può arrivare con la testa e il cuore>>.

Daniele Meucci quando ha iniziato a correre?

<<All'età di 17 anni, partecipando alla campestre della scuola. Lì ho conosciuto due appassionati di questo sport, Luigi Principato e Massimo Rosellini, che mi hanno strappato dal calcio e portato all' atletica. Purtroppo 4 anni fà Rosellini ci ha lasciato, ma lo porto sempre con me dentro il cuore>>.



Lei è uno fra gli avversari più temuti dai keniani, cosa le dicono quando la trovano sulla linea di partenza?

<<Sulle gare su strada ridono e mi dicono di non batterli se c'è soprattutto il montepremi>>.

Maratona per Daniele Meucci vuol dire?

<<42 lunghi chilometri>>

Come vede l'atletica italiana dopo un 2009 abbastanza deludente?

<<Un 2010 migliore>>.

L'atletica vista in tivù in bianco e nero I campioni di allora e quelli di oggi L'analisi puntuale ed attenta di Gianni Minà



di Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Gianni Minà

A chi chiedere un attento confronto sull'atletica degli anni '60 con quella dei giorni nostri? L'ho proposto a Gianni Minà e lui ha accettato.

Per lei cosa vuol dire atletica leggera?

<<Significa l'incontro con la natura ed anche con se stessi, visto che spesso, in questa disciplina, si gareggia con i propri limiti>>.

Esiste un filo conduttore che lega chi praticava questo sport negli anni '60 agli atleti di oggi?

<<Solo per quanto riguarda l'uso delle gambe. C'è molto meno romanticismo e molta meno poesia nei runners, perchè c'è come il dubbio che spesso la scelta di correre, attualmente, sia frutto di una moda imposta>>.

Ci parla dell'atletica, quella che oggi si vede in televisione in bianco e nero?

<<Molti dei praticanti di quell'atletica in bianco e nero erano simboli del loro paese o del riscatto di minoranze. Basta ricordare Tommy "Jet" Smith che per esprimere il malessere dei giovani intellettuali neri dell'America degli anni '60 decise, con il compagno John Carlos, di salutare il loro successo nella fina-

le dei duecento metri alle Olimpiadi del '68, con un pugno levato verso il cielo e guantato di nero. Il giorno successivo fece lo stesso Lee Evans, vincitore e primatista del mondo nei quattrocento metri. Anche in Italia l'atletica ha espresso campioni simbolo del momento del paese, come il discobolo Adolfo Consolini, immagine della ripresa, dopo la dittatura e la guerra, o Pietro Mennea, che nella velocità frantumò tutti i luoghi comuni sull'Italietta fragile e non in grado di gareggiare con gli atleti delle nazioni forti, arrivando perfino, alla fine degli anni '70, a migliorare con un leggendario 19''72 il record del mondo dei duecento metri, togliendolo proprio a Tommy Smith>>.

Chi è stato nell'ambito dell'atletica il personaggio che gli ha fatto venire la pelle d'oca per l'impresa compiuta?

<<Senza dubbio Tommy Smith e Lee Evans, per i tempi che stabilirono nel '68 a Città del Messico e che rimasero imbattuti per anni. Ma anche il cubano Alberto Juantorena, capace in tre giorni, a Montreal nel '76, di vincere i quattrocento e gli ottocento metri, cioè le gare dell'asfissia, del dolore fisico, e ricordo anche la sua connazionale Anna Fidelia Quirot, che seppe tornare a vincere dopo aver rischiato di morire bruciata viva e dopo aver sopportato decine di operazioni, non solo per sopravvivere ma per tornare a correre i suoi leggendari ottocento metri>>.

Ci racconta l'intervista più bella che ha realizzato ad un campione dell'atletica?

<<Non dimentico l'intervista con il cecoslovacco Emil Zatopek, campione dei cinque e dieci mila metri soprannominato la "locomotiva umana", perchè fu la prima della mia vita di cronista. Ma voglio ricordare anche quelle fatte a Pietro Mennea, il giorno del suo record del mondo a Città del Messico o quando decise, per la prima volta, di lasciare l'atletica stanco del sacrificio e delle

privazioni che il suo impegno gli imponeva, in un mondo ormai abituato al doping e a qualunque tipo di scorciatoia per vincere>>.

Che cosa pensa dell'atleta dei nostri tempi?

<<Purtroppo è difficile essere generosi con uno sport del quale sei costretto, troppo spesso, a diffidare dei record. Gli sponsor hanno salvato il lato spettacolare dell'atletica, ma



troppe volte hanno insinuato dentro certe imprese il dubbio, incrinandone la credibilità. Mi esalto a prestazioni come quelle di Bolt, sperando che personaggi così autentici continuino ad esistere e non mi tradiscano>>.

Atletica sport di massa: gli americani come vivono questo fenomeno?

<<Negli Stati Uniti c'è una cultura radicata che spinge i giovani all'atletica, ma meno di una volta, perchè ai college ci sono altre discipline che, se praticate, promettono un futuro di successo anche economico. E' il mondo moderno che esaltando il mercato mette costantemente in pericolo attività umane come l'atletica, capaci di regalare ad una per-

sona il gusto della sfida con se stessi>>.

Ed in Italia?

<<Credo che dal punto di vista dei risultati, l'atletica non è mai stata in Italia così in crisi come adesso. La spiegazione sta proprio in quello che dicevo nella risposta precedente: discipline che promettono più vantaggi economici e che portano via i ragazzi dal piacere di saltare in alto o lanciare un giavellotto, almeno a livelli seriamente competitivi. Forse non è un male in assoluto, ma certo lo è per l'esigenza di vittorie che lo sport moderno ha, anche nell'atletica, e considerata l'accertata impossibilità di aspettare>>.

Lei che cosa pensa quando incontra per strada un podista?

<<Se è vestito firmato dalla testa ai piedi ho qualche pregiudizio, ma il più delle volte prevale la simpatia umana verso una persona capace di dialogare con il proprio corpo e magari di sfidarlo>>.

Secondo Gianni Minà un periodico come CORRIAMO realizzato da pochi e bravi volontari dove dovrebbe andare ad incidere maggiormente?

<<Cercate di entrare nei mondi delle persone che hanno sete di conoscenza, che amano la natura e sanno spendere bene il loro tempo libero. Gli studenti dovrebbero essere i vostri testimonial favoriti, ma anche chi, dopo i quarant'anni, trova ancora il gusto di provarsi e di non rimanere prigioniero in una città>>.

Emma Quaglia la migliore ai Campionati mondiali di Mezza

di Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse dal Cus Genova e da Emma Quaglia



Emma Quaglia è stata la migliore atleta italiana ai Mondiali di mezza maratona di quest'anno. La 29enne, ci tiene a sottolineare che lei è una genovese doc, dottoressa in medicina e specializzanda in medicina dello sport al San Martino di Genova. Ama il proprio mestiere, fare il medico, è un atleta per passione (corre per i colori del Cus Genova n.d.d.), ma lasciamo a lei il compito di presentarsi nelle vesti di atleta.

<<Sono una che sa soffrire molto e che con la voglia di allenarsi e la grinta ha conquistato tre titoli italiani assoluti sui 3000st, quattro titoli italiani giovanili e otto titoli italiani universitari. Ho vestito 7 volte la maglia azzurra, l'ultima in occasione dei Mondiali di mezza maratona dell'11 ottobre scorso a Birmingham, dove sono stata la migliore della nostra compagine>>.

Chi la conosce afferma che lei è molto disordinata: a che livello di confusione riduce la sua abitazione?

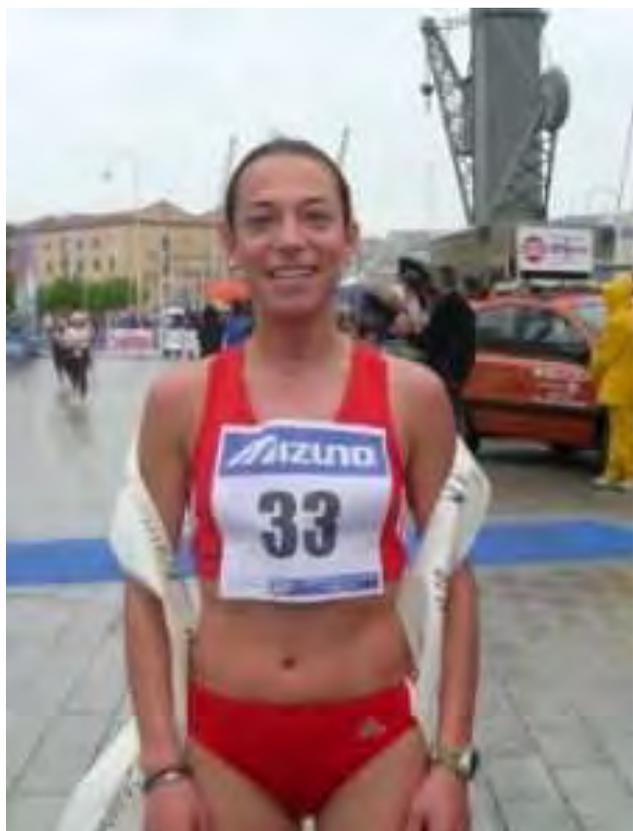
<<La casa è ordinatissima grazie a mamma Luciana, io e Olly (la cagnolina) pensiamo a mettere un po' di confusione, ma gli impegni sono tanti e riordinano meno spesso di quanto vorrei>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<Passeggiatina con Olly al mattino presto, colazione e via in motorino al lavoro in ospedale fino a metà pomeriggio. Una scappata a casa, mi cambio e vado a Villa Gentile per l'allenamento pomeridiano, mi muovo sempre in moto, a Genova è il mezzo di trasporto più agile. La sera è tutta per me: lettura, studio, amici e ovviamente la mia famiglia>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Beh, in pista ho corso pochissimo sulle distanze brevi, ma ho ugualmente collezionato 2'10 sugli 800m e 4'21 sui 1500m. Quest'anno ho portato il personale dei 3000m a 9'04" e quello delle siepi a 9'48", seconda italiana di sempre, ancora non riesco a crederci. Nei 5000 mi sono fermata a 16'08", ma sono sicura di poter correre ben al di sotto dei 16'; nei 10000m ho corso un tempo leggermente al di sopra dei





34' nel 2008, ma penso che il riscontro migliore sia il 33'05" di una 1-0km su strada certificata corsa a inizio ottobre a Loano (SV). In maratona alla seconda esperienza ho corso 1h13'07", nella mezza di Genova 2009>>.

Allenarsi per Emma Quaglia significa?

<<Sacrificio, ma anche consapevolezza di dare il massimo per poter superare i miei limiti, conoscendo il mio corpo e sfidando la capacità di tenuta della mia mente. Sempre e comunque solo con le mie forze>>.

Con chi si allena solitamente?

<<C'è la compagnia di tutti i frequentanti del campo d'atletica di Villa Gentile per le sedute più leggere; poi ci sono validissime atlete come Giorgia Robaudo, Elena Riva, Laura Papagna; per i lavori più impegnativi mi alleno da sola o - ove possibile - con alcuni uomini di buon livello, Luca Campanella, Giovanni Orru, se disponibili e se sono a Genova con Tito Tiberti o Armando Sanna>>.

E la gara come la vive?

<<Gareggerei ogni giorno, adoro la sfida con me stessa e il cronometro; e la "lotta" con le avversarie mi scatena emozioni e reazioni fortissime>>.

Quali sono i suoi limiti?

<<Come atleta credo che un mio grosso limite sia la mia incapacità di prescindere dal mio stato emotivo generale quando mi alleno o gareggio. Se sono serena e sento il sostegno di chi dovrebbe essermi vicino riesco a dare il meglio, diversamente non riesco proprio a entrare nel clima della competizione e la mia capacità di spendere energie psicofisiche scema drammaticamente>>.

Ci svela i suoi pregi?

<<Eh eh, domanda a trabocchetto! Non mi piace vantare alcun pregio, non sta a me. Quello che posso dire è quello che tutti mi riconoscono: un temperamento combattivo e una notevole capacità di stringere i denti>>.

Corrisponde a verità che lei è una che parla molto?

<<Non lo so, ma una ragazzina in ritiro a Sestriere mi ha soprannominato "radiolina">>.

Questa è la mia giornata sì: quando l'ha detto?

<<La sera del mio personale sui 3000m, per me un tempone. Ed è grazie ad un regalo bellissimo che ho ricevuto quel giorno ad Acqui Terme, da parte di una persona molto importante. Ero così felice che non potevo non correre fortissimo>>.

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

<<Mi si permetta una battuta: 3 chili in più>>.

E di meno?

<<Sicuramente il tempo per allenarmi da professionista, giacché come detto lavoro>>.

Che cosa ha imparato da questo sport?

<<A parte la solita retorica sull'importanza del sacrificio, del rispetto reciproco etc etc... direi che ho imparato che su un campo di atletica si può dare del tu ad un mega-direttore di banca senza provare imbarazzo alcuno. Ed è una cosa fantastica>>.

Lei cosa pensa d'aver dato?

<<Niente, ho regalato un sorriso a chi mi ha visto correre a piedi nudi nella neve del cross del Campaccio in diretta Rai con una chiodata in mano>>.

Come ha iniziato a muovere i primi passi nell'atletica?

<<Per gioco, con le gare della scuola: erano 80m in pista per "il più veloce di Genova">>.



Maratona per lei vuol dire?

<<Olimpiadi, la maratona m'incute timore: la preparerò solo se capirò che potrà darmi la massima soddisfazione atletica. La partecipazione olimpica>>.

Ci parla di Sergio Lo Presti, il suo allenatore?

<<Mi ha cresciuto atleticamente e mi segue ormai da 10 anni. Il rapporto è sempre stato conflittuale, ma abbiamo sempre trovato la sintesi e i risultati ottenuti mi fanno dire che la collaborazione sia stata comunque proficua>>.

Rossano Scaccini

di Rossano Scaccini
Foto: g.c. Valeria Straneo



**Valeria
Straneo
l'atleta che
non molla
mai**

Ha sfiorato il podio, classificandosi 4^a, alla 21^a edizione della Maratona d'Italia memorial Enzo Ferrari. Vi presento Valeria Straneo. E' nata il 5 aprile 1976 ad Alessandria, dove continua a vivere con la sua famiglia composta dal marito Manlio e i suoi 2 figli Leonardo e Arianna rispettivamente di 3anni e mezzo e 2 anni. Il resto lo dice lei.

<<Lavoro part-time come educatrice in un asilo nido. Adoro i bambini. Ultimamente, purtroppo, non riesco a coltivare molti hobby. Mi piace tutto ciò che ha a che fare con lo sport e la vita all'aria aperta, sciare (soprattutto lo sci di fondo), trekking in montagna, visitare città ed anche leggere>>.

E l'atleta Straneo chi è?

<<Faccio parte della Runner team 99 di Volpiano dal 2004, società in cui



mi trovo benissimo. Tengo molto alla mia squadra e per lei ce la metto tutta>>.

Una donna molto impegnata durante le 24 ore, ci fa capire quanto?

<<Sveglia alle 6,20 il mio primo pensiero è fare colazione, non comincio bene la giornata se non la faccio. Poi porto il cane fuori e mi fiondo in bici al lavoro. L'uscita è variabile, 12,30/13,30 e dopo vado subito al campo di atletica ad allenarmi. Le sedute sono variabili, a seconda dei giorni e della gara che sto preparando. Torno a casa, non prima di avere fatto un po' di spesa per la cena. Il pomeriggio lo passo con i miei figli, di solito andiamo ai giardini a correre un

po'! La sera, dopo aver messo a dormire i bimbi navigo qualche minuto su internet e poi stramazzo nel letto>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<10000 in pista: 34' 53" (Carpi 2005); 1/2 maratona 1h14'07" (Bologna 2009); maratona 2h 41' 15" (Carpi 2009)>>.

Lei, che significato attribuisce all'allenamento?

<<Allenarsi è una parte fondamentale della mia quotidianità. Vivo seguendo le mie priorità e l'allenamento, per ora, è al primo posto, insieme alla famiglia. Ne va della mia salute mentale! Allenarsi vuol dire stare bene>>.

Se durante le sue giornate "normali" trova gradevole allenarsi il giorno della gara che cosa prova?

<<Adoro gareggiare. Mi diverto e non mi pesa fare levatacce per presentarmi sulla linea di partenza. S'incontrano sempre tanti amici ed è bellissimo correre tutti insieme. Sono sempre molto tranquilla prima di una gara, non mi viene l'ansia, non la patisco>>.

Valeria Straneo conosce i propri limiti?

<<Sono soprattutto fisici. Ho una malattia congenita (sferocitosi) per cui ho sempre i valori di emoglobina ed ematocrito molto bassi. Niente di che, ma mi chiedo se senza andrei più forte. Quando allungo le distanze vengono fuori i





problemi, per esempio, conseguentemente alla preparazione per la maratona, ora soffro di un dolore al tendine del piede che spero guarisca presto>>.

La sua più bella qualità?

<<Atleticamente parlando, è che non mollo mai, sia in allenamento, sia in gara>>.

Che cosa pensa d'averne in più rispetto alle altre atlete del suo livello?

<<Non saprei, forse l'umiltà? Non voglio fare di tutta l'erba un fascio, ma molte persone arrivate a certi livelli camminano a un metro da terra e snobbano un po' tutti gli altri. E un'altra cosa: il divertirmi in gara. Il fatto di non patirla mentalmente mi consente un gran risparmio di energie>>.

Ed in cosa è vulnerabile?

<<Forse la testa per essere un'atleta a 360 gradi. Non so se riuscirei a reggere certi carichi per lunghi periodi, neanche se facessi solo l'atleta. Per esempio, per preparare la maratona non ho mai corso più di 150 chilometri a settimana. Di media ne facevo 130/140. Sono pochini a confronto degli oltre 200 che si sparano alcune atlete. Ecco, non so come facciano, io ero già stanca con i miei "miseri" 140. A volte mi sottovaluto e ho poca fiducia in me stessa, mi dico che certi tempi non riuscirò mai a farli e invece in certi casi ho dovuto ricredermi>>.

Dall'atletica che cosa ha appreso?

<<Ho imparato a soffrire, a stringere i denti, a non mollare mai. Ad essere paziente quando sono costretta ad uno stop. Sono convinta che solo lavorando sodo si ottengono risultati. Nessuno ti regala niente>>.

Si ricorda come ha capito che le piaceva correre?

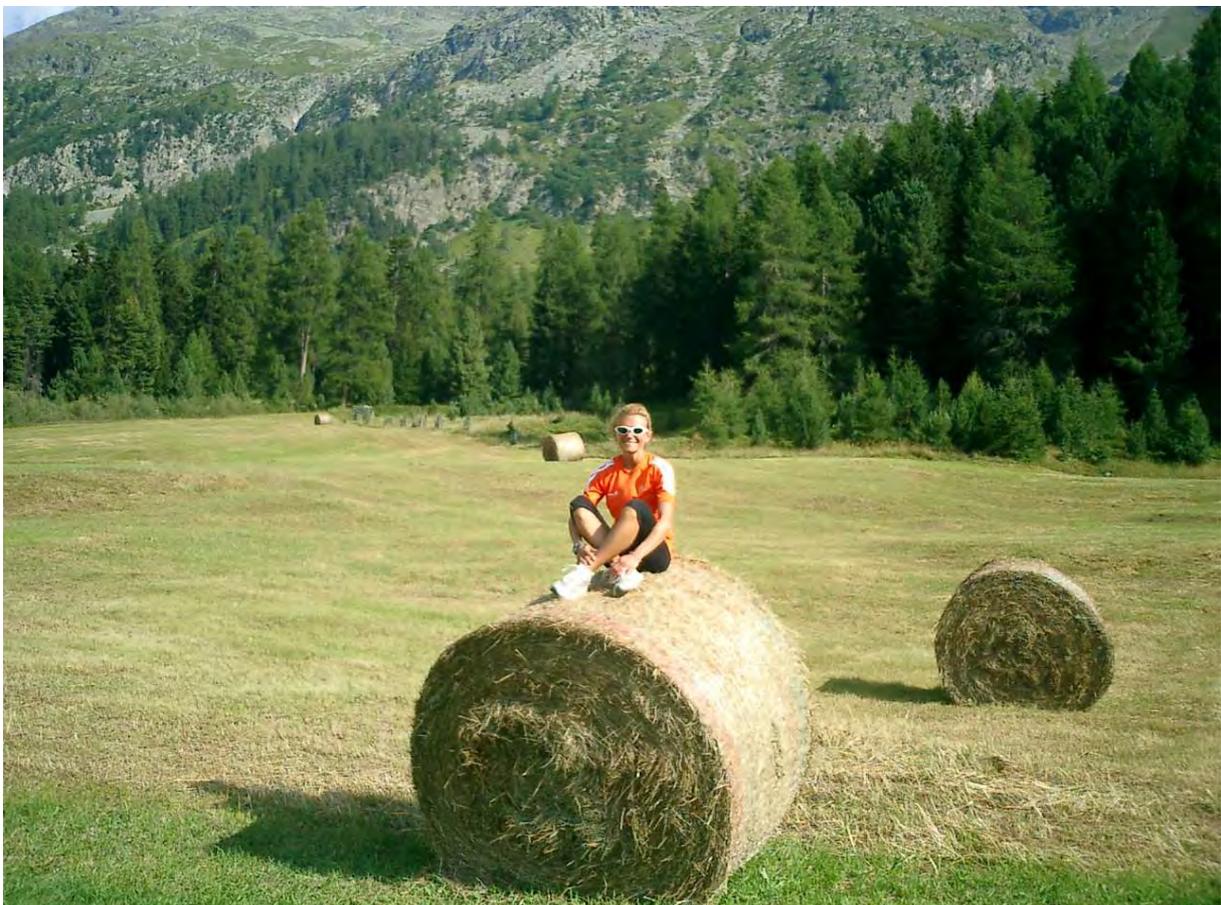
<<I miei primi approcci con l'atletica sono stati alle elementari. Facevo i giochi della gioventù e mi piazzavo anche bene. Logicamente non sapevo neppure cosa volesse dire allenarsi. Il mio vero inizio è stato a 23 anni nell'Atletica Alessandria ma solo alcuni anni dopo ho cominciato ad avere risultati apprezzabili, quando ho conosciuto la mia attuale allenatrice>>

Maratona per Valeria Straneo vuol dire?

<<Per me è un po' un'incognita. Mi affascina molto, ma non so se è proprio la mia gara. Anche se adoro le distanze lunghe, penso di essere più portata per la mezza maratona>>.

La sua prima 42 chilometri che sensazione le ha lasciato?

<<Un bel ricordo! Torino 2001, corsa per provare, senza allenamento, chiusa in 3h'32', facendo gli ultimi 12km nettamente più forti di come avevo cominciato, alla faccia del "muro" del trentesimo! Non ricordo neppure la posizione, m'interessava solo finirla. Qualche volta ripenso al male di gambe pазze-



sco che ho avuto per tutta la settimana dopo. Ma è stata davvero una gran soddisfazione>>.

Alla Maratona d'Italia di Carpi dello scorso ottobre ha realizzato il suo miglior tempo in maratona: 2h41'15", quanto margine di miglioramento pensa d'avere ancora?

<<A Carpi ho corso ad una media di 3'49" a km. Speravo di riuscire a chiudere sotto le 2 h 40', tempo che dovrebbe essere decisamente alla mia portata. Ma si sa che la maratona ha molte incognite. Sfortunatamente le 2 settimane antecedenti alla gara sono stata poco bene: tosse, mal di gola e afonia. Inoltre, ho avuto il persistere di un dolore al piede destro (una tendinite del flessore dell'alluce) che non mi ha più permesso di correre la settimana appena prima della maratona. Ho cominciato a cedere anche un po' mentalmente, non sapevo se correrla o se lasciare perdere...sono arrivata al giorno della gara proprio scarica, in tutti i sensi. Fortunatamente non ho avuto particolari problemi durante la corsa, anche se dal 25° chilometro ho cominciato a sentire le gambe dure e i muscoli doloranti e ho rallentato di conseguenza: da 3'41" a km del passaggio alla mezza ho chiuso a 4'05" l'ultimo km! E' ovvio che qualcosa non ha funzionato. Chissà se partendo fisicamente in condizioni migliori avrei fatto meglio. Io dico di sì e forse in primavera riproverò la maratona>>.

Ci presenta la sua allenatrice?

<<Si chiama Beatrice Brossa. Mi alleno con lei ormai da circa 7 anni. Segue i ragazzi dell'Atletica Alessandria. Anche se ho cambiato squadra già da un po', è rimasta la mia allenatrice. Ho un bel rapporto con lei e con i componenti della sua famiglia che sono tutti atleti (mi alleno spesso con loro). E' prima di tutto un'amica e le devo molto. E' solo grazie a lei, alla sua passione che ci mette nell'allenarmi e ai suoi consigli, che ho fatto questi miglioramenti nel corso degli anni>>.

Il 2009 è stato il suo miglior anno da atleta?

<<Direi che il 2009 è stato l'anno dove ho ottenuto i risultati migliori. Dopo uno stop di 3 anni per le mie 2 gravidanze ho ripreso con tanta voglia ed entusiasmo gli allenamenti, come non avevo mai fatto prima. Mi auguro di fare ancora meglio nel 2010, so di poter migliorare ancora tanto>>.



Prove tecniche di Ecomaraton

di Alessandro Chiezzi

La III^a edizione dell'Ecomaraton del Chianti del 18 ottobre 2009, che si è disputata a Castelnuovo Berardenga, ha definitivamente consacrato un successo fatto di ottime intuizioni, dedizione e ormai collaudata esperienza del comitato organizzatore, il tutto ovviamente aiutato dal fascino di una delle campagne più belle d'Italia e del mondo.

Una giornata di sole splendida ha accolto un numero record di podisti nelle 3 prove di 42, 18 e 10km.

Riflettori puntati ovviamente sulla gara principe inserita nel circuito delle ecomaraton d'Italia, mentre io che ancora non ho ripreso a correre per i postumi di un infortu-

nio, ho spalleggiato, il nostro Grigiotti, dunque foto (come non poteva essere altrimenti), una mano al deposito borse della 18 km, ma soprattutto personale pathos di attesa per l'arrivo della mia Katia al suo esordio ui una eco.

Si, il mio successo è stato questo, vederla felice al 41 km, accompagnarla fino al traguardo, sentire il suo fiume di gioiose parole che, sgorgano sempre libere dopo una corsa del genere, e ripromettermi.... il prossimo anno ci sarò anch'io da " protagonista " s'intende.



La mia prima Ecomaratonona

di Katia Cioli



Nelle altre edizioni dell'Eco maratona del Chianti avevo assistito alla partenza dei 42 chilometri pensando che quella gara non era per me, troppo dura. Ho già corso altre maratone su strada, ma pensavo che le Eco fossero per veri runners non per “tapascia” come me.

Quest'anno, mi sono detta: “Voglio provarci. Non voglio assistere soltanto, ma essere lì”.

La mattina della gara il tempo era perfetto, la temperatura bassa e un sole splendido ci hanno consentito di godere ogni chilometro di questa bellissima parte di Toscana.

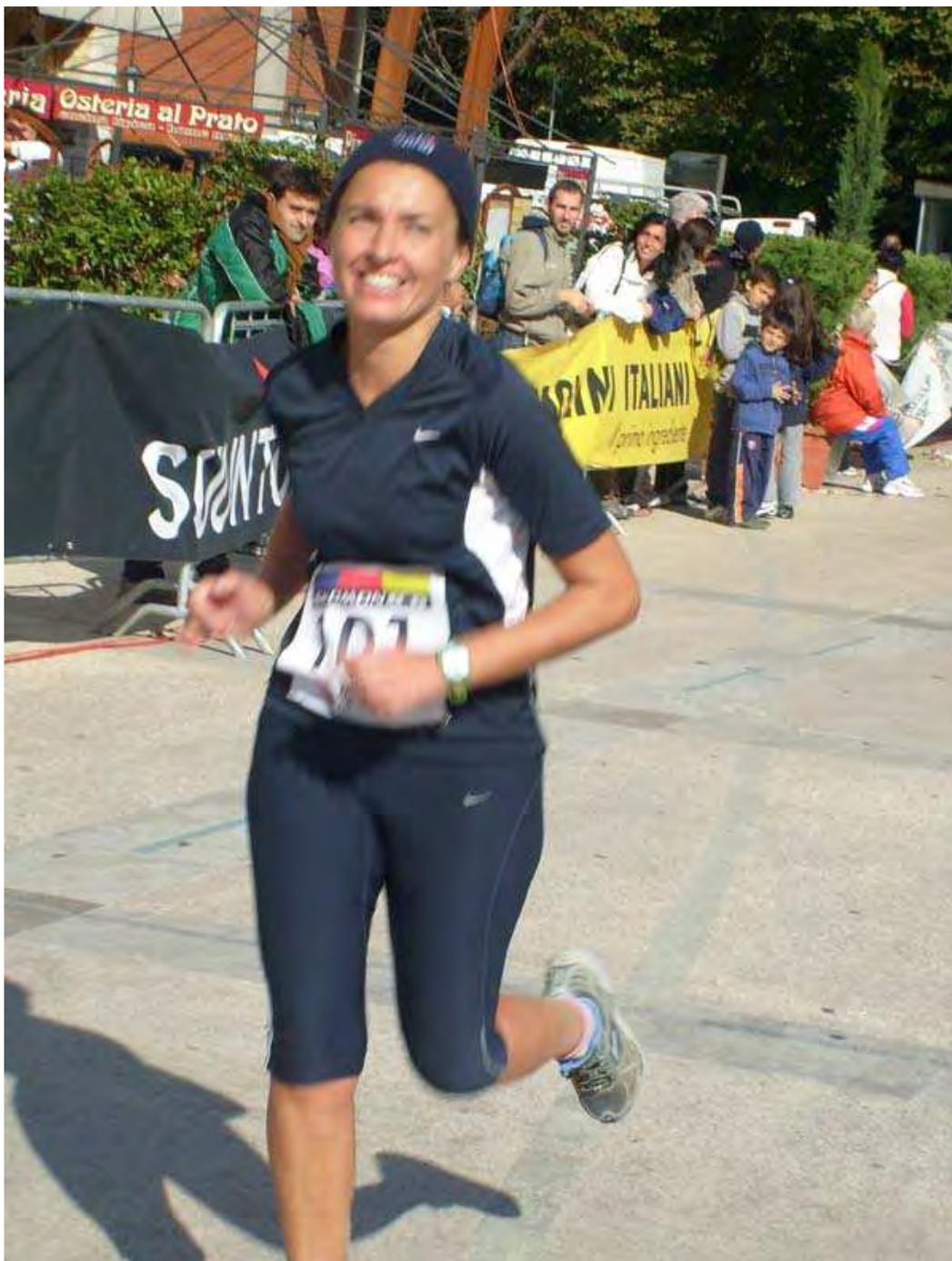
Il primo tratto di gara è abbastanza facile, campi crete e scorci incredibili fino ad arrivare alla salita vera, dopo il 25 km, dove ci attende un sentiero di sassi dentro un bosco perfetto e camminando ho potuto parlare con i miei com-

pagni di gara, arrivando così al 30°km senza neanche accorgermene. In quel momento mi sono resa conto che avrei finito la mia ecomaratonà.

Oltrepasato il 40°km trovo il mio compagno Alessandro, che mi ha detto di non pensare di vedermi così presto ed insieme abbiamo percorso gli ultimi 2000 metri, che ci hanno riportato nella piazza di Castelnuovo Berardenga da dove ero partita “appena” 5h4’ prima.

Perfetta l’organizzazione, come sempre, e un percorso curato e segnato, ma soprattutto senza stravolgere l’ambiente.

Questa è stata la mia prima ecomaratonà, ma sono certa che non sarà l’ultima.





Franco Lodovichi realizza il personale all'Ecomaraton

Il 18 ottobre sono andato a correre per la 3^a volta l'Ecomaraton del Chianti. Eravamo oltre 500 (parlo solo della maratona). Gli organizzatori quest'anno hanno modificato un po' il tracciato nell'ultima parte e secondo me questa scelta è stata azzeccata., Un'altra novità, davvero geniale, quella di scrivere sull'ultimo sacco, dei bicchieri usati, che era proprio l'ultimo in modo da non gettarli per terra e rovinare quel bel paesaggio. Anche i cartelli dei "chilometraggi" con i km percorsi e quelli da fare, specialmente nella parte finale sono davvero utili. **L'unica cosa da consigliare** all'organizzazione per il prossimo anno è quella di bloccare le mountain bike, specialmente nel primo tratto dove siamo fitti. Ho visto uno che "zizzagava" tra di noi pericolosamente e dava consigli ad una podista, comportamento antisportivo nei confronti delle altre donne. Comunque, una bella gara, organizzata bene e con molti servizi all'arrivo, compreso il pranzo. All'Ecomaraton del Chianti ho realizzato il mio record 5h4' 35".

Franco Lodovichi

Il Gregge si aggiudica la Trequanda — Montisi

di Roberto Amaddii

Buon successo anche quest'anno per la Trequanda Montisi, giunta alla quarta edizione, gara che si è disputata il 25 ottobre nel bellissimo percorso che gira intorno ai Monti.



Sono state 190 le presenze nei due percorsi di cui 131 hanno terminato la gara semicompetitiva sul tracciato di 14km e mezzo, che sale fino al Madonna dei Monti per scendere a Petroio, patria delle terrecotte e poi su una terrazza naturale che domina la Val D'Orcia e l'Amiata per poi arrivare a Castelmuozio, infine una discesa mozza gambe porta all'ultimo tratto in salita ed i podisti hanno raggiunto Montisi con l'arrivo alla Grancia.



La corsa è stata vinta da Stefano Pasarello, che ha battuto il compagno di squadra Alessio Lachi, entrambi del Gregge Ribelle di Siena. L'accoppiata del presidente Patrizia Liverani ha regolato Francesco Caroni (Atl.Cafasse), atleta torinese nonché nazionale di ultramaratona, che nel finale ha pagato le fatiche della precedente Ecomaratona del Chianti corsa la domenica precedente. Giù dal podio, al quarto posto, Lorenzo Tumino del Maratoneta Runner Club, seguito da Cristian Bruscia del GS Valenti di Rapolano.

Tra le donne, vittoria di Daniela Furlani dell'UISP Chianciano Terme, davanti Barbara Del Bello della Torre Del Mangia e Sandra Chellini del Ma-

ratoneta Runner Club di Siena. Quarto posto per Valentina Scheggi dell' Atletica Gualdo seguita da Massima Fontani della Podistica Arezzo.

Nei Veterani ha vinto Farah Gabsi del GS Valenti Rapolano, che ha preceduto Adriano Brunelli del GS Cappuccini e Claudio Viti della Podistica Arezzo.

Vittoria anche per Mario Goracci (GS Valenti Rapolano) su Gilberto Pasquini (GS Cappuccini) e Luigi Pierattelli (GS Cappuccini)

Infine tra le Veterane Donatella Moscadelli (Torre Del Mangia ha battuto Eni Vittorini (Atletica Capraia e Limite) e Natalina Fontani (Torre del Mangia).



Brindellino di Tulle sciupato dalla pioggia

di Carla Boldi

“Ragazzi - aveva esordito Patrizia Liverani - dobbiamo trovarci per organizzare la gara”. Ed in quell’occasione ha detto la sua anche Luna, come vedete dalla foto!

Così è iniziata la 5 giorni lavorativa prima del Brindellino. Dopo proposte e pareri sono iniziati i preparativi, chi con scopa e ramazza a pulire il locale dove mettere i premi, chi a scaricare 1200 chilogrammi

di mele da impacchettare per consegnare come pacco gara, chi a verificare il percorso togliendo rami, sterpi e montando il ponte per passare il fosso.

Sabato mattina ci siamo ritrovate nella grande cucina della nostra presidente per fare gli strudel. Patrizia e Bea a spianare la sfoglia e mettere il ripieno, Sandra ed io a sbucciare le mele, tante mele (da far venire le vesciche nelle mani) per riempire 70 dolci. Un meraviglioso odore usciva dal forno. Abbiamo affettato 20 pani per preparare le bruschette, e una damigiana di vino era pronta per accompagnarle. Eravamo molto soddisfatti del lavoro fatto e anche delle numerose prescrizioni arrivate, però domenica mattina la pioggia tanto preannunciata è arrivata. Una di quelle giornate grigie e umide come solo di novembre possono capitare. Sono cominciate ad arrivare le disdette. Alle 9,30 la gara è partita, percorso più corto, km 8,600 contro 10 perché la prima par-





te era impraticabile, aveva anche smesso di piovere. I 135 atleti si sono confrontati nei 2 giri intorno al castello della Chiocciola per poi buttarsi a palla nella discesa finale. Il traguardo volante, a 1 ,500 km dalla partenza, è stato vinto da Massimo Meiattini e da Lucia Tiberi, mentre la gara se la sono aggiudicata Salvatore Basile per gli uomini e Lucia Tiberi pe le donne. Al termine super rinfresco per tutti, con bruschette, affettati, strudel e vin brulé. Nel frattempo sono state fatte le premiazioni e consegnati una 50 di premi a sorteggio, tra risate a applausi. È filato tutto liscio, peccato la pioggia che ha scoraggiato tante persone. Un grazie

grande a chi nonostante il brutto tempo è venuto anche da lontano e un arrivederci al prossimo anno per il quinquennale.



Un privilegio aver finalmente corso nel Campo di Siena

Andare nel campo di corsa... fa venire in mente giochi di bambini, il profumo acuto del fieno o quello dolciastro della terra umida appena arata (molto autunnale direi), ma non si tratta di quel tipo di campo, ma del salotto buono di Siena, della piazza del Campo.

Domenica 18 ottobre, sole e tramontana hanno accompagnato la prima edizione di "Nel Campo di corsa", manifestazione podistica organizzata dalle "Terre cablate Uisp Siena" e dalla "Banca d'Italia". Erano previste due gare con la particolarità di percorrere interamente l'anello della Piazza.

Per chi non è senese, va spiegato che le manifestazioni sportive all'interno della piazza sono pochissime, ricordiamo giusto il Vivicittà e la partenza della "di corsa con i parà", ma nessuna delle due si svolge interamente nella Piazza. Questo per sottolineare l'importanza che è stata voluta dare alla gara.

C'erano partecipanti di varie provenienze come Lazio, Lombardia, di Arezzo, di Firenze ma delle società senesi c'era solo il "Gregge ribelle", la "Terrecablate Uisp", un rappresentante della Libertas e un paio di ragazzi del Valenti. Peccato perché meritava una partecipazione maggiore almeno delle società di questa città.

Come dicevo, la prima gara, un percorso da ripetere tre volte per un totale di 5750 metri con un giro della piazza e l'anello San Martino/Pantaneto. Un percorso decisamente facile, pianeggiante con solo qualche cambio di direzione e tutti gli incroci erano ben segnalati.



A seguire la staffetta. 5 x 1 giro di Piazza. Prima i bambini che si sono impegnati al massimo e li abbiamo visti zampettare velocemente e schivare i grandi con il loro testimone in mano. Poi, gli adulti con 9 staffette al via ed in ognuna obbligatoriamente la presenza di una donna.

E' stato bello provare il giro di piazza a tutta velocità, l'avevo immaginato tante volte ma mai fatto in gara.

Carla Boldi



Alla Maratona del Mugello trovai il mio amico Antonio di Prato, ragazzo d'oro, come la Croce della sua Società di Atletica fu lui che in quell'occasione mi parlò per la prima volta dell'Ultra Trail du Mont Blanc: "E' una corsa che sicuramente a te piacerebbe" mi disse. Quelle parole prima del via della 42km mi rimasero in testa. 157Km (pochissimi di asfalto e soprattutto nessuno in piano), 2 notti di corsa, il suo desiderio di abbandono al Km 117 e la voce di un amico che lo convinse ad arrivare in fondo. Sì, poche parole in testa, ma il "danno" era fatto. Ero già un "soggetto a rischio". Nel 2005 ci furono degli impegni che mi impedirono di partecipare, ma già nell'autunno cominciai a collegarmi al sito www.ultratrailmb.com per vedere di cosa si trattava. Le foto delle passate edizioni facevano vedere atleti coperti con giacche pesanti, zaini e luci frontali allontanarsi barcollanti da ristori immersi nella notte, panorami mozzafiato del massiccio del Bianco e lacrime, tante lacrime di quelli che arrivavano a Chamonix. Un'occhiata alle classifiche: tantissimi arrivi dopo 30 anche 35 ore. Ero già innamorato cotto! All'edizione 2006 mi presentai alla partenza pronto a commettere tanti, tantissimi errori. Ero andato a "correre" 157Km, mi ritrovai a correre poco, camminare tanto, soffrire tantissimo. Non credevo che le salite potessero "salire" così tanto, non credevo che il freddo potesse essere così forte e non credevo che l'acqua potesse bagnare così tanto. Mi fermai al Km 117 (sì, dove si era fermato Antonio), ma io non trovai nessuno. Il primo

ritiro. La consapevolezza che il proprio limite, quello che gli ultramaratoneti spesso cercano, forse l'avevo trovato. L'idea che se non ero arrivato in fondo a quella gara fantastica e dannata, il resto non aveva più senso. Vincevo gare sulla 24 ore a Cannes e Monte Carlo, partecipavo ai Mondiali della 24 ore in giro per il Mondo, avevo ottimi piazzamenti al Passatore, ma il Monte Bianco mi aveva respinto.

Ho aspettato 3 anni per ritrovarmi a Chamonix a provare di nuovo. Intanto gli organizzatori hanno reso le cose più difficili: i chilometri sono arrivati a 166 e il totale del dislivello è arrivato a 9400 metri. Ma non sono lo stesso dell'altra volta. Ho fatto tante corse in montagna, molte sopra gli 80Km. Sono pronto a soffrire. Correrò, camminerò, chilometro dopo chilometro, passo dopo passo, accetterò tutto sino alla fine.

La partenza da Chamonix mette i brividi. Il saluto al Colonnello (Giorgio Simonetti, grande amante della corsa trail, morto troppo presto Domenica 15 Marzo). "Vi voglio tutti all'arrivo" diceva. Le note di Vangelis mi commuovono. Il brano del compositore greco "La conquista del Paradiso" deve essere il mio premio finale, non voglio ascoltarlo ora. Sono le 18,30 di Venerdì 28 Agosto 2009, finalmente si parte. L'inizio è facile. Guadagnamo i primi metri di dislivello. La notte arriva velocemente. Accendiamo le lampade frontali. Guardo in alto e ammiro la lunghissima fila di lampadine che sale verso il cielo ormai scuro, mi volto: alle spalle lo stesso tortuoso sciame di lucciole che salgono insieme a me.

I primi ristori. Dopo ore di buio, queste oasi di luce e di viveri "ristorano" soprattutto l'anima. I volontari sono bravissimi ed hanno un sorriso per tutti. Quando riparto mi vengono in mente le foto viste sul sito. Sparisco nel buio: ora nella foto ci sono io.

L'alba, la prima, mi trova sul confine con l'Italia. La giornata si preannuncia serena. L'acqua di tre anni fa mi verrà risparmiata. Le vette da superare sono nove. Nove piccoli, grandi traguardi da raggiungere; "uno alla volta" mi dico.



Negli ultimi chilometri prima di Courmayeur faccio un rapido checkup delle mie condizioni. Mi sento stanco e debole, ho la sensazione che quello che ho mangiato e bevuto sino ad ora (barrette, dolcetti, acqua e un po' di sali) non sia stato sufficiente oppure non lo abbia assimilato granché. Arrivato a Courmayeur, approfittando anche del ristoro "caldo", decido che è il caso di aumentare: tre piatti di pasta, una banana e un pezzo di crostata. Riparto piano per non avere problemi di digestione. Ricordo che fra non molto inizierà la salita ripidissima che ci porterà al Rifugio Bertone. Ogni tanto mi chiedo come farò ad arrivare a Chamonix, ma vado avanti. Passo il Bertone, passo il Bonatti, faccio finta di non sapere che il Grand Col Ferret con i suoi 2537 metri si sta avvicinando. Ecco, ci siamo. Piano, non si deve aver fretta di arrivare in cima. Sembra strano, ma quando la fatica è così tanta, si tende ad accelerare per far finire prima l'agonia. La capacità di aspettare è in questi casi una grande virtù. Vinto anche il Ferret. Arriva la Svizzera. Supero e vengo superato, ci diamo sostegno a vicenda. Trovo rappresentanti di tutta Europa, poi 1, 2, 3, 4 Runners Bergamo. Sarà l'effetto dell'ultimo Mondiale della 24 ore? Eppure sembrano reali. Sono reali. Facciamo un po' di strada insieme. Arriviamo a Champex e qui ci mettiamo a tavola per mangiare qualche piatto di pasta. Champex non è un posto qualsiasi. E' qui che mi sono ritirato nel 2006. Guardo le scale che portano alle docce, le scale che imboccai una volta presa la decisione di fermarmi. Rimango indifferente. E' l'altra uscita quella che mi attrae, quella che porta alla salita verso la Bovine. Esco, è quasi buio. Sta per cominciare la seconda notte e da qui in avanti non ho nessuna esperienza diretta: le prossime tre cime le devo improvvisare. Venerdì (era ieri) mi sono alzato intorno alle 09,00. Cerco di calcolare quante ore sono che non dormo: 33? 35? Mi rendo conto che corro, cammino,



ma la testa mi sta lasciando. Mi sorprendo a sognare ad occhi aperti. Ritrovo gli amici di Bergamo. Durante la strada che facciamo insieme ciascuno di noi mette in piedi dei ragionamenti che, se non fosse per la condizione "delicata" nella quale ci troviamo, ci dovrebbe-

bero solo far morire dal ridere. Ma cosa stai dicendo? Eh? ...scusate sto dormendo. Ad un ristoro mi addormento su una sedia con un pezzo di crostata in mano. Mi svegliano, nego di essermi assopito, ma mi fanno notare che dietro di noi abbiamo la telecamera della televisione francese che ci sta riprendendo. Meglio ripartire. Ormai mi rendo conto che non posso tenere tutto sotto controllo. Decido di concentrarmi solo su due cose, solo due, forse ci riuscirò: come sto e dove sono. Cammino e mi ripeto in continuazione: come sto e dove



sono. Fa un freddo cane. E' quel freddo che viene da dentro, quello portato dalla completa perdita degli zuccheri. E' la penultima salita (Catogne). La cima però non arriva mai. Dovevano essere setto o otto chilometri, ma quanto ci vuole? Seguo passivamente nel buio i segnali catarifrangenti che segnano il percorso. Trovo un punto di controllo. Chiedo quanto manca alla vetta e mi rispondono che ci sono già passato. Per un attimo temo di aver sbagliato strada, di aver tagliato, mi assicurano che c'è una sola via e quindi sicuramente sono transitato anche dalla sommità. Certo che sono proprio messo bene! Segue una discesa ripidissima che in quasi 5 chilometri ci fa perdere 750 metri di dislivello. Di notte poi subisco tutte le asperità del tracciato. Finalmente arrivo a Vallorcine:



sono al Km 148, altri 18 e arriverò a Chamonix. C'è solo l'ultima salita al Tete Aux Vents. La ricordo dall'anno scorso, quando ho fatto la "mezza" di 98Km. Sono 2130 metri di pietre messe una sopra all'altra. Anche i bastoncini serviranno a poco, occorrerà arrampicarsi anche con le mani. Mi ritrovo all'uscita del ristoro di Vallorcine alle 5 del mattino. Non voglio rischiare una caviglia e decido che me la prenderò comodissima per essere nel punto più difficile dopo l'alba. Vedrò così dove metto i piedi e, visto che il pendio è completamente privo di vegetazione, "sentirò" anche il calore dei primi raggi di Sole.

Faccio dieci passi e mi siedo, poi altri dieci. Rientriamo in Francia. Mi soffermo a guardare sul pendio opposto al mio una lingua di ghiaccio scendere a valle. Sono dentro una cartolina. Riscuoto i complimenti di quelli che camminano insieme a me, ormai siamo dei Finisher. La discesa distrugge quel poco rimasto integro delle mie caviglie, ma comincio a vedere le case di Chamonix. Entro in paese quasi alle 11 del mattino di Domenica 30 Agosto 2009. Sono passate 40 ore da quando sono partito. L'ultimo chilometro: due ali di folla che ci salutano e, siccome abbiamo stampato sul pettorale il nostro nome, tutti mi chiamano. Probabilmente sto correndo a 4 e trenta al chilometro incontro al mio premio- Ora ti voglio sentire Vangelis, alzate il volume, ora lo merito! "La conquista del paradiso". Ma si può soffrire così per ascoltare una sinfonia? Che gusto c'è ad arrivare 616° in una gara così? Ma se non ci fosse nessun gusto, allora cosa vogliono dire queste lacrime? Mi siedo sui gradini della chiesa 20 metri dopo lo striscione d'arrivo. Vorrei abbracciare il cuore ed il cervello che mi hanno portato sino a qui. Mi limito a guardarmi le gambe polverose, le caviglie sanguinanti, stringo a me lo zaino che mi è stato fedele compagno.

Il Bianco mi guarda, lo ringrazio per avermi fatto passare e per questi tre anni vissuti insieme.

Enrico Bartolini

Alina Losurdo ha vinto la gara più importante della sua vita mettendo dietro la sfortuna

di Rossano Scaccini
Foto: g.c. Alina Losurdo

Il suo slogan: “determinazione, costanza e volontà portano sempre al raggiungimento di un obiettivo”.

Alina Losurdo è un interessante personaggio, appassionata quasi fino all’exasperazione del triathlon. Conosciamola meglio.

<<Sono nata in un paese della provincia di Bari 25 anni fa, e non scherzo, ma mia mamma si aspettava un maschio e invece è venuta fuori una peste al femminile. Nel 2002 è mancata la figura più importante della mia vita, mio nonno, colui che mi ha inculcato la passione per il ciclismo e podismo. Nel 2003 ho dato una svolta radicale alla mia vita, mi sono trasferita con il mio attuale compagno a Imola ed ho dovuto rifarmi una vita. Per un anno ho deciso d’allontanarmi dallo sport che amo, il ciclismo e nel 2004 ho compiuto un’altra impresa, acquistando casa a Massa Lombarda, dove attualmente vivo e lavoro come impiegata full time, condividendo le mie passioni con il mio “santo uomo” che mi sopporta. Abbiamo anche degli animali, tutte femmine, 2 cani dalmata e 2 gatte>>.

Alina Losurdo atleta è?

<<Una donna come le altre. Amo allenarmi al contatto con la natura ed impiego ogni attimo libero nello sport. Amo il triathlon è una droga sana di cui non so farne a meno, ma non significa che faccio la vita da eremita. Devo rin-





graziare sia il presidente della mia squadra, il Surfing shop triathlon, sia Claudia Assirelli, che mi danno un gran sostegno>>

Avrà una giornata frenetica?

<<Sveglia alle 6.30, subito un giro con le mie 2 cagnone. Poi sistemo casa e

di corsa alle 8.30 a lavoro; alle 12.15 sono già in pausa pranzo ed in meno di 15 minuti sono già in tuta e scarpette per il mio allenamento a piedi. Alle 13.30 sono di ritorno a casa e doccia e di corsa a lavoro fino alle 18.30. Mezz'ora dopo mi trovate in palestra, o in piscina o sui rulli con la bici. In pratica non sto mai ferma e cerco di non trascurare i miei affetti>>.

Lei ha affermato che senza sport (quello praticato) non potrebbe andare avanti, ma ha avuto un brutto infortunio, come ha fatto a venirne fuori così perfettamente?

<<E' vero. L'anno scorso ho subito un intervento importante al ginocchio destro che mi è costato uno stop di quasi 6 mesi di cui 2 immobilizzata a letto. E' stato un inferno, ma grazie alla mia gran forza di volontà, e contro le gufate avute (perchè mi si diceva che non sarei tornata mai a correre a piedi e dovevo praticare del gran nuoto), eccomi qua che corro la mia prima maratona a Firenze. e ho in mente di fare una distanza ironman nel triathlon a settembre dell'anno prossimo. Volere è potere>>.

Chi meglio di lei, che pratica 3 discipline sportive può dare una risposta concreta: che cosa vuol dire allenamento?

<<Continuare a vivere bene con me stessa per riuscire ad ottenere un determinato obiettivo>>

E la gara per lei che significato ha?

<<Il raggiungimento del mio obiettivo, il raccolto del mio seminato>>.





Franco Lodovichi

Ci guida per i “Santi” a Roma e si accorge di correre una delle sue gare a padella

Il primo giorno del mese di novembre sono stato a Roma per correre la mia 2^a “**Corsa dei Santi**”, 10 chilometri e mezzo con partenza ed arrivo a piazza San Pietro.

Eravamo circa 2000 e la gara era a padella.

Il tracciato. Dopo la partenza, ci siamo diretti in via della Conciliazione, poi, abbiamo attraversato “er Tevere” e percorso tutta via Vittorio Emanuele per costeggiare il Circo Massimo, svoltare a sinistra fino “ar Colosseo”. Fatto la salita di San Giovanni, siamo arrivati nella omonima piazza, curva a sinistra fino a Santa Maria maggiore poi ancora a sinistra per via Cavour fino a via dei Fori Imperiali. Da lì, a destra e si apre ai nostri occhi piazza Venezia, ancora sinistra e di nuovo in via Vittorio Emanuele per poi tagliare il traguardo in San Pietro.

Le difficoltà. Il primo tratto ed il terzo erano in “piana”, il secondo ondulato con belle salite ed infine l'ultimo spezzone di gara di nuovo in piana.

Costi sostenuti dal podista. Il prezzo dell'iscrizione era di 10 “euri”, ed il premio di partecipazione consisteva in una maglietta di cotone, (l'anno scorso era tecnica). I soldi ricavati dalla nostra partecipazione sono stati devoluti ai bambini soldato africani.

I partecipanti. La maggioranza degli atleti era di Roma e dintorni, gli unici “forestieri” eravamo io altri 2 della mia società ed uno di Perugia.

Un retroscena. Tornando verso l'auto ho fatto amicizia con un romano, il quale mi ha rivelato che anche nel Lazio le tasse di iscrizione hanno lievitato fino a 7/8 euro e la prima volta ci sono dei bei premi, ma negli anni svaniscono.

Personal best. Sono andato meglio dell'anno scorso guadagnando quasi 4 minuti. (Franco Lodovichi)

Raffaele Scarano a New York



Ancora non ci posso credere, sono riuscito a realizzare un sogno che fino a 18 mesi fa mi sembrava impossibile. Ho corso la mia prima maratona nel tempo delle 42 chilometri, e nell'anno della 40^a edizione. Naturalmente parlo della maratona di New York.

Vorrei che la mia testimonianza possa servire da stimolo a chi, come me, corre da poco tempo o magari non ha ancora cominciato.

Tutto ha avuto inizio meno di 2 anni fa, quando ho deciso di correre per abbassare un po' il mio livello di colesterolo e dopo 5' boccheggiai. Quel giorno mi posi il primo obiettivo: correre per almeno un chilometro senza mai fermarmi. Oggi, a distanza di meno di 24 mesi mi ritrovo senza nessuna dieta da seguire, 21 chilogrammi in meno e la gioia che rimarrà sempre con me di aver compiuto la mia impresa.

Da quando corro ho veramente iniziato ad assaporare la gioia di sentirmi bene, peccato aver cominciato a 41 anni, ma come si dice: meglio tardi che mai.



A New York, mi sono veramente divertito. Ho assaporato in lungo e in largo le emozioni che, a giudizio di chi ha partecipato a tantissime altre maratone, solo in questa città si possono provare. Il 1° novembre 2009 resterà per me una data indimenticabile. Dal momento della sveglia alle 4:30, alla partenza dall'albergo, all'arrivo al village allestito per i partecipanti alla maratona, allo start del ponte di Verrazano con lo sparo del cannone e fino all'arrivo al desiderato traguardo con la consegna della medaglia. Tutto questo è stato un crescendo di incredibili emozioni. Avevo corso una distanza massima di 30km e posso

dire che i restanti 12 km li ho percorsi grazie a chi ci incitava stando ai bordi delle strade. Erano migliaia, di tutte le età ed etnie, un fiume in piena che ho avuto vicino a Brooklyn, nel Queens, nel Bronx, ad Harlem, a Manhattan fino all'arrivo di Central Park.

Ho vissuto questi momenti indimenticabili da vero protagonista e auguro a tutti gli appassionati di questo meraviglioso sport di poter provare le stesse emozioni. New York ha una maratona da provare e vi aspetta.

Raffaele Scarano



Ignazio Antonacci a New York



Cari amici runners, ci è voluta una settimana per mettere insieme i tasselli e ricostruire il "puzzle emozionale di New York". Una settimana per fermarsi un attimo (fisicamente a riposo), e ripercorrere l'esperienza della grande mela. Ho rivisto le immagini, le foto scattate con gli amici Giuseppe, Mimmo, Sabrina. Ogni foto un'emozione, una sensazione che invade il mio essere. Ritorno con la mente indietro di una settimana, i ricordi sono ancora "vivi, reali". Sono qui e mi chiedo "ma la Maratona forse non è una <scusa> per poter vivere emozioni a 360 gradi?". Infatti, ho vissuto 7 giorni di benessere, spensieratezza, aggregazione, sane risate. Sono uscito dalla solita routine, dai soliti schemi mentali, dai soliti volti. A New York è tutto immenso, le strade, i grattacieli, la gente, le etnie e le finestre degli uffici. Tutto è enorme, e come non lo poteva essere la maratona? Una gara che a due mesi circa dall'evento non sapevo se correrla o meno perché fermo per infortunio, ma grazie all'incitamento e all'e-

nergia dei miei amici Sabrina, Giuseppe e Mimmo, che sentendoli allenare mi davano coraggio, ho preparato la 42 chilometri in 8 settimane più una di scarico prima della corsa.

Ho vissuto questa trasferta veramente spensierato, in una dimensione di completo relax. Sicuramente molto di questo mio benessere lo devo alla compagnia dei miei amici di viaggio. Il loro entusiasmo, la loro "voglia di novità" (per me era la seconda volta che correvo a New York) è stata fondamentale. Poi, non mi ero stressato con una preparazione lunga e snervante com'è quella classica per la maratona. Ero arrivato riposato e carico al punto giusto. Non avevo "obiettivo", ed avevo messo da parte il mio ego e il mio spirito "agonistico". Mi sentivo un osservatore esterno della mia avventura a New York. Volevo solo vivere quei momenti, essere lì. Nulla più che emozioni senza stress di cronometro e tempo finale. Nel mio piccolo avevo un obiettivo, ma era quello di capire "riuscirò a correre per 42km senza che abbia nessun problema fisico che mi ha condizionato in estate?"

La risposta l'ho avuta in gara. **Sveglia alle 4.45**, ma i miei amici di camera, eccitati per l'evento, erano già in piedi. Sembrava che fossero le 10.00 di mattina. Ci sistemiamo con calma, doccia, abbigliamento da corsa e colazione pre gara, una delle poche volte che ho fatto colazione prima della maratona.





Ore 6.00 siamo nell'autobus con altri podisti direzione ponte di Verazzano. La mattinata è fredda, piove, c'è vento ed un misto di entusiasmo, emozione e spensieratezza ci avvolge. I volti sono sorridenti, nel bus si scherza con Giuseppe, Mimmo, Sabrina (ancora un po' assonnata) e incredula di quello che ci attende fra qualche ora. Arriviamo in zona Verazzano, migliaia di persone che passeggiano nel parco. Gli assistenti di gara ci sorridono, ci danno un "five", ci facciamo le foto, ci incitano "go go go". Respiro un attimo, mi guardo intorno, e mi dico "non ci posso credere sono qui a New York per correre la maratona, due mesi or sono ero a Polignano a correre per 30/40' senza forzare". Entriamo nel parco, purtroppo dobbiamo dividerci. Io, Giuseppe e Mimmo abbiamo pettorale "zona blu", mentre Sabry pettorale color "Arancio". E' arrivato il momento che ognuno vada per la propria strada. Un abbraccio, un saluto, un in bocca al lupo, e speriamo di rivederci al traguardo con il sorriso sul volto e soddisfatti di aver vissuto questa esperienza. Rimaniamo con Giuseppe e Mimmo in giro per la zona e nell'attesa loro assaporano qualche caffè caldo e facciamo un po' di fila per andare ai bagni. Poi, provvediamo al cambio abbigliamento per la gara. Fa freddo, c'è vento ed anche qualche goccia di pioggia.



Ore 8.30 ci si saluta con Mimmo e Giuseppe ognuno nella propria "gabbia di attesa". Cerco di riscaldarmi, di correre leggermente, di eseguire esercizi di mobilità articolare per non rimanere fermo. Sono rilassato, percepisco le gambe leggere, nessuna tensione classica sulla parte superiore del corpo e mi dico "oh! che bella sensazione, non ho obiettivi e mi sento così leggero".

Ore 9.10 circa iniziano a farci incamminare sul ponte di Verazzano. Una folla di gente di tutte le razze. Tanti sorrisi. Mi giro e noto tante anime che mi circondano che attendono la partenza della maratona. Ognuno percorrerà la propria strada e vivrà le sue emozioni.

Ore 9.30 circa inno americano, è il momento in cui ti carichi, inizi a entrare in gara, una sensazione speciale ti avvolge. Guardo in alto l'elicottero dell'organizzazione, mi giro e osservo chi mi sta attorno. Volti tesi, concentrati. C'è chi beve ultimo integratore, chi parla con amici. Io, lì in silenzio a ripetermi: "E' arrivato il momento della verità. Il mio corpo sarà con me o contro di me per 42km?" Tutto dipende da me, se sarò intelligente a gestire la gara sarà una gran bella maratona. Mi sento leggero, oltre alle scarpe A1 peso 187gr (una piuma ai piedi), mi sento veramente leggero.



Ore 9.40 sparo del cannone. Ci siamo, una folla di gente che si incammina sul ponte di Verazzano. Tutti corrono e cercano di superare la persone davanti. Immerso con me stesso giro lo sguardo a sinistra e noto coloro che corrono nella parte bassa del ponte guardo a destra e osservo i grattaceli di New York. Non ho fretta, la strada è lunga e all'inizio con tanta gente si rischia solo di cadere se non si fa attenzione. Corro solo con cronometro, senza cardio. L'ho fatto volutamente, per rilassarmi. Ormai mi conosco bene e mentre corro mi dico: "Come porto il ritmo al miglio (1620mt) oppure al km? (segnalati ogni 5km)". Decido di controllare il miglio, più o meno da 6'58 < 4'20 al km> e 6'42 <4'10 al km > e di premere il LAP ogni 5km per valutare la media ritmo. Passaggio al primo miglio 7'43" tranquillo. Dall'inizio mi ripeto mentalmente "ICI, ICI, facile fino al 21°km". Dopo vediamo cosa succede. Perfetto passaggio al 5°km ritmo medio 4'19 al km. Mentre correvo il tifo era assordante, veramente penetrante. Bisognava riuscire a "distaccarsi" da quello che succedeva intorno a te altrimenti si rischiava di andare oltre il ritmo prefissato. Non ho avuto problemi a "isolarmi mentalmente", non mi è difficile essere in un posto e viaggiare con la mente.



Controllo il passaggio al 10°km media ritmo dei 5km a 4'10 (la strada era leggermente in discesa). Mi dico che devo assolutamente rientrare al mio ritmo di confort. Calma. Ogni tanto mi guardo attorno, eravamo veramente tanti, una vera festa etnica. Da Brooklyn al Queens una marea di gente.

Ascolto i segnali del corpo, percepisco le gambe leggere, spalle leggere e soprattutto la mente senza nessun obiettivo e stress. Passaggio agli altri 5km (15°km) 4'17 al km. Tranquillo e regolare. Va bene così mi ripeto Conosco il percorso e presto la strada diventerà impegnativa. Ci accingiamo ad arrivare alla Mezza Maratona ed al 20°km ritmo medio ai 5km 4'20 al km. Perfetto, ed ecco la mezza maratona nel quartiere del Queens. Il cronometro, quando metto il piede su quella linea segna 1h30'26". Perfetto. Quello che volevo. Adesso inizia la gara. Mantengo ancora questa media fino al 30°km e poi valuto se posso incrementare o meno. Le gambe ci sono, mi sento bene, fa freddo, c'è vento contrario al senso di marcia. Ora inizia la corsa. Ancora qualche chilometro è c'è il ponte del Queens con la sua dolce salita di 800mt. Molti podisti arrancano, io vado tranquillo. Passo corto, sguardo basso, gambe che spingono ed inizio a superare diversi runners. Arrivo alla al 25°km media ritmo nei 5km di 4'2-3 al km. Ci sta visto che abbiamo iniziato l'asperità più difficile. Dopo il silen-



zio dei passi, la percezione del respiro, le gambe che si contraggono, ecco il boato della gente, una sferzata di energia che ti colpisce al cuore. Siamo sulla First Avenue una marea di persone riversata su questa strada e se non ci si controlla si va fuori rotta. E' il momento di iniziare a capire quante energie ho da sfruttare, passo al 30°km a una media sui 5km di 4'27". Attendo il 35°km dove passo a una media di 4'31", osservo il cronometro leggo 2h32'30". Qualche conto: per andare sotto le 3 ore o vicino devo correre 7km a 4' al chilometro. Sarà impossibile, ma per adesso penso a dare il meglio di me stesso. Arrivo nel Bronx, poi Harem,

sto per affrontare i falsopiani del Central Park sono talmente concentrato nel passare podisti su podisti ed in mente passa l'esperienza del 2005, quando arrivai al Central Park camminando.

Spingo, corro, incito la gente sollevando le braccia per farci coraggio e per trasmetterci energia. Sembrano interminabili le ultime 2 miglia, continui saliscendi fra le foglie che cadono dagli alberi del meraviglioso Central Park. Arriva a farsi sentire la fatica e con lei anche "i morsi ai polpacci". Ormai ci siamo, al 40°km media ritmo sui 5km 4'23. Restano solo 2km195mt al traguardo, dentro di me mi ripeto di non mollare e di continuare ad andare a questa andatura. Esco da Central Park, sulla destra vedo in lontananza la statua del Columbus Circuì. Manca poco e la conferma è un gran boato che avvolge le mie orecchie. Sparisce la fatica, i crampi volatilizzati. Solo emozioni, sorrisi, applausi e sento anche qualche voce italiana che incita qualcuno alle mie spalle. Dopo Columbus, giro a destra per rientrare nel Central Park. Ci siamo davvero. La gente, le gradinate, la strada sembra non finire più. Incredibile, la strada sale ancora. Sto attraversando il traguardo della 40^a edizione ING Marathon. Un'ultima occhiata al crono 3h04' e qualche secondo. Va bene così mi dico. E pensare che non dovevo esserci. Subito dopo l'arrivo il classico "congratulation e medaglia al collo" dell'organizzazione, foto di rito e via. Alla fine dopo essermi cambiato il mio pensiero è andato agli amici Mimmo, Giuseppe e Sabrina sperando che la gara fosse andata bene. Al rientro in hotel trovo Giuseppe esausto che cercava

lo zaino (aveva attraversato la zona cambio senza accorgersene) questa è la Grande Mela, questa è la maratona di New York. Tutti potevano ottenere un miglior risultato, una interpretazione della gara condizionata dall'entusiasmo della corsa ha portato Mimmo a concludere a 3h04'e qualche secondo (vedendo i passaggi su internet mi sono accorto che l'ho superato dopo il 40°km ma non ci siamo neanche visti il caos e la concentrazione era tanta). Giuseppe ha concluso in 3h25' e Sabry in 4h04' dopo un passaggio un po' veloce alla Mezza. A parte ciò è stata veramente una bella esperienza. Ringrazio tutti gli amici che hanno condiviso questa esperienza di vita. Dal gruppo di Ovunque Running con: Lolo, Massimo, Alessandro e tutti gli altri collaboratori del team. Grazie ancora a Giuseppe, Mimmo e Sabry che mi hanno incoraggiato durante questi mesi difficili lontano dalla corsa. Grazie a tutti. Alla prossima avventura!

Ignazio Antonacci



La Maratonina di Arezzo

Festa di tutta la città

di Sergio Menchi Rogai

Gli oltre mille partecipanti all'edizione 2009 collocano la Maratonina Città di Arezzo tra le più partecipate nel panorama nazionale sulla distanza della mezza. La manifestazione, valida come Campionato italiano Farmacisti e Vigili del Fuoco, ha richiamato atleti da tutte le regioni oltre al solito manipolo di etiopi e kenioti. I numerosissimi iscritti alla 10 chilometri ed alla non competitiva hanno fatto da cornice alla distanza più lunga. La gara si è corsa nel centro e nell'immediata periferia passando per Staggiano e La Pace concludendosi nell'affollatissima via Roma addobbata a festa per l'occasione. Passando al lato tecnico, dominio etiope con Seboka Didaba Tola in campo maschile e della sua connazionale Bekele Abebek Abedeche in quello femminile. Bravissimo anche il montevarchino Cristian Taras premiato come primo atleta arrivato della provincia di Arezzo.



Maratonina “Città di Arezzo ”

di Massimiliano Taliani

Numeri da record per la XI^a edizione della maratonina “Città di Arezzo”, organizzata dall’Unione Polisportiva Policiano, valida quest’anno come Campionato toscano FIDAL amatori-master e di ben tre Campionati italiani di mezza maratona: Vigili del Fuoco, Medici e Farmacisti.

Una splendida giornata di sole con un clima tipicamente estivo ha fatto da cornice ad una delle maratonine più belle che si disputano in toscana, sicuramente la migliore a livello qualitativo, il tutto confermato dal fatto che sono stati battuti tutti i record di partecipazione visto che si sono presentati al via circa 1200 atleti divisi tra la mezza, la 10 km competitiva e la non competitiva.

La partenza da via Crispi e dopo aver attraversato il centro della città, la corsa ha raggiunto le immediate periferie con un percorso in leggero saliscendi, ritornando poi al punto di partenza dove si concludeva la 10 km, mentre la mezza prevedeva un altro giro più lungo di circa un chilometro rispetto al precedente, con epilogo in via Roma.

La gara è stata vinta con il tempo di 1h03”31” da Sebok Dibaba Tola (Etiopia) che dopo una splendida volata è riuscito ad avere la meglio per un solo secondo su Abraham Talam (Kenia, Mezzofondo Recanati) e su Tiruneh Workneh Tesfa (Kenia) che è giunto al traguardo con il tempo di 1’03”33”.

Per vedere il primo italiano bisogna aspettare la nona posizione conquistata da Domenico Ricatti (Aeronautica Militare) con il tempo di 1’05”33” mentre il big nostrano più atteso, Giuliano Battocletti, si è ritirato al settimo chilometro.

La gara al femminile è stata vinta da Abedech Afework Bekele Abebek (Etiopia) che ha tagliato il traguardo con l’ottimo tempo di 1h11’49”, l’etiope

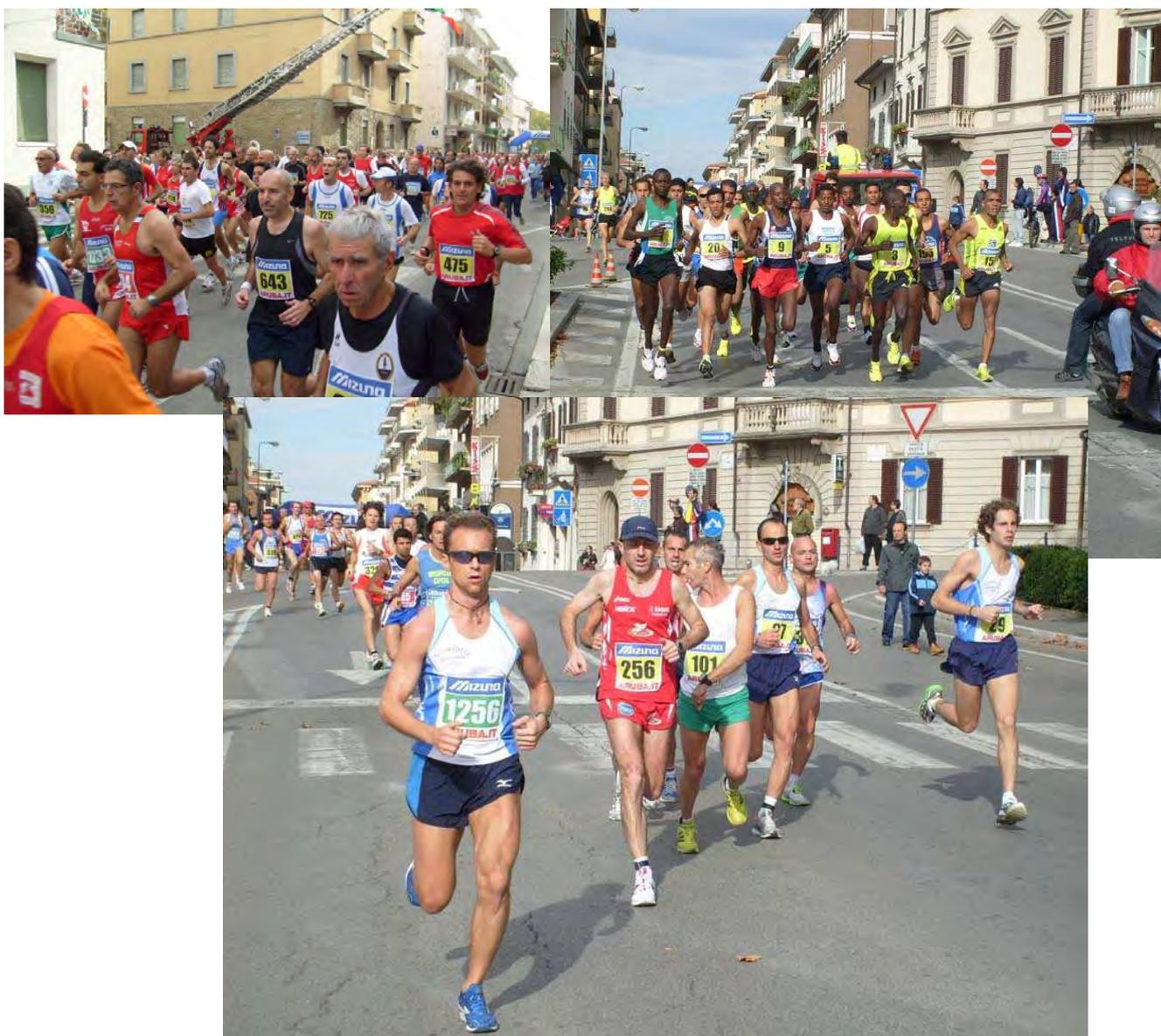


ha staccato fin da subito le dirette inseguitrici, Emily Cheruiyot (Kenia) distanziata di 2'7" e Salina Jebet (Kenia, Mezzofondo Recanati) che ha concluso la propria fatica dopo in 1'15"04".

Per quanto riguarda la dieci chilometri, che per la precisione era più lunga di 300 metri, il primo a tagliare il traguardo è stato Tommaso Beati (Atletica Bagheria) con il tempo di 33'09". Beati ha fatto corsa a se, senza mai essere insediato dagli altri concorrenti, su tutti Francesco Zampolini (Atletica Carrara) ed il sottoscritto (U.p. Policiano Arezzo Atletica), che abbiamo conquistato rispettivamente il secondo ed il terzo posto.

Fra le donne ha vinto la perugina Michela Minciarelli (Atletica Avis Perugia) che è giunta al traguardo dopo 39'03" regolando nell'ordine, Giulia Tanganelli (U.P. Isolotto) e Natascia Polvani (U.p. Policiano Arezzo Atletica).

I titoli italiani dei campionati Vigili del Fuoco, Medici e Farmacisti sono stati vinti rispettivamente da: Francesco Minerva (Civitas Olbia), Rossano Altini (Atletica Mameli Ravenna) e Francesco Palermo (G.S. Costa d'Argento).



Roberto Crocioni usa gli stessi spilli della prima maratona



di Rossano Scaccini
Foto: g.c. Roberto Crocioni

C'è un'Italia podistica che mi appassiona e su *CORRIAMO* cerco sempre di portare alla ribalta.

Roberto Crocioni ne fa parte. Nato a Terni nel 1970, sposato da quindici anni con Paola, ha due figli: Claudia di 13 anni e Luca 8 anni. Oltre la corsa Roberto ha altri due hobby: ascoltare musica e andare a pesca con suo figlio

A quasi 40 anni che tipo d'atleta è Roberto Crocioni?

<<Molto severo con me stesso. Evito stravizi, anche se ogni tanto qualche peccatuccio di gola me lo concedo>>.

Come e' scandita la sua giornata?

<<Generalmente inizia molto presto. Mi alzo alle 5 del mattino per entrare alle 6 al lavoro in azienda dove occupo il posto di ispezionatore elettrico. Il pomeriggio seguo i miei figli nell'attività sportiva dopo di che ci si incontra con i compagni di squadra e non per allenarsi. Ho una giornata talmente piena che non ho il tempo per annoiarmi. La sera la dedico esclusivamente a moglie e figli. Siamo appassionati della Nintendo Wii>>.

I suoi personali nelle varie distanze

<<Partiamo dai 10 km il mio personale e' di 36'58". Nella mezza 1h25' in maratona ho 3h e 23' e nei 5km 18'42">>.

Allenarsi per lei vuol dire?

<<Innanzitutto parto sempre da quello che diceva il mio allenatore, il professor Alessandrini, quando ero un ragazzino: 'con l'impegno e il sacrificio si ottengono i risultati senza questi sia nella vita che nello sport non si ottiene nulla'. Per me allenarsi vuol dire divertirsi, riuscire a scherzare anche durante gli allenamenti più duri e ho notato che dal punto di vista psicologico tutto scorre più fluidamente. Poi, ho anche la fortuna di potermi allenare con mio fratello Fabrizio, e questo è particolarmente stimolante per il buon esito delle nostre sedute. Vivo ogni allenamento con un'emozione ed un trasporto che solo chi corre può capire>>.



E gareggiare?

<<E' il momento in cui si mettono a frutto mesi di allenamento. Personalmente vivo la gara come un rito con le tensioni che la precedono, i gesti scaramantici. Pensi, ancora oggi ad ogni gara uso le spille per appuntare il pettorale che avevo quando ho corso la prima maratona. Per me, comunque, la parte più bella della gara è quando ad attendermi su traguardo o sul percorso ci sono mia moglie e i miei figli che mi incitano mi danno una carica grandissima che mi ripaga di ogni sforzo fatto fino a lì>> .

Quali sono i suoi limiti?

<<Li ho imparati a conoscere presto specialmente da giovane, quando si crede di poter fare tutto. Basta una vittoria per farti credere imbattibile e spingi il tuo fisico oltre i limiti, ma poi il conto si paga sempre. Qualche anno fa' credendo di poter correre una maratona appena sopra le tre ore ho fatto una preparazione inadeguata e francamente troppo ambiziosa per le mie possibilità, risultato? Infiammazioni dolori e gara chiusa in 3h48'. Da quella volta ho detto corri con la testa e così ho fatto>>.

Che cosa ha imparato da questo sport?

<<Moltissimo. Ho portato questo stile di vita positivo anche fuori dallo sport e devo dire che la quotidianità è meno grigia. Ho imparato l'umiltà e la gioia quando mi soffermo ad osservare podisti 70enni ed oltre che tagliano il traguardo ed indipendentemente dal tempo realizzato sono felicissimi. Tutto questo mi spinge ad andare avanti >>.

Come e quando ha iniziato?

<<Nei primi anni 80 con le gare a livello scolastico poi un professore notò le mie qualità e propose ai miei genitori di farmi provare con l'atletica. Fu subito amore a prima vista. Ero un buon velocista: 11"02 nei 100. Poi, visto il fisico 1,82 in altezza per 62kg, il mio allenatore decise di provarmi come mezzo fondista e anche qui ebbi ottimi risultati e da allora a parte qualche alto e basso ho sempre praticato atletica. Sognavo comunque di diventare maratoneta: Pizzolato e Bordin erano i miei eroi>>.

Dove le piacerebbe svegliarsi ed andare ad allenarsi?

<<Rispondo a botta sicura: Central Park a New York>>.



Decorare i dolci è una delle passioni di Patrizia Mureddu ma quando corre è un vero uragano di motivazione

di Rossano Scaccini

Foto: gentilmente concesse da Patrizia Mureddu



Cucinare, decorare i dolci, assieme alla corsa sono i primi hobby che mi rivela di avere Patrizia Mureddu. Nata a Ozieri in provincia di Sassari, dove lavora come ausiliaria all'ospedale, a Patrizia piace la musica in generale, ma ci tiene a precisare che il suo gruppo preferito sono gli U2.

Patrizia Mureddu: la corsa in che cosa la trasforma?

<<Appena indosso un paio di scarpe da running mi tramuto in una gazzella che corre via verso le strade, i sentieri di campagna o in riva al mare. Amo



correre libera e spensierata verso nuovi orizzonti, lontano dal solito logorio della vita quotidiana>>.

Come atleta e donna lei viene definita dai suoi amici?

<<Dinamica, attenta, curiosa, riflessiva, molto volitiva, generosa, ambiziosa, amante delle sfide, comunicativa, non fanatica, convincente, semplice e determinata>>.

Un inizio intervista davvero interessante: ma se su di lei vengono spesi tanti aggettivi, ma dietro a questi c'è sicuramente una quotidianità frenetica?

<<La mia giornata è abbastanza impegnativa; solitamente inizia alle 5 e 45 del mattino per andare al lavoro che mi impegna per otto ore al giorno. Nella pausa pranzo approfitto per sistemare casa e cucinare. Spesso, però, quando devo fare l'allenamento bi giornaliero, vado a correre. Subito dopo aver mangiato qualcosa al volo, torno sul posto di lavoro e poi ancora allenamento. Tre giorni la settimana vado in palestra dove seguo lezioni di aerobica che mi piace tanto e mi diverte e in più ne traggo benefici per la corsa ed infine seguo un corso di musica dove voglio imparare a suonare il clarinetto, visto che faccio parte della banda musicale di Ozieri. La mia giornata non finisce mai prima della mezzanotte perché rientrata a casa c'è sempre qualcosa da fare. Cerco di gestire tutti i miei impegni quotidiani per "dare spazio" alle mie uscite per la corsa. Finalmente arrivano i fine settimana dove mi rilasso andando a gareggiare qua e là a volte gareggio sia il sabato, sia la domenica>>.

Che motivazioni “scomoda” per trovare la giusta ispirazione ed andare ad allenarsi?

<<Allenarmi per me significa staccare la spina da una giornata lunga di lavoro e dalla solita routine. Correre significa trovare un mio spazio per pensare e rilassarmi>>.

E gareggiare?

<<Adoro questa parola, ma soprattutto metterla in pratica. Gareggiare per me significa mettermi in gioco, confrontarmi con me stessa e con gli altri, sentire nuove sensazioni e stimoli, sprigionare “il diavolo che c’è in me, soffrire. Sentirmi “viva dentro>>.

Dove si allena?

<<Solitamente su strada e poco in pista perché non mi piace. Non corro mai per tanto tempo nello stesso posto, mi annoia, amo cambiare percorsi in continuazione>>.

Maratona per Patrizia Mureddu vuol dire?



<<Una sensazione di perfetta armonia con me stessa. Sento la fatica e il terreno che scorre ai tuoi piedi. E’ “un attimo infinito”, un momento in cui il tempo svanisce e alla fine ti senti meglio di quando hai cominciato>>.

Lei che cosa ha potuto apprendere da questo sport?

<<Una lezione di vita. Ti forma il carattere. Con la corsa ho imparato a conoscere me stessa e i miei limiti, a superare tutti gli ostacoli della vita, a vivere bene con gli altri con serenità e determinazione>>.

Filippo Fossati

presidente dell'Isca Europe



Filippo Fossati, presidente nazionale dell'Uisp - Unione italiana sport per tutti, è stato eletto presidente dell'Isca Europe in occasione dell'Assemblea generale dell'Isca che si è tenuta a Copenaghen il 24 ottobre.

L'Isca-International Sport and Culture Association è nata nel 1995 e raggruppa più di 130 organizzazioni e 22 milioni di membri individuali da quattro continenti. Si occupa di sport per tutti, cultura e politiche giovanili. Fossati è stato eletto all'unanimità da parte dei membri europei.

<<Il nostro obiettivo è quello di favorire relazioni internazionali tra organizzazioni sociali e istituzioni che abbiano al centro lo sviluppo di politiche sportive, sociali e culturali capaci di migliorare la vita dei cittadini europei di tutte le età, con particolare riferimento ai giovani – ha detto Fossati – interloquremo con Parlamento, Commissione Europea e Consiglio d'Europa anche allo scopo di ispirare le politiche nazionali dei singoli stati membri su questi temi>>.

Con la nomina alla guida dell'Isca Europe, Fossati entra anche a far parte dell'esecutivo mondiale dell'Isca.



LA PODISTA ANONIMA LA COLPA DELLA CHIAVETTA USB

La colpa è della chiavetta usb. L'avevo lasciata a casa. Dentro avevo inserito la sera prima la stesura finale della mia relazione da sottoporre al responsabile dell'azienda. L'aspettavo nel tardo pomeriggio in Italia, da lui prime ore del mattino e mi accorgo di non averla portata in ufficio soltanto un'ora prima dell'invio concordato.

Traffico in città da ora di punta, entro in crisi pensando alla brutta figura che sto per fare. Respiro profondamente e mi dico: "Ci vuole uno scooter". Soluzione. Rapisco un giovane impiegato dell'amministrazione che viene sempre al lavoro con questo mezzo e mi posiziono dietro di lui tenendomi ben stretta, incurante della mia gonna che sale con conseguente cosce al vento. Partiamo in direzione casa mia.

Ascensore libero, arrivo velocemente sul pianerottolo e come inserisco la chiave nella porta blindata mi accorgo che non è chiusa come l'avevo lasciata, essendo stata l'ultima ad uscire.

"No i ladri oggi no" mi sono detta ed entro. In un batter d'occhio vedo che non ci sono tracce del passaggio di malviventi. La nostra abitazione ha una cassaforte con le ragnatele dentro. Il mio "bagaglio" d'oro è esiguo ed i soldi ne teniamo davvero pochi nell'appartamento.

Sento un rumore proveniente dalla mia camera, il sangue mi si congela, penso ancora ad eventuali loschi individui, ma non esito un istante ed entro. Chi trovo? Due persone completamente nude. Guardo meglio, mio figlio più grande sta facendo sesso con una ragazza. Loro si bloccano, mi guardano e non aprono bocca. Li osservo ancora un attimo e me ne vado senza dire una parola.

Inviata la relazione e dopo il collegamento in videoconferenza che dura circa un'ora ritorno a casa. Non nascondo che quella scena del primogenito sul mio letto con quella ragazzina mi aveva turbato per il resto della giornata, ma sono stata brava a mascherare il disappunto con i colleghi. L'obbiettivo, rag-



LA PODISTA ANONIMA LA COLPA DELLA CHIAVETTA USB

giunto, era quello di far passare la mia linea di marketing al grande capo e l'avevo convinto con pochi chiarimenti.

In casa il mio compagno ed il piccoletto si erano portati avanti con le cose da fare. Spesa fatta al supermercato e primi approcci in cucina con le cose che volevano mangiare quella sera. Quando chiedo notizie del figlio maggiore, mi comunicano che stava studiando, cosa abbastanza insolita come la sua presenza in casa a quell'ora. Chissà, forse, problemi di coscienza? Ancora non avevo deciso come affrontarlo, dovevo prima parlare con suo padre, ma di sicuro lui mi avrebbe fatto condurre il tutto a me.

Quell'uomo mi conosce alla perfezione e gli sono bastati 5 minuti per capire che avevo qualcosa dentro che mi stava facendo essere diversa dal solito. Aspetta che tutti siamo seduti attorno al tavolo e mi domanda cosa ho e non mi guarda, i suoi occhi si spostano da un figlio all'altro per scorgere reazioni che non trapelano. Rispondo negando l'esistenza di qualche problema, ma lancio uno sguardo al nostro ragazzo più grande, ma ragguaglio il padre mentre carichiamo la lavastoviglie. Lui, per placare il mio disagio, cerca di fare il simpatico con una frase delle sue: "Lo hanno fatto dalla mia parte del letto o dalla tua? Le hai cambiate le lenzuola?".

Cerco di colpirlo con un pugno, ma mi blocca. Si offre di parlargli lui, ma non è così entusiasta nel proporsi, come da copione, e lo rassicuro: "Ci penso io". Però decido di rimandare ogni proposito al giorno dopo.

Pausa pranzo, campo scuola per gli allenamenti e poi faccio ritorno in ufficio. Da una vita che ho questo appuntamento fisso tutto mio ed in casa sanno perfettamente che queste due ore sono per me una gran valvola di sfogo e se non casca il mondo gradirei essere lasciata libera. All'appuntamento podistico delle 13 arrivo con un po' di ritardo. I miei "colleghi" di corsa sono già usciti ed io decido di fare un allenamento diverso su marciapiedi e su strade poco



LA PODISTA ANONIMA LA COLPA DELLA CHIAVETTA USB

trafficate. Corro agevolmente per 50' e il mio gps registra 12km. Tempo per gli allungamenti non ne ho, doccia e devo tornare subito in "ditta".

All'uscita del campo scuola trovo ad attendermi mio figlio con una ragazzina della sua età, era quella del giorno prima. Non era proprio quello il modo in cui volevo affrontare la cosa, ma non mi scorraggio e mi presento davanti a loro con uno sguardo sicuramente torvo. Appoggio il mio borsone a terra e li fisso. Due quasi sedicenni che cercano di giustificarsi, questo il mio primo pensiero, ma poi un'altra brutta sensazione elabora il mio cervello "Se la ragazza fosse incinta?".

<<Che c'è ragazzi? Volete dirmi qualcosa? Delle scuse me ne importa poco. Lui – lo indico alla ragazza fissandola – qualche "lezione" di educazione sessuale assieme a suo padre pensiamo d'avergliela data, ma tu quanto sei preparata per avere fatto quello che ho visto ieri?>>.

Poi la domanda che non volevo fare mi esce di bocca ugualmente: <<Mica sarai incinta?>>.

Mio figlio sorride, ma non fa in tempo ad allargare bene le labbra per farlo che lo gelo con uno sguardo dei miei.

Finalmente sento la voce della ragazza che mi rassicura.

Parliamo per una decina di minuti, ad istinto capisco che quella poco più che adolescente è molto avanti rispetto a quel bell'imbusto che ho partorito io. Lui ha dalla sua di sapere d'essere che è un ragazzo piacente, attira le donne e non lo dico io che sono la madre, ma è proprio così. Lo affermano in molte fra le sue coetanee ed anche alcune mie amiche la pensano allo stesso modo.

Come uscirne da quella situazione? Parto in quarta e rivolgendomi a lei le dico che cosa penso dell'accaduto.

<<Chissà un giorno potrei essere tua suocera, ma probabilmente fra qualche mese non ti ricordi sia di lui e nemmeno di me. Non ti voglio più vedere a casa mia e se questo non accadrà chiamo i tuoi genitori e stampo un casino di quelli che mi riescono bene. Chiedilo a lui di che cosa sono capace>>.



LA PODISTA ANONIMA LA COLPA DELLA CHIAVETTA USB

Prendo la mia borsa dell'allenamento e me ne vado senza aggiungere altro.

Moderna io? Penso per strada. Sono all'antica, ed ho 2 figli maschi, se invece avessi avuto le femmine chissà cosa avrei combinato? Meglio non pensarci.

Avevo azzeccato ogni pronostico, trascorsi una quindicina di giorni, muso lungo del mio pivello che stavolta mi aspetta all'uscita dall'ufficio e mi dice che passava di lì per caso ed ha deciso d'aspettarmi. Facciamo il tragitto in macchina assieme fino a casa. Lei, la sua biondina, l'aveva piantato per un altro. La disperazione lo stava affliggendo e non gli andava di tornare a casa e sopportare suo fratello ed il papà che qualche battutaccia di sicuro non gliela avrebbe negata appena visto il suo viso così sofferente. Che fare? Non mi fermo nel parcheggio vicino la nostra abitazione e proseguo chiamando dal viva-voce il mio uomo: <<Stasera esco a cena da sola con un bel ragazzo che mi è venuto a prendere. Voi due ometti arrangiatevi>>.

Poi, faccio tutto io. Arrivo davanti ad un pub e decido che quello sarebbe stato il nostro locale per quella sera. Entriamo e ci sediamo ad un tavolo d'angolo, come una coppia d'innamorati che non vuole essere disturbata.

Lui ha una gran voglia di sfogarsi e mi basta poco per farlo iniziare a parlare. Tanti discorsi e lo ascolto attentamente e mi rendo conto che sta crescendo davvero in fretta quel rubacuori, stavolta gravemente ferito, soprattutto nell'orgoglio.

Dopo una pizza ed un bicchierone di coca ciascuno la situazione è ritornata alla normalità. Il dramma è meno cruento di un paio d'ore prima. Nel locale una vecchia canzone dei Pooh, quella che io ed il papà del mio "Rodolfo Valentino" cantavamo e ballavamo per tutta la prima estate da fidanzatini mi fa sentire per un attimo di nuovo ragazzina. Prendo quel bistullone scaricato, lo abbraccio e balliamo davanti a tutti un bellissimo lento. Lui, all'inizio arrossisce, ma poi sorride. Le mamme che grande invenzione che siamo.

Ivana Iozzia realizza il primato personale alla Garda Trentino Half Marathon



Il keniano Julius Too ha vinto domenica 15 novembre la Garda Trentino Half Marathon senza battere il record (1h01'10" stabilito nel 2005 dal keniano Eliap Kiplagat), mentre Ivana Iozzia fa sua la corsa stabilendo il nuovo primato femminile con 1h12'55".

Hanno preso il via in 2828 da Piazza Garibaldi a Riva del Garda per l'ottava edizione della Garda Trentino Half Marathon, e podio finale tutto straniero in campo maschile: 1° Julius Too (1.05.02 - Kenia - Atletica Toscana), 2° Lahcen Mokraji (1.05.11 - Marocco - Daini Carate Brianza), 3° Isaac Kiplagat (1.05.31 - Kenia - Running Club Futura).

Tra le donne, il vero successo della corsa, con il nuovo record sulla distanza dell'italiana Ivana Iozzia che stabilisce così anche il suo miglior tempo dopo l'1h13'07" con cui aveva corso la mezza maratona a Bologna quest'anno: 1° Ivana Iozzia (1.12.55 - Italia - Corradini Rubiera), 2° Emily Cheruiyot (1.14.41

- Kenia), 3° Federica Ballarini (1.19.40 - Italia - S.A. Valchiese). 10° e primo italiano Antonio Longo (1.10.10 - Melavi Ponte Valtellina).

E' stata una gara caratterizzata da parziale bel tempo, con vento da nord nella prima parte del percorso, e dunque contrario alla direzione di marcia degli atleti, poi a spingere nei secondi dieci chilometri finali dopo aver girato la "boa" ad Arco. Subito davanti un gruppetto di dieci atleti con i due keniani Isaac Lagat e Julius Too a fare da battistrada al terzo chilometro di gara, seguiti dai marocchini Ahmed Nasef, Tachid Jarmouni e Lachen Mokraji, il keniano Solomon Rotich e il polacco Dziuba Bohdan. Al 5° km Rotich e Bohdan perdono già terreno dal gruppo di testa nel quale rimangono sei atleti.

Al 5° Km anche Ivana Iozzia è già saldamente in testa sulla rivale, la keniana poi seconda al traguardo Cheruiyot, e il tempo (17' 09") annuncia che è già in proiezione record corsa e personale. Dopo 19 minuti di corsa Too, Kiplagat, Jarmouni, Mokraji e Nasef transitano compatti all'innesto della pista ciclabile in zona industriale al Linfano di Arco. Fino al 10° chilometro la gara non subisce variazioni, poi il gruppo di testa si riduce a quattro: Too, Kiplagat, Jarmouni e Lachen con il cronometro che segna 39 minuti circa dallo start. La Iozzia, intanto, conduce solitaria. E' attorno al 14° chilometro di gara, con il vento da nord che ora spinge sulle schiene degli atleti che la corsa assume i suoi connotati: Too e Kiplagat scattano in testa, sono ripresi da Jarmouni e Lachen al 16° ma è un fuoco di paglia, perché si capisce che Too fa le prove per la vittoria. I suoi allunghi, infatti, lo mettono in testa al 18° chilometro e lo porteranno al traguardo di Piazza Tre Novembre a Riva del Garda davanti al marocchino Lahacen di nove secondi.

I commenti: <<Mi ha dato un po' fastidio il vento contrario nella prima parte di gara - ha dichiarato al traguardo il vincitore - ma poi è andato tutto liscio. Anche la temperatura è salita nel tratto finale, meglio perché i primi chilometri ho patito un po' di freddo>>.

Per Ivana Iozzia solo felicità: <<Una vittoria con il record personale e della corsa non può che far piacere - ha detto - e la dedico a mio fratello scomparso l'anno scorso per un tumore ma anche me stessa. Mi hanno tolto un melanoma alla gamba, correre è vincere è la miglior risposta a tutto>>.

(foto: organizzazione)



Bruna Genovese soddisfatta per il quarto posto alla maratona di Yokohama



Bruna Genovese riparte dalla maratona di Yokohama. Dimenticati i problemi fisici che l'hanno condizionata tra la fine del 2008 e l'inizio di quest'anno, la trevigiana si è riscoperta protagonista sulle strade del Giappone, dove domenica 15 novembre ha colto un brillante quarto posto in 2h29'57".

E' il terzo tempo italiano del 2009, ma la prestazione della Genovese ha un notevole valore intrinseco, essendo stata ottenuta in una giornata calda (22 gradi all'arrivo, con forti raffiche di vento a disturbare l'azione delle atlete) e su un percorso meno scorrevole del previsto.

Sul gradino più alto del podio, la russa Inga Abitova che, da outsider (anche se è campionessa europea dei 10.000 metri), ha corso in 2h27'18". Seconda la giapponese Kiyoko Shimahara (2h28'51"), terza la vicecampionessa olimpica Catherine Ndereba (2h29'13").

"Il caldo, il vento e i saliscendi hanno reso la gara più difficile del previsto – spiega Brunna, che a Yokohama ha corso la diciannovesima maratona della carriera -. Siamo passate alla mezza maratona in 1h14' (1h14'03" per lei). Lì ho capito che sarebbe stato impossibile ottenere una grande prestazione cronometrica. Il gruppo è rimasto compatto sino al 30° km, quando la Abitova ha cambiato passo e se n'è andata. Mi sono ritrovata sesta, ma stavo bene, non mi sono disunita e negli ultimi dieci chilometri ho superato prima l'etiope Guta e poi la giapponese Ohira. Sono molto contenta, da questa gara ho avuto le risposte che

mi aspettavo. Sono uscita da un periodo difficile, ora posso guardare con fiducia al 2010".

Alle spalle della Genovese, atlete di grande valore: dalla lituana Zivile Balciunaite (7.) alla giapponese Hiromi Ominami (9.), per non parlare della campionessa olimpica Costantina Dita, appena undicesima.

"L'unico rammarico – commenta il tecnico Salvatore Bettiol – è quello di aver mancato il podio: la Ndereba era alla portata, ma mentre lei aveva lo stimolo del duello con la Shimahara, Bruna si è trovata a lungo da sola. Comunque siamo soddisfatti. In Giappone la Genovese è una star: qui ha corso cinque maratone e non ha mai fatto peggio del quarto posto. Ci hanno già invitato per il prossimo anno. Yokohama è stato un passaggio fondamentale nella carriera di Bruna. Il lavoro di questa stagione ha pagato e anche la scelta di rinunciare ai Mondiali si è rivelata giusta: ora che abbiamo ritrovato la piena efficienza fisica, inizieremo a pensare ad una grande maratona primaverile".



Triplice successo della Milano — Pavia

FOTO: Studio 5

Record di partecipazione, condizioni climatiche favorevoli e prova superata all'esordio nella maratona: la Milano-Pavia manda in archivio la 24^a edizione registrando un triplice successo. Triplice come le tre competizioni che da quest'anno la società organizzatrice, Atletica Milano, ha messo in palinsesto: mezza maratona, 33 km (gara tradizionale) e maratona (new entry del 2009).

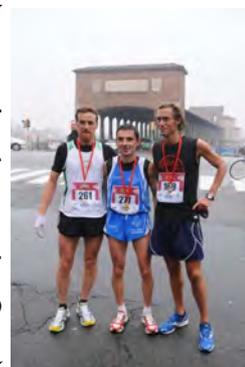
I primi a scrivere il loro nome nell'albo d'oro della distanza regina (i 42,195 km della maratona) sono stati Marco Redaelli (Avis Oggiono) e Anna Duse (La Michetta).

La gara classica sui 33 km è invece andata a Mirko Canaglia (Pro Patria Milano) che ha così bissato il successo dello scorso anno abbassando anche il primato personale sulla gara (da 1:54'29" del 2008 è sceso a 1:53'26"). Alle sue spalle, staccato di 1'42" si è piazzato Fabrizio Pellizzoni della Canottieri Milano (vincitore nel 2005 e 2006) che ha così ripetuto il secondo posto del 2007. Terza piazza per Mariano Bardarè (Livorno Team) mentre al femminile vittoria di Loretta Giarda (Avis Gambolò) in 2:15'29".



Due diverse partenze (la maratona dal Parco delle Cave, la 33 km e la mezza maratona da Porta Ticinese) e due diversi traguardi (Giussago per la mezza e Pavia per maratona e 33 km) hanno comportato un notevole sforzo organizzativo e logistico che servirà da test per le edizioni future.

I podisti che hanno risposto con entusiasmo (quasi 2000 gli iscritti, circa 1700 i partenti e quasi 1500 gli arrivati) a questa tradizionale appuntamento del running lombardo hanno corso su un tracciato quasi interamente interdetto al traffico. Affascinante il panorama che li ha accompagnati lungo il naviglio e l'alzaia fino al caratteristico Ponte Coperto di Pavia che ha accolto i finisher delle distanze più lunghe. In gruppo c'era anche Davide Cassani, il commentatore Rai per il ciclismo che ha chiuso la 33 km al 170° posto in 2:34'45".



Sono quasi in maglia azzurra

Federica Bevilacqua e Patrick Nasti

La maglia azzurra per gli Europei di cross in Irlanda sembra ormai cosa fatta per Federica Bevilacqua e Patrick Nasti: il secondo posto dei due giovani triestini al “Cross della Volpe” di Volpiano, nel Torinese, li conferma tra i protagonisti della specialità sulla scena nazionale.

Quest'estate i due giovani parteciparono in coppia ad una gara all'ippodromo di Montebello, dove vinsero un trofeo a forma di ferro di cavallo, chissà che non abbia portato loro veramente fortuna?

Sorprendente l'inizio di stagione della Bevilacqua che non nasconde la soddisfazione: “A Osimo mi sono stupita io per prima della mia prestazione. Oggi invece ero più consapevole di spingere e di stare bene, sono contenta”.

Per lei una piazza d'onore al fotofinish completando i 4 km in 14'35”, uguale riscontro cronometrico della vincitrice Lucia Coli del Cus Bologna, confermando le posizioni di vertice della scorsa settimana, pur ad ordine invertito.

Nella gara maschile di 9 km Patrick Nasti è secondo tra gli under 23 (27'35”), ma il suo argento è reso ancora più brillante dal fatto che meglio di lui ha saputo fare solo il fuoriclasse Andrea Lalli, campione europeo in carica della categoria nonché vincitore assoluto della gara maschile in 26'13”.

Nella classifica assoluta Nasti si posiziona al 12° posto ad appena sette secondi da un atleta come Ottavio Andriani.

Per ora gli resta la soddisfazione di aver anticipato di quasi mezzo minuto un corridore del calibro di Migidio Bourifa.



Novità dalla Belluno — Feltre



Due edizioni archiviate con successo, ora la Belluno-Feltre volta pagina, mettendo in cantiere alcune importanti novità. Il prossimo 28 febbraio, per la terza edizione, la manifestazione organizzata dal Gs La Piave 2000, con il sup-



porto della Treviso Marathon e di tante associazioni presenti sul territorio, proporrà una nuova partenza e un nuovo arrivo.

La corsa, a Belluno, non scatterà più da Piazza dei Martiri, ma dal suggestivo Ponte della Vittoria. Piazza dei Martiri resterà il luogo di aggregazione dei podisti, che poi si sposteranno in gruppo sino alla partenza. La novità permetterà alla Belluno-Feltre di accorciare il percorso di gara, che dal 2010 misurerà esat-

tamente 30 km. Una delle distanze raccomandate dalla Federazione, affinché le prestazioni cronometriche abbiano validità statistica a tutti gli effetti.

Nuovo anche il traguardo: a Feltre non si arriverà più a Pra' del Moro, ma nella più centrale via Campogiorgio, punto di riferimento per molti eventi sportivi cittadini. E qui, con ogni probabilità, saranno anche collocati i servizi post-gara per gli atleti.

Le iscrizioni sono già aperte. Anche nel 2010 la Belluno-Feltre costituirà la tappa finale di Aspettando Treviso Marathon, l'ormai classico circuito che scandisce la marcia di avvicinamento alla maratona del 14 marzo. Ma, per partecipare alla Belluno-Feltre, non sarà necessario avere obiettivi agonistici: per la prima volta, nel 2010, la corsa Fidal sarà infatti accompagnata da una prova a carattere non competitivo, sulla stessa distanza di 30 km, e per la quale non verrà stilata alcuna classifica.

Non solo: la Belluno-Feltre 2010 aprirà, in maniera decisa, anche ai disabili. Dopo alcune sporadiche apparizioni nelle prime due edizioni, l'evento dedicherà una particolare attenzione agli atleti che gareggiano con carrozzine olimpiche e handbike. Un motivo di prestigio in più per una manifestazione che ogni anno sa proporre contenuti sempre nuovi.

(foto: organizzazione)



**TEAM 2000 (COD. FIDAL TO 169)
CON G.S. NON VEDENTI TORBALL CLUB VERCELLI E GRUPPO PODISTICO
TRINESE
ORGANIZZANO:**

TRINO (VC) 29 NOVEMBRE 2009

3[^] ED. MARATONINA “TERRE D’ACQUA” di Km 21,097

valida come prova Campionato Regionale UISP

(ultima prova) “CHALLENGE” 2009 (WedoSport)

TERZA PROVA “CIRCUITO DELLE QUATTRO MEZZE”

“TRINO CHE CORRE” di Km 8

PARTENZA GARE ORE 9:30

PREMI “TRINO CHE CORRE”

PRIMI 3 UOMINI E PRIME 10 DONNE : PRODOTTI ALIMENTARI
PRIMI 3 CAT. MASCHILE 35 / 40 / 45 / 50 / 55 / 60 : PRODOTTI ALIMENTARI
TESSERATI UISP

**UOMINI DAL 1 ° AL 5° : PRODOTTI ALIMENTARI
DONNE DALLA 1° ALLA 3° : PRODOTTI ALIMENTARI
COPPE ALLE SOCIETA' CON ALMENO 10 ISCRITTI
ISCRIZIONI IL GIORNO DELLA GARA 5 EURO
PREMIO PARTECIPAZIONE: PRODOTTI ALIMENTARI
ISCRIZIONI MARATONINA “TERRE D’ACQUA”**

15 € FINO AL 26/11/2009– 20 € PER CHI SI ISCRIVE IL GIORNO DELLA GARA
PER I NON TESSERATI PIU' EURO 3 PER TESSERA GIORNALIERA U.I.S.P E L'OBBLIGO
DI CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO. ISCRIZIONI ENTRO IL 26/11/2009 SU
www.wedosport.net OPPURE SCARICANDO IL MODULO DA www.torballclubvc.it E INVIARE
A wedosport VIA FAX AL NUMERO 011/19835747 o 011/4121870 VIA E-MAIL A [iscrizio-
ni@wedosport.net](mailto:iscrizioni@wedosport.net) INSIEME ALLA COPIA DELLA RICEVUTA DI PAGAMENTO
E COPIA DELLA TESSERA SE TESSERATO O DEL CERTIFICATO MEDICO VALIDO PER
L'ATTIVITA' AGONISTICA SE NON TESSERATO. PAGAMENTO DA EFFETTUARSI SU
CARTA PREPAGATA SUPERFLASH INTESA SANPAOLO INTESTATA A COSTA CLAU-
DIO (legale rappresentante Torball club) CODICE IBAN: IT81Q0306967684510218796647 O DI-
RETTAMENTE A VANNI MUSSIO O A CLAUDIO COSTA. PREMIO PARTECIPAZIONE:
PRODOTTI ALIMENTARI PIU' TELO SPUGNA(cm 70X140) (da ritirare alla consegna del
microchip cronometraggio a cura di WEDOSPORT)

ALLA GARA SONO AMMESSI TESSERATI FIDAL,ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA
ED ATLETI DISABILI NELLE CATEGORIE: ***NON VEDENTI – HANDBIKE***
VIGE IL REGOLAMENTO FIDAL. GARA APPROVATA FIDAL E UISP.

Per ulteriori **informazioni** contattare:

Vanni Mussio: Tel. 0161/82.93.95

Claudio Costa: Cell.338/610.82.90

Sito Internet: www.torballclubvc.it

E-mail: info@torballclubvc.it

Ritrovo: dalle ore 7.30 presso le Scuole Medie via Vittime di Bologna, dove ci si può cambiare e, al termine, usufruire delle docce.

Partenza: ore 9.30 P.zza Comazzi (Mercato Coperto) – Trino Vercelli.

Percorso Maratonina: Giro unico asfaltato tra le risaie passando in luoghi suggestivi nei comuni di: Trino, Robella, Costanzana e ritorno. Circuito leggermente ondulato completamente chiuso al traffico (per sicurezza mantenere sempre la destra, atleti con handbike in gara). Posto di controllo passaggio atleti: COSTANZANA.

Percorso “Trino che corre”: km 8 completamente asfaltato.

Premiazioni: la premiazione della gara di 21 Km avverrà presso l’aula magna delle Scuole Medie appena predisposte le classifiche. La gara di 8 Km verrà premiata al termine della stessa in piazza Comazzi (zona partenza/arrivo).

È altresì possibile trattenersi per il pranzo, organizzato presso la mensa delle Scuole, al costo di 10 Euro, prenotandosi per tempo nel modulo di iscrizione gara.

Tempo massimo 2,30 ore.

Gli atleti devono essere in regola con il tesseramento e le norme per la tutela sanitaria dell’atletica leggera agonistica.

Località di gara:

Trino si trova a 18 km a sud di Vercelli.

Per chi proviene da Alessandria:

uscita Casale M.to nord sulla A26, poi statale per Torino;

Per chi proviene da Santhià:

uscita Vercelli ovest ; uscita Vercelli est per chi arriva dalla A4 Milano-Torino sulla A26.

Stazioni ferroviarie:

• *Vercelli* sulla linea Milano-Torino

Trino sulla linea Torino-Casale M.to

GOLDEN CLUB

RIMINI INTERNATIONAL

La 4^a mezza maratona Rimini – Montescudo in programma martedì 8 dicembre sarà l'ultima tappa dell'avvincente Trofeo Golden Runner Finisher Seat–Autopista. Il Forrest Gump riminese Stefano Mezzolla del sodalizio Arcus Rimini é l'unico atleta rimasto in lizza per conquistare la laurea di “Iron Runner Finisher” percorrendo nelle 6 prove del campionato 229 chilometri e 292 metri in 20h 17' 26” alla media di 5'19” al km. Prima della passerella finale nella classica d'inverno “Rimini – Montescudo” il super fondista si è snocciolato l'Ecomarathon Rimini – San Leo di km 42,195, la Rimini – Riccione di km 10, l'Ecopanoramica San Marino – San Leo di km 30, la Rimini – Verucchio di km 21,097, la 100 km Rimini Extreme e l'internazionale Rimini - San Marino di Km 26. A Montescudo Mezzolla avrà totalizzato nelle gambe e nei polmoni Km 250,390.

Nel Trofeo Golden Runner Finisher, il percorso breve del circuito (si fa per dire) che prevede una corsa di maratona al posto della 100 km Rimini Extreme, al comando con un vantaggio incolmabile di 2h 26' troviamo il savignanese Maurizio Biondini (Sidermec Gatteo) in 12h 18' 43”. Biondini al momento alla media di 4'18” al km ha percorso km 171,485. Alle sue spalle seguono staccati il verucchiese Emanuele Bollini (G.P. Villa Verucchio) in 14h 44'01”, Andrea Raggi (Sidermec Gatteo) 15h 20' 40”, Alfredo Sboro (Rimini Nord) 16h 35' 07”, Giovanni Zavatta (Sidermec Gatteo) 17h 58' 00”, Paolo Lombardini (Seven Savignano) 18h 26' 31” e Daniele Albani (Golden Rimini) 19h 13' 31”.

Il Trofeo Golden Runner Finisher è un campionato podistico impegnativo per gli atleti e gli organizzatori unico nel suo genere in Italia che si disputa in manifestazioni prestigiose.



Mezzolla

(foto organizzazione)



Biondini

CORRIAMO corto-veloce

Quasi 500 Atleti al via del **Campionato Italiano Interbancario ed Assicurativo 2009**, disputato a Calderara di Reno, nell'immediato hinterland bolognese domenica 18 ottobre. I titoli di Campione Italiano della 10 km sono andati a Mara Bezzon prima in 42'09" e Giorgio Costa vincitore con 35'18", mentre nella Mezza Maratona si sono presentati primi sul traguardo Daniela Marchetti in 1h23'15" e tra gli uomini il campione di casa Alessandro Sgatti *(nella foto gentilmente concessa dagli organizzatori)* con un crono di 1h16'27".



Fabio Rea, con il tempo di 22'40" domenica 18 Ottobre a Capodimonte, in provincia di Viterbo, ha vinto la 2^a tappa della "X^a Corrilaghi" organizzata dalla A.S.D. Roma Road Runners Club. La gara ha visto alla partenza circa 120 atleti che si sono confrontati in un circuito di circa 3,5 chilometri, interamente pianeggianti, da ripetere due volte, interamente lungo le rive del lago di Bolsena. Dietro Rea gli inseguitori, un gruppetto composto da tre atleti, Lodi, Taliani *(nella foto)* e Arguello. La piazza d'onore l'ha conquistata Paolo Lodi, che ha regolato Taliani e Lucio Arguello. In campo femminile ha vinto Gloria Arena, facendo fermare il cronometro sul tempo di 27'18" ed ha regolato nell'ordine Stefania Gabrielli e Donatella Picone.



Il giorno di Halloween si è svolta al campo scuola "R. Corsi" di Siena la "**Mezz'ora di pista per tutti**" organizzata dalla UISP della città del Palio. Questa gara, particolare nel suo genere, consiste nel percorrere in mezz'ora più metri possibili. Il vincitore della corsa è stato Stefano Passarello (Il Gregge Ribelle) con 8688 metri percorsi. Il portacolori del sodalizio presieduto da Patrizia Liverani, dopo un avvio in un gruppetto formato dal sottoscritto, Carnesecchi e Valentini ha progressivamente aumentato l'andatura staccando al quarto giro i primi due e negli ultimi chilometri Giacomo Valentini (U.I.S.P. Chianciano Terme). Sul gradino di sinistra del podio è salito Federico Carnesecchi (G.S. Polizia di Stato) Al femminile ha vinto Barbara Del Bello (S.P. Torre del Mangia), che ha percorso 7209 metri ed ha regolato nell'ordine: Bianca Benedetti (S.P. Torre del Mangia) e Donatella Moscadelli (S.P. Torre del Mangia).

Massimiliano Taliani

CORRIAMO corto-veloce

Il marocchino Benazzouz Slimani trionfa in 1h05'51", assieme a Giovanna Ricotta 1h18'56" nella **2^a Maratonina di San Martino**, andata in scena domenica 8 novembre a Paese (Treviso). Il marocchino della Cover Mapei ha realizzato anche il nuovo record della corsa, staccando il vincitore del 2008, Said Bou-dalia. Terzo il poliziotto trevigiano Paolo Zanatta. In campo femminile, netta supremazia della padovana dell'Asi Veneto Giovanna Ricotta, che ha preceduto Michela Zanatta (1h19'49") e Paola Mariotti (1h20'15"). Oltre 500 gli atleti al traguardo (610 gli iscritti, il 10% in più rispetto all'anno scorso), ottima l'organizzazione dell'Atletica Mastella Quinto.



Exploit della triestina **Federica Bevilacqua** (nella foto *atleticats.com*) ad Osimo (AN), dove domenica 8 novembre ha vinto la gara juniores del cross "Val Musone" mettendo un'ipoteca sulla convocazione in nazionale per i campionati Europei che si svolgeranno il 13 dicembre a Dublino. Al termine di un testa a testa con Lucia Coli, del Cus bolognese, la Bevilacqua cambia registro nell'ultimo giro e va a vincere completando i 4 km di percorso in 13'46". L'atleta cussina negli ultimi mesi ha iniziato ad allenarsi al seguito della squadra maschile del Marathon Trieste guidata dal tecnico Roberto Furlanic, evidentemente l'impegno profuso inizia a dare i meritati frutti. La sua impresa tende a far passare in secondo piano i risultati dei suoi compagni di allenamento, che pure si sono comportati egregiamente nelle rispettive categorie. Brillano in particolare le Promesse del Marathon con Patrick Nasti a sfiorare la vittoria, per lui e Riccardo Sterni seconda e terza piazza del podio, rispettivamente 9° e 12° assoluto della gara maschile di 9 km vinta da Gabriele De Nard (Fiamme Gialle). Buoni piazzamenti anche per la squadra juniores con Federico Viviani (12°), Andrea Wruss (16°), Luca Sponza (19°) ed i gemelli Giovanni e Francesco Limoncin (22° e 25°).

Maratona di Livorno — Domenica 8 novembre è stata una giornata davvero pesante per gli oltre mille podisti che si sono ritrovati sotto alle 9.00, sotto lo striscione di partenza posto di fronte all'Accademia navale di Livorno. Le condizioni climatiche, purtroppo, erano comuni in tutta Italia e non c'era possibilità di scampo. Pioggia, freddo e vento hanno reso difficile lo svolgimento della 29^a

CORRIAMO corto-veloce



edizione della maratona, cui erano abbinata anche la mezzamaratona ed la stracittadina. Il primo ad arrivare all'interno del Campo Scuola e vincere la 21km è stato il keniano Mathew Rugut dopo 1h06'28", mentre la gara femminile è stata appannaggio di Rachele Fabbro (GS Lammari) con 1h25'02". L'attenzione degli addetti ai lavori era sulla gara regina, la maratona, in cui la prova di forza del keniano Nicodemus Biwott lo ha premiato con la vittoria dopo una bellissima rimonta iniziata al 37° km. Il suo crono finale registra 2h18'25"; di nazionalità keniana anche la prima donna, Emily Perpetua Chepkorir, che è stata davanti alla gara fin dal primo chilometro. La prima italiana sul traguardo Daniela Marchetti (quarta con 2h57'53"), e Gabriele Zenucchi (quinto in 2h23'25") il primo con carta d'identità italiana al maschile. *(foto: Belinda Sourice)*

Il Golden Rimini vola in testa con un poker di successi al Cross dell'Adriatico - I ragazzi del Delfino d'oro sabato 7 novembre, sui prati di San Giovanni in Marignano, nella 1^a prova del Campionato provinciale di corsa campestre, con un grande spirito di gruppo, volano in testa alla classifica del Cross dell'Adriatico con 482 punti, davanti a Riccione 62 e Libertas. I ragazzi del Golden Rimini hanno colto quattro successi ed una gran serie di piazzamenti. Gli allori sono stati centrati dal capitano Roberto Brugè, l'allievo Andrea Sperandio ed i giovani Prudence Hajmeli e Michele Pandolfini. *(foto: Golden Rimini)*





IL GRUPPO PODISTICO MASSA E COZZILE A.S.D.

IN COLLABORAZIONE CON

L'Assessorato allo Sport del Comune di Massa e Cozzile

Il Circolo ARCI di Vangile - Lega Atletica UISP di Pistoia

ORGANIZZA LA



LEGA ATLETICA
U.I.S.P. di PISTOIA



15^a SCARPINATA DELLA SOLIDARIETÀ

DOMENICA 20 DICEMBRE 2009

2° Trofeo STEFANO MARIOTTI

Manifestazione podistica semicompetitiva di Km. 11,3 e non competitive di Km. 3,5 - 7 aperta a tutti

RITROVO: ore 7.30 c/o Circ. ARCI di Vangile - Massa e Cozzile (PT)

PARTENZA: ore 9.00

ISCRIZIONI: € 3,00 e saranno aperte fino a 15 minuti prima della partenza. Per le società si chiuderanno alle ore 23,00 di venerdì 18 dicembre 2009.

Il ricavato sarà destinato alla

PUBBLICA ASSISTENZA "CROCE ORO" Ponte Buggianese

PREMIO DI PARTECIPAZIONE: Pacco alimentare

PREMI ALLE SOCIETÀ: Saranno premiate le prime 10 società con maggior numero di iscritti

PREMI INDIVIDUALI: 30 assoluti - 15 veterani - 10 donne - 5 Argento - 5 Donne veterane

RISTORI: uno sul percorso e uno all'arrivo

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: Nerli Daniele 347 8119817

E.mail: d.nerli@gmail.com

Per le società è obbligatoria l'iscrizione su carta intestata firmata da un dirigente responsabile.

REGOLAMENTO

- L'organizzazione pur avendo cura della buona riuscita della gara, declina ogni responsabilità a persone o cose prima, durante e dopo la corsa.
- Ogni atleta all'atto dell'iscrizione, deve essere in regola con le vigenti norme sanitarie. La gara sarà effettuata con qualsiasi condizione atmosferica. La manifestazione sarà curata dal Gruppo Giudici Gara U.I.S.P. di Pistoia, Prato e Valdinievole
- Per quanto non contemplato vige regolamento U.I.S.P.

Diritto d'immagine: Con l'iscrizione alla "15^a Scarpinata della solidarietà", l'atleta autorizza espressamente gli organizzatori del "GP Massa e Cozzile A.S.D.", affinché abbiano diritto, unitamente ai media partner, ad utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della propria partecipazione alla "15^a Scarpinata della solidarietà", su tutti i supporti, compresi i materiali promozionali e/o pubblicitari, in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.

IL COMITATO ORGANIZZATORE

Finalmente !!! si va in **MAROCCO** a

MARRAKECH

dal 29 Gennaio al 1° Febbraio 2010

QUOTA Euro **385,00** a persona + Iscrizione gara

Maratona € 50,00 - ½ Maratona € 30,00

PER CONSIDERARSI ISCRITTI ALLA GITA **OBBLIGATORIO**

L'ACCORDO DI **€ 150,00**

MENTRE IL **SALDO** DOVRÀ ESSERE VERSATO ENTRO IL **10 GENNAIO 2010**

PRIMA di Iscriverti Informarti sul prezzo del giorno in quanto la QUOTA di Iscrizione indicata potrà subire VARIAZIONI per prezzo volo aereo
Telefono **Moccia Raffaele** (Podistica Pratese) **338 - 5635738 -0574 - 622434**

VENERDI' 29 Gennaio: ritrovo Aeroporto di PISA da raggiungere con mezzi propri alle ore 5:30 per Imbarco Volo Ryanair FR. 8876 diretto a MARRAKECH con Arrivo ora locale ore 9:00 Trasferimento in Hotel e consegna camere , giornata a disposizione per l'ambientamento alla città Pranzo libero + Cena in Hotel

SABATO 30 Gennaio : ore 8:00 Sveglia e colazione Ore 10:00 Ritiro Pettorali e Visita città Pranzo libero + Cena in Hotel

Domenica 31 Gennaio giorno dell'EVENTO Sportivo Ore 6:00 Sveglia e colazione ore 8:30 Partenza Maratona (tempo massimo ore 5,30) Mezza Maratona (tempo massimo ore 3,00) + Pranzo libero
POMERIGGIO: a disposizione per visita città + Cena in Hotel

Lunedì 1 Febbraio ore 7:00 Sveglia e colazione ore 8:00 Trasferimento in Aeroporto Ore 9:25 Imbarco per Ritorno a PISA con Arrivo ore 13:45 ora locale

La quota comprende :

Volo low cost Ryanair da Pisa a Marrakech andata e ritorno con bagaglio a mano (dimensioni 55X40X20 e del peso massimo di Kg 10) + Pernottamento in Hotel 4* a Marrakech con trattamento di ½ pensione (colazione e cena) trasferimento in Aeroporto /Hotel A/R - tessera Socia Podistica con Sconto 10% per tutto il 2010 al Negozio DECLARATION di Prato **

La quota NON comprende:

Acqua e bevande durante la cena e dovranno essere pagate direttamente sul posto—Visite a Musei ecc... ed Escursioni varie e tutto quando NON indicato nella voce " la Quota comprende "



Il FotoEditore

“a sinistra l’ammalato, a destra il dottore”

Stefano Grigiotti

Da questo mese l’editore Stefano Grigiotti s’impegna a realizzare una nuova rubrica. Una foto, cosa ormai che fa parte del suo dna, ed un commento a quello scatto. r.s.