

CORRIAMO

La 3^a edizione
dell'Ecomezza
della Valdorcia:
commenti ed interviste
ai partecipanti



Direttore responsabile
Rossano Scaccini

Anno 3 — Numero 24
Febbraio 2010

Gabriele De Nard

Vittorio Cogliati Dezza
Presidente di Legambiente

Alma Brunetto

Cristina Martinelli

Rossella Gramola

Il diario di Carla Boldi

Il tour di Franco Lodovichi

Il FotoEditore

A febbraio vi aspettiamo
per correre a Chianciano
i Campionati regionali e
provinciali Uisp di cross
Ma il 28 non perdetevi
la seconda edizione del
Trail di Pietraporciana



L'Ecomezza vista da
Alessandro Chiezzi

Vi aspettiamo il 26 dicembre

Le facce stanche e felici di tanti podisti all'arrivo in Piazza Pio II sono ancora una volta il nostro miglior premio nonché lo stimolo ad andare avanti su questa strada che c'ha permesso ormai di approntare una manifestazione in continua crescita, conosciuta e apprezzata ormai in tante parti d'Italia. La rinascimentale Pienza ha ospitato infatti runners di tante regioni che, approfittando delle vacanze natalizie hanno fatto anche una piccola vacanza nella nostra zona.

Il bel ristoro finale, ricco di ogni ben di Dio grazie soprattutto all'amica Carla, alle sue pizzette e ai suoi dolci fatti in casa, ha spento anche qualche piccolo mugugno di taluni un po' allergici al fango della Valdorcia. Tutto perfetto dunque d'altronde il fango nel tratto nuovo del tracciato era ampiamente previsto e comunicato prima della partenza e poi si sa quando prima nevicava e poi pioveva così tanto....



Il nuovo percorso dunque è piaciuto, il tempo dopo il gelo dello scorso anno ci ha riservato una buona giornata con una temperatura ottimale per la corsa. Abbiamo fatto il record di arrivati, ben 337. Dato in controtendenza di tante gare anche di livello nazionale, ma... l'U.I.S.P Chianciano organizzatrice dell'evento certo non si accontenta e lavorerà per crescere ancora.

Per quanto riguarda la parte strettamente tecnica, Stefano Passariello del Gregge Ribelle ha bissato il successo dello scorso anno, regolando nell'ordine un ottimo Cristian Fois del G.S Costa d'argento ed il sempreverde Alessio Lachi, anche lui Gregge Ribelle (due atleti della società presieduta da Patrizia Liverani sono saliti sul podio nnd). Il nostro atleta di casa, Giacomo Valentini ha conquistato il 4° posto.

In campo femminile il tris non è riuscito alla forte atleta umbra Paola Garinei dell'AVIS Perugina, che si è dovuta accontentare del secondo posto, alle spalle di Daniela Marchetti del Cral MPS. Sul gradino di destra del podio è salita Simona Zaccardi dell'Atletica Capanne. In quarta posizione Chiara Giangrandi del G.S Parco Alpi Apuane.

Chiudiamo con due cartoline stampate nelle nostre menti, la prima il paesaggio che ha ospitato tutti noi e tutti voi alla cui bellezza nessun occhio si può abituare, la seconda l'immagine di podisti felici trovati in uno dei tanti ristoranti che con delle buone bottiglie di vino e dei pici belli fumanti ci hanno detto: <<Grazie per questi "integratori" che ci avete fatto trovare dopo la gara!>>.



Sua maestà Stefano Passarello E' il dominatore indiscusso dell'Ecomezza della Valdorica



di Rossano Scaccini
foto: Daniele Ciolfi

Lo aveva promesso già qualche mese fa quando l'ho rintracciato ad Hong Kong: "A Santo Stefano torno a correre l'Ecomezza della Valdorcia" ed è stato di parola. In più che cosa ha fatto? Ha bissato la vittoria del 2008.

Stefano Passarello: vincere che sensazione le provoca?

<<E' sempre bello vincere a casa propria>>.

E tagliare il traguardo per primo con i colori del Gregge Ribelle, società senese presieduta da Patrizia Liverani che sapore ha?

<<Quest'anno vestire la maglia del Gregge mi ha dato motivazioni ulteriori. Alessio e Patrizia sono sempre garbati e vicini anche nell'arco dei 12 mesi e quei pochi momenti che spendo in Toscana sono preziosi per mostrare la mia vicinanza anche fisica a loro>>.

Raggiungendo Pienza con la sua auto quest'anno che cosa ha pensato?

<<Menomale che non c'è il freddo del 2008>>.

Ci racconta la sua gara?

<<Partenza lenta e in gruppo, era nello spirito dell'allenamento quest'anno. Prima metà corsa bella fisica e fangosa, ma la seconda parte un po' più veloce. Poi, le solite massacranti salite finali prima dell'ingresso in piazza>>.

E come ha visto quella dei suoi diretti avversari?

<<Fois era in gran spolvero, ho dovuto rinunciare allo spirito dell'allenamento negli ultimi 2 chilometri perchè lo vedevo che quieto quieto si avvicinava>>.

Dopo due primi posti consecutivi, ci trova un difetto a questa gara?

<<Che dire, quel fango ha appesantito un po' il tutto, ma correre in quella cornice è quasi catartico per me che vivo in città tutto l'anno>>.

Adesso ad Hong Kong, che cosa l'attende?

<<Mi aspetta un 2010 denso: una maratona ad aprile come obiettivo primario, una mezza veloce (66-67min) e se tutto va bene una 10km nei 30' entro la fine anno. Io ed il mio coach stiamo preparando una bella sorpresina ai professionisti locali>>

Ed a livello professionale?

<<Continuare la crescita del mio studio di consulenza e contabilità ed assumere un paio di ragazzi in gamba, magari anche podisti>>.



Daniela Marchetti

Vince l'Ecomezza in Valdorcia



Non tanto tempo fa, con l'idea di festeggiare i 30 anni con una maratona, correndola magari sulle 3h30', Daniela Marchetti ha ripreso a correre ed oggi si ritrova prepotentemente alla ribalta dell'atletica Toscana.

Nei 2 anni successivi all'idea di maratona è diventata una delle donne più temute quando si scorrono le start-list delle varie competizioni e non solo nel senese.

Lo scorso 26 dicembre Daniela Marchetti ha vinto la 3^a edizione dell'Ecomezza maratona della Valdorcia, mettendo termine al dominio di Paola Garinei, vincitrice delle precedenti 2 edizioni.

Oggi la 32enne senese, che nella vita di tutti i giorni si occupa di controllo di gestione presso la banca Monte dei Paschi di Siena è senza ombra di dubbio una bella realtà podistica da continuare a valorizzare e di sicuro sarà già "corteggiata" dai gruppi sportivi importanti.

Conosciamola.

Chi è Daniela Marchetti atleta?

<<Sono un amatore, che fa gare su strada con cartellino UISP CRAL MPS, gare su pista per la squadra FIDAL Valdelsana Atletica 2005 e con cartellino Libertas per la Libertas Atletica Valdelsa>>.

Quando ha iniziato a correre?

<<Alle elementari con la Libertas Valdelsa fino alla categoria allieve poi un anno per la Libertas Firenze e due anni per la Sestese Femminile. Facevo 400, 400h e 800 e mi allenavo pochissimo. In alcuni periodi gareggiavo senza allenarmi perché la pista era occupata dai calciatori. Ho ripreso a corricchiare al campo scuola a Siena nel 2004 quando mi hanno assunto al MPS ma senza fare gare eccetto qualcuna Libertas. Ho iniziato a prendere parte alle competizioni su strada con lo scopo di fare una maratona in 3h30' come regalo o sfida per i 30 anni>>.

Lei come organizza la sua giornata?

<<Mi sveglio un quarto alle sette, alle 7:30 parto da Colle Val d'Elsa e arrivo a Siena. A casa non torno mai prima delle 18:00. Lunedì mercoledì e venerdì corro per 50' circa durante la pausa pranzo con i colleghi. In più mi alleno due volte alle 19:00 nello stadio di Colle Val d'Elsa. Le altre sere cerco di tene-



re in ordine la casa e di cucinare qualcosa di commestibile. Prima di andare a letto leggo una favola a mio figlio per farlo dormire>>.

Daniela Marchetti che cosa ha imparato da questo sport?

<<A rilassarmi, a ritrovare la salute fisica e anche quella mentale>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<2h57'53" maratona; 1h:23'15" mezza maratona; 39'12" 10km; 18'14 5000; 10'34" 3000; 4':47" 1500; 2'20" 800. Da allieva: 60,7 400; 67,6 400h; A livello FIDAL questi tempi, di cui vado anche fiera, e che ho corso senza grandi difficoltà, valgono 750/800 punti. Per chi non se ne intende il mio cartellino FIDAL vale zero euro, perché inizia ad avere valore solo al raggiungimento di 850 punti>>.

Che significato ha per Daniela Marchetti allenarsi?

<<Scaricare la tensione, avere una salute migliore e passare piacevolmente del tempo con i colleghi e le mie amiche dell'Atletica 2005>>.

E la gara che importanza riveste per lei?

<<Prima di tutto passare una domenica all'aria aperta senza rischiare di essere investita o altre brutte avventure e stare in compagnia>>.

Torniamo a Pienza ed all'Ecomezza della Valdorcia, era la sua prima presenza?

<<Sì>>.

Ci può riassumere la sua corsa?



<<Sono stata con Paola Garinei (la vincitrice delle prime due edizioni nnd) fino al tratto di strada molto fangoso. Poi con Meiattini del Gregge Ribelle, che ultimamente incontro sempre durante le gare. E infine ho affrontato le ultime due salite con gran fatica>>.

E come ha visto quella delle sue avversarie?

<<Non lo so. Comunque, più o meno tutte correvano per passare una giornata a contatto con la natura e in un bel posto come Pienza, non per vincere o per fare un personale. In ogni modo, se Paola (Garinei nnd) era in forma mi arrivava avanti di almeno 3 minuti>>.

Lei come giudica l'organizzazione di questo evento?

<<Buona>>.

Proviamo a dire qualcosa di più: almeno un pregio sull'Ecomezza?

<<Il bellissimo panorama collinare e i cipressi>>.



Ed un difetto?

<<Le salite e le discese, se non ci fossero però il panorama non sarebbe così>>.

Ultima domanda: Ma lei alle premiazioni si presenta sempre con quel look?

<<Se ci sono le docce più o meno sì. In estate quasi sempre vestito, copricostume e tacchi alti. In borsa occupano poco spazio e si indossano velocemente>>.

Complimenti. (r.s.)

Paola Garinei

Quest'anno è arrivata seconda ma è felice in piazza a Pienza



<<Come al solito posso avere solo parole di lode per una gara sempre fantastica. Peccato per quel tratto tra i campi, troppo fangoso e quasi impraticabile. Sono sempre soddisfatta dei miei risultati anche quando riconosco di essere più stanca e meno in forma. Le mie congratulazioni sincere e totali vanno a Daniela (Marchetti, la vincitrice ndd), che mi ha battuto alla grande, gestendo benissimo la gara e staccandomi sul tratto fangoso. E' una ragazza volenterosa che sta attraversando un bel periodo di forma. A me rimane sempre la voglia di correre e la passione infinita per questo sport (ma non tanto quella di fare lavori e preparazioni sportive particolari). Va bene così, perché l'amore per il podismo mi fa stare bene; poi, se in qualche occasione arriverà un risultato discreto, meglio così. Mi congratulo ancora per l'organizzazione della gara: impeccabile. Approvo anche la variazione del percorso: molto più caratteristico; ma purtroppo a rischio percorribilità quando piove, ne abbiamo visto e sentito le conseguenze>>. (r.s.)

Alessio Lachi: la generosa rivelazione del Gregge Ribelle



di Alessio Lachi

Lo scorso 26 dicembre, alle 8.00, invece di essere a letto, come i comuni cristiani che festeggiano tranquillamente le festività del Natale, mi trovavo a Pienza. Faceva quasi caldo, in confronto all'anno precedente, vado a ritirare i pettorali, anzi, me li consegna Patrizia, che era alle iscrizioni in aiuto allo staff del Grigiotti.

Assieme agli altri del Gregge Ribelle, ci inoltriamo nello splendido paesino di Pienza. Cominciamo il riscaldamento e poco tempo dopo siamo sulla linea di partenza. In 3 con le nostre maglie verde elettrico (come i nostri atleti), che spiccano in confronto a tante altre divise.

Pronti, via. Meiattini subito davanti come un fulmine e guadagna immediatamente 200 metri da tutti. Solamente al quarto chilometro lo riprendiamo e davanti rimaniamo in 4: il sottoscritto, il mio compagno di squadra Stefano Passarello, Cristian Fois e Giacomo Valentini.

Dopo 8 chilometri raggiungiamo il nuovo tratto notevolmente fangoso e abbastanza duro. Qui Passarello e Fois si avvantaggiano e al 12°, Passarello stanco di “trotterellare”, allunga e sparisce. La lotta per il 3° posto è fra me e Giacomo Valentini: al 15°chilometro riesco a staccarlo.

Splendido scenario e degno arrivo nella stupenda cornice che ci offre Pienza. Ristoro, premiazioni e soddisfatti della mattinata, non ci siamo fermati. Abbiamo continuato la giornata tra atleti con un degno pranzo sempre nella Valdorcia, dimenticando così le fatiche della gara.

Alessio Lachi



Una mezza allungata e fangosa, ma da cartolina

di Franco Lodovichi



Sabato 26 dicembre, Santo Stefano. a Pienza mi attendeva la 3^a Ecomezza della Valdorcia. Quest'anno il clima è stato clemente: nuvoloso ed un po' di fresco, ma in compenso lo staff del "Grigio" ne ha studiata un'altra, anzi due. La prima, hanno allungato la gara portandola a 22 chilometri e la seconda, invece di fare 2 chilometri sull'asfalto ci hanno fatto correre, per un egual tragitto, su strade di campo, ondulate e con un palmo di fango. In queste occasioni bisogna essere equilibrati per non battere delle "culate". Ho sentito anche qualcuno a cui non è piaciuto il fango (anche a me effettivamente non piace), ma quando una gara è Eco bisogna preventivare anche quello.

Oltre 300 gli arrivati al traguardo, per quanto mi riguarda (complice il fango e la distanza allungata) ci ho messo ancora di più degli altri anni: 2h10' circa, contro le 2h6' del 2008 e 2h01 del 2007. Comunque sono andato bene, solo nell'ultima collina (spaccacuori) ho adottato lo stesso sistema della maratona di Firenze. Per chi non avesse letto l'articolo di dicembre vi spiego la mia tattica: mi sono acculato ad una giovane podista, lei corricchiava ed io dietro a passo allegro. Poi, però, nell'ultimo chilometro mi ha seminato. Dopo il traguardo un buon ristoro ed un bel premio di partecipazione ed una parte dell'iscrizione andava in beneficenza. Concludendo: una bella gara, speriamo che l'anno prossimo non ci siano altre sorprese.

Franco Lodovichi

Roberto Amaddii: Corre l'Ecomezza di Pienza e pensa alla Pasqua Eco Trail



Ho appena concluso l'Ecomezza di Pienza, bellissima anche quest'anno con la variante del fango, tutti gli anni questa gara mi lascia una strana euforia addosso, gambe doloranti ma pensieri che scorrono ai meravigliosi paesaggi, al fango calpestato che mi fa tornare bambino, e soprattutto voglia di correre fuori strada in quella che è una dimensione diversa della corsa.

Quest'anno ero partito cauto un ginocchio dolorante che non mi faceva stare tranquillo, quindi discesa iniziale con la marcia ridotta attento all'impatto con il terreno, poi la sorpresa cambio di percorso e subito salita, non me l'aspettavo così presto ma vado bene, controllo il cardio e vado su, oddio il fango qui non faccio l'eroe, devo mantenere il ginocchio in assetto sennò addio, cammino anche un po' e poi si riprende saliamo dolcemente sotto Monticchiello e ecco il primo muro, io la chiamo la salita tutto cuore, perché qui più che con le

gambe si sale con quello, i muscoli si fanno duri, il fiato manca ma qui si fa la gara e solo se hai cuore e testa per non mollare sai che lasci dietro tanti avversari, poi si riprende fiato, e l'ultima salita verso Pienza, ma che succede vediamo la porta ma ci indicano di andare a sinistra, discesa. Oddio no manca un chilometro e mezzo, se scendiamo c'è da risalire e non ne ho più, ma ormai siamo all'arrivo anche quest'anno è fatta e in fondo sono andato anche bene 8° veterano sono anche quest'anno nei premiati.

Adesso aspetterò Il prossimo Trail di Pietraporciana, nel frattempo mi sto impegnando per portare ancora avanti il movimento di corsa fuoristrada,

Quest'anno dopo il Natale ci sarà in provincia di Siena anche la "Pasqua Eco Trail" la stiamo organizzando in collaborazione con il Comune di San Giovanni D'Asso. Saranno due gare sui 18 km : il sabato Santo al pomeriggio sarà a San Giovanni D'Asso con un percorso che andrà verso le Crete di Monteoliveto per poi tornare verso Monterongrifo, passando per i luoghi ricchi in questa stagione del Tartufo marzolo meno pregiato, ma certamente di qualità che fa da preludio al più famoso e pregiato "tartufo bianco delle Crete Senesi", la sera tutti al pasta party. Poi, Pasqua tranquilla con chi vuoi per ritrovarsi il Lunedì a Montisi per la seconda gara: andremo su per i boschi dei Monti di Trequanda per girare verso le Crete Senesi anche qui paesaggi a favola, asfalto ridotto al minimo, basti pensare che in due gare sarà sì e no un chilometro e mezzo, poi a

Montisi mega grigliata in paese aspettando le premiazioni. Sarà possibile iscriversi solo ad una gara o partecipare alla classifica combinata con premiazioni di tutte le categorie UISP, mentre per ogni percorso saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne.

Sarà così un fine settimana all'insegna di questo tipo nuovo di percorsi affascinanti, tutta natura e senza traffico, e un modo di socializzare che si sta ritrovando nel podismo con meno agonismo e più spirito ecologico.

Roberto Amaddii



Giancarlo Forconi: A Pienza ha riscoperto la gioia di correre in mezzo ai campi



In questi ultimi tempi mi sono sempre più avvicinato alle corse fuoristrada. Dopo decenni di asfalto e di gare, spesso, tirate fino al massimo delle proprie possibilità, ho riscoperto il piacere delle corse in mezzo ai campi, ai boschi, in mezzo alla natura. Se già stava maturando in me questo nuovo modo di affrontare la corsa l'Ecomaratona del Chianti prima e la mezza della Valdorcia di Santo Stefano poi, mi hanno completamente convertito a questo nuovo “amore”.

I sentieri e le magnifiche strade bianche delle colline senesi sono uno scenario meraviglioso e sabato 26 dicembre eravamo in molti a pensarla allo stesso modo. Nonostante fosse il giorno dopo Natale la bella piazzetta di Pienza, rallegrata al centro da due magnifici tronchi che racchiudevano un bel fuoco

scoppiettante, era piena di runners pronti alla partenza. E così, puntuale, ecco il via.

Subito fuori dal Paese abbiamo lasciato l'asfalto che ritroveremo, per pochi chilometri, circa a metà percorso e ci siamo lanciati su sentieri sterrati che in poco meno di cinque chilometri ci hanno portato al livello più basso del percorso.

Ben presto ecco un lungo viottolone di fango alto e appiccicoso che a malapena ci permetteva di camminare. Quante imprecazioni e lamenti! Ma erano solo di circostanza perchè, sono sicuro di non sbagliare, la maggioranza dei podisti non era completamente dispiaciuto di quella nuova esperienza. Per me è stato così, nonostante la difficoltà e la fatica è stata la parte che mi ha affascinato di più!.

E poi, fra continui saliscendi mi sono ritrovato nuovamente alle porte di Pienza, stanco, sporco di fango dappertutto ma contento del percorso fatto.

Ottima l'organizzazione. Bravi. Ci vediamo l'anno prossimo.

Giancarlo Forconi



Grazia Nardini

“Già penso
come affrontare
quel tratto di fango
che mi attende
il 26 dicembre”



È il secondo anno che decido di partecipare alla mezza della Valdorcia.

Il 26 dicembre mi sono alzata alle 6,00 per partire alla volta di Pienza insieme ad altri miei compagni di squadra.

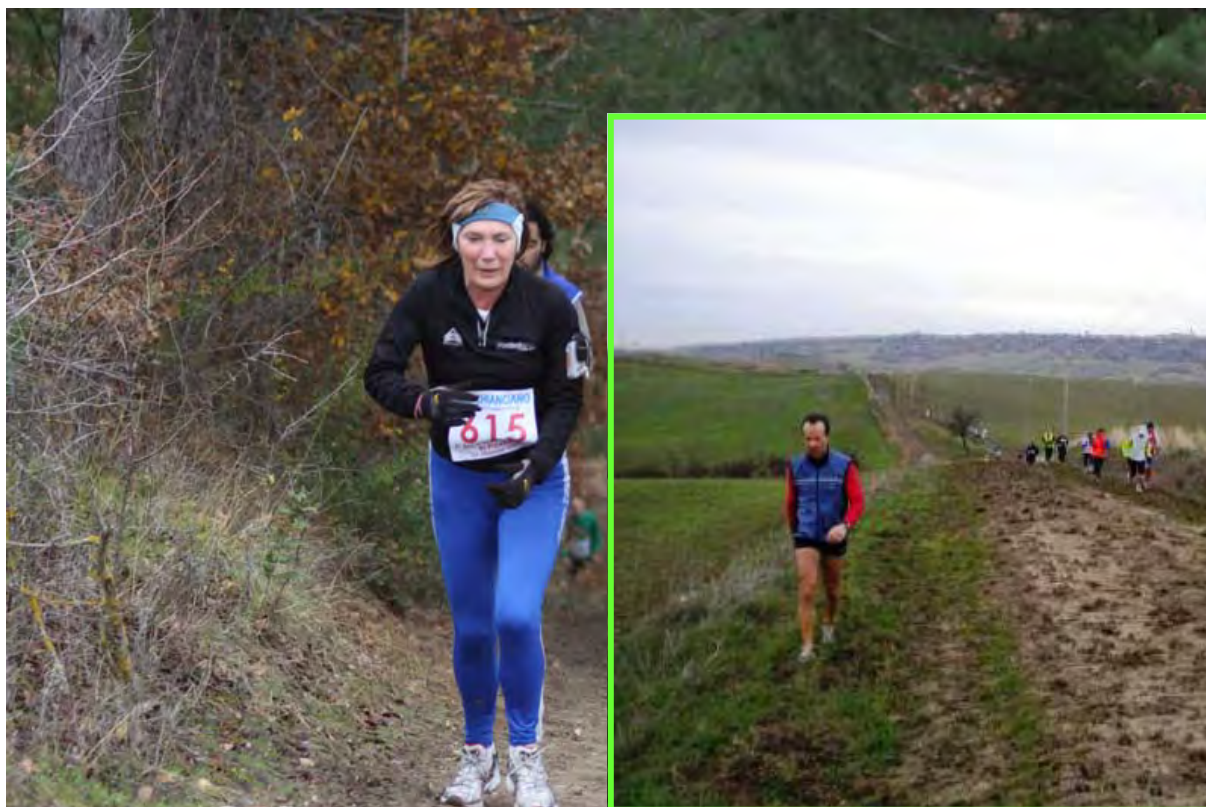
A differenza del 2008 che faceva freddo e nevischiava, stavolta la giornata è stata umida e il terreno era pregno di acqua per la neve caduta nei giorni precedenti.

Verso le 8,30 arriviamo a Pienza, andiamo nella piazza centrale a ritirare le iscrizioni, dove c'è un fuoco acceso fra due grossi ceppi: credo che debba rimanere acceso fino alla Befana (così mi hanno detto). Prendo il pettorale e mi avvio verso gli spogliatoi, decido di vestirmi pesante per ripararmi dall'umidità. Velocemente arriviamo all'ora della partenza, il Grigiotti controlla che tutto proceda per il meglio e si parte.

Il serpentone di podisti si snoda per il paese per poi incanalarsi per strade bianche che attraversano la campagna senese. I paesaggi sono stupendi, tipici di questi posti, grandi distese di prati verdi con cipressi messi accanto a case o a segnalare strade.

Corro tranquilla, cerco di mantenere un buon passo perché la prima parte della gara è un po' più facile, con prevalenza discese o pianure, e così continuo la corsa fino al sesto o settimo chilometro dove ci intoppiamo in una strada di fango. Non sono abituata a correre in queste condizioni e come me tutti gli altri, io salto da una parte all'altra della strada cerco di camminare sul bordo per





evitare il fango, ma ad un certo punto mi ritrovo con 10 cm di tacco di fango appiccicato alle scarpe, sono abituata a camminare sui tacchi, ma così è troppo! E penso: "se mi faccio male chi viene a prendermi? L'elicottero?"

Fra un salto e un altro arrivo in cima, il fango è finito e inizia la discesa: che bello! Qua il paesaggio è un quadro, il peggio è finito, per modo di dire. Dal 13° chilometro in poi iniziano le vere salite, arranco e alla meglio cerco di arrivare in cima. Davanti a me c'è Pienza, ma è dura arrivarci. Dobbiamo ridiscendere, fare un paio di chilometri di pianura e risalire nel centro patrimonio dell'Unesco.



Arrivo al culmine dell'ascesa: lì c'è Pienza, ma, riscendiamo nuovamente. Vedo e sento il Grigiotti che dice "Forza!! E' finita!! Manca solo 1km e mezzo". Accidenti. Le mie gambe non ce la fanno più, ma stringo i denti, sono al 21° Km: un piccolo sforzo: è l'arrivo.

Che soddisfazione! Ce l'ho fatta! La gara è bella, la fatica è tanta e mentre mi avvio a mangiare penso già all'anno prossimo quando riaffronterò quel fango.

Grazia Nardini

**Ma non è finita!
A febbraio potete
venire altre 2 volte
a Chianciano
Noi della Uisp
organizziamo sia
il Campionato
regionale e quello
provinciale di
corsa campestre
Ma la settimana
successiva non vi
perdete la seconda
edizione del
Trail di Pietraporciana**

di Alessandro Chiezzi





Riconoscimenti, ma soprattutto
appuntamenti importanti che
fanno crescere la UISP di
Chianciano Terme

UISP Chianciano Terme: Un febbraio ed un 2010 densi di impegni e iniziative



Alessandro Chiezzi

L'Uisp Chianciano Terme, con a capo il suo presidente Stefano Grigiotti, ed i suoi "ragazzi" si appresta ad iniziare questo 2010 di "corsa" come al solito con mille idee ed altrettante iniziative.

Spentisi i riflettori della recente Ecomezza della Valdorcia, che come al solito ha avuto così tanto successo, sono già ricominciati gli allenamenti del settore giovanile curati anche dagli amici-allenatori Marco e Daniela e incentivati dai recenti accordi presi con la scuola media di Chianciano.

Il futuro dei giovani dunque perché lo sport è per noi una scuola di vita a tutti gli effetti, e poi un prossimo febbraio che si preannuncia denso di impegni organizzativi.

Il 21 febbraio ci sarà la novità di quest'anno visto che l'UISP ci ha concesso l'onore di scegliere come location Chianciano per i Campionati regionali e provinciali di corsa campestre, una bella cosa dunque e un duro impegno per disegnare il percorso in località Mezzomiglio (un campo meraviglioso dove hanno sede antichi resti di terme romane). La vicinanza agli impianti sportivi dove si potrà usufruire delle docce la possibilità di parcheggio adiacente alla zona gara e al tempo stesso la posizione tranquilla lontano dal traffico e dai rumori cittadini, saranno a nostro avviso gli ingredienti per una manifestazione di successo.

Il 28 Febbraio, poi, il secondo appuntamento con il Trail di Pietraporciana che presenterà un percorso in gran parte rinnovato con distanze di 16 chi-



Franco Lodovichi in azione
al Trail di Pietraporciana

lometri per la competitiva e poi un 8 km per tutti e una passeggiata ludico motoria di 4 km. Lo scenario qui è garantito dal parco naturale della Valdorcia che arriveremo a dominare dall'alto degli 870 metri del poggio dove come l'anno passato ci sarà il G.P.M con premio speciale. Ricordiamo che per il trail non sarà previsto il servizio docce e che la gara, passeggiata compresa, farà parte del circuito gran fondo UISP. Maggiori dettagli dei due prossimi appuntamenti le troverete come al solito nel nostro sito www.girovaldorcia.it che a breve presenteremo con una nuova veste più funzionale e accattivante.

Alessandro Chiezzi





A.S.D. UISP CHIANCIANO
E LA LEGA DI ATLETICA LEGGERA UISP SIENA

ORGANIZZANO

A

CHIANCIANO TERME

DOMENICA 21 FEBBRAIO 2010

CAMPIONATO REGIONALE UISP DI CORSA CAMPESTRE 2010

**VALIDO ANCHE PER IL CAMPIONATO PROVINCIALE
SENESE**

**RITROVO ORE 9,00 PRESSO IMPIANTI SPORTIVI
IL CASTAGNOLO**

**INIZIO GARE ORE 10,00 PRESSO GLI SCAVI ROMANI
A 300 METRI DAL PUNTO DI RITROVO**

**LA MANIFESTAZIONE E' VALEVOLE ANCHE PER IL TROFEO
PROVINCIALE GRAN FONDO UISP
UNICOOP FIRENZE (Per tutti Km. 7)**

Volantino integrale sul nostro sito

CORRIAMO

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

Il proprietario è **Stefano Grigiotti**.

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

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

Editore: Stefano Grigiotti

Direttore responsabile: Rossano Scaccini

Collaboratori che questo mese hanno contribuito assieme al direttore a realizzare gratuitamente *CORRIAMO*: **Franco Lodovichi, Carla Boldi, Alessandro Chiezzi, Roberto Amadii, Alessio Lachi, Grazia Nardini e Giancarlo Forconi.**

Nelle foto di copertina scattata da Daniele Ciolfi, un momento della 3^a edizione dell'Ecomezza della Valdorcias

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

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

Gabriele De Nard

Ha un sogno: la Grande Mela



di Rossano Scaccini
foto: gentilmente concesse da Gabriele De Nard

Prima di chiudere, il più tardi possibile, la sua prestigiosa carriera, vorrebbe preparare e correre come ama fare lui, a grandi livelli, la maratona di New York.

È un sogno, neanche tanto nascosto che sta cullando Gabriele De Nard.

Il 35enne appuntato della Guardia di Finanza, che fa parte dell'omonimo gruppo sportivo è conosciuto nell'ambiente dell'atletica internazionale oltre per le sue doti di mezzofondista, soprattutto per la sua specialità, le gare campestri.

In questo periodo, davvero intenso, ha accettato di rilasciarci un'intervista.

Quali sono gli hobby di Gabriele De Nard?

<<Mi piacciono i motori in generale ed il ciclismo>>.

Lei che tipo di mezzofondista pensa d'essere?

<<Uno abbastanza completo, costante nei risultati, che spazia dai 1500mt alla mezza maratona passando per qualche 3000 indoor e tutta la stagione del cross; l'unico neo è la mancanza di una buona volata finale, che mi avrebbe permesso di vincere parecchie gare in più>>.

La sua giornata tipo è?

<<Sveglia ore 7:45, colazione, 9:45 prima seduta di allenamento, 12:30 pranzo, un po' di riposo e d'inverno alle 16:00 seconda seduta di allenamento, d'estate più tardi. Alle 19:30 cena, poi qualcosa in tv e alle 23:00 vado a dormire>>.

I suoi personali nelle distanze un po' più lunghe?

<<1h03'45" nella mezza maratona, 2h19"12 in maratona, 7'57" nei 3000 indoor>>.

L'allenamento per Gabriele De Nard è?

<<Vuol dire lavoro; l'atletica, da quando sono entrato in Fiamme Gialle, è diventata una professione e anche adesso che ho 35 anni non mi pesa allenarmi col freddo o con la pioggia>>.

E la gara?

<<Una sfida, prima di tutto con me stesso, poi mi piace la competizione, sono un agonista, dopo 15 giorni di lavoro chiedo subito al mio allenatore, Andrea Batoli, se posso fare una gara>>.

Si ricorda la sua ultima giornata no?

<<I Campionati italiani di mezza maratona a Ravenna nel 2009. Stavo veramente bene, ma quel giorno purtroppo non andavo avanti e mi sono giocato la convocazione ai Giochi del Mediterraneo>>.

Quella sì?

<<Sono un atleta abbastanza costante, comunque, la Cinque Mulini del 2006; un quarto posto dietro i Keniani, ma una gara tutta da protagonista>>.

L'apprezzamento ricevuto che le fa piacere ricordare?





<<Che sono un esempio per gli altri, non solo un bravo atleta, ma anche una persona seria>>.

Quando ha iniziato ad appassionarsi alla corsa?

<<Ero alle medie, con le gare di campestre che organizzava la scuola in collaborazione con l'Esercito>>.

Lei è definito il miglior crossista che l'Italia può mettere sulla linea di partenza: che cosa ne pensa di questa affermazione?

<<Il migliore magari lo sono stato, ora c'è qualche ragazzo che va più forte di me. Comunque, credo di essere una garanzia. Mi onora sentire queste parole>>.

Quali doti deve avere uno che vuole avventurarsi nelle gare di cross?

<<Forza, coraggio nel buttarsi dentro, spirito di sofferenza e poi per correre forte ci vogliono sempre i ritmi>>.

Fra i Campionati: italiani, europei e mondiali di cross disputati, quale ha amato di più e perché?

<<Campionati Italiani, Lanciano perchè ho vinto; Campionati Europei Thun 2001 con il 4° posto, attualmente ancora il miglior risultato individuale di un italiano; Mondiali di cross, Torino 1997, il mio primo mondiale, veramente bello, poi ho fatto meglio come risultati, ma l'atmosfera del primo mondiale non si scorda mai>>.

Vittorio Cogliati Dezza

Un podista di quelli che non mollano mai



di Rossano Scaccini

La prima domanda che ho rivolto a Vittorio Cogliati Dezza, presidente nazionale di Legambiente è stata la più scontata: il podismo e l'ambiente, credo che siano un binomio inseparabile, che cosa possono fare ancora assieme? Ma la risposta è stata tutt'altro che di routine.

<<Sono un binomio inscindibile potenzialmente. Sicuramente chi corre guarda con molta attenzione alle auto che inquinano e si rende conto di cosa respira in città, ma non so se questa sensibilità in corsa si riproduca nei comportamenti quotidiani quando si vestono panni civili. Ultimamente si sta sviluppando un movimento di eco-maratone, in cui gli organizzatori sono attenti all'-

enorme spreco di plastica che si ha in genere nella corsa, ma questa sensibilità ancora non è molto diffusa. Ho visto che ultimamente si sono molto diffuse le corse in montagna e su terreni naturali, questo mi sembra un ottimo modo per riscoprire la bellezza e la diversità della natura>>.

Vittorio Cogliati Dezza è nato a Roma nel 1951, laureato in Filosofia ed è insegnante di Storia e Filosofia, presso un liceo scientifico di Roma, attività che ha dovuto sospendere dopo l'elezione a presidente nazionale di Legambiente, avvenuta nel dicembre del 2007. Le sue passioni sono la montagna, l'atletica e l'educazione.

<<Mi sono avvicinato alle questioni ambientali attraverso la passione per la montagna e per l'educazione, mentre ho dedicato parte della mia adolescenza e giovinezza all'atletica, per riscoprirla e recuperarla più tardi. Giusto l'altr'anno ho iniziato ad unire insieme le mie passioni: correre in montagna>>.

Allora esiste un Vittorio Cogliati Dezza podista?

<<Per mia fortuna sì. Dopo un'intensa attività agonistica da allievo e juniores, smisi (era all'inizio degli anni Settanta) di fare atletica in modo stabile e sistematico, riversando la mia voglia di "muovermi" sull'alpinismo. Da alcuni anni ho ritrovato la voglia e la costanza di allenarmi, anche se un po' per inci-

denti (più o meno gravi), un po' per gli impegni associativi che spesso mi portano fuori Roma e mi costringono a interrompere la metodicità degli allenamenti, difficilmente sono finora riuscito a trovare una adeguata forma.

Che tipi di allenamento esegue?

<<In un primo momento ho puntato alla maratona, ma mentre all'inizio mi sarei accontentato di chiuderla (cosa che ho fatto alla prima esperienza, ma in condizioni che definirei pietose), poi ho cercato di migliorare i tempi, senza mai riuscire ad arrivare ad una preparazione adeguata e quindi a risultati soddisfacenti (non sono riuscito a fare meno di 4h 20'). Siccome queste difficoltà si sono intrecciate con l'aumento di responsabilità e di conseguenti carichi di lavoro in Legambiente, da qualche tempo ho deciso di rinunciare alla maratona e mi sto allenando per distanze intermedie (10 km e mezza maratona), vediamo come andrà a finire. Quest'anno vorrei mi-





surarmi con le campestri. In linea di massima alterno un lavoro (che può essere di potenziamento – salite – o di ritmo/velocità) con una seduta di circa un’ora e un quarto di corsa distesa, con allunghi finali e se posso chiudo la settimana con un lungo (sopra l’ora e mezza) su terreno variabile>>.

Il presidente di Legambiente quante volte la settimana riesce ad allenarsi?

<<La media è tre-quattro volte a settimana, ma molto dipende dai viaggi che devo fare, se sono fermo a Roma riesco ad allenarmi fino a cinque giorni>>.

Durante la giornata, quando trova di solito il tempo per correre?

<<Preferisco all’inizio della giornata, così sono più tranquillo che qualunque cosa succeda ormai il mio lavoro atletico l’ho fatto. Però questo significa correre quasi sempre da solo. Così quando posso, mi ritrovo allo stadio dell’-Acqua Acetosa con molti altri podisti che si allenano lì all’ora di pranzo. Que-

sto però non può succedere sempre perché nel mio lavoro ci possono essere numerosi imprevisti che mi impediscono di rispettare i tempi degli altri. Per quanto possibile evito di lasciare l'allenamento alla fine della giornata, anche se mi permetterebbe di scaricare lo stress di più e meglio. L'ho sperimentato più di una volta, spesso arrivo alla fine della giornata di lavoro con troppa stanchezza addosso o con code di cose urgenti da fare per cui non riesco a ritagliarmi il tempo per andare a correre>>.

Allenarsi per Vittorio Cogliati Dezza vuol dire?

<<Regalarmi del tempo libero, solo per me, recuperando sensazioni che mi fanno star bene. Mi sono accorto anche che mi rende più lucido e più pronto (al di là della stanchezza fisica) nel mio lavoro>>.

Incontrando podisti per strada lei che cosa pensa?

<<Per prima cosa guardo come corrono, se corrono bene o male, e provo a distinguere tra chi si allena e chi fa jogging. Spesso mi soffermo a pensare perché si ostinino a correre in mezzo al traffico >>.

Il presidente di Legambiente dove vorrebbe vedere organizzare una gara in Italia che dia un gran significato sia al movimento sportivo sia alle persone che non praticano sport?

<<Io penso che la gestione dell'atletica degli ultimi anni in Italia sia stata fallimentare. Ciò che più mi rattrista è vedere la grande quantità di persone adulte e "mature" che corrono nelle gare di strada o nei trail, e la scarsa frequenza delle competizioni giovanili su pista. C'è un abisso, che altri sport non conoscono. Penso che si dovrebbe prendere esempio dal nuoto, ripartire dalle scuole e dalla cura dei più giovani. Mi piacerebbe molto che le gare riempissero di gente quelle domeniche in cui le città vengono chiuse al traffico o che venissero utilizzate per andare alla scoperta delle bellezze del nostro Paese. Oppure che si legassero non tanto alla raccolta fondi quanto ad una cultura della solidarietà, come avviene puntualmente ogni anno a



Roma con la Corsa di Miguel, che ricorda il dramma delle dittature sudamericane e dei desaperisidos e che non a caso si è riproposta il 18 ottobre scorso all'Aquila, entrando nella fatidica zona rossa. Il grande afflusso di corridori di tutti i tipi premia sempre queste iniziative>>.

Quali sono, secondo lei, i punti di debolezza del movimento sportivo?

<<Mi sembra che stiamo assistendo ad un fenomeno contraddittorio, in cui ad esempio attività di montagna e atletica vanno di pari passo, ma in controtendenza rispetto al nuoto. Mi spiego. Oggi è difficile trovare giovani a faticare lungo i sentieri delle montagne o sulle vie d'arrampicata in alta montagna, come se ne vedono pochi negli stadi di atletica. La risposta semplicistica: i giovani non vogliono faticare è del tutto insoddisfacente, perché le piscine sono stracolme, ed il nuoto non è certo uno sport in cui non si fatica. C'entra molto la fascia d'età, le piscine sono stracolme soprattutto di giovanissimi, mentre atletica ed alpinismo si rivolgono ad una fascia di età superiore, che richiede già scelte autonome, non volute dalla famiglia. Torniamo quindi al punto di partenza, per l'atletica manca un modo nuovo per avvicinare i giovanissimi e farli ap-

passionare. Mancano idee nuove, vedo molta ripetitività e stanchezza nel modo in cui si gestisce il settore e spesso chi ha idee nuove viene penalizzato e non valorizzato>>.

Che cosa fa Legambiente per il podismo, soprattutto quello vicino ai ragazzi ed al mondo amatoriale, quello che pratica sport per il piacere di correre?

<<Finora, direi, poco, o comunque troppo poco. Sono più che altro iniziative estemporanee prese dai nostri circoli, diffusi sul territorio, dove o per la collaborazione con enti di promozione sportiva, come la UISP o il CSI, o per la passione di qualche nostro socio siamo coinvolti nell'organizzazione delle attività. Ora stiamo cercando di organizzare un circuito di corse nei Parchi, insieme ad altri enti>>.



DAL DIARIO DI CARLA

Le gare podistiche viste da dentro: emozioni e considerazioni

di Carla Boldi



3 gennaio 2010 - Per i poggi di San Michele a Torri d'inverno — L'avevo deciso da quando mi avevano dato il volantino che in compagnia o da sola sarei andata alla gara a San Michele a Torri. Gli altri del "gregge" hanno un impegno preso da tempo e non vengono. Mi sono alzata di buon ora, molto di buon ora, vedo che non piove, buono. Dopo un mese di allenamenti sotto l'acqua mi stanno quasi spuntando le branchie come ai pesci.

Caffé e via verso San Michele a Torri, piccola frazione di Scandicci; 1° colpo di fortuna: parcheggio a 50 metri dalla partenza, e dagli spogliatoi.

Ritiro l'iscrizione e il pacco gara, profumatissime salsicce fresche. C'è molta gente, nonostante la vicinanza con due classiche, quella del 1° gennaio a San Giovanni Valdarno e la maratonina della Befana del 6 gennaio a Firenze. Nello spogliatoio femminile mi sento spersa, non conosco nessuno se non di vista, non scambio nemmeno una parola, mi vesto e vado a fare riscaldamento. La giornata è tanto fredda quanto bella. Cielo terso e sole che non scalda un granché ma c'è e solo per questo mi mette di ottimo umore.

Così ben predisposta sono pronta a faticare. Bang! Si parte! Oggi ho deciso di tirare, vediamo cosa riesco a fare. Si inizia in salita, accanto a me chi sorpassa e chi viene sorpassato, chi sbuffa, chi parla, odore di creme riscaldanti. Dopo un paio di chilometri inizia il saliscendi. Attraversiamo un oliveto, mi guardo intorno, siamo in posizione alta e le colline tinte del grigio freddo dell'inverno mi scorrono davanti. Sono in quella situazione mentale di benessere e rilassatezza che solo la corsa riesce a darmi. "Attenzione al ghiaccio!" l'avvertimento mi fa tornare con la mente a terra per vedere dove metto i piedi. I la-

stroni luccicano sull'asfalto. Che faccio? Continuo a correre o cammino? Cammino, mentre qualcuno per sorpassarmi salta sul greppo. Scendiamo. Mi godo il momento, poca fatica, mi lascio portare dalla forza di gravità, ma non dura molto dopo una curva vedo la fila davanti a me che si inerpica di nuovo. Ok, manca poco all'arrivo. Tutto il vantaggio preso nella lunga discesa se ne va. Cerco di non farmi prendere da chi mi segue. Ce la faccio e con mia grande sorpresa rientro nei premi. Era tanto che non mi capitava.

A casa trovo un bel fuoco nel camino. La giornata fredda si è rannuvolata. Tiro fuori il pacco di salsicce profumate e la bottiglia di vino vinta. Guardo nell'ordine le salsicce, il fuoco, il vino e decido ne arrostitisco una e l'accompagno con un bicchiere (va bè mezzo) di vino. Il perfetto finale di una bella mattinata. Ho contattato poi l'organizzatore della manifestazione, Massimo Luchini che gentilmente mi ha risposto dicendo che la gara, organizzata dall'U.S. Ugnano è nata nel 2001 sull'entusiasmo della consorella estiva che si corre in occasione della sagra del fiore fritto ed hanno in comune soli i primi 2 chilometri.

Questa edizione ha visto 520 partecipanti, hanno vinto:

Il primo assoluto è stato Alessandro Napoli (Il Fiorino) in 40'26".

La prima donna Emma Iozzelli (Atl. Vinci) in 48'51".

Inoltre:

1° veterano – Gianni Bertone (Atl. Lastra) in 44'21".

1° argento – Franco Calamai (Maiano) in 47'51".

1ª donna veterana – Liuccia Grassi (Atl. Lastra) in 52'39".

Una riflessione prima di chiudere: ci sono gare che pur non coinvolgendo grandi nomi, non offrendo percorsi estremamente veloci o estremamente difficili, vuoi per la capacità degli organizzatori, per l'accoglienza data, per l'atmosfera di "competizione sì ma non alla morte", prendono il cuore di chi partecipa e ne fanno parlare bene facendo del passaparola la migliore delle pubblicità. Credo proprio che ci ritornerò.

Carla Boldi



Alma Brunetto: Corre anche dove c'è l'obbligo dei tacchi a spillo

di Rossano Scaccini



Dove ci sono gare podistiche “strane” lei c'è. Di chi sto parlando? Alma Brunetto.

Nata nel 1959 e vive a Torino, segretaria ed addetto stampa, Alma Brunetto è una giornalista pubblicista e collabora anche con numerose testate ed è il direttore responsabile di un free press che uscirà a breve Il Moschino, lavoro editoriale rivolto ai giovani su tutto quello che succede a Torino e dintorni.

Che cosa bisogna sapere di Alma Brunetto?

<<Sono una persona molto curiosa e piena di interessi, in particolare adoro collezionare orecchini. Sono caparbia di carattere e determinata sia nella vi-

ta, sia nel lavoro e nello sport e quando ho qualche interesse lo affronto con entusiasmo. Sono poco diplomatica, molto schietta e a volte un po' troppo, con il rischio di offendere, ma chi mi conosce e mi apprezza mi prende per come sono, tanto che non ho mezze misure, insomma se una persona mi piace bene, altrimenti non la considero>>.

Che tipo d'atleta è Alma Brunetto?

<<Una persona capace di soffrire sportivamente soprattutto perché carica di energia e di grinta, ma se è una giornata no, sono svogliata e priva di interes-



se, quindi è meglio dedicarmi ad altro. In generale amo tutte le attività ludiche che siano aerobiche e che comunque richiedano molta energia, come lo spinning ad esempio. Purtroppo non ho il tempo, ma se potessi mi avvicinerei al triathlon, è una disciplina che mi affascina ed ha un altro handicap, sono un ferro da stiro in vasca! Dimenticavo se c'è qualche gara o manifestazione curiosa, io sono sempre in prima fila. A luglio ho partecipato a Milano alla Glanmarathon, la corsa con i tacchi a spillo>>.

Perché ha iniziato a correre?

<<Il mio approccio con la corsa risale a quando avevo 17 anni. In compagnia di una cara amica, diventata anche lei podista, abbiamo partecipato in quel fatidico anno al Giro della Collina. Va detto che questa competizione è stata per decenni un classico, che ha tenuto a battesimo tanti podisti. Un percorso (in quel periodo) particolarmente impegnativo, tutto collinare e muscolare. Beh io e Silvana l'abbiamo fatto in allegria un po' camminando e un po' correndo e tutti i ristori sono stati nostri. Da quel momento è nato il sacro fuoco per il running. Abbiamo iniziato ad allenarci senza un metodo e poi abbiamo conosciuto una squadra podistica, la mitica CA.MO.TU., non una società giapponese ma l'acronimo dei tre sponsor e da lì è iniziata la nostra attività podistica>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<Direi movimentata perché non sto un attimo ferma. Se i ritmi del lavoro me lo consentono, se non devo essere presto in ufficio o comunque se al matti-



no sono tranquilla vado a correre alle 8 in inverno e alle 7 in estate con un gruppo di vecchi amici della corsa oppure palestra se piove o sono stanca. Una doccia e via in ufficio per la giornata lunga e impegnativa e poi sempre tempo permettendo un'ora serale in palestra. Altrimenti, a casa, cena e davanti al

computer per non perdere l'abitudine con tutto quello che ho da scrivere>>.

Da addetta ai lavori, che cosa ne pensa di *CORRIAMO*?

<<E' un'idea vincente perché un giornale online richiede sempre molto tempo come un giornale cartaceo, con una differenza di costi e di aggiornamenti. E' simpatico perché gradevole e ricco di immagini>>.

Scrivere di allenamenti, gare, percorsi per lei vuol dire?

<<Dopo 33 anni di corsa tutto è scontato ad esempio nelle metodologie di allenamento. Per quanto riguarda le gare anche, mentre i percorsi possono essere un argomento interessante se accompagnato da itinerari gastronomico culturali e curiosità del luogo. E per tornare sull'argomento gare, dopo tanti anni diventa difficile trovare delle novità da inserire>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Incominciamo dalla distanza classica che premetto ho corso soltanto due volte, il mio personale best è 3h41'. Il tempo migliore siglato nella maratona nel 2008 è 1h34'23" e sui 10 km. 43'>>.

Allenarsi per lei vuol dire?

<<Oltre all'attività fisica vera e propria significa stare in compagnia degli amici e transitare in luoghi dove non passano gli altri. Cosa c'è di più bello di percorrere sentieri lungo i boschi o angoli nascosti o addirittura quando nevicata calpestare la neve bianca completamente intonsa>>.

E gareggiare?

<<Devo dire che con il tempo gareggio sempre meno. Amo la competizione, ma trovo che sia sempre più stressante e faticosa e sono comunque sempre alla ricerca di gare nuove e su percorsi interessanti e con pochi partecipanti. Se

poi c'è qualche manifestazione curiosa e particolare ancora meglio. E comunque va a momenti, magari passa il periodo in cui ho la bulimia da gara e allora sono disposta a farne molte e periodi in cui non ne voglio sentir neppure parlare>>.

Lei come si organizza per una trasferta podistica?

<<Ho l'abitudine di alzarmi presto durante tutto l'anno e quando devo partecipare ad una gara amo fare le cose in tutta calma e tranquillità. Quindi sveglia presto, la mia solita colazione con frutta, yoghurt e caffè abbinata ad un'abbondante tisana e poi vestizione podistica, a seconda del clima. Mi piace arrivare anche in anticipo sul campo gara per posteggiare l'auto comodamente, chiacchierare e trovare gli amici di sempre ... anche per un caffè e per fare il riscaldamento come si deve>>.

Il fenomeno podismo secondo lei in che stato di salute si trova attualmente?

<<Il podismo dopo il boom degli anni '70 e '80 si è stabilizzato con un certo numero, purtroppo formato ormai solo da over40. E' un vero peccato, perché è uno degli sport più economici e semplici da praticare in assoluto, ma molto molto faticoso, lo riconosco. I giovani non hanno voglia di sacrificarsi senza avere nulla in cambio. Il nostro è uno sport di grande passione, se non c'è quella, è difficile pensare ai sacrifici e alle sofferenze, correre sotto qualsiasi condizione meteo, trasferte e tanta tanta fatica e sudore. Non condivido il boom delle maratone, un fenomeno che al posto di avvicinare nuovi proseliti è diventato solo un business>>.



Rossella Gramola

Ha l'atletica nel sangue

di Rossano Scaccini
foto: g.c. da Rossella Gramola

<<Allenarsi per me significava sentirsi bene, avere fatto una cosa che mi appagava e mi rendeva più forte. La gara, invece, rappresentava il punto focale e tutto ruotava intorno al risultato. La chiamata in nazionale era il premio per cui avevo faticato tanto e se qualche volta il risultato era negativo mi facevo un esame di coscienza e ricominciavo dall'errore>>.

Rossella Gramola risponde così alle prime tre domande che le ho rivolto e sono state nell'ordine: il senso che lei dava all'allenamento, alle gare e cosa provava ad ogni convocazione con la nazionale d'atletica.

Nata a Vicenza il 3 agosto del 1955, Rossella Gramola è un'insegnante di scienze motorie sportive, ha 2 figli: Marco di 19 anni e Federica di 15 anni (anche lei fa atletica con discreti risultati: 3'07" nei 1000 ed ha preso parte a tutte le rappresentative del Veneto indoor, Campionati italiani di corsa campestre e su pista). A Rossella piace ascoltare la musica, quasi tutti i generi, guardare film e leggere qualche libro.

Ci parla della sua professione?

<<Sono un'insegnante di scienze motorie sportive alla scuola media; il mio lavoro mi piace molto perchè essere a contatto con i giovani è sempre stimolante e i ragazzi, se capiscono che sei giusta e lavori per loro,



ricambiano mille volte quello che tu cerchi di fare. E' un lavoro gratificante perchè vedi i progressi continui, anche minimi, che fanno seguendo le tue indicazioni, i tuoi suggerimenti>>.

Chi è Rossella Gramola atleta?

<<Purtroppo devo rispondere che attualmente non sono più una podista. Dopo che ho smesso di gareggiare nel lontano 1986 per qualche anno ho continuato ad allenarmi (riuscivo ancora a correre 10 Km a 4' al Km), ma dopo i figli e successivamente altri problemi non mi hanno più permesso di allenarmi e attualmente proprio non corro>>.

Ed allora, per chi non la conosce può ricordare che tipo di atleta era lei?

<<Rossella Gramola atleta è stata una ragazza molto semplice, che pensava

ad allenarsi con umiltà e gareggiava mettendo tutta la sua passione. Ho iniziato a correre tardi, a 17 anni grazie a mio fratello gemello (anche lui molto forte in questo sport, era entrato nelle Fiamme Oro ma si è infortunato per preparare la sua prima nazionale contro la Francia e non è più riuscito a guarire bene e ha lasciato); io non volevo ma Angelo insisteva e mi ha portato a fare le garette alle feste di paese, io vincevo sempre battendo tutte le ragazze allenate. Allora ho pensato che potevo provarci e ho iniziato; il mio primo allenatore era un appassionato ma poco competente per il mezzofondo e, infatti, non avevo risultati buoni (2'20" sugli 800 e 5'20" sui 1500) così avevo deciso di smettere.

Allora ha iniziato ad allenarmi mio fratello che, con 5 allenamenti la settimana, mi ha portato in nazionale con un bel 2'08" sugli 800. Da lì ho sempre migliorato; ad un certo punto mio fratello non mi ha più potuto allenare e sono passata sotto la guida di Gianfranco Sommaggio che mi ha seguita fino alla fine della mia carriera sportiva che risale al 1986, causata da un tendine infiammato e forse anche di più, non riuscivo più ad allenarmi in pista e ho deciso di smettere>>.

Lei che cosa ha imparato dall'atletica?

<<Mi ha insegnato l'umiltà, il rispetto, la fatica e l'impegno per raggiungere quello che ti sei prefissato. Inoltre ho capito che per avere devi prima dare altrimenti non raggiungi l'obiettivo>>.

Che cosa pensano dell'atletica i suoi allievi?

<<Sono ragazzini che si avvicinano per la prima volta al mondo dello sport; hanno molto entusiasmo e si impegnano a fondo ma qualche volta mi rendo conto che hanno ancora bisogno di divertirsi, giocare e allora mi invento staffette e giochi vari>>.



Cristina Martinelli:

Nell'ambiente si sente dire che quest'anno torna a gareggiare

di Rossano Scaccini

foto: gentilmente concesse da Cristina Martinelli

Risalendo ai primi anni 90, le famose "Mura" di Ferrara, hanno regalato all'atletica nazionale tanti talenti sia maschili, sia femminili, capaci di primeggiare su molte strade italiane. Nel gruppo delle donne c'era anche Cristina Martinelli, ottima atleta di caratura nazionale che soprattutto sulle lunghe distanze sapeva dare il meglio di se, riuscendo anche a cogliere alcuni importanti risultati cronometrici. Merita conoscerla.

Chi è Cristina Martinelli?

<<Sono rovigina di nascita, ma da tanti anni ormai vivo in provincia di Ferrara dove ho incontrato mio marito Mirko con il quale ho avuto anche una splendida bambina di nome Rachele. Dal giorno dopo l'esame di maturità, lavoro come impiegata amministrativa in una ditta di Rovigo e ringrazio sempre i miei datori di lavoro per avermi permesso nel corso degli anni di poter coltivare il mio sogno di atleta. Il mio hobby rimane tutt'oggi la corsa, mi piace tanto anche lo spinning>>.

Quando ha iniziato a correre?

<<Gli inizi della mia carriera podistica risale al lontano 1984. Cominciai a correre per una sorta di sfida con mio fratello perché mi derideva per un voto non positivo in educazione fisica alle superiori. Stimolata da questa cosa, ho voluto provarci ottenendo tutte le soddisfazioni avute poi negli anni>>.

Che vita conduce adesso?

<< La mia giornata comincia alla mattina presto con le prime faccende domestiche del giorno per poi proseguire nella giornata lavorativa. In pausa pran-



zo corro 1h nelle campagne vicino il mio ufficio oppure certe sere sul tapis-roulant di casa (per conciliare il tutto con gli impegni di mamma e moglie). La domenica però rimane sacra per un allenamento lungo sulle Mura di Ferrara, per me una sorta di seconda casa, dove ancora oggi mi ritrovo regolarmente con amici veri e compagni di mille allenamenti e gare da tanti anni>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Mi piace sempre ricordare i miei primati personali sulle distanze di mezza maratona, dove ho 1h16'37" datato 1995 e stabilito sulle mie strade ferraresi nel novembre di quell'anno, e di maratona con lo splendido 2h44'46" che ho corso nell'ottobre sempre del 1995 sulle strade della Maratona d'Italia a Carpi>>.

Allenarsi per Cristina Martinelli vuol dire?

<<Adesso l'allenamento per me riveste la funzione di un mantenimento fisico prima di tutto, ma correre mi fa sentire bene con me stessa e quotidianamente mi permette anche di rilassarmi dagli stress quotidiani>>.

Ha mai pensato di tornare a gareggiare?

<<Qualche mese fa avevo valutato la possibilità di rientrare alle competizioni, sentivo la mancanza di una certa adrenalina: una attenta analisi del livello atletico di adesso e il conciliare il tutto con la mia famiglia, ha reso impossibile per il momento l'idea, ma non demordo di certo dal pensiero>>.

Fra i suoi conoscenti mi hanno detto che lei spesso definisce ex maratoneta: perché questo sua scelta?

<<Dopo il matrimonio e la nascita di Rachele avevo abbandonato completamente l'idea dei 42k, ma per il 2010 coltivo un sogno in merito, ma ancora presto per anticiparlo>>.

Maratona per lei vuol dire?

<<La mia prima maratona risale al 1992 sul percorso milanese di Cesano Boscone con 2h52' circa. Correre la maratona per me è il raggiungimento di un obiettivo dove ci vuole molta costanza, sacrificio, umiltà e anche un pizzico di fortuna. Arrivare alla fine della gara è la realizzazione di un sogno che dura parecchi mesi con un periodo di preparazione altrettanto bello, entusiasmante ed adrenalinico>>.

Lei che cosa ha imparato da questo sport?

<<La corsa mi ha insegnato a sopportare la fatica e darsi sempre da fare pur di raggiungere i propri traguardi. Ho imparato tanto anche a stare con la gente ed apprezzare anche le cose più semplici che ci regala la vita>>.



DAL DIARIO DI CARLA

I borghi di Vaiano d'inverno

di Carla Boldi



Sono seduta davanti al computer, intirizzita come il miglior baccalà sotto sale con i muscoli pieni di spilli e i movimenti alquanto difficoltosi. Non sono i postumi di una nottata da sballo o della vecchiaia incombente, ma quelli della gara che avevo fatto il giorno prima, il 27 dicembre a Vaiano – Prato. L'irrigidimento da stoccafisso congelato è iniziato quando sono scesa dalla macchina dopo un ora di viaggio per tornare a casa.

La gara l'avevamo scelta in alternativa alla mezza maratona di Pienza, in quanto chi di noi non aveva il chilometraggio per la mezza con una 13 km se la poteva cavare più che bene.

Partenza prevista per le 9,00 (presto per essere una corsa in pieno inverno), un po' di riscaldamento, scambio di auguri con gli amici e conoscenti e alle nove in punto uno sparo e via. Dopo un breve tratto pianeggiante inizia la salita. Penso tra me "la prendo piano poi al termine aumenterò" ma la salita costante e piuttosto ripida continua, passa il primo km e saliamo ancora, passa il secondo e i tornanti continuano. Una ragazza accanto mi dice che sono 8 km di salita pressoché continua, con brevissimi tratti per rifiatare. Rallento, non sono sicura delle mie forze anche perché gli allenamenti degli ultimi 10 giorni non mi hanno dato buone sensazioni (Il panforte pesa). Mantengo il mio passettino. Finisce l'asfalto e dopo breve tratto a favore ci inerpiciamo dentro un bosco, sentiero con ciottoli smossi e instabili, molti camminano. Dalla parete della collina cascatelle d'acqua si rovesciano sul sentiero. Altra discesa, si respira un

pò ma dura poco, alzo gli occhi e vedo che la fila che si arrampica di nuovo. I chilometri passati pochissimi, sono scoraggiata, vado piano e duro tanta fatica, c'è pure un ponticello scivoloso da attraversare col fotografo appostato per prendere qualche tuffo! Un prato erboso, (anticipo di campestre?) un casolare, un altro ponticello scivoloso e ancora salita. Finalmente l'8° chilometro, il gran premio della montagna. "Ora si scende!" Ma la discesa non è più facile della salita, in forte pendenza con i tornanti che ti buttano in fuori. Mi affiancano due podisti, scendiamo insieme. Le gambe fanno male, non riesco a lasciarmi andare per la paura di prendere troppa velocità e perdere il contatto con il terreno. Provo varie tecniche, passi frequenti e corti, passi larghi, freno, i miei quadricipiti cominciano ad indurirsi e la schiena subisce colpi su colpi. Finalmente arriviamo alla pista ciclabile. I due mi confrontano a un "macchinino" dal passo costante (bè del macchinino ancora non me lo aveva dato nessuno!). Posso allungare, le gambe si sentono riavere e scappano via trascinandomi dietro col fiato fino all'arrivo.

Questa la gara. L'organizzazione è ottima, percorso ben segnalato con il personale nei punti pericolosi, traffico zero, 2 ristori con acqua, tè, arance, banane lungo i 13 km.

All'arrivo il buono per il ritiro del premio per i classificati e un biglietto con un premio a sorteggio per tutti gli altri. Premiazioni rapide e un ottimo ristoro con penne al sugo, crostini neri e bianchi, crostate, biscotti, acqua, tè, birra e vin brulè a volontà.

Bravi non c'è che dire.



Corri “Lodo” corri

di Franco Lodovichi

L'8 dicembre sono andato a Reggello alla “Corsa dell'olio”, che non é altro che la vecchia Firenze - Reggello di qualche anno fa. I chilometri erano un po' meno del 2008, quasi 15 anziché quasi 16. Nel 2009 siamo arrivati nella piazza di Reggello

invece che allo stadio, luogo di partenza. **Il percorso:** sempre impegnativo. A metà gara 2 belle salite da spezzare le gambe. Eravamo in tanti, ma soprattutto del Val d'Arno e di Firenze. Ho notato con piacere che non era presente la squadra mangiatutto (salvo qualche cane sciolto), cosa avvenuta anche la settimana prima a Sinalunga. Forse gli organizzatori hanno incominciato a capire! Qualcuno però ancora è duro a rendersene conto! **Il premio:** come al solito un bel litro di olio buono della zona e molti altri sulla stessa lunghezza d'onda.

Sono arrivato 24° argento, ma la seconda salita dura me la sono fatta a passo perché mi facevano male le gambe, (9 giorni prima avevo corso la FirenzeMarathon (articolo pubblicato su *CORRIAMO* di dicembre n.d.d) e sempre 48 ore da quell'evento ero al via della 16 km di sinalunga (dove ho provato a fare 2/3 strappi nel finale per staccare un mio compaesano). Comunque, una bella gara come sanno fare quelli della Resco-Reggello.

Ma a Sinalunga l'hai staccato il tuo compaesano? Credo di no, altrimenti l'avresti scritto r.s.)



Francesco Caroni

Ha scoperto il Chianti ed ha lasciato Torino

di Roberto Amaddii



Nell'ambiente podistico dopo un po' ci conosciamo tutti, siamo come una grande famiglia e nulla passa inosservato e sul finire dell'anno, sono stati in molti a chiedersi chi fosse quella figura esile che occupava la prima fila. A dire il vero l'avevamo intravisto all' Eco Maratona del Chianti del 2008 dove aveva stravinto in 2h e 54' staccando di quasi dieci minuti il secondo e questa gara non a caso è stata inserita tra le più belle al mondo, luoghi che ti rimangono nel cuore e ti affasciano, ritmi di vita e cordialità che una volta conosciuti ti rimangono nel cuore al punto di desiderare di farne parte.

Ed ecco che il nostro protagonista Francesco Caroni fa la sua scelta di vita: lascia la fredda e caotica Torino e insieme a moglie e il piccolo Tommaso, mette su casa nel cuore del Chianti, lascia il lavoro nell'industria e intraprende una nuova attività a Sinalunga nel campo della corsa che diventa così il suo mondo 24 ore su 24.

Ma vediamo chi è Francesco: nasce negli Stati Uniti nel 1973 dove suo padre si era trasferito per lavoro, dopo due anni viene in Italia a Torino e poi ad Arona sul Lago Maggiore, dove passa la sua adolescenza per far ritorno a Torino. Dal punto di vista sportivo non fa un granché a parte un po' di alpinismo, poi inizia a correre a 18 anni, subito su strada e corsa in montagna. Inizia con le maratone, ma per lui sono corse di allenamento diciamo di passaggio, fino al 2008, quando decide di affrontare il mitico Passatore, viene in Toscana per partecipare alla "Strsimeno", ultra di 60 km e arriva secondo, poi alla 100 Km più famosa la Firenze-Faenza conquista un bel 5° posto in 7h13', terzo degli italiani. A questo punto arriva la convocazione nella nazionale italiana di ultramar-

tona per i mondiali di Tarquinia nel novembre 2008, allora abbandona il progetto di passare all'Ultra Trail e si concentra su questo obiettivo in fondo sempre di Ultra si tratta.

A Tarquinia arriva 8° e conquista la medaglia d'oro a squadre sia nel Campionato mondiale che in quello europeo.

Il 2009 per lui non è stato un anno fortunato, costretto al ritiro al 40° km ai mondiali della 100 km in Belgio dove era partito in non perfette condizioni fisiche, poi l'Eco Maratona del Chianti, ormai la corsa di casa sua, dove è uscito fuori percorso ed è stato costretto a fare circa 4 km in più per rientrare e finendo così al 4° posto. Adesso sistemata la sua nuova attività sta preparando la nuova stagione delle Ultra, intanto ha corso la maratona di Firenze in 2h33'.

Francesco come tutti gli ultramaratoneti è un runner un po' naif, modesto non si vanta delle sue imprese, disposto ogni tanto a far le sue uscite con gli amici (anche tapascioni), dice di non ricordarsi dei tempi delle sue gare e corre molto a sensazione.

Roberto Amaddii



Il “suo” Trail del Poggiolo

di Giancarlo Forconi



Dopo l'incertezza di poter partecipare dovuta alle bizzie meteorologiche (ho passato la settimana a controllare le previsioni del tempo sull'appennino romagnolo) domenica 10 gennaio sono partito per la Val di Fusa, sui monti sopra Casola Valsenio.

5,30 del mattino e salgo in auto sotto una fastidiosa pioggiarella, ma sono tranquillo, le previsioni sull'appennino sono buone e la strada sul passo della Colla e della Sambuca, quando il giorno prima ho telefonato per informarmi, mi hanno detto che sono puliti e percorribili. Sono eccitato da questa nuova avventura; solo, in auto, guido per le strade buie e tranquille di quella notte che, per molti, non è ancora finita.

Arrivo a Borgo San Lorenzo che non piove più e mentre salgo, dopo Ronta, la strada per la Colla vedo che il cielo si sta schiarendo. Forse- penso - oggi c'è davvero il sole! Lasciata la Colla e imboccata la provinciale per il passo della Sambuca, però, le cose cambiano; entro in un banco di nebbia e ai lati la neve si fa sempre più alta finché la trovo anche sul manto stradale. La strada comincia a non essere più troppo sicura e avanzo in prima e seconda marcia, lentamente, attento a non slittare sulla neve ghiacciata. Sono pochi chilometri ma sufficienti per farmi aumentare la tensione. A Palazzuolo sul Senio mi fermo

per un caffè. Data l'ora il paese è deserto ad eccezione di un paio di cacciatori che si preparano per una battuta.

Trovare l'agriturismo del Poggiolo non è facile; a Casola si deve lasciare la strada principale e salire verso la Val di Fusa dove, dopo circa 6 chilometri, arrivo all'agriturismo dove ci sono già gruppetti di podisti.

Ed è la solita atmosfera di questo tipo di gare; tutti si conoscono, parlano di avventure già vissute insieme o di quelle che si preparano ad affrontare, in un clima disteso dove non vedo lo stress agonistico presente alle gare su strada.

E arriva la partenza!

Si corre in salita e in poco meno di 4 km si passa dai 410 metri. ad oltre 700. I primi chilometri mi ritrovo tra gli ultimi a conferma del fatto che tutti i partecipanti sono ormai veterani di questo tipo di gare, hanno una preparazione apposita e fiato che ancora io non ho. Ma non ha importanza! Non mi sento a disagio anche perchè, via via che passa il tempo supero diversi concorrenti e questo mi dà un'ulteriore carica.

Fino al 7° km. è un saliscendi in quota e poi giù, fino a ridiscendere a 300 mt.

E' un piacere, anche se la fatica è tanta, correre su questi sentieri; il fondo è un misto di neve, fango ed acqua; mi sento un tutt'uno con l'ambiente che mi circonda ed è una sensazione meravigliosa. Ad un certo punto, lungo un sentie-



ro in discesa, sento un forte rumore fra le frasche alla mia destra e, improvvisamente, salta davanti a me un cerbiatto che, fatti una decina di metri precedendomi, si butta, poi, nel folto del bosco sulla sinistra. Mi soffermo e mi giro a guardare alcuni compagni di corsa che, come me, hanno sulle labbra un sorriso affascinato. Quel cerbiatto sembrava volesse farci vedere come si fa a correre nei boschi. Straordinario.

Dopo poco il ristoro, un paio di bicchieri di thè e poi via, su per una salita che è addirittura peggio della prima.

In 6 km passiamo dai 311 metri a quasi 700 con dei pezzi veramente pazzeschi dove addirittura, a causa del fango, è veramente difficile procedere anche di passo.

Sembra che il peggio sia fatto ma, come mi dicono al ristoro che trovo dopo il 15° km, gli organizzatori ci hanno preparato una bella sorpresa e invece di scender giù, per un paio di km, verso l'agriturismo e l'arrivo, saliamo di nuovo e questa volta con

pendenza ancora più forte fino in cima al monte. Qui, su un ceppo, sono issate tre bandiere, italiana, inglese e tedesca, in ricordo dei combattimenti che si sono svolti in questi boschi durante l'ultima guerra.



Stavolta è veramente fatta; si tratta ora di scendere verso il traguardo in mezzo ad un bosco fitto che ci porta sul sentiero che conduce all'agriturismo.

Finalmente vedo il gonfiabile dell'arrivo. Sono stanco, quasi tre ore di corsa in mezzo al fango, su salite pazzesche e per discese che, in gergo, chiamano tecniche per dire che sono pericolose a farsi; ho il fango appiccicato dappertutto, dolori sparsi per il corpo (sono anche caduto in una pozza di fango) ma ho il cuore gonfio di soddisfazione e negli occhi le immagini che ho fotografato tutto lungo il tragitto.

Ciao Poggiolo, l'anno prossimo spero di riesserci.



Azzecato l'abbinamento
Lodovichi — Cassamalli...



...ma poi lui decide
di correre da solo!!

Franco Lodovichi

Commenta la “Passeggiata a coppie della Befana” che ha corso con Meg Cassamally

Il 10 gennaio ho corso a Siena la mia ennesima “Befana a coppie”.

Come accade in quest’occasione alla partenza eravamo in molti, io mi ero “accoppiato” con una mia amica del Chianciano, che normalmente va più forte di me, ma è stata ferma un mese e l’ho dovuta un po’ tirare durante la corsa. Comunque, se l’è cavata bene.

All’arrivo il mio amico dottore di Chianciano mi ha detto che finalmente mi era arrivato avanti. Ho provato a giustificarmi, spiegando che cosa era successo: “La mia compagna – gli ho spiegato - è un mese che non corre, ma in compenso avrà fatto un’altro sport con il suo ragazzo”.

Quel birbante del dottore mi ha risposto spiazzandomi: “Tutto il contrario di quello che hai fatto tu”.

Ci ho riso sopra, ma se non era un amico gli avrei risposto di domandarlo alla moglie!

Mi posso permettere di scherzare con gli amici della Uisp Chianciano Terme e concludo sinteticamente con un giudizio positivo sulla gara senese, che è stata come al solito all’altezza della situazione.

Franco Lodovichi



Zenucchi e Psailer primi alla maratona di San Silvestro a Calderara

foto: Antonio Rossi da www.podisti.net

Un San Silvestro anticipato quello dell'Atletica Calderara Tecnoplast, importante Società UISP, che ha riportato sulle strade della cittadina alle porte di Bologna la classica maratona, giunta alla sua 9ª edizione e da sempre molto ap-



Zenucchi

prezzata, tanto da passare dagli iniziali 70 partenti ai 270 del 2009.

Un successo confermato anche dall'alto numero di società iscritte alla prova a Staffetta, con ben 62 compagini nella classifica finale; con 500 iscritti.

Particolare lo sviluppo della corsa, su un circuito di 3.520 metri da ripetersi 12 volte (con un 1º passaggio leggermente più corto) per raggiungere i 42.195 metri classici della maratona.

In questo susseguirsi di passaggi la parte del battistrada se l'è assunta da subito Emanuele Zenuc-

chi (Recastello Radici) che ha concluso in 2h33'16" relegando a soli 10" il portacolori della Corradini Rubiera Andrea Bifulco; al terzo posto Riccardo Quattrini (Collemar-athon) che ha chiuso in 2h36'31".

Gara solitaria anche tra le donne, con vittoria finale di Irene Psailer (LG Schlern) che ha chiuso in 3h04'46", davanti a Federica Poesini (Marathon Club

Città di Castello) seconda in 3h10'34" mentre sul terzo gradino del podio è salita Chiara Pacchiega (Valdalpone) con un tempo di 3h20'39".

Combattutissime le Staffette, con classifiche per squadre solo femminili oltre a quella Under (sotto i 180 anni nella somma dell'età degli Atleti, maschi o femmine) ed Over (sopra i 180 anni); per tutte percorso uguale a quello della gara in linea, da ripetersi 3 volte ogni Atleta.

Tra le donne vittoria a La Galla Pontedera B (Grassini, Cambi, Caroti e Jaccheri) che ha finito in 3h01'22", davanti ad Alto Garda e Acquadela.

Nella Classifica Under primato per Pol.Dip.Ausl.Bologna A (Fulgaro, Astorino, Castelli e Testa) con un crono di 2h31'10", davanti a SEF Virtus Emilsider e Atl. Blizzard.

Tra gli Over successo per Caricento A (Nicolini, Manfredini, Tartari e Pierli) con un tempo finale di 2h40'54", con al secondo posto Castenaso ed al terzo Valdalpone B.

Le migliori prestazioni parziali per Nello Testa (Pol.Dip.Ausl.Bologna A) con 36'11" mentre tra le donne la più veloce è stata Carla Veronese (Alto Garda) in 40'48".

Alla 42 classica ha destato tanta ammirazione la partecipazione di Cristian Sighel, l'Atleta trentino ipovedente già protagonista di grandi performances, che accompagnato dagli amici Accorsi e Barchetti (ma non legato a loro), ha chiuso con un ottimo 3h36'10", che rappresenta la migliore prestazione italiana di sempre per un ragazzo ipovedente.



Irene Psailer

Gariboldi — Zanatta: Le Fiamme Oro realizzato una doppietta

Nel cross di Onara doppio successo dei poliziotti,
tre vittorie per l'Assindustria Padova

La stagione sul fango, è partita. Eccome, se è partita. Di fango il 10 gennaio a Onara di Tombolo (Padova), nell'inedita cornice del Parco della Palude, ce n'era veramente tanto. Un ottimo battesimo per i campionati regionali assoluti e giovanili di corsa campestre che, all'esordio stagionale, hanno richiamato al via circa 800 atleti. Se il buongiorno si vede dal mattino (ottima pure l'organizzazione di Libertas Padova e Atletica Galliera Veneta), sarà un'annata da incorniciare. Le Fiamme Oro hanno fatto doppietta, portando sul gradino più alto del podio Simone Gariboldi, prevalso allo sprint nel cross corto su un ottimo Luca Solone, e Paolo Zanatta, senza avversari nella prova lunga. Nel fango di Onara si sono esaltati pure i fratelli trevigiani Dylan e Letizia Titon. Erano reduci dal doppio secondo posto del classico Campaccio, hanno trionfato rispettivamente tra gli allievi e le juniores, con Letizia che si è anche tolta la soddisfazione di lasciarsi alle spalle le partecipanti del cross corto assoluto, dove Roberta Casson ha completato la tripletta dell'Assindustria Padova. Successi individuali pure per Giovanna Ricotta nel lungo, per Marco Pettenazzo, che tra gli juniores, in tandem con il compagno di squadra Giovanni Lazzaro, ha festeggiato il debutto a livello regionale della neonata società Atletica Città di Padova, e per la veneziana dell'Atletica Mogliano, Beatrice Mazzer, dominatrice della gara allieve. Tra i giovani, acuti d'inizio annata per il padovano Stefano Padalino (cadetti), i trevigiani Francesco Titton (ragazzi) e Angelica Parodi (cadette) e la bellunese Anna Giovanelli (ragazze). Atletica Vicentina (uomini) e Venezia Runners Murano (donne) guidano la prima classifica generale assoluta della stagione. *(nella foto dell'organizzazione Paolo Zanatta)*





A Wyatt e Roberti la Ciaspolada 2010

Foto: Martina Bridi - UISP TN)

E' stato lo stesso patron della Ciaspolada Gianni Holzknecht, raggiante anche se ormai allo stremo dopo una settimana di sforzi notevoli per assicurare una manifestazione come sempre ad alto livello, ad accogliere i vincitori della 37^a edizione della più importante corsa sulle ciaspole a livello internazionale; un'edizione che, anche se penalizzata dalla data all'immediata vigilia della riapertura delle scuole, ha visto al via quasi 5900 Atleti, su un percorso reso sempre affascinante e suggestivo dall'intenso lavoro di centinaia di volontari.

Internazionalità avvalorata dalla Classifica Finale, che vede al primo posto il neozelandese Jonathan Wyatt (Amorini Tsl Team Italy), al secondo l'inglese Martin Cox (Atletica Gherdeina) ed al terzo Claudio Cassi (New Sport Life), già vincitore nel 2004 e 2009 e sempre sul a podio nelle ultime 7 edizioni.

Gara subito di testa di Wyatt che a metà gara allunga su Cox, tranquillo in 2^a posizione.

Lotta invece per la terza piazza con Cassi che si impone quasi in volata su Christian Gaeta (C.S. Esercito); al quinto posto Antonio Santi (La Fratellanza Modena).

Senza storia invece la gara femminile, con Maria Grazia Roberti (Corpo Forestale dello Stato) a fare corsa solitaria per presentarsi sotto l'arco d'arrivo ed imporsi così per la terza volta consecutiva. Di grande rilievo l'impresa della 19enne Marica Rubino (Team Baldas Vigevano), alla sua prima esperienza con le Ciaspole e con un sicuro futuro roseo davanti a sé. Ancora volata per la terza piazza con Cristina Scolari (Atletica Valle Camonica) che nella seconda parte della gara recupera il distacco da Ljudmila Di Bert (GS Gabbi); quinta piazza per la trentina Mirella Bergamo (GS Valsugana).

La gara è stata valida come prova unica di Campionato nazionale UISP di Corsa con le Ciaspole.



Claudio Cassi

CORRIAMO corto-veloce



A Cusignana trionfa il giovane Sterni. Il ventenne triestino ha vinto la 20^a Corrida di Santo Stefano, precedendo Gualdi e Marco Spada. Silvia Sommaggio senza rivali in campo femminile. Riccardo Sterni succede a Gabriele De Nard nell'albo d'oro della Corrida di Santo Stefano. Il finanziere bellunese era stato l'ultimo, nel 2007, ad imporsi sulle strade di Cusignana di Giavera del Montello (Trevise). Il ventenne triestino è stato la grande sorpresa di una gara che ha avuto un anno di stop, causa neve dell'edizione 2008. Azzurro a livello under 23 ai recenti Europei di cross di Dublino, Sterni ha preceduto nettamente il bergamasco Giovanni Gualdi, in cerca del terzo successo dopo gli acuti del 2000 e 2006, e il bellunese Marco Spada. Ai piedi del podio, il trevigiano Paolo Zanatta, che poco prima aveva applaudito il secondo posto della sorella Michela nella gara femminile. Vittoria alla veterana Silvia Sommaggio (classe 1969), già impostasi a Cusignana nel biennio 2003-2004. Bronzo per l'azzurrina Giovanna Epis.



Elisa Cusma trionfa a S. Agata Bolognese. La gara, valida come ultima prova della Coppa UISP Provinciale di Corsa su Strada, ha visto al via quasi 400 Atleti, con la parte dei favoriti decisamente accreditata a Elisa Cusma (foto a lato di Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL) tra le donne e all'idolo di casa Paolo Natali tra i maschi. Pronti via ed un gruppo di 11 unità fa subito andatura, ad un buon passo nonostante il freddo che mantiene temperatura a 3-4 gradi sopra lo zero; cede prima Moro, quindi Bruzzi, Benedetti e Testa. Al secondo passaggio dal via Natali si produce nell'allungo che lo porta ad ottenere quel margine che poi manterrà fino all'arrivo. Classifica che vede quindi primo Paolo Natali (Atl. Marathon Firenze) in 24'39", seguito da Antonio Santi (Fratellanza) in 24'46", quindi Gabriele Valli (Corradini) in 24'53", poi Massimo Tocchio (Gabbi) in 24'59" e al quinto posto Davide Uccellari (Fratellanza) con il tempo di 25'08". Tra le donne gara di testa di Elisa Cusma e Chiara Nichetti che transitano appaiate al primo giro; poi la forte portacolori dell'Esercito già al secondo passaggio allunga e si aggiudica la gara con un buon 27'33". Alle sue spalle Chiara Nichetti (27'56") mentre sul terzo gradino sale Laura Ricci (Corradini) in 29'13".



CORRIAMO corto-veloce

"Conviviale del Gruppo sportivo Riccardo Valenti" – lo scorso 9 Gennaio, presso il Teatro del popolo di Rapolano Terme si è tenuta la consueta cena annuale, che ha festeggiato i 33 anni di attività del Gruppo sportivo Riccardo Valenti. Durante la serata sono stati consegnati riconoscimenti a coloro che si sono contraddistinti nel 2009, a partire da Mario Goracci e Gabrio Pulcinelli, tutti e due si sono laureati campioni di corsa in salita a livello nazionale. Erano presenti anche esponenti dell'Atletica di Sinalunga (gruppo gemellato con Valenti), dell'Uisp Chianciano Terme, della Torre del Mangia e il G.S. Cappucini.
(Lorenzo Bianchi)

GARA PODISTICA DI KM 9.300

PRIMA EDIZIONE
CUM GAUDIO CURRE
CASTIGLIONE DELLA PESCAIA
18 APRILE 2010
ORE 9.45

RITROVO 8,30 P. DELLA REPUBBLICA
PARTENZA 9,45 P. DELLA REPUBBLICA
PERCORSO TRE GIRI - PER UN TOTALE DI KM 9.300
PREMI PRIMI 3 UOMINI E DONNE ASS. - 3 DI CATEGORIA
CATEGORIE "CORRI NELLA MAREMMA"
ISCRIZIONE 5 EURO PACCO GARA AI PRIMI 150
INFO 3200808087

www.teammarathonbike.it

TEA UTA ROGGIO AL VENTO

CONFESERCENTI GROSSETO
OPEL
VIVARELLI
AVIS
Comunale Grosseto



organizza con il patrocinio del
Comune di Vinci

CORSA PODISTICA COMPETITIVA
a carattere regionale
di KM 14,5
non competitiva
Euro 4,00 e 5,00

alla prima società un computer portatile !!!

24ª edizione
maratonina
città di Vinci

domenica 31 gennaio 2010
partenza ore 9.15



ISCRIZIONI
Si ricevono per telefono o fax
al n. 057156025 oppure
per email all'indirizzo
info@atleticavinci.it
Indicando Nome Cognome
Società, numero di tessera
Fidal/Uisp
QUOTA ISCRIZIONE EURO 5

RITROVO
Presso il Bar/Ristorante IL NICCHIO
Domenica 31 Gennaio 2010
partenza ore 9,15

RISTORI
Ristoro sul percorso
e all'arrivo..... dolci fatti in casa

REGOLAMENTO
Vige regolamento FIDAL
I partecipanti dovranno essere
in regola con le vigenti norme sanitarie

PREMI PER TUTTI
A tutti i partecipanti
una bottiglia da mezzo litro
di olio extravergine di oliva
100% italiano "MONTI"

PREMI CORSA COMPETITIVA
Verranno premiati con premi di
valore a scalare:
i primi 100 uomini assoluti
i primi 40 uomini veterani
i primi 15 uomini argento
le prime 25 donne assolute
le prime 10 donne veterane

PREMI CORSA NON COMPETITIVA
Saranno sorteggiati 10 premi
di vario valore fra
i partecipanti alla gara non competitiva

PREMI SOCIETA'
Verranno premiate
le prime **15 società'**
alla società'
con il maggior numero di iscritti
alle ore 24.00 del venerdì
29 gennaio 2010
UN COMPUTER PORTATILE ASUS Eee PC 4G!!!

NOVITA' 2010
LOTTERIA DELLA
MARATONINA
VIENI A VINCI!!!

con 1 euro
potrai
partecipare
all'estrazione
la mattina della
gara di

**una fantastica console
nintendo wii**

INFORMAZIONI
tel. 3290931708
3385000848
info@atleticavinci.it



PERCORSO
KM 14.500



8. Marcia »Spoznavajmo Kras« (Scopriamo il carso) a Temnica (SLOVENIJA) il 18. Aprile 2010 Partenza: dalle 9 alle 10 a Temnica



E' la nostra marcia principale di ogni anno e perciò la stiamo preparando con tutto il cuore.

Vale per i timbri IVV e i timbri Brevetto Stramarcia tore.

Temnica è un paese piccolo di Carso con tutte le particolarità carsiche: l'architettura, il paesaggio, il vino »teran« che lo assaggeremo alla fine della marcia. Se il tempo ci permetterà si potrà ammirare le Alpi Julie da una parte e il mare Adriatico (Monfalcone...) dall'altra parte. Il percorso è cambiato. Quel piccolo di 6 km si snoda soltanto in pianura. Altri due saliranno un po, su Trstelj, dove si potrà ammirare il paesaggio sotto.

Percorsi di »Spoznavajmo Kras« sono tre: 6, 12 e 18 chilometri – sui sentieri, i prati, le strade bianche.

Contributo: 2€ oppure 6€ con piatto caldo

Controlli e ristori: Lungo i percorsi e all'arrivo. Funzioneranno dalle ore 9.

Addetta per timbri: Mirjam Silic

Premi: per gruppi, famiglie... (secondo la decisione del organizzatore)

Premiazione alle 12.30 ore



LA MANIFESTAZIONE SARA EFFETUATA CON QUALSIASI CONDIZIONI

I ristori saranno ricchi.

A disposizione sarra il »Piatto di marciatore«!

E' obbligatoria la lista dei gruppi!

Assicurazione: L'assicurazione per i infortunati dei partecipanti alla marcia e di Assicurazioni Triglav d.d. ed è valido dalle ore 9 alle 14.

Informazioni: Franko Sarina e Mirjam Silic GSM: 00386 41 781 726 e 00386 41 735 202

e-mail: mirjam.silic@kate.si sito internet: www.pohodniktriglav.si

NOSTRO GRUPPO OFFRE PER I GRUPPI STRANIERI »Le marcie guidate« in tutto l'anno. Vedi il nostro sito!

Responsabilità: L'organizzazione considera con l'iscrizione a questa marcia l'idoneità fisica dei partecipanti e non è tenuta a richiedere obbligatoriamente il certificato medico di buona salute del partecipante e, pertanto, declina ogni responsabilità civile e penale.

*Si rammenta il podista che ha l'obbligo di rispettare il codice della strada e deve essere munito del cartellino di partecipazione (visibile e riportante le esatte generalità del partecipante con un riferimento telefonico a gruppo di appartenenza), rispettare i tracciati del percorso e non partire prima di previsto.

I minori di 14 anni devono essere accompagnati da un familiare o da un accompagnatore responsabile.

L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone e/o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

Si deve rispettare la natura: la flora e la fauna!





A.S.D Atletica Trinacria no042

in collaborazione con

A.S.D Circuito Running novararunning.it

Organizzano

Sabato 30 gennaio 2010

La 9^a edizione “Coppa San Gaudenzio di Corsa Campestre”

“Cross della Città di Novara”

Approvazione: Fidal Piemonte n. 4/cross/2010

1 fase Trofeo Provinciale di Cross

Prova del Tour dei Cross delle due regioni



La manifestazione si disputerà all'interno del parco “San Bernardino” in via San Bernardino da Siena a (Novara).

Come giungere al Parco San Bernardino

Novara: uscita autostrada seguire indicazioni per Stazione Ferroviaria (FFSS), proseguire per via Manzoni, Viale Ferrucci, Via Curtatone sino all'altezza del Colle della Vittoria, via San Nazzaro della Costa (chiesa di San Nazzaro della Costa), via San Bernardino da Siena... siete arrivati.

La prima partenza è fissata per le h. 13.15

REGOLAMENTO

la manifestazione è aperta a tutti i tesserati FIDAL in regola per l'anno 2010.

Iscrizioni entro le ore 20.00 di giovedì 28 gennaio 2010

Tramite e-mail a: executive@fidalpiemonte.it - sigma@fidalpiemonte.it

Indicare: nome, cognome, data di nascita, numero tessera FIDAL, categoria, società di appartenenza.

Quota d'iscrizione € 6.00 Amatori, Ai/e, J m/f, P, S m/f

Quota d'iscrizione € 3.00 Esordienti a/b/c, Ri/e, Ci/E

Programma:

Ritrovo : alle ore 12.00 presso il Parco San Bernardino in via san Bernardino da Siena - Novara (NO)

La gara si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica.

La prima partenza è fissata per le h. 13.15.

Servizio docce, spogliatoi maschili/femminili, servizi igienici.

A fine gara, ristoro.

Per quanto non contemplato vige normativa FIDAL per le singole competenze.

Con l'iscrizione i partecipanti avallano il presente regolamento in tutte le sue parti.

Ore 13.15 partenza Amatori master M/F

ore 13,15 Amatori Master mt.. 6.000

ore 13,50 Esord. B e C m+f mt. 400

ore 14,00 Esord. A M/F mt. 800

ore 14,10 Ragazzi/e mt. 1.200

ore 14,20 Cadette mt. 2.000

ore 14,30 Cadetti mt. 2.000

ore 14,45 Allieve mt. 3.000

ore 15,10 Allievi mt. 4.000

ore 15,30 Junior/Promesse /Senior F/Master F mt. 4.000

ore 16,10 Junior/Promesse/Senior M mt. 8.000

Premi: Premiazioni: P/S/M/F

1°	Classificato	B.V	€	80,00
2°	"	"	"	60,00
3°	"	"	"	50,00
4°	"	"	"	30,00
5°	"	"	"	20,00
6°	"	"	"	15,00

J/M/F primi 6 classificati, premi in natura.

Categorie Giovanili primi sei classificati M/F medaglia o premi in natura

Esordienti premio uguale per tutti

**Master (35-40-45-50-55-60-65-70) maschile ai primi sei classificati,
femminile (35-40-45-50-55-60) alle prime sei classificate**

Per informazioni rivolgersi a Felice Spadaro presso Campo di Atletica Viale Kennedy (NO)

Tel. 338-9739589 – Enzo 347.2335741 e-mail info@novararunning.it sito web informativo

www.novararunning.it

Il Comitato Organizzatore

Diritto d'immagine

Con l'iscrizione al "Cross della città di Novara", l'atleta, sin da ora, autorizza l'organizzazione all'utilizzo gratuito di immagini, fisse e/o in movimento, che ritraggono la propria persona prese in occasione della sua partecipazione alla manifestazione. La presente autorizzazione alla utilizzazione della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali, per l'impiego in pubblicazioni e materiali promozionali.



Comune di
Campi Bisenzio

Atletica Campi



Comitato UISP
di Firenze

ORGANIZZANO:

CAMPIONATO NAZIONALE UISP DI CORSA CAMPESTRE

**21 MARZO 2010
PARCO DI VILLA MONTALVO
CAMPI BISENZIO**



www.campicross2010.it

Campionato Nazionale UISP Corsa Campestre

Campi Bisenzio (FI) - 21 Marzo 2010

Luogo Manifestazione - Parco Villa Montalvo

Responsabili Manifestazione:

Ufficio Sport Comune Campi Bisenzio - Salvatore Gaziano 3357370575

Atletica Campi - Riccardo Bicchi 3397566330

*Iscrizioni Preventive entro il 15 Marzo 2010 -da inviare a atletica@uispfirenze.it oppure al fax 055785305. Termine ultimo 18 Marzo 2010
Quota Iscrizioni entro il 15 Marzo 2010 - settore promozionale e giovanile Euro 2,00
Tutti gli altri Euro 4,00. Oltre il 15 Marzo Iscrizioni maggiorate di un Euro.*

Svolgimento:

Campo "B" categorie Primi Passi /Pulcini/ Esordienti / Ragazzi/e

**Campo "A" categorie Cadetti-Cadette / Allievi /Allieve /Donne /Senior /Veterani/
non competitiva.**

Orario - Campo "B"

Ore 10,00	Primi Passi	mt.	400
Ore 10,15	Pulcini	mt.	400
Ore 10,30	Esordienti	mt.	700
Ore 11,00	Ragazzi	mt.	1.000
Ore 11,20	Ragazze	mt.	1.000

Orario - Campo "A"

Ore 09,00	Non Competitiva	km.	4,00
Ore 10,00	Donne tutte categorie	km.	4,00
Ore 10,30	Veterani	km.	6,00
Ore 11,10	Allievi/Allieve	km.	3,00
Ore 11,30	Cadetti	km.	2,00
Ore 11,50	Cadette	km.	2,00
Ore 12,15	Senior	km.	8,00

*Regolamento della manifestazione e tutte le notizie
per arrivare al campo gara per prenotare pasti, per
la prenotazione alberghi visitare il sito della
manifestazione www.campicross2010.it
oppure www.atleticauispfirenze.it
www.atleticacampi.it*



Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti



***A volte
ritornano!***

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti



***Allora: ci sono 5 italiani ed
un inglese. Non è l'inizio di
una barzelletta!***

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti



***Uno per tutti....
Tutti per uno?***