

CORRIAMO



Direttore responsabile
Rossano Scaccini



Federica Dal Ri

Stefania Bonazzi **Monica Pellegrinelli**

Alessandra Carlini **Luana Gavioli**

Mirela Adriana Ghidau **Daniela Hainal**

CORRIAMO compie 2 anni

Corri "Lodo" corri — Il FotoEditore

Il controeditoriale — Prime novità sul Giro

Anno 3 - numero 25 - Marzo 2010



L'editore di
CORRIAMO
Stefano Grigiotti

Corriamo ha 2 anni e siamo in 3.000 ogni mese a scaricarlo

Ho chiesto a mio figlio Virgilio, di scrivere qualcosa su *CORRIAMO* (articolo successivo nnd). Ovviamente era solo una scusa per verificare il suo pensiero; mi sente sempre parlare di corsa, “anche se lui corre, non tanto, ma, piano, piano chissà”. Volevo recepire qualche sua considerazione su *CORRIAMO* che compie due anni, degli articoli che spesso legge anche lui, dello Scaccini, del Lodovichi con le corse a padella, della Carla Boldi con i suoi brevi e intensi commenti, i percorsi tecnici alternati al commento di Alessandro Chiezzi, le storie di vita della podista anonima, e poi di chi collabora a far interessare ed invogliare i podisti a cliccare prima sul nostro sito e poi su *CORRIAMO*. Come non parlare e ringraziare, Eni Vittorini, Roberto Amaddii, Massimiliano Taliani, Bruna La Monica, Katia Cioli, Sergio Menchi Rogai, Guido Seri, Grazia Nardini, Claudio Mellone, Tiziana Ciacci, Meg Cassamally, Daniela Furlani, ed Ignazio Antonacci. Spero di non aver dimenticato nessuno. Un ringraziamento a chi ha accettato d’essere intervistato, parlo di decine di atleti del giro della nazionale e i podisti di tutti i giorni. Abbiamo cercato di far conoscere le loro storie, a noi sono sembrate tutte importanti ed i riscontri positivi dati dall’aumento costante dei lettori è la conferma. Dico grazie ai tecnici, agli attori, ai cantanti, ai giornalisti, grazie a tutti quanti per averci dedicato del tempo.

CORRIAMO ha aperto con l'intervista al sindaco di casa, quello di Chianciano Terme, per poi passare ad Orlando Pizzolato, Gelindo Bordin, il parroco di Chianciano, il sindaco di Siena, Laura Fogli, Alessandra Sensini, La direttrice dell'APT dottoressa Grazia Torelli, i componenti del gruppo musicale Baustelle, Michele Cucuzza, Davide Cassani, il professor Enrico Arcelli, Alessandro Lambruschini, Elisabetta Caporale, Giacomo Crosa, Piero Damosso, Monica Carlin, Alex Schwarzer, Anna Incerti, Tiziana Rocca, Riccardo Fogli, Pietro Mennea, Elena Scarpellini, Alba Pairetti, Stefano Baldini, Eddi Ottoz, Gian Marco Tognazzi, Kledi Kadiu, Matteo Galvan, Antonio Casanova, Daniela Reina, Genny di Napoli, Danilo Goffi, Fabio Cerutti, Antonietta Di Martino, Stefano Mei, Franca Fiacconi, Ruggero Pertile, Patrizia Tisi, Giacomo Calcaterra, Teresa De Sio, Ilona Staller, Ilaria Bianchi, Eleonora Bazzoni, Costanza Fasolis, Libania Grenot, Rosalba Console, Fabrizio Leone, Sara Simeoni, Andrey Alloh, Michaela Ardessi, Nicoletta Franceschi, Claudio Pannozzo, Giorgia Vasari, Therese Nilsen, Elisa Cusma, Maurizio Cito, Alessandra Calabrese, Daniele Meucci, Gianni Minà, Emma Quaglia, Valeria Straneo, Ivana Iozzia, Gabriele de Nard, Alma Brunetto, e tanti tanti altri.



CORRIAMO ha parlato di tutte le gare podistiche del senese, dal Vivicittà, alla corsa a Coppie, dalla Salitredici, alla Passeggiata alla Fiera, dalle 5 torri in Notturna, al Campionato provinciale di maratonina sempre a Rapolano, Corri nel verde, le campestri, la gare del Campionato provinciale, Poggibonsi e le Sue gare, Scarpinata, di Primavera e Ravacciano, le ecopasseggiate, Crete, Querciolaie, i Trail, il Chianti e la sua Ecomaratona, le gare in regione, Firenze Fiesole Firenze, Gnicche, la FirenzeMarathon, il Saracino, il Giro dell'Elba, e così via.

La UISP Chianciano Terme è cresciuta tantissimo negli ultimi tempi, le nostre gare, tante, con gli affezionati podisti di una vita, stiamo dando tanto a tanta gente, tanti podisti che ci ricambiano con la loro partecipazione e con i loro complimenti per l'organizzazione, pacchi gara, premi, disponibilità, un in-

sieme di cose che ha permesso di farci conoscere e di far conoscere la realtà senese, in Toscana, in Italia e perchè no anche nel mondo.

Un grazie a tutti i gruppi podistici senesi, ormai riconoscibili sia nei vari album fotografici all'interno del nostro sito, sia perché messi in evidenza nel mensile, Sono contento d'aver visto mettere in risalto i personaggi della domenica, quelli anonimi, ma anche i più simpatici, e quelli carismatici. Cito per primo un personaggio storico, il Muzzi, il Burroni per le Eco, l'Artini per il vino, degli altri, Bruno Amerini, ma come fa ancora ad andare forte, e la simpaticissima e sempre sorridente Lucia Carlini, l'inseparabile coppia Amadii, la famiglia Mucchiarini, il grande gruppo del Gregge Ribelle con la Patrizia e Alessio, gli inconfondibili amici del Sinalunga con le loro maglie a evidenziatore, la Paolina Bigliuzzi e suo marito, Simone della Whirpool, Adriano Brunelli e figlia con Cesaretti al seguito, Maurino che corre con le racchette, Maris che ci riprova e Carlo Cristel ritrovato, la Moscatelli che non molla mai, il Clarico, con i personaggi, e la Barbarina Pampaloni, che vola, e non dimentichiamoci, colui che stila tutte le classifiche, che aggiorna continuamente il sito, e che ci tiene sempre informati, su tutto, con le sue statistiche Giuseppe Rosati, e il Suo sito "Giuseppe Rosati.net" un grande veramente, sono solo alcuni dei tanti personaggi che sono passati nei mensili, ma ce ne sono ancora tanti e tanti altri, credo che ancora possiamo crescere, possiamo migliorare, possiamo allargare la partecipazione, ma soprattutto possiamo e dobbiamo portare a correre tanti tanti ragazzi ancora, dobbiamo fargli conoscere l'atletica, avvicinarli alle discipline, perchè sono loro il futuro, e il futuro è loro.

Oggi noi continueremo nella nostra attività per far conoscere, il nostro mensile, che è passato dai 1000 contatti del primo anno ai 3000 di oggi, ma anche tutto ciò che circonda e mi riferisco, agli atleti, alle gare, ai giudici, sempre presenti, e lo faccio, ringraziando la persona che ha permesso che tanto di tutto questo fosse realizzato, e che tanto ancora può e deve dare, perchè ha le capacità, la volontà, e perchè ormai è diventata una figura insostituibile nel nostro ambiente, Rossano, è partito, siamo partiti dal niente, e ci ritroviamo tutto questo. Grazie.





Virgilio Grigiotti: segue *CORRIAMO* comincia a gareggiare e parla già da editore

Carissimi lettori. Siamo giunti alla fine del secondo anno di vita del mensile “*CORRIAMO*” e per l'occasione vorrei fare dei saluti speciali da lettore. Prima di tutto a Rossano, il direttore del mensile, sempre intento a scovare podisti da tutta Italia e ad intervistarli, cercando di cogliere gli aspetti più belli di questa passione, che è propria anche di lui, ovvero il podismo.

Il periodico ha avuto fortuna grazie anche all'aiuto di molti inviati ed in questi mesi molte persone nuove si sono avvicinate a leggere *CORRIAMO*, coinvolte anche dallo spirito della voglia di correre, e dal piacere di praticare questo sport.

La pubblicazione nel sito, prima con la cura di Claudio Mellone, (l'ingegnere), che poi ha proseguito con la collaborazione di Vincenzo, che continua anche a curare l'inserimento delle foto e le classifiche, ha subito via via, alcune modifiche e accorgimenti sui contenuti, ed ora siamo in attesa di ulteriori trasformazioni formali.

E' stata dura arrivare a questo punto, e occorrerà sempre tanto impegno da parte di tutta la UISP Chianciano, ma la cosa più importante però è che ci sia la passione di tutti per continuare a portare avanti questo progetto. Uniti con un obiettivo: avvicinare più gente possibile ad uno sport individuale ma, per certi aspetti, “collettivo” come la corsa.

Virgilio Grigiotti.



“Lo sport come palestra di vita” Parola di Federica Dal Ri

di Rossano Scaccini
foto: g.c. Federica Dal Ri



<<In casa mia lo sport è sempre stato vissuto prima di tutto come palestra di vita, quindi apprezzato soprattutto dal punto di vista educativo: disciplina, costanza, puntualità e passione sono valori che valgono anche oggi nel mio lavoro. Ho imparato a sciare, a nuotare, a pattinare e a correre inizialmente come gioco, poi, anche per questioni di tempo e di trasporto, ho cominciato a frequentare più assiduamente il campo di atletica, dove trovavo maggiori stimoli anche a livello umano. Dalle campestri scolastiche all'agonismo, il passo è stato breve: poco per volta il mezzofondo ha assorbito molte energie della mia giornata, fino a quando, nel 2005, la mia passione è diventata anche una professione con l'ingresso nel gruppo sportivo dell'Esercito>>.

Federica Dal Ri riassume così il suo rapporto con lo sport, ed in particolare con il mondo dell'atletica leggera. Nata a Cles (Tn) il 25 settembre 1980; dal gennaio 2005, si è arruolata in Esercito e tutt'ora gareggia per quel Centro sportivo. Sempre in quell'anno, ma a dicembre, si è laureata in Giurisprudenza presso l'Ateneo di Trento. Federica da oltre 4 anni è fidanzata con Gabriele De Nard, atleta delle Fiamme Gialle che definisce immediatamente: <<Un ragazzo dalla generosità innata, concreto, affidabile e molto professionale atleticamente parlando>>.

Da piccola lei come si comportava: era vivace o pacioccona?

<<Diciamo che quando ero molto piccola, ho dato filo da torcere alla mamma: mangiavo poco, dormivo ancora meno, ma ero comunque una bambi-





na sana, solo molto testarda, diceva il pediatra. Crescendo sono migliorata sia a tavola che nelle fasi di riposo. Ho sempre preferito i giochi all'aria aperta con gli amici rispetto a quelli al coperto, magari movimentati (nascondino, guardie e ladri, bicicletta, arrampicate sugli alberi), grazie anche al verde e alla tran-

quillità del posto in cui sono vissuta. A questa vivacità contrapponevo una grande disciplina a scuola; mi è piaciuto da subito leggere e ancor'oggi porto dentro questa passione per i libri>>.

Adesso quanto è cambiata di carattere?

<<Credo che le qualità che ognuno presenta da piccolo, non possano che consolidarsi in età adulta; la cocciutaggine che mi ha contraddistinta nella culla, mi caratterizza anche oggi. Con la maturità penso di aver smussato lati del mio carattere magari un po' spigolosi e questo soprattutto grazie allo sport, che ti mette sempre a confronto con gli altri, ti insegna ad essere consapevole che ogni tua azione avrà delle conseguenze anche nel mondo delle persone che hai vicino. Oggi mi definisco una persona equilibrata, professionalmente attenta, sensibile e appassionata della vita>>.

Sia sincera: quanto è diversa da quello che fa trapelare all'esterno?

<<Penso di far trapelare all'esterno abbastanza di quello che sono dentro; mi piace la sincerità e quindi cerco di manifestare quello che penso e sento in maniera aperta. Chi mi sta vicino di solito si accorge quando ho qualcosa che non va o, viceversa, quando vivo momenti di felicità: il mio viso riflette molto le mie emozioni>>.

L'invidia che cosa è per lei?

<<E' un sentimento triste, che imbruttisce chi lo prova; gli invidiosi sono persone grigie che godono delle sfortune e degli imprevisti altrui>>.

A Federica Dal Ri piace andare a ballare?

<<Un sacco, soprattutto il fine settimana nei locali. Forse dovrei usare il tempo passato, "mi piaceva", perchè negli ultimi anni non c'è stato molto spa-

zio per la vita mondana; gli allenamenti assorbono parecchie energie e spesso la domenica si gareggia, quindi il sabato sera si va a letto presto. La cosa però non mi pesa, perchè questo stile di vita mi ha permesso di svolgere al meglio il mio lavoro. Ci sono comunque periodi agonistici più tranquilli, che sfrutto per uscire con gli amici>>.

Adesso entriamo nell'intervista specializzata: come e quando ha iniziato a correre?

<<Ho cominciato a praticare atletica all'età di 11 anni (prima media) dopo aver vinto la classica campestre scolastica. La corsa intesa come mezzofondo l'ho incontrata a 15 anni (primo anno categoria allieve), grazie alla passione tra-

smessami dal mio primo allenatore Torresani nella società con cui ho iniziato, l'Atletica Valli di Non e Sole>>.

Come è scandita una giornata di Federica Dal Ri?

<<Sveglia ore 7.45, colazione abbondante, primo allenamento alle 10, pranzo ore 12.30, riposino, secondo allenamento alle 16 o più tardi l'estate, cena ore 19.30, tv o lettura e alle 23 a letto>>.

Che cosa ha imparato da questo sport?

<<Che il lavoro prima o poi paga sempre, che ci si deve porre degli obiettivi e che si deve lottare per conseguirli. Ho imparato ad essere una persona equilibrata, gestendo le emozioni ed esprimendole al momento opportuno, ho imparato che nella vita nessuno ti regala niente e che non sempre chi ti sta vicino può definirsi un amico. Ho imparato ad ascoltarmi, a sapere quando si deve faticare e quando invece si deve riposare>>.

Si ricorda e ci descrive la sua giornata no per eccellenza?

<<L'ultima giornata che ricordo è stata l'anno scorso ai Campionati italiani indoor a Torino sui 3000m; nonostante un terzo posto finale, le mie aspettative erano altre>>.



E quella sì?

<<Di sicuro i Campionati europei di cross di Dublino del dicembre 2009, sono stati una gara da ricordare sia per il risultato che per le sensazioni durante la competizione>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<4'14"7 sui 1500, 9'11" sui 3000 outdoor e 9'03" sui 3000 indoor, 15'5-0"6 sui 5000 e 1h15'00" sulla mezza maratona>>.

Quale distanza le si addice di più?

<<Quella che preferisco sono sicuramente i 3000 metri, ma anche i 5000 mi piacciono molto. Su quest'ultima distanza spero di togliermi qualche bella soddisfazione>>.

E quella che detesta?

<<Sento poco mie le gare veloci, anche se il mio allenatore reputa comunque utile farmi correre qualche 1500 metri durante la stagione estiva, soprattutto per sbloccare il "motore">>.

Maratona per Federica Dal Ri vuol dire?

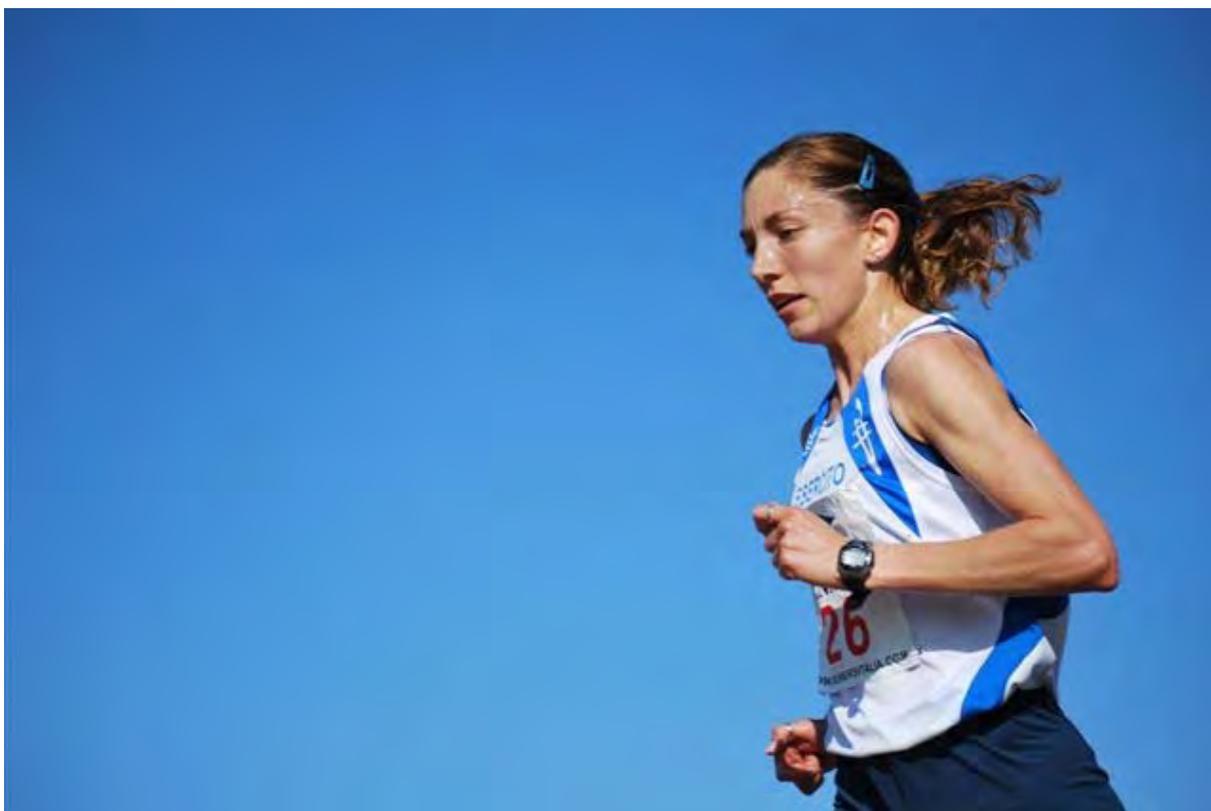
<<Allenare corpo, ma soprattutto mente a sopportare carichi di lavoro voluminosi ascoltando le proprie sensazioni e la fatica; ma vuol dire anche sfida



con se stessi: 42 km rappresentano una barriera psicologica da abbattere e un traguardo di personale realizzazione. Inoltre la maratona ha un fascino particolare per gli scenari che riserva a chi la corre. Per un professionista credo rappresenti un punto di verifica importante di mesi di preparazione, obiettivo finale di tante fatiche>>.

Ci sarà nella sua carriera questa distanza?

<<Per le mie caratteristiche, dubito che la maratona mi si addica; tuttavia, prima di concludere la mia carriera agonistica, mi piacerebbe provare l'emozione di una 42 km, più che altro per l'atmosfera che si respira prima, dopo e durante la gara, completamente diversa da qualsiasi altra disciplina atletica>>.



Allenarsi per lei vuol dire?

<<Aggiungere giorno dopo giorno un mattoncino sull'altro, proprio come nell'edificare una casa: si parte dalla base per poi arrivare al culmine. Chi si allena sa bene che non è sufficiente una sola settimana o un singolo mese di lavoro ben fatto, per andare forte: spesso i buoni risultati sono frutto di una programmazione su scala più ampia, stagionale o addirittura annuale. Inoltre parallelamente alla condizione fisica, deve si deve allenare anche quella mentale, di modo che l'atleta sia pronto ad affrontare la competizione nella sua complessità: per questo ritengo utile allenarsi anche con condizioni atmosferiche poco favorevoli (pioggia, vento) in modo da abituarsi a correre indipendentemente



dalle variabili meteo. In allenamento cerco sempre di impegnarmi al massimo, memorizzando sensazioni di fatica che poi mi risulteranno familiari anche in gara>>.

Gareggiare?

<<Rappresenta il banco di prova dei periodi di allenamento svolti, è la verifica, sia per l'allenatore che per l'atleta, della condizione di forma di quel momento, il punto da cui ripartire per migliorare ancora. Gareggiare è utile anche per trovare la condizione ottimale in vista di appuntamenti importanti>>.

Da quando corre per un Corpo militare, che significato ha assunto praticare questo sport?

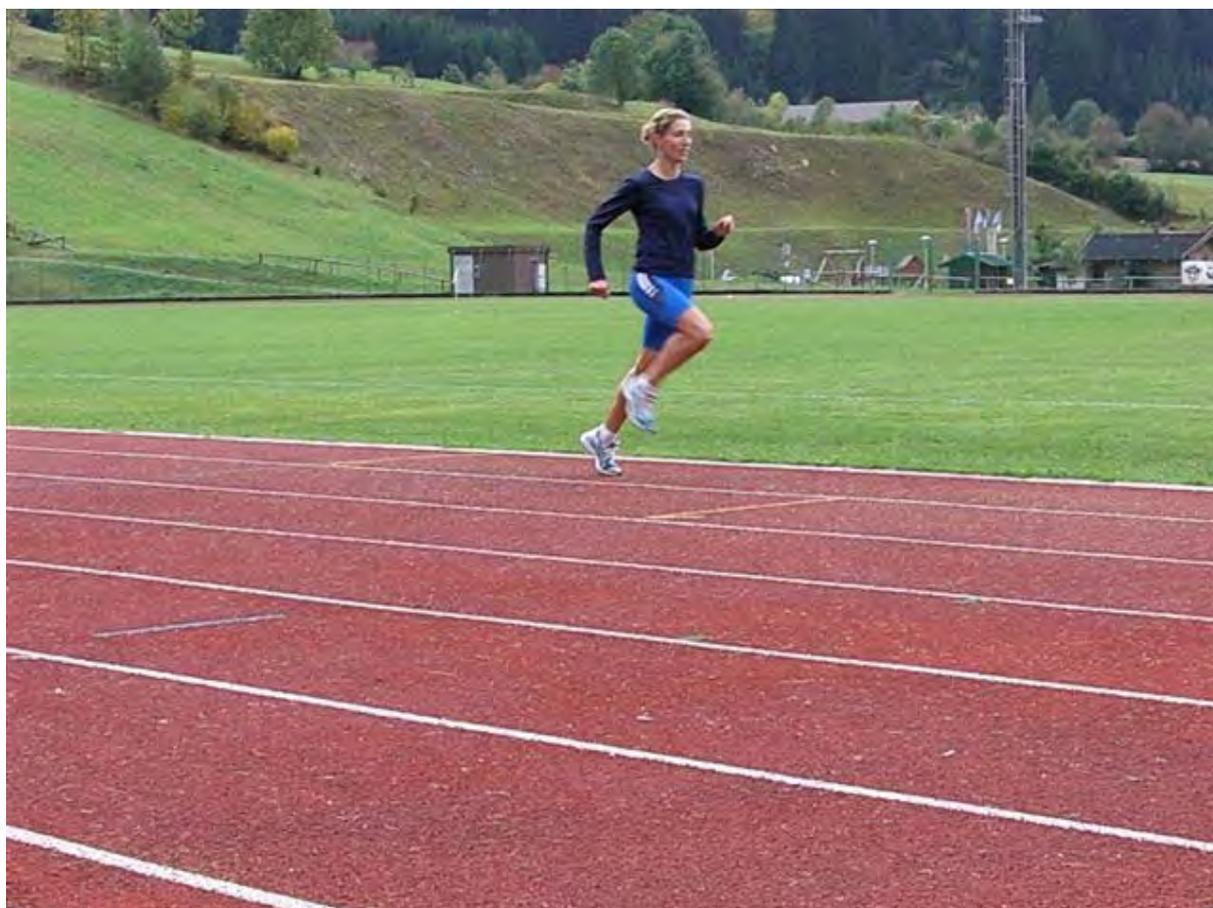
<<L'Esercito mi ha permesso di correre vestendo i suoi colori, la mia vita di atleta è cambiata, ovviamente in meglio. Il corpo militare è la base su cui costruire la propria storia di atleta, una sicurezza che dovrebbe essere un punto di inizio e non di arrivo nell'ottica di ogni professionista. Faccio un esempio: grazie allo stipendio che percepisco ogni mese e che quindi mi rende indipendente, posso sostenere le spese necessarie a spostarmi durante l'anno per allenarmi al meglio; l'inverno, a casa mia in Trentino, c'è la neve, quindi, fatti i bagagli, mi trasferisco a Ostia dove il clima e le condizioni logistiche sono ideali per prepa-

rare sia i cross che le indoor. Non si deve scordare, infatti, che quello che facciamo noi atleti è pur sempre un lavoro: a volte comporta qualche rinuncia, ma quando si decide di essere un professionista, si sceglie di esserlo a 360°: l'atletica è uno stile di vita>>.

Ci presenta il suo allenatore?

<<Si chiama Andrea Bartoli, maresciallo della Finanza in pensione. Andrea ha dedicato la sua vita all'atletica, anzi, agli atleti: oggi ha 70 anni, ma lo spirito è ancora quello di un ragazzino, entusiasta della vita e sempre ottimista; è un uomo carismatico e un tecnico preparato. Devo a lui la mia crescita atletica degli ultimi anni; mi segue dal 2006 ed ora è diventato il mio punto di riferimento non solo per gli allenamenti, ma anche per qualsiasi dubbio io abbia. Andrea ci segue anche nei periodi di altura che svolgiamo a Predazzo (Tn) in primavera e in autunno, vivendo con noi ragazzi ogni momento della sua giornata: prima e dopo le sedute di allenamento ci sono momenti di svago e di allegria, ma quando si deve lavorare, si lavora davvero. Con lui sono migliorata anche dal punto di vista dell'approccio alla gara, ora più sicuro e consapevole. In Andrea ho grande fiducia; la sensazione più importante che mi trasmette quando arrivo al campo per l'allenamento, è il fatto che lui crede veramente in me e nelle mie potenzialità, dandomi quindi sicurezza ed equilibrio>>.

© **Riproduzione riservata.**



Winter Triathlon: Bonazzi ancora tricolore

L'atleta della Silca Ultralite è tornata a conquistare, dopo cinque anni, il titolo italiano di Winter Triathlon.

Stefania Bonazzi festeggia un poker speciale, quello tricolore. Il 18 gennaio, a Valgrisenche, in Valle d'Aosta, l'atleta della Silca Ultralite si è laureata campionessa italiana di Winter Triathlon, conquistando il quarto alloro nazionale nella disciplina che abbina corsa, mountain bike e sci di fondo.

Assente la campionessa italiana uscente Giuliana Lamastra, la Bonazzi è tornata sul gradino più alto del podio dopo un'assenza durata cinque stagioni: l'ultimo suo successo tricolore, nel Winter Triathlon, risaliva al 2005. Poi, penalizzata soprattutto da scarse possibilità d'allenamento nello sci di fondo, aveva ottenuto solo piazzamenti.

A Valgrisenche, dopo una sfida incerta sino all'ultimo, ha preceduto la piemontese Mazzucoco, staccata di poco meno di un minuto su quasi due ore di gara. Per Stefania, che ha appena compiuto 40 anni, la vittoria tricolore significa anche il ritorno ad alti livelli dopo una stagione di difficoltà a causa di ripetuti problemi fisici: il suo 20-10 inizia così alla grande e promette tantissimo.



Regina degli ostacoli: Monica Pellegrinelli non ha rivali in Svizzera

di Rossano Scaccini



<<Una vita di corsa e piena di ostacoli, tutti superabili. La gara a ostacoli per me rappresenta la filosofia della mia vita. Ci possono essere e ci saranno sicuramente molti ostacoli, sia in atletica che nella vita, ma tutti si possono superare prima o poi, uno dopo l'altro e con impegno e dedizione>>.

E' di Monica Pellegrinelli questa decisa filosofia di vita. La donna nata a Bellinzona, quasi 45 anni fa, ha una vita atletica importante, infatti ha partecipato a un mondiale assoluto a Tokyo nel 1991, ho preso parte a 5 Coppe Europa ed ha vinto 13 titoli Svizzeri assoluti. Monica Pellegrinelli ha un personale di 13"25 sui 100 ostacoli e di 8"27 sui 60 ostacoli.

Una carriera così lunga: ma quando ha cominciato a frequentare le piste d'atletica?

<<Come atleta ho iniziato a 11 anni, ma facevo anche altri sport: basket, nuoto, ginnastica, poi a 20 anni ho deciso di impegnarmi seriamente per raggiungere i maggiori risultati nei 100 ostacoli>>.

Alcune domande diventano inevitabili: lei sui 100hs ha 41 anni ha fatto fermare il cronometro su 13"86, come ci è riuscita?

<<Penso che sia dovuto alla mia grande testardaggine, soprattutto dopo qualche anno di infortuni ho voluto dimostrare a me stessa che potevo ancora scendere sotto i 14" e ci sono riuscita. Allenamenti più leggeri e soprattutto meno forza, meno pesi, mi hanno permesso di rimanere elastica e di riuscire a raggiungere ancora un obiettivo. Comunque, la mia migliore stagione l'ho avuta a 35 anni. Nel 2000, infatti, ho corso ancora 13"28 ed ho vinto i Campionati sviz-



zeri e realizzato parecchi tempi sotto i 13"50. E' stato davvero una bella stagione>>.

Lei come ha iniziato a praticare atletica seriamente?

<<Ho cominciato per merito di una docente di ginnastica delle scuole medie di Castione che mi ha consigliato di provare perché a scuola ero veloce e piuttosto forte nelle gare di salto in lungo. Facevo però anche altri sport, fino a

20 anni quando ho capito che se volevo davvero ottenere qualcosa dovevo impegnarmi di più e concentrarmi su una sola cosa, e l'ho fatto>>.

Ma si ricorda davvero il suo primo giorno di “scuola” da atleta?

<<Andai assieme ad una decina di compagni e compagne di scuola al campo e quella sera facemmo salto in alto. Ero bravina per l'età e per la statura piuttosto minuta, mi sembra saltai attorno a 1.30m. Dopo un paio d'anni ero rimasta solo io dei miei compagni al campo, ma c'erano altri amici e amiche nuove e così via>>.

Altra domanda scortese, ma chi meglio di lei ci può dare la conferma. Si dice nell'ambiente da chi è un po' malizioso, che lei riesce dopo aver superato i 40 anni a continuare ad allenarsi con la stessa intensità di quando ne aveva 20?

<<Non è assolutamente vero che mi alleno come a 20 anni. Dopo i 40 ho ridotto parecchio sia come intensità, che come quantità di “roba” che faccio. Soprattutto i pesi non ci sono praticamente più, salvo qualche divaricata con bilanciere e esercizi per il busto. 20/25 anni fa si usava fare molto ½ quat pesante, cosa che non pratico più da molto tempo. Invece gli ostacoli fanno parte del mio allenamento settimanale in grande misura e pure un po' di velocità.



D'inverno qualche ripetuta la eseguo volentieri, mi è sempre piaciuto durare un po' di fatica>>.

Come è cadenzata una sua giornata?

<<Inizia alle 6.45 quando mi alzo, piccola colazione e poi via al lavoro. Dalle 7.45 alle 12.00 sono in ufficio, dove sono responsabile amministrativa. Poi tre volte la settimana: lunedì, mercoledì e venerdì mi alleno durante la pausa pranzo a Lugano. Ritorno in ufficio alle 14.30 e fino alle 18.00 circa. Mi trasferisco al campo a Bellinzona dove trovo gli atleti che alleno assieme al mio allenatore Fiorenzo Marchesi, tentiamo di trasmettere la nostra passione e le nostre conoscenze tecniche a giovani e meno giovani che hanno voglia di allenarsi nelle discipline di sprint e ostacoli, io alleno pure un ragazzo del giavelotto. Poi, vado a casa mangio e il più delle volte crollo davanti alla televisione>>.



sferisco al campo a Bellinzona dove trovo gli atleti che alleno assieme al mio allenatore Fiorenzo Marchesi, tentiamo di trasmettere la nostra passione e le nostre conoscenze tecniche a giovani e meno giovani che hanno voglia di allenarsi nelle discipline di sprint e ostacoli, io alleno pure un ragazzo del giavelotto. Poi, vado a casa mangio e il più delle volte crollo davanti alla televisione>>.

E' inevitabile chiederle la classica domanda: i suoi personali sono?

<<100 ostacoli 13"25
– salto in lungo 5.97m –
400 ostacoli 62"50 – salto
in alto 1.65m - giavelotto

38.65m – eptatlon 5129 punti – 60 ostacoli 8"27>>

La base di partenza di questa domanda è uguale ad altre appena fatte: ma per un'atleta così ad alti livelli da molti anni, che cosa stimola la voglia d'allenarsi?

<<Allenarmi per me vuol dire divertirmi e sfogarmi, mi sento bene, mi dà sollievo, piacere, e mi tranquillizza. Scarico le tensioni delle giornate lavorative e dei problemi della vita di tutti i giorni e riparto>>.



E nelle gare che motivazioni trova?

<<Gareggiare vuol dire tanto. All'inizio le gare erano tutto, mi allenavo per gareggiare e per migliorare. Poi chiaramente quando ti rendi conto che non puoi più fare il personale perché l'età avanza e chiaramente diventa impossibile migliorarsi, gareggiare diventa un semplice piacere. Non più solo per la prestazione (che comunque rimane importante) ma soprattutto per il piacere di vedere espresso in cifre tutto il lavoro svolto durante mesi di preparazione. Comunque, sono una che ha bisogno di obiettivi; la competizione con gli altri e con me stessa ce l'ho nel sangue. In tutto quello che faccio voglio competere e se possibile vincere, ma so anche perdere con dignità. Ci sono state nella mia carriera bellissime gare e bellissimi ricordi indimenticabili esperienze nelle quali non ho vinto contro avversari ma ho vinto contro me stessa e ho imparato molto. Ho conosciuto persone splendide che pure mi hanno spesso battuto, ma anche persone eccezionali che non erano molto forti ma che ho ammirato molto per altri valori>>

.Ma i limiti di Monica Pellegrinelli adesso ce li può svelare?

<<Ormai li ho raggiunti. Adesso il limite è: fino a quando saprò correre in modo degno una gara di ostacoli? Questo non lo so, ma per il momento vado avanti e neanche tanto male>>.

Pista di atletica ed ostacoli posizionati sul rettilineo, cosa le passa per la mente?

<<Sembrava che volassi durante i Campionati svizzeri assoluti di Lugano del 2000 dove a 35 anni ho corso in 13"28, una splendida gara vinta davanti a una atleta amica che ho stimato molto e contro la quale ho fatto molte battaglie, alcune vite e alcune perse, ma sempre nel rispetto>>.

Una frase ricorrente che si sente rivolgere spesso?

<<Ci sono state due fasi nella mia carriera negli ultimi 10 anni: fino ai 40 anni circa quasi tutti mi chiedevano: ma quando smetti? Poi, improvvisamente, quando non mi vedevano correre dopo i 40 anni per qualche problemino fisico la domanda diventava: ma non corri? Non avrai mica smesso? Strano, sta cosa>>.

Monica Pellegrinelli che cosa pensa d'aver in più rispetto agli altri atleti del suo livello?

<<Niente di più, forse un po' di testardaggine, a volte la fortuna di stare bene, a volte

la passione per questo bellissimo sport, ma nient'altro. Non ero neanche un grandissimo talento da giovane, un'atleta normalissima che si è migliorata con grandi sacrifici e tanto allenamento con costanza e precisione, curando i dettagli e imparando da tutti un po'>>.

Ci parla del suo allenatore?

<<Fiorenzo Marchesi: il "guru" come qualcuno lo ha soprannominato qui da noi. Prima è stato Un atleta di buon livello europeo (finalista indoor 60 ostacoli ai Campionati Europei nnd) e più volte campione svizzero assoluto negli anni 60. Ha pure lui continuato a correre sino ad ottenere risultati master eccellenti. Record e medaglie a diversi campionati. Nel frattempo ha allenato alcuni



atleti in varie discipline, soprattutto sprint, ostacoli e mezzofondo corto, ottenendo ottimi risultati. Un grande conoscitore di ostacoli e di atletica in generale, mi ha insegnato praticamente tutto, anche se io sono una che si documenta e si informa molto sulle novità. Marchesi ha soprattutto trasmesso a tutti noi atleti la passione per questo sport, ci ha contagiati e tanti di noi sono rimasti e sono sempre atleti, allenatori, dirigenti del nostro club. Anche questo è un grosso pregio>>.

Finiamo l'intervista con un po' di sano nazionalismo: quali sono le innovazioni che i podisti italiani non possono beneficiare, ma se vivessero in Svizzera avrebbero?

<<Non penso che gli Svizzeri abbiano innovazioni rispetto agli italiani, non credo che soprattutto nel settore del podismo ci siano qui da noi novità che da voi non siano già in uso. Anzi penso piuttosto che noi dobbiamo ancora molto da fare e sicuramente qualcosa da imparare dal Italia. Soprattutto per quanto riguarda la possibilità data a giovani promesse di fare atletica in una forma professionistica, e quindi di poter vivere di questo sport. Cosa molto rara in Svizzera, fatta salva qualche eccezione, tutti qui da noi lavorano almeno a tempo parziale. Io ho lavorato sempre almeno al 60% anche quando ero nel pieno della carriera, era una delle cose che invidiamo alle avversarie italiane quando venivo a correre da voi. E si io il giorno dopo andavo al lavoro e loro a casa a riposare. Sarebbe stato bello poterlo fare>>.

© **Riproduzione riservata.**



Bruna Genovese Di corsa a Boston

L'azzurra sarà al via, per la sesta volta, della maratona più antica al mondo: appuntamento al 19 aprile. Ed il 29 maggio si sposa

Bruna Genovese torna negli Stati Uniti. Ormai non ci sono più dubbi: la prossima 42 km dell'azzurra di Volpago del Montello, sei mesi dopo il bel rientro alla maratona di Yokohama, sarà Boston.

Appuntamento al 19 aprile, quand'è in programma la 114^a edizione della maratona più antica e prestigiosa al mondo. Per la Genovese sarà un po' come correre sulle strade di casa.

A Boston, la trevigiana ha scritto alcune delle pagine più belle della sua carriera. Lì, nel 2005, ha colto un prestigioso bronzo. E lì, l'anno dopo, ha realizzato il primato personale, fermando il cronometro a 2h25'28", terza prestazione italiana di tutti i tempi. Sulle strade del Massachusetts, Bruna ha corso ben cinque delle 19 maratone disputate in carriera. Un feeling che si rinnova anche nel 2010.

"E' una maratona che mi piace – spiega la Genovese -. Il percorso è adatto alle mie caratteristiche e l'atmosfera che si respira in città nelle ore della vigilia è qualcosa di unico. A Boston, nel 2001, ho fatto il mio debutto in una maratona all'estero e nel 2008 ho corso l'ultima 42 km prima dell'Olimpiade. Ci ritorno sempre volentieri".

Quest'anno, la presenza della Genovese a Boston anticiperà, in qualche modo, un evento molto particolare nella vita dell'atleta trevigiana: "Il 29 maggio sposerò Adriano. Poi andrò in viaggio di nozze e per qualche settimana staccherò la spina da allenamenti e gare. Comunque vada a Boston, non farò gli Europei di Barcellona".

Foto: (gentilmente concessa da Bruna Genovese)



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@girovaldorcia.it**

Editore: Stefano Grigiotti

Direttore responsabile: Rossano Scaccini

Collaboratori che questo mese hanno contribuito assieme al direttore a realizzare gratuitamente *CORRIAMO*: **Franco Lodovichi, Virgilio Grigiotti, Stefano Grigiotti, Fabrizio Martinetti e Roberto Amaddii**.

Nelle foto di copertina scattata dall'editore Stefano Grigiotti: atleti della UISP Chianciano Terme prima di prendere parte alla campestre di Poggibonsi.

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@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.

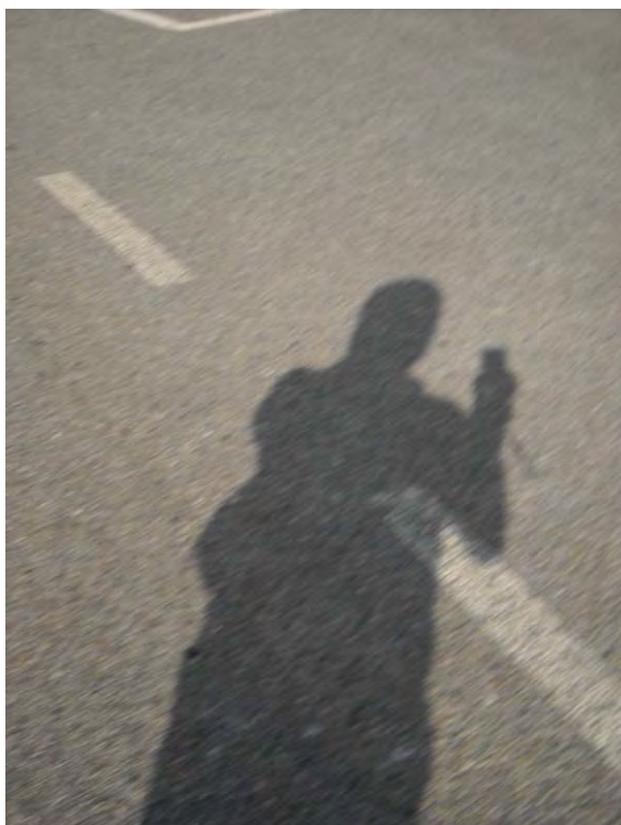


Ma il Giro?
Lo studia,
lo disegna,
ma si dimentica
d'informarmi
Stefano Grigiotti
il vulcanico
presidente sta
“correndo”
in solitario con
tante sorprese

Spesso il Grigiotti le combina talmente grosse, che stento a stargli dietro (a livello podistico ho quasi sempre avuto la meglio. Attualmente lui ha abbandonato la corsa per le foto, io, invece, sto aspettando il miracolo dalle onde d'urto).

Entro nello specifico, mi riferisco al sito <http://www.girovaldorcia.it>, sembrerebbe in procinto di un restauro organizzativo ma, attualmente, è talmente incasinato che non riesco a trovarci quello che vorrei in modo veloce, chissà se questo accade anche a voi?

Qualche sera fa, stavo finendo d'impaginare *CORRIAMO* e prima di spengere il computer ho fatto il solito passaggio sui siti che tengo fra i i pre-



feriti ed apro anche quello della UISP Chianciano Terme. Con il mouse vado in basso per controllare quante foto ha scattato la domenica precedente il presidente e, fatalità, mi si blocca il computer su di una stringa che indica la presenza di un volantino, guardo attentamente la scritta, dice 11° Giro della Valdorcia. Torno all'inizio dell'home e vedo che è sempre in primo piano la locandina dell'Ecomezza della Valdorcia, edizione vecchia, quella del 2009. Incredulo, penso di trovarmi davanti ad un refuso. Clicco sul Giro e sorpresa, c'è ben nascosto il programma. Ogni parola a questo punto è superflua. C'è chi cerca di dare visibilità all'infinito ai progetti, il sottoscritto, e chi invece si dimentica l'abc dell'informare, questo, per chi non l'avesse capito è il Grigiotti.

Sbollita l'arrabbiatura del momento, per me il Giro è quanto di meglio la UISP di Chianciano Terme può organizzare, decido di aspettare, prima o poi il presidente mi coinvolgerà almeno a livello informativo e divulgativo su questo appuntamento.

Passano i giorni e lui non mi accenna nulla, ma poi arrivano le prime e-mail di richiesta informazioni ed i "si dice che forse...", decido di attivarmi. L'animo del giornalista è sempre in agguato e se divento curioso non mollo la presa.

I miei "informatori", sono davvero bravi, e grazie a loro che scopro sempre tutto. Alcuni mi assicurano che un gruppo, gli Scariolanti di Ravenna sta confermando a Grigiotti la loro presenza al Giro. Altri mi confermano che la Ferrero Alba Cuneo, (nel 2009 hanno vinto la gara al femminile con Fatma Cariglio), tornerà in Valdorcia. E 3 gruppi di runner: da Velletri, da Ostia e la Michetta di Milano, sono già sicuri di tornare alla settimana podistica della Valdorcia in programma dal 7 al 12 giugno. Faccio un rapido conto: gli Scariolanti solitamente si muovono in massa, un autobus sempre zeppo di atleti; io l'anno scorso ero in albergo con il consistente gruppo di Fatma e se aggiungo al numero le altre compagini presenti alla gara del 2009, che non erano da meno, vengono fuori numeri importanti per una manifestazione del genere.



Potrei affermare che attualmente, senza dannarsi ci sono già un centinaio di partecipanti pronti a sfidarsi in occasione dell'11° Giro della Valdorcia e siamo solo all'inizio. Chissà, se poi Grigiotti si ricorda di mettere il volantino (aperto) sull'home del sito forse qualcosa in più arriverà. Accadrà?

Apro nuovamente la pagina dove è schematizzato il tour e noto subito delle particolarità che mi fanno tornare con la mente indietro negli anni. Il Giro torna a correre una tappa davvero dura. Per il benvenuto preparatevi alla temibile Rimbecca – Contignano. La mattina seguente la corsa che da sola giustifica la trasferta in Valdorcia, la “Cronoscalata di Vallesere”. Una novità, attende i “girini”, la notturna del mercoledì, dove i podisti si sfideranno in un circuito a Radicofani. Grigiotti sembra abbia avuto qualche aiuto dalle associazioni di quel grazioso centro della Valdorcia ed assieme all'Amministrazione comunale stanno predisponendo una gara che sarà ricordata per il magico contesto dove si svolgerà. Il Giro riparte, dopo il giorno di riposo da Castiglion d'Orcia e si concluderà a Pienza.

Per un attimo dimentico i miei tendini e guardo tutte le coordinate occorrenti per l'iscrizione e non posso fare a meno di notare che i prezzi per i pernottamenti sono rimasti invariati. Bravo Grigiotti. Il pacco gara è sempre consistente: una tuta, maglietta, articolo tecnico e regali a sorpresa ed in più la premiazione finale. Se non sarò più fra gli infortunati, spero di battermi con Franco Lodovichi e gli amici di sempre.

© Riproduzione riservata



Chi sono gli Scariolanti di Ravenna?



Alcuni podisti, ormai non più competitivi, decisero, al termine di una 100 km, di cambiare modo di correre. Uno di loro lanciò una battuta che, subito si trasformò in progetto: “Perché non facciamo la prossima 100 km. con le carriole? Sono state per tanti anni il simbolo della fatica, potrebbero diventare delle compagne di viaggio fantastiche!”

Era il 1984, centesimo anniversario della partenza dei braccianti romagnoli in direzione Ostia (grandi opere di bonifica), 10 carriole spinte da 10 atleti partono da Firenze in direzione Faenza. L’effetto fu sconcertante, l’entusiasmo incalzante, il risultato fantastico! Siamo nati così, qualcuno dice un po’ per caso, altri, sono convinti che la scorza dura e la perseveranza, degli antichi scariolanti, abbiano lasciato un segno cromosomico indelebile.

Per circa 11 anni, quel gruppo di amici, ha continuato a presentarsi al via delle più importanti “corse lunghe” accompagnati dalle fedeli carriole. Poi, come in tutte le famiglie che si rispettano, si cresce e s’incomincia a pensare in grande. A questo gruppo, per compiere il definitivo salto di qualità, mancavano alcune cose, una capatina all’estero, una maratona propria, poi, superate queste

asperità, ufficializzare la propria posizione. Abituati ormai a guardare in alto, e fiduciosi nei propri mezzi, affrontarono il primo obiettivo, la maratona più appetibile era sicuramente New York.

Si consolida il rapporto con alcuni “esterni”, che, anche se non corrono, hanno le caratteristiche mancanti; prende così forma l’ossatura del futuro “gruppo culturale”.

In collaborazione con UISP Maratone Internazionali, si parte per la “Grande Mela”.

Il gruppo de “gli Scariolanti di Ravenna”, in 5 giorni riesce ad attirare su di se l’attenzione di migliaia di atleti provenienti da tutto il mondo.

Il secondo obiettivo, è messo in tavola appena rientrati dagli Stati Uniti. Considerato, che l’arma migliore per farsi conoscere, è proporsi anche come organizzatori, nasce il progetto “una maratona per Ravenna”. Collegando il lavoro di bonifica compiuto dagli antichi scariolanti, alla nascita del Parco del Delta del Po’, sette facinorosi studiano un percorso che, come spettacolarità, in Italia, non ha precedenti. Un’esperienza fantastica, il 15 giugno 1997, con partenza da Comacchio ed arrivo a Casal Borsetti, è la 1^a Maratona del Parco del Delta del Po.

Sullo slancio della prima edizione prende corpo anche la seconda, il 3 maggio 1998, ma le dimensioni sono ormai tali da suscitare forti dubbi sul proseguimento dell’impresa. Nasce così un gruppo di lavoro che permette, non solo di continuare, ma di migliorare il progetto iniziale. Il percorso, tracciato da due veterani “scariolanti” racchiude, da un lato, le caratteristiche salienti del paesaggio ravennate, già presenti nelle precedenti edizioni, dall’altro, il passaggio in rassegna degli 8 monumenti scelti da l’UNESCO come patrimonio dell’umanità. Un percorso meraviglioso, che, unito all’ottima organizzazione de “gli Scariolanti di Ravenna”, portano la Maratona di Ravenna Città d’Arte al grado di “Internazionale” in soli 3 anni.

Notizie g.c. dal presidente Sergio Fantinelli



Adesso un po' di storia



Al tramonto del Medioevo, Ravenna, sprofondata e sconfitta nella guerra “per” le acque, risorge imperterrita nella guerra “contro” le acque. La faticosa e travagliata opera di bonifica di questo luogo pervaso di fiumi, canali, paludi ed acque miste è ampiamente documentata a partire dal XIII° secolo, ma trova le sue origini in tempi assai più lontani.

Quei chilometri su chilometri di argini sono figli di stenti e tribolazioni, di un numeroso gruppo di braccianti che spingevano, non più di due paletti di terra per volta, dentro le loro carriole.

Seicento anni di arduo lavoro, segnati da vite umane falciate dalla malaria, da notti insonni e malinconici trascorsi, lontano dalle famiglie, hanno stravolto migliaia di chilometri quadrati di territorio, creando un’isola felice che comprende: la Bassa Romagna, il Polesine e parte delle terre che vanno da Ferrara a Bologna.

Nel 1884 questi lavori erano ormai giunti al termine, su questa gente che da generazioni non aveva che trasportato terra, incombe lo spettro della disoccupazione.

Da un'altra zona d'Italia giunge una richiesta di manodopera "specializzata".

Il 24 novembre 1884, trecentodue braccianti romagnoli partono da Ravenna, diretti ad Ostia, Maccarese, Campo Salino ed Isola Sacra, al fine di bonificare le paludi e le malsane terre dell'Agro Pontino e Agro Romano.

Col passare del tempo tanti altri partirono da Ravenna per dare manforte alla colonia romagnola instaurata nelle campagne Ostiensi, pronti anche a sostituire i caduti a causa della malaria, e dopo sette anni furono bonificati circa tremila ettari di terreno tra Castelfusano e Maccarese. Oggi quelle terre ove risuonava il cigolio delle carriole sono coltivate dagli eredi degli scariolanti ravennati.

Notizie g.c. da Sergio Fantinelli



Pasqua Eco-Trail

di Roberto Amaddii

Natale con i tuoi e Pasqua con chi vuoi, questo dice un vecchio detto e quest'anno la voglio passare nel mio mondo (quello del podismo), con i compagni di tante avventure, di tante gare e per fare questo invito tutti alla "Pasqua Eco-Trail" nel Comune di San Giovanni D'Asso.



Per me questi sono i luoghi dell'adolescenza, ho vissuto lì fino a che mi sono sposato con mia moglie Paola che è montisana, ci siamo trasferiti come tanti per lavoro, ma lì in quelle zone ci sono le nostre radici e non possiamo fare a meno di tornare e correndo si ritrovano ricordi, si scoprono cose che da giovani non avevamo notato.

Per questo l'idea di organizzare una manifestazione che attraversa le nostre campagne ci è subito piaciuta e insieme al Comune di San Giovanni D'Asso, la locale Pro-Loce e l'Associazione Sportiva Montisi abbiamo deciso di proporla per Pasqua per passare un week-end tutto dedicato alla corsa. Il lavoro di organizzare una gara non è mai facile, si incontrano tante difficoltà ma l'entusiasmo di questi due paesi sta diventando davvero coinvolgente.

Vengo a dare una descrizione dei percorsi, ma lo scritto non sarà mai pari a quello che vedrete, le terre di Siena riservano sempre sorprese. Alle 15 del sabato Santo partenza dal Castello di San Giovanni D'Asso e si entra subito in una strada sterrata, si lambisce il bosco della Ragnaia, vera particolarità modellata dall'artista americano Sheppard Craige (da visitare), dopo una discesa si attraversa il Torrente Mabbione con le sue tartufaie naturali si risale e tra boschi e uliveti si apre una bella vista su Chiusure, si gira ed eccoci sul crinale di fronte a Monteoliveto, celebre abbazia posta su calanchi di creta e questo è uno dei punti più belli per ammirare le crete senesi, andiamo avanti su sentieri e strade quasi abbandonate ed eccoci con la vista sulla Val D'Arbia su cui domina Montalcino, patria del Brunello, si attraversa un crinale che può essere duro se piove per il terreno argilloso, poi una ripida discesa ci porta ad attraversare il torrente Serlate, altra zona di tartufi, da qui si risale su una strada fiancheggiata da cipressi verso Monterongriffoli, un paese rimasto quasi disabitato, si traversa verso la fattoria di Ferrano, si intravede San Giovanni e si torna a riprendere la strada iniziale che ci porta all'arrivo dentro al Castello dopo aver attraversato il paese. Poi la sera tutti al pasta party organizzato dalla locale Pro-loce.

A questo punto dopo aver passato la Pasqua in relax ci ritroviamo il lunedì dell'Angelo agli impianti sportivi di Montisi, partenza dalla Chiesa della Madonna Delle Nevi si attraversa un uliveto e si entra in paese, poi giù in discesa e arrivati in fondo inizia una lunga ma non difficile ascesa nei boschi dei monti che dai 300 metri sul livello del mare ci porta a 580 si esce dal bosco e arrivati ad intravedere Trequanda, dopo 300 mt di asfalto ci si immette in una strada sterrata che ci porta alla Fattoria "Il Colle" e da qui un mix di boschi, campagna coltivati, panorami della campagna senese si arriva alla Fattoria "Il Poggio" di Montisi, e si va verso l'arrivo. Anche qui tutti a pranzo con carne alla brace compreso.

La bellezza di questi percorsi sta nel fatto che non sono Trail durisissimi, ma alla portata di tutti ed entro il tempo massimo si possono portare in fondo anche camminando, bella la varietà dei paesaggi, si va dai boschi ai vigneti, uliveti, campi coltivati, zone dedicate alla pastorizia, Crete Senesi etc, sarà quindi una full-immersion nella campagna senese, che arricchirà sicuramente lo spirito di chi parteciperà.

I premi delle tappe saranno secondo la tipicità del luogo, verranno premiati i primi cinque uomini e donne con tartufi a San Giovanni D'Asso e con l'olio DOP a Montisi, poi la premiazione combinata con la somma dei tempi delle due gare per i primi tre classificati di ogni categoria UISP. Con l'iscrizione per tutti pacco gara e buono per partecipare al pasta party del sabato e alla grigliata del lunedì.



Alessandra Carlini

E partita subito alla grande dalle lunghissime distanze



<<Corro da circa 2 anni, ma gareggio e quindi mi alleno seriamente da appena uno. Il mio “Battesimo” è avvenuto il 4 gennaio con il Winter Trail del Poggiolo, dove sono stata trascinata dagli amici del mio attuale gruppo sportivo, l’Avis Ascoli Marathon>>.

Si presenta così Alessandra Carlini, la 24enne di Ascoli Piceno. Una donna determinata con hobby interessanti: la lettura, il cinema, i viaggi, il cibo, ma soprattutto lo sport a 360°.

Alessandra Carlini atleta é?

<<Una ragazza come tante: caparbia, sognatrice, leale ed ottimista, ma anche molto disorganizzata, così a volte tocca agli amici (che poi sono gli stessi nello sport e nella vita) “correre” in suo aiuto. Comunque, diciamo che le due

persone, la ragazza e l'atleta, crescono di pari passo. Infatti, ciò che la vita insegna è spesso utile nello sport e viceversa. Inoltre, la corsa in particolar modo, credo sia un'ottimo espediente per mettersi alla prova e conoscersi a fondo>>.

Lei che cosa ha imparato da questo sport?

<<Che non c'è ostacolo capace di fermare la forza di volontà e che molti dei limiti da me ritenuti fisici, erano invece blocchi mentali. Proprio per questo ritengo importante conoscersi a fondo e imparare a non darsi mai per vinti perché corre più forte la mente delle gambe!>>.

Come è scandita una giornata di Alessandra Carlini?

<<Durante la mattina lavoro e mi alleno in pausa pranzo alternando corsa e nuoto a seconda del tempo per poi tornare a lavoro e la sera "casa dolce casa" mi godo il meritato riposo. Il fine settimana invece, quando non gareggio, ne approfitto per allenarmi sulle lunghe distanze>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Dato che mi cimento prevalentemente in gare di trail e ultra, i riferimenti cronometrici non sono attendibili paragonati a distanze equivalenti su strada. Comunque le poche gare di corsa su "asfalto" che mi hanno visto partecipare hanno dato come risultato migliore 1h33' sulla mezza e 42' su un 10000m.

Allenarsi per Alessandra Carlini vuol dire?

<<E' il mezzo che utilizzo per conoscere aspetti sempre nuovi sulla mia persona, scaricare le tensioni che accumulo durante il giorno, mantenermi in forma e rafforzare il legame che mi unisce ai miei amici>>.

E la gara?



<<Gareggiare ha un po' la stessa funzione di un allenamento con la sola differenza che, estremizzando il gesto per cercare di dare il massimo, imparo anche a capire quali sono i miei limiti e come comportarmi per arrivare sempre al traguardo>>.

Visto che mi ha anticipato la prossima domanda: ma quali sono i suoi limiti di atleta?

<<Ne ho diversi, ma il più grande a livello podistico credo sia quello di lasciarmi influenzare dagli altri. A volte, seguendo il loro ritmo, anziché il mio, come dovrei, spinta magari dall'agonismo eccedo>>

Che pregi si riconosce?

<<I miei punti di forza sono sicuramente la tenacia e la resistenza fisica e nei trail la mia dose di follia nel lanciarmi a capofitto giù per le discese>>

Si ricorda la sua ultima giornata podistica no?

<<Ultimamente ne ho avute parecchie a dire il vero, ma in ogni caso porto a termine gli allenamenti facendo tesoro anche di queste sensazioni non positive e magari riposando un po' di più: mi hanno insegnato che è meglio un buon riposo che un pessimo allenamento>>.



Quella sì?

<<Qualche domenica fa, al Winter Trail del Poggiolo, il mio punto d' inizio, infatti, anche se il risultato non è stato dei migliori, mi sono divertita condividendo sensazioni piacevoli a contatto con la natura con gli amici trailers>>.

Di sicuro avrà ricevuto tanti apprezzamenti come atleta, esiste nel suo cuore il più bello?

<<Sinceramente non ne ricordo uno in particolare, forse il termine "limana" affibbiatomi da un mio amico bikers con cui uscivo spesso sulle due ruote, parola che in dialetto ascolano si-

gnifica "animale", ovviamente il senso era bonario e voleva lodare forza e tenacia>>

Maratona per Alessandra Carlini vuol dire?

<<Un ottimo allenamento per le ultra>>.

Ci fa rivivere la sua prima 42km?

<<Premetto che non ho mai corso una maratona su strada, ma solo qualche ecomaratona (Ecomaratona dei Marsi ed Ecomaratona Rimini-San Leo) e la maratona sulla sabbia, che è stata per l' appunto la mia prima 42. Questa gara si svolge tutti gli anni nel mese di Febbraio a San Benedetto del Tronto ed è interamente corsa sul bagnasciuga, qui mi sono classificata 4^a donna assoluta>>

E che cosa ha provato dopo il traguardo?

<<Quello che ricordo meglio a parte la stanchezza sono state gioia e commozione>>.

Le ultime sue "avventure" disputate sulle lunghe distanze?

<<L' Ecomaratona dei Marsi, passando poi alle ultra: "Neander-Trail", una 54km in montagna piuttosto impegnativa oltre che per la distanza per i dislivelli nella quale mi sono classificata 1^a assoluta, "Ultra Sky-Marathon dei Sibillini", altra 54km con caratteristiche simili arrivando 2^a assoluta e per chiudere la "CCC" ovvero la "corta" del Monte Bianco di 98km con un dislivello di +5700m classificandomi 5^a assoluta e terza italiana>>.

Rossano Scaccini

© Riproduzione riservata



Franco Lodovichi

“dopato” da cipolle

di Franco Lodovichi

Il 7 febbraio, sono andato a correre a Cannara, una gara di 10 chilometri e 450 metri; percorso suddiviso in 2 giri, tutti in pianura.

Un itinerario ad anello, in senso orario, con molte curve ed il tracciato era stato scelto sapientemente per la gran parte fuori dal centro abitato. **Punto di ritrovo** della manifestazione, intelligentemente scelto l'interno del palazzetto dello sport, dando così la possibilità di usufruire degli spogliatoi. **Cannara** è alle pendici del Monte Subasio, per l'occasione si è presentato tutto imbiancato, ma la neve aveva steso il suo manto fin quasi ad Assisi.

La gara: eravamo in totale circa 800 dei quali 550 competitivi. Strade tutte asfaltate, ed io ho corso abbastanza bene, impiegando 1'30" meno dell'anno scorso. Come premio 5 chilogrammi di

cipolle in questa zona famose, ed una bottiglia di vino (costo iscrizione 7 euri, tutto aumenta, nel 2009 ne spendemmo 6).

Ottimo ristoro e per chi restava in zona anche un pasta-party, che comprendeva: pasta condita con cipolle, un quadrato di pizza alle cipolle, acqua e vino.

Dopo tutto questo mangiare, con la mia “padrona” siamo andati da turisti prima a Santa Maria degli Angeli a visitare la Porziuncola, poi, ad Assisi a vedere le due basiliche di San Francesco. (f.l.)



Luana Gavioli: L'atletica prima di ogni cosa



di Rossano Scaccini

A luglio vuole salire sul podio dei campionati master di atletica che si disputeranno a Roma nella sua specialità, il lancio del disco. Luana Gavioli “nasce” athleticamente sulle corsie e non in pedana, ma l'atletica fa parte del suo modo di vivere da sempre.

Nata a Genova nel 1971, figlia unica, scherza sulle “delusioni” che ha dato ai suoi genitori: <<Ormai hanno perso le speranze di vedermi "sistemata", come dicono loro, ovvero sposata con figli e non hanno mai appoggiato la mia scelta di praticare atletica leggera a livello agonistico. Non mi hanno mai incoraggiata, anche in questi ultimi anni non capiscono questa mia dedizione allo

sport; ma, devo dire che non mi hanno neanche mai ostacolata o privata della mia libertà di continuare o meno e di questo gliene sono grata. Anche se ormai sono adulta non perdono l'occasione di farmi la solita "romanzina" ogni volta che mi faccio male, purtroppo spesso>>.

Luana Gavioli abita con un bellissimo gattone di nome Lord Byron è single da qualche mese - ma ci tiene a precisare - non per sua scelta; lavora come assistente di direzione presso una società di pubblicità e nel week end come cameriera in un pub. Riesce a trovare un po' di spazio per qualche hobby, come la lettura, il cinema ed ama viaggiare.

Lei veramente riesce ad avere tempo per i suoi hobby?

<<Diciamo che i 2 lavori e gli allenamenti quasi quotidiani mi lasciano poco spazio per un vero e proprio hobby, però non perdo occasione per leggere un buon libro, passare una bella serata con gli amici - spesso si va al cinema o in qualche locale nel centro storico - oppure si organizza una gita fuori porta per vedere qualche museo o una città d'arte. Adoro anche l'archeologia e la fotografia>>.

Che cosa le piace guardare in televisione?

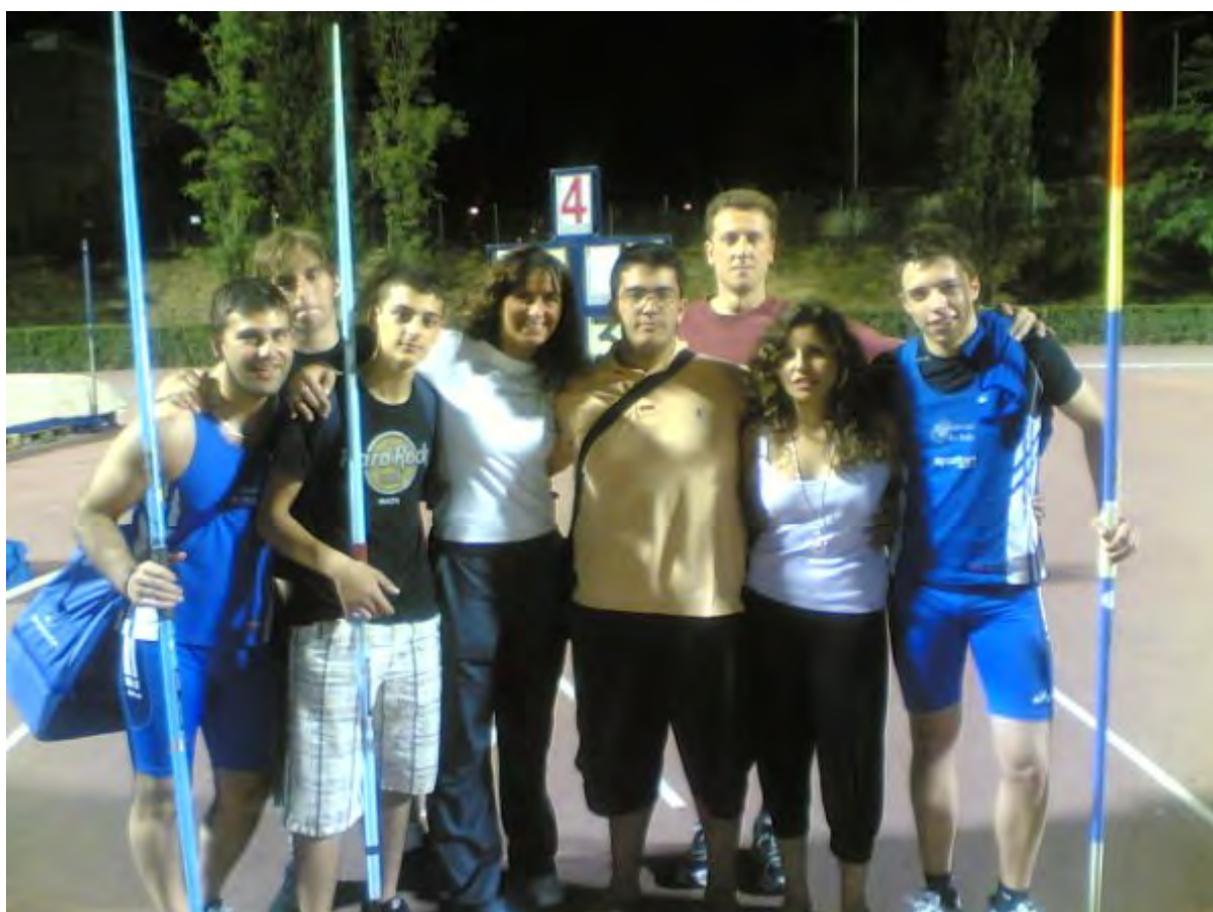
<<Purtroppo la televisione di questi ultimi anni lascia ben poco spazio a programmi intelligenti e impegnati con tutti questi reality e i vari salotti, predi-



ligo le serie tv come dr. House, Criminal Mind, C.S.I Miami.. in generale thriller e polizieschi. Da non dimenticare i programmi satirici e comici: Chiambretti Show, Zelig>>, ma spesso ascolto la radio, mi rilassa maggiormente. La musica scandisce i ritmi frenetici delle mie giornate>>.

Chi è Luana Gavioli atleta?

<<E' una ragazza, ormai donna, che dopo aver praticato atletica per 8 anni (dalla 1^a media alla 5^a superiore) si è fermata per 14 anni per "riflettere", per poi ricominciare e cambiare disciplina (dalla velocità ed il salto in lugo di allora al lancio del disco degli ultimi 4 anni). Mi sono saputa reinventare, rimettermi in gioco, è ripartire da zero, ho fatto una scommessa con se stessa, sono te-



starda, una che chiede sempre di più e non ammette i propri limiti fisici dovuti all'età e ai troppi incidenti di percorso: distorsioni, strappi muscolari, ernia alla schiena, tendinite acuta>>.

Come e quando ha iniziato a frequentare i campi d'atletica?

<<Negli anni '80 in prima media ho avuto la fortuna di avere come insegnante di educazioni fisica il professor Arturo Fedi, è stato lui che mi ha instradata nel salto in lungo e nella velocità, per la Società Trionfo Ligure (mia attua-



le società come atleta e dirigente): ovviamente i primi anni ho vissuto l'atletica come un gioco, ma poi visti i primi risultati il mio impegno è aumentato, mi allenavo 5 giorni la settimana con un bel gruppo di atlete e di atleti più grandi di me, tra questi l'olimpionica Francesca Carbone, i fortissimi Matteo Chiesa e Fabio Scandiani. Ricordo questi anni di atletica, con gli occhi di una ragazzina, come una bella scuola di vita, ricordo le belle e non sempre vittoriose trasferte, le sere d'inverno nella palestra della Trionfo Ligure a fare pesi, traino, salite e tantissime risate; gli allenamenti sotto la pioggia al freddo o con il caldo torrido di agosto, le cene dopo le gare e le tante feste, ogni scusa era motivo di goliardia. Ma per problemi di salute legati alla mia specialità, i tendini di achille e la schiena mi davano parecchi problemi, e gli impegni lavorativi, a 20 anni dovetti abbandonare il campo di atletica con gran dolore e una punta di invidia per coloro che potevano continuare, andare avanti e migliorarsi; per me era finita, era il 1992.

<<Dopo circa 14 anni fui contattata dalla Trionfo Ligure per entrare a far parte della dirigenza, accettai di buon grado e così riprese anche la mia nuova avventura di discobola per caso. Mi venne presentato il grandissimo e preparatissimo professor Leidi, purtroppo mancato lo scorso anno, che mi iniziò a

questa disciplina per me completamente oscura. Ma la malasorte continuava a perseguitarmi, prima con una strappo muscolare, poi una distorsione ed intanto il professor Leidi si era ritirato e negli anni successivi fino agli inizi del 2009 mi seguirono alcuni tecnici da Sebastiano Nicotra, Gianfranco Abbate a Gustavo Avogadro, una vera pietra miliare per la mia società, fu un ottimo atleta ora tecnico e dirigente, ma non riuscii ad ingranare nel modo giusto. Di certo sono una persona caparbia e cocciuta e questo ha fatto sì che il tecnico Roberto Polo mi offri il suo prezioso aiuto: così da maggio 2009 mi alleno 2 volte alla settimana presso il campo di Albisola della S.S. Alba Docilia, con un bellissimo gruppo di atleti che mi hanno accolto con calore e simpatia>>.

Come è scandita una Giornata di Luana Gavioli?

<<Dal lunedì al venerdì lavoro in ufficio e poi allenamento, 2 volte alla settimana vado in treno ad Albisola dove seguo i preziosissimi insegnamenti di Roberto Polo; grazie a lui in soli 2 mesi ho realizzato ben tre volte il mio personale, migliorandolo di oltre 3 metri), sabato e domenica sera lavoro in un pub vicino a casa, ma appena posso ritaglio un po' del mio tempo da dedicare alla mia famiglia, agli amici e un pochino anche a me stessa>>.



CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI MASTER - BRESCANONE GIUGNO 2008

Luana Gavioli che cosa ha imparato da questo sport?

<<Innanzitutto conoscere se stessi e saper accettare i propri limiti, anche se è difficilissimo. La determinazione di voler andare avanti anche quando ci

sono delle avversità, la disciplina, capire cosa vuol dire la parola sacrificio, perchè praticare sport, qualunque sport, è impegno è togliere parte del proprio tempo agli amici agli affetti; il rispetto verso l'avversario e il saper perdere con dignità trovando la forza di ricominciare, di rimettersi in discussione, è imparare ogni giorno qualcosa, dal proprio tecnico, da un compagno di squadra, da un giudice; è sapersi relazionare con il prossimo. Fare sport è formativo per il carattere ed è un'ottima scuola di vita. Negli anni sul campo di atletica ho conosciuto tante persone e molte di queste sono diventate amiche e amici carissimi, persone con le quale condivido il tempo libero, gli svaghi, frammenti della mia vita; devo ringraziare lo sport perchè mi ha dato e mi sta ancora dando tanto, non solo dal punto di vista sportivo ma umano. L'anno scorso purtroppo ho passato un bruttissimo periodo per problemi personali, ho ricevuto tanto affetto e tanto aiuto dalle mie compagne/amiche di squadra che non immaginavo lontanamente e quello che mi ha colpito di più è che la solidarietà è arrivata da tutte proprio tutte e di tutte le fasce d'età, dalla quindicenne in su, questo è segno di maturità e di umanità. Colgo l'occasione per ringraziarle ancora, sono state preziose>>>.

I suoi personali nelle varie discipline erano e sono?



<<Quando smisi all'inizio degli anni '90, non ancora vent'enne, i miei personali erano: 100 metri piani 13"30; salto in lungo 5.50 metri, era la specialità dove riuscivo meglio e che mi ha dato maggiori soddisfazioni. Ho partecipato ai Campionati Italiani assoluti indoor a Verona, vari titoli di campionessa ligure in diverse categorie, ho partecipato più volte alla finale nazionale dei Campionati studenteschi, con la mia società ho partecipato a più finali nazionali A 3 diverse rappresentative liguri. Inoltre: 1985 categoria cadette record ligure di staffetta 4x100; 1990 Campionati Italiani



Staffette ad Ostia 4 x 100; sempre seconda frazionista. Nel lancio del disco il 30 agosto 2009 ho fatto il mio terzo personale stagionale 30.05 metri; ma mi sto impegnando perchè voglio migliorarmi ancora. Vorrei arrivare almeno ai 35 metri e conquistare nuovamente un posto sul podio agli Italiani Master che si disputeranno a Roma nel mese di Luglio. Sempre quest'anno vorrei riconquistare i titoli liguri che mi appartengono del 2009: campionessa ligure lanci lunghi invernali, campionessa ligure categoria assoluta e campionessa ligure master. Sarebbe una bella soddisfazione non solo per me ma soprattutto per la mia società che mi sostiene e mi aiuta da sempre sia moralmente, sia economicamente nelle mie trasferte "savonesi", ma anche per il mio allenatore, per l'impegno e la passione che ci mette nello svolgere il suo lavoro, che lui non lo considera tale>>.

Allenarsi per Luana Gavioli vuol dire?

<<Sicuramente sacrificio ma alla base ci deve sempre essere il divertimento. Vuol dire far parte di una squadra, sei un piccolo tassello ma fondamentale per comporre un puzzle perfetto. E' aggregazione, è amicizia, è sudore, è sforzo, è prendere un treno 2 volte la settimana e fare un viaggio di circa 3 ore tra andata e ritorno, dopo una giornata passata in ufficio, e tornare a casa quando gli altri vanno a dormire, stanca e affamata ma appagata e felice per l'allenamento>>.

mento fatto e per le persone con le quali sono stata perchè mi hanno accettata nel loro gruppo, nella loro squadra e mi hanno aiutata ancora una volta a fare del mio meglio; e sono le stesse che in gara, pur da avversari, gioiscono per un mio successo, come io per i loro: perchè li abbiamo ottenuti allenandoci e sudando insieme e non importa il colore della nostra maglia o la società di appartenenza (ricordo che io sono della Trionfo Ligure e mi alleno con i lanciatori e lanciaatrici dell'Alba Docilia). Questo è lo spirito dello sport, dovrebbe esserlo in tutte le discipline>>.

Concludiamo con la gara: cosa rappresenta per lei questa parola?

<<Purtroppo arriva il tasto dolente: la gara! Mettere a frutto gli sforzi fatti negli allenamenti, far vedere quanto si vale, dare un proficuo contributo alla propria squadra durante le gare dei CDS (Campionati di Società). Io, da sempre, soffro di paura da prestazione da gara. La mia adrenalina, la mia voglia di riscatto e di emergere scema nelle gare importanti. E' sempre stato così negli anni, e con il mio allenatore, stiamo lavorando anche sulla parte psicologica, vi assicuro che non è facile, anzi è la parte più difficile. Ormai con l'età e con l'esperienza del campo dovrei vivere con serenità le gare, invece mi ritrovo a bloccarmi una volta entrata in gabbia - adorata e odiata gabbia - se poi è una gara dove il mio contributo è importante per le mie amate compagne di squadra, vado completamente in panico. Sale la paura di sbagliare, di non essere all'altezza e di poter nuocere alla mia squadra e così il blocco emotivo è totale>>.

Foto: gentilmente concesse da Luana Gavioli

© Riproduzione riservata



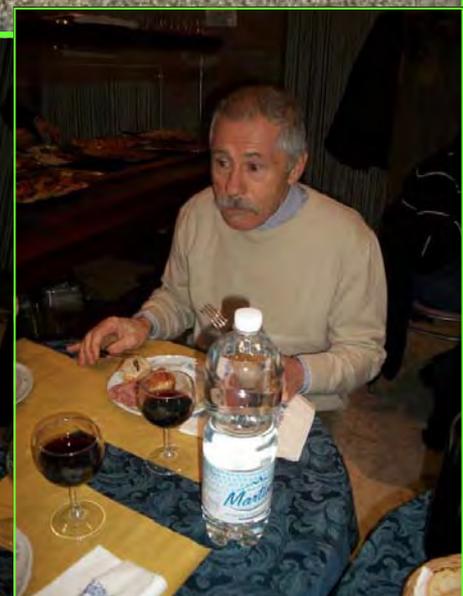
Corri “Lodo” corri

“L’anda e rianda” di Gnicche

di Franco Lodovichi

Il 24 gennaio ho corso ad Arezzo la gara di “Gnicche” una 12 chilometri e 500 metri circa, abbastanza tosti. Una gara di quelle “anda e rianda” e l’anda è stata tutto un sali scendi, seguita da una svolta a sinistra. Poi siamo ritornati indietro in piana, salvo un’altro paio di salite verso la fine.

Eravamo in molti, oltre 200 un po' da tutta la provincia. Nonostante l’abbuffata di venerdì sera al conviviale organizzato a Chianciano Terme dal “Grigio” (2 belle fette di torta finali, foto a fondo pagina ndd) sono andato abbastanza bene, non mi sembrava, a dispetto della trippetta non ancora smaltita. Sono rientrato nei 10 argento (9°) ed ho vinto 2 belle bottiglie di vino, oltre a 3 tavolette di cioccolato del mercato equo e solidale. Devo fare i complimenti al mio amico Claudio ed a tutti i suoi e miei amici .



Mirela Adriana Ghidau

La sarta podista della Romania

di Rossano Scaccini



<<L'ambizione podistica più grande per il 2010 è quella di poter correre nel mese di ottobre la maratona di Bucarest. Vi state domandando perché? Sono rumena e correre in Romania, magari con i colori dell'Italia; ecco questo vorrei realizzare quest'anno>>

Si chiama Mirela Adriana Ghidau, è nata a Oradea, in Romania, ha 42 anni ed è da 12 anni si è stabilita nel nostro Paese dove fa la sarta.

Signora Ghidau: lei quali hobby cerca di non tralasciare?

<<Ne ho tantissimi, ma purtroppo non ho tempo di coltivarli tutti, ma il più vecchio non lo abbandono, ovviamente mi riferisco all'atletica. Ho cominciato a correre a 10 anni, quando un professore di Educazione fisica mi ha scoperto vedendomi in una sala di ginnastica, mi fece fare una prova di saltelli in alto e poi mi ha chiesto se volevo fare sport. L'anno dopo ero già iscritta alla scuola con profilo sportivo. Ho cominciato con il salto in alto ed ho finito per correre>>.

Adesso, in Italia, la sua giornata tipo come si articola?

<<Sveglia alle 7 di mattina, colazione, fuga al lavoro, a mezzogiorno chiudo e poi alle 15 apro il mio piccolo atelier e lavoro fino alle 19,30. E' scontato che gli allenamenti le eseguo durante la pausa pranzo.

Lei ha appena detto di avere un atelier di moda: ma se dovesse creare un completo per podisti ce lo potrebbe descrivere sia quello per gli uomini e per donne?

<<Ogni volta che ho qualche ispirazione disegno e cucio qualche giacca o pantalone sportivo facendo io da "cavia". Ho già in mente alcuni modelli per i podisti, ma è troppo lungo da descrivere>>.

Usciamo un istante dai campi di atletica e trasferiamoci nella camera da letto: ma lei come li manderebbe a dormire sia gli uomini sia le donne che praticano questo sport?

<<A letto propongo una mutanda boxer di cotone ed una t-shirt per le donne e la stessa cosa per gli uomini. Escluso il pigiama!>>.



Adriana Ghidau che cosa ha imparato dal podismo?

<<Il podismo è un stile di vita, ma c'è differenza se lo cominci a praticare da piccolo e cresci facendo sport oppure scopri da grande la passione della corsa. Da bambina mi ha dato la possibilità di girare tanto per varie città senza essere accompagnata dai miei genitori, per cui ho imparato ad organizzarmi e stare bene insieme agli altri. Ho acquisito tutto l'agonismo che serve per combattere nelle gare e nella vita>>.

Tutti danno un loro significato all'allenamento: per lei che cosa significa?

<<Allenarmi, gareggiare, combattere, lavorare e la mia vita. Allenarsi e come andare al lavoro e gareggiare è il momento di raccogliere i frutti degli allenamenti eseguiti>>.

© Riproduzione riservata



Daniela Hajnal

Una donna che nel podismo trova tutti i lati positivi



<<Dal podismo ho imparato ad essere determinata a perseguire un obiettivo, ma anche tanta umiltà>>.

Daniela Hajnal, 34enne, nata a Castrano (Lecce) ha molto da far conoscere di se ai lettori di *CORRIAMO* e penso d'aver appreso anch'io una bella lezione di come va affrontata la vita podistica.

<<Attualmente sono disoccupata – mi dice - vivo nella casa paterna con i genitori e con la mia splendida figlia Marika di 7 anni. Cerco, quando posso, di coltivare al meglio i miei hobby: ovviamente il podismo, la musica ed i balli di gruppo>>.

Daniela è un'atleta?

<<Determinata a perseguire gli obiettivi prefissati, a volte sacrificando anche gli affetti>>.

Chi la conosce bene dice che lei è un'operatrice di call center davvero brava: quanto riesce a non farsi detestare da chi contatta?

<<Cerco nel mio piccolo di rendere un servizio di informazione il più completo possibile, solo così riesco a non farmi odiare>>.

Di solito a fare questo mestiere prendono persone determinate: facciamo un gioco, mi dice qualcosa che produca un incentivo per chi in questo periodo è in crisi da allenamenti e gare?

<<Gli ricorderei che come nella vita anche nello sport c'è sempre qualcuno pronto a superarti, quindi perché farglielo fare facilmente?>>.

Insegnare acquagym che sensazione le provoca?

<<Trasmettere qualcosa a qualcuno in libertà e movimento>>.



Sempre i bene informati mi hanno detto che lei sia anche una ballerina instancabile: che cosa rappresenta il ballo per lei?

<<Lasciare andare il corpo e la mente in un turbinio di emozioni>>.

Allora quali sono i balli che preferisce?

<<Quelli di gruppo>>.

Rientriamo nell'ambito podistico: quando ha iniziato a correre?

<<All'età di 14 anni, partecipando alle gare scolastiche e da allora che non mi sono più fermata>>.

Da quanto ho capito fino a questo momento Daniela Hajnal ha una vita movimentata non solo fisicamente, anche mentalmente, ce la riassume?

<<La mia giornata tipo è questa: la mattina preparo mia figlia per andare a scuola, dopo esco di casa ed inizio a macinare i miei chilometri che ci sia il sole o che piova, tornata a casa, doccia e colazione, poi 4 ore di lavoro quando c'è>>.

Tornando all'atletica: i suoi personali nelle varie distanze?

<<1h29'44" conseguito all' Half Marathon del 2009 di Collepasso di cui sono stata anche vincitrice, poi 3h07' realizzato alla Firenze Marathon, sempre nel 2009, classificandomi 6^a di categoria e 29^a donna>>.

Lei che significato vuole dare al suo allenamento quotidiano?

<<Allenarsi per me significa sacrificio per raggiungere i risultati>>.

E con il pettorale la domenica?

<<Provare a vincere con tutte le mie forze>>.

Rossano Scaccini

Foto: Caputo (Tuglie)

©Riproduzione riservata



Il Lodovichi decide di correre fra le lenzuola!

Di solito la domenica vado a gareggiare, ma stavolta vi racconto la cronaca di una gara non corsa.

Il 31 gennaio dovevo andare a correre la “Gennaiola” a Santa Maria degli Angeli, bella cittadina ai piedi di Assisi, ma è nevicato qui da me, a Cortona e non sono potuto scendere. Azzeccate le previsioni meteo che da qualche giorno indicavano neve a bassa quota in Toscana ed anche in Umbria. Malgrado che la sera precedente ed al mattino appena sveglio non se ne vedeva traccia, poi, mentre indossavo l’orologio, alle 7 e 45, ha incominciato a nevicare anche forte ed in pochi minuti ha imbiancato tutta la Val di Chiana. A questo punto ho abbandonato ogni velleità di partire e mi sono ricambiato. Tutto è avvenuto in pochi minuti, perché come è apparsa all’improvviso, nello stesso modo a smesso di nevicare. Guardo di nuovo l’ora, troppo tardi per partire e probabilmente la strada non era tanto percorribile. Ho molta paura di viaggiare in auto con la neve, mi risveglia una brutta esperienza vissuta alcuni anni fa. Tornando dal lavoro da Sinalunga, con l'auto di un mio collega, sulla superstrada Siena - Perugia appena passati sopra il ponte dell'autostrada, dalla destra siamo andati rifinire sulla corsia di sinistra e cappottati 3 o 4, scivolando per una scarpata. Non ci facemmo quasi niente, ma la paura mi è rimasta.

Comunque non importa, mi sono detto, vorrà dire che stamattina farò un'altro sport con la mia signora al caldino.

Franco Lodovichi



PROSECCO RUN: BRINDISI PER BAMOUSSA E GIORDANO



Abdoullah e Laura vincono l'edizione inaugurale della 10 km di Vidor



Foto: Bolgan



Tutti di corsa tra il Piave e le colline del Prosecco. Oltre 600 atleti, tra prova agonistica e marcia non competitiva, hanno tenuto a battesimo la 10 km che oggi a Vidor (Treviso), in una mattinata accompagnata da un pallido sole, ha alzato il sipario sull'edizione 2010 del circuito Aspettando Treviso Marathon. Sull'affascinante tracciato collinare proposto dal comitato organizzatore (una sorta di partnership tra Silca Ultralite, Maratona di Treviso e il vivace mondo dell'associazionismo locale), si sono messi in luce i favoriti della vigilia. Il marocchino d'adozione bellunese (e da questa stagione, maglia friulana), Abdoullah Bamoussa si è imposto nettamente nella gara maschile, staccando i trevigiani Fabio Bernardi e Lucio Fregona, classe 1964, ancora capace di reggere benissimo la scena, dopo una carriera da campione nella corsa in montagna.

Tra le donne, monologo di Laura Giordano che ha preceduto l'azzurrina del cross Chiara Renso e Francesca Iachemet. Per la campionessa italiana di maratona è il terzo successo nell'arco di due settimane, dopo le vittorie nelle mezze maratone di San Bartolomeo in Bosco e Monteforte d'Alpone. 6. Giorgia Grava (Gs Mercuryus) 43'42", 7. Mariangela Marsura (Sernaglia Villanova) 43'50", 8. Rosanna Saran (Idealdoor Lib. S. Biagio) 44'27", 9. Susanna Vidoz (Happy Runner Club) 45'01", 10. Eva Vignandel (Podisti Cordenons) 46'25".

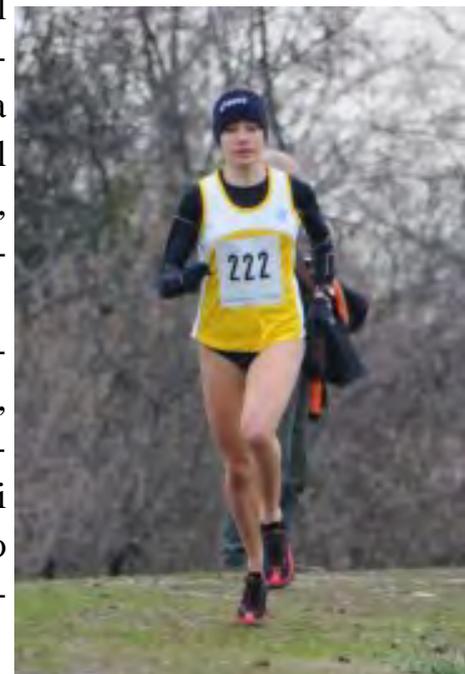


CORRIAMO corto-veloce

La 3^a Rimini – San Leo, Ecomaratona della Val Marecchia, si disputerà domenica 21 marzo 2010, prova d'apertura del Trofeo Golden Runner Finisher "Seat-Autopista". È una tra le più belle ecomaratone d'Italia. I 42 chilometri e 195 metri sono interamente immersi nella natura su strade sterrate lungo la pista ciclabile che costeggia il fiume Marecchia e permette agli atleti di correre nel verde a contatto con la natura. Solo l'ultimo tratto della corsa è impegnativo, quando da Ponte Santa Maria Maddalena si sale sino a piazza Dante, nel cuore di San Leo, dove è fissato il traguardo a 586 metri sul livello del mare.

Dal fango di Onara al gelo di Pescantina. Il cross veneto, per la seconda prova del campionato regionale assoluto, si è dato appuntamento il 24 gennaio sui prati veronesi del parco di Villa Bertoldi. Cambiate le caratteristiche del percorso rispetto all'esordio stagionale, sono anche state parzialmente riscritte le gerarchie della specialità. Quattro atleti soltanto hanno bissato il successo del debutto. Dopo l'assolo di Onara nel cross lungo, il poliziotto trevigiano Paolo Zanatta si è imposto nel corto, precedendo due avversari pericolosi come l'azzurro Garavello e il marocchino Bazhar. Tre giovani, Marco Pettenazzo (juniores), Dylan Titon (allievi) e Beatrice Mazzer (allieve), hanno invece ribadito la supremazia mostrata nella gara d'esordio, imponendosi con ampio distacco nelle rispettive categorie. Primo acuto della stagione regionale, invece, per Andrea Zordan e Michela Zanatta (sorella di Paolo) nel cross lungo, per Francesca Smiderle nel corto e per Gaia Benincà tra le juniores. Era l'ultimo severo collaudo in vista del primo, grande appuntamento dell'annata: la Festa del Cross, in programma tra due settimane a Vittorio Veneto, con l'assegnazione anche dei titoli veneti individuali per tutte le categorie.

Vittoria in azzurro per Federica Bevilacqua nella gara juniores del Cross Internazionale Juan Muguerza ad Elgoibar, in Spagna, che si è svolta domenica 24 gennaio. La mezzofondista del Cus Trieste consolida così la sua leadership di categoria nel cross tricolore dopo lo strepitoso quinto posto ottenuto ai recenti campionati europei di specialità a Dublino. (*Federica Bevilacqua—foto organizzazione*)



32° Su e Zoperi Ponti
 Marcia non competitiva
 Venezia, 18 aprile 2010

Di nuovo insieme, più amici di prima!

Progetto grafico: Oliviero Toscani

ITGS Eurogroup organizza ogni anno la "Su e Zo per i Ponti di Venezia", marcia non competitiva rivolta a tutti: giovani e meno giovani, famiglie, scolaresche.

Anche quest'anno vi aspettiamo numerosi, per dare modo a tutti di trascorrere una magnifica giornata all'insegna dell'amicizia, dello sport e della solidarietà. Tre i percorsi non competitivi che vi attendono nella splendida cornice lagunare creati in funzione di piccoli, medi e grandi corridori che vogliono unirsi simpaticamente nel suggellare i valori dello stare insieme. Iscritti con gli amici ricordando a tutti che si può anche camminare.

Novità 2009: partenza non più solo da Piazza San Marco ma anche dalla Stazione F.S.S. Lucia (riservata alle scuole materne ed elementari), mentre l'appuntamento all'arrivo è come sempre per tutti in Piazza San Marco. Per la prima volta nella sua storia il percorso della Su e Zo attraversa le aree del Porto e della Stazione Marittima di Venezia.

Promossa dalle Associazioni: TGS Eurogroup - A.Ga.S.C. (Associazione Genitori Scuole Cattoliche) - C.T.G. (Centro Turistico Giovanile) - Ex Allievi Don Bosco - FISM (Federazione Italiana Scuole Materne) - NOI Associazione - e con il Patrocinio della Regione Veneto, della Provincia di Venezia e del Comune di Venezia, e la collaborazione dell'Assessorato allo Sport e Assessorato al Turismo del Comune di Venezia si svolgerà DOMENICA 18 APRILE 2010 a VENEZIA la

32° SU E ZO per i PONTI
 con concorso a premio per gruppi

Programma:

ore 8.00 SANTA MESSA DELLA SU E ZO PERI PONTI
 Basilica di San Marco
 (animata dal Coro Improvvisando di Conegliano)

ore 9.30 Raduno in Piazza San Marco dei gruppi folk
 Alzabandiera alla presenza delle Autorità

ore 10.00 Accensione del tripode

ore 10.00 PARTENZA:
 1) da Piazza S.Marco (angolo Palazzo Ducale)
 2) dalla Stazione Ferroviaria S. Lucia (riservata esclusivamente alle scuole materne ed elementari)

ore 12.30 Sfilata dei gruppi folk in Piazza San Marco
 Premiazioni speciali dei gruppi

ore 14.00 Chiusura della manifestazione

Percorsi:

1) Il percorso di km. 10,2 con 42 ponti è indicato sulla mappa con linea continua con partenza e arrivo in Piazza S. Marco.

2) Il percorso ridotto di km. 4,3 con 26 ponti è riservato alle scuole materne ed elementari con partenza dalla Stazione Ferroviaria S. Lucia e arrivo in Piazza S. Marco.

3) Percorso breve di Km. 5,4 con 32 ponti è indicato sulla mappa con linea tratteggiata con partenza e arrivo in Piazza S. Marco

Ristori:

Sono previsti tre ristori ufficiali.
 Prodotti offerti ai ristori:
 Acqua minerale della ditta Goccia di Carnia, Brioche dell'Industria Dolciaria Fraccaro, Miele della ditta Rigoni di Asiago, Cioccolatini Mini-Luffee della ditta Milka, Prodotti offerti dall'Autorità Portuale di Venezia e dalla società APV Investimenti.

La manifestazione si svolgerà con qualsiasi tempo.
 Il Comitato declina ogni responsabilità per quanto potrebbe succedere ai partecipanti od a terzi in occasione della manifestazione e si riserva di adottare tutte le decisioni ritenute opportune.

Si è tenuta nel pomeriggio di sabato 16 gennaio presso il Deco Hotel di Ponte San Giovanni, alle porte di Perugia, la cerimonia di premiazione degli atleti e delle società che hanno preso parte all'edizione 2009 del Campionato regionale umbro Endas di podismo. Nel suo discorso il presidente del comitato, Tortoioli, ha sottolineato come il podismo Endas in Umbria abbia raggiunto numeri notevoli, considerando la dimensione del territorio, con 14 società affiliate e 800 tesserati; anche dal punto di vista organizzativo si è lavorato bene; oltre al campionato di corsa su strada, nel mese di luglio è stato organizzato il 1° Meeting di atletica leggera Endas su pista, presso l'impianto di Bastia Umbra, un incontro che ha visto una partecipazione più elevata del previsto con atleti provenienti in pratica da tutta Italia e che ha fatto registrare risultati tecnici di indubbio interesse. Gli atleti premiati, i loro nomi nell'ordine di classifica con le rispettive categorie di appartenenza: Amatori) Francesco Ragni; Roberto Cerquini; Marco Saccoccini. SM35) Gabriele Licata; Marco Tortoioli; Massimiliano Sfondalmondo. SM40) Mauro Bazzucchi; Massimo Fioroni; Davide Apolloni. SM45) Roberto Polticchia; Luigi Laterza; Fausto Orioli. SM50) Remo Goffredi; Mauro Covarelli; Franco Frenguelli. SM55) Secondo Giglietti; Mauro Cambiotti; Luciano Brutti. SM60) Bruno Guercini; Salvatore Saporiti; Marcello Chiocci. SM65) Giancarlo Caligiani; Novello Natali; Paolo Cochetta. Femminile Under 40) Michela Minciarelli; Irene Enriquez; Lorena Piastra. Femminile Over 40) Barbara Negroni; Anna Maria Falchetti; Roberta Pappadà. La classifica per società ha visto al primo posto la Podistica Winner Foligno, seguita da Atletica Avis Perugia, Cdp T&RB Group Perugia, Aspa Bastia Umbra, Podistica Volumnia Ponte San Giovanni, Assisi Runners, Gubbio Runners, Runners Sangemini, Atletica Taino Gualdo Tadino, Aperedifiato Bastia Umbra, Podistica Lino Spagnoli Perugia, Peter Pan Bevagna, Podistica Augusta Perugia, Atletica Gardenia Ponte Valleceppi.

Fabrizio Martinetti



Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti



***Piccoli atleti
crescono!***

Il FotoEditore



di Stefano Grigiotti

Secondo voi chi si bagna?

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti

*Penso che ti dovresti
riposare per un po'...*



Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti



*Accosciati o quasi sull'attenti,
ma loro sono di Rapolano*

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti



Questa sì che è vita!

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti



*Il sorriso di gruppo
dietro l'occhio attento del Muzzi*

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti



*“Cerchiamo d’esserci sempre:
chi corre e chi assilla con le foto!”*

Il controeditoriale

di Rossano Scaccini



Ciao podisti. Siamo arrivati a scrivere il 25° numero di *CORRIAMO* ed il periodico compie 2 anni. Un traguardo che francamente non pensavo fosse allo stesso tempo così faticoso e simpatico da raggiungere.

La difficoltà maggiore, non ve la nascondo, consiste nell'averne un'esigua squadra, seppur vincente, di collaboratori, che mandano avanti, assieme al sottoscritto *CORRIAMO*; ma in questo numero sono spariti quasi tutti.

Avevo ed ho modesti obiettivi da raggiungere, sia da appassionato di giornalismo, sia come podista praticante, ma in molti mi hanno chiesto come sono arrivato a fare di *CORRIAMO* un periodico così seguito; vi voglio svelare il segreto. Tutto va ricondotto esclusivamente al piacere di fare un qualcosa che mi gratifica. Ho cercato questa opportunità, penso d'averla seguita con cura, ed oggi posso affermare che la mia idea è talmente buona che ci sono già delle imitazioni in ambito podistico.

Creando questi 25 numeri di *CORRIAMO* ho avuto il piacere di conoscere personalmente molti big dell'atletica, personaggi vip, ma soprattutto gente come me, autentici appassionati praticanti di questo sport, che lo adattano al proprio stile di vita; tutto questo è stato davvero appagante.

Adesso, per concludere, permettetemi di tornare con voi per un istante indietro nel tempo, a marzo 2008, quando abbiamo dato vita con l'editore a *CORRIAMO*. Ci siamo domandati più volte in quei giorni: chissà se ci leggeranno? Alla fine dell'estate la domanda che ci ponevamo con Stefano Grigiotti era diventata un'altra: arriveranno ad essere 1.000 quelli che scaricheranno *CORRIAMO* prima di dicembre? Da gennaio 2009 abbiamo provato a pensare in grande, raddoppiare i lettori, ma presto ci siamo accorti che siete arrivati ad una media di 3.000 podisti-naviganti affezionati a *CORRIAMO*. Grazie di cuore.

Il direttore



La podista anonima e le podiste del venerdì

Il direttore di *CORRIAMO* mi ha girato oltre 20 e-mail dove gli chiedono che fine ha fatto la podista anonima. Lui, ha risposto a tutti quanti, spiegando il motivo della mia assenza. Fra le più curiose lettere telematiche, ci sono quelle che pensano d'aver capito chi sia, ma siete proprio fuori zona. Meglio così.

Scrivo di domenica notte, dopo un lungo giorno trascorso in famiglia con i problemi di una donna che il lavoro la tiene troppo lontana da casa e si sente in colpa per trascurare i figli, soprattutto quello piccolo. Vi aggiorno sulla mia situazione.

Nella mia azienda è arrivata una grossa commissione da seguire ed a me è stata data la responsabilità operativa, programmatica e del raggiungimento finale del tutto. Questo ha voluto dire allungare le ore da trascorrere in ufficio e sono saltati da subito gli allenamenti. Se il direttore di *CORRIAMO* è fermo per problemi ai tendini, io sto aspettando di trovare il tempo, spero verso maggio, per tornare a correre.

L'ultimo mio ricordo podistico è legato ad una serata vissuta in un piano bar, preceduto da un appuntamento conviviale assieme alle podiste del venerdì. Le chiamo così perché con loro uscivo, e spero di farlo di nuovo presto, per il defaticamento, l'allenamento precedente la gara della domenica.

Nell'approssimarsi delle vacanze natalizie mi propongono una cena con relativo piano bar a seguire: "Vestiti elegante, ma non portare il tuo compagno. Senza uomini, magari qualcuno lo becchiamo lì". Mi dice l'organizzatrice dell'evento. Accetto. Una sera da single in attesa di due settimane con parenti e pranzi vari mi farà bene.

Prima d'uscire, mi presento nel salone di casa con un look davvero intraprendente. Ero passata dal parrucchiere e mi aveva "cambiata" completamente l'acconciatura. Un vestito nero sopra il ginocchio con un generoso decoltè, anche le scarpe di velluto nero erano vistose al punto giusto.

L'uomo della mia vita mi guardò curioso, il primogenito mi fischiò volgarmente alludendo a qualcosa di poco elegante ed il piccolino s'impaurì sentendo i discorsi del fratello e mi chiede subito spiegazioni: <<Mamma mica scappi davvero?>>. Avevo fatto centro.

Sistemata la situazione, rassicurato il bambino e date le ultime indicazioni, raggiunti il ristorante per la cena con le podiste del venerdì.



La podista anonima e le podiste del venerdì

I primi discorsi riguardarono la corsa e sono stata al centro dell'attenzione perché podista e maratoneta, ma poi con un po' di alcol nello stomaco abbiamo immediatamente cambiato argomento: gli uomini, partendo da quelli che incontravamo al Campo-scuola. Giudizi tremendi, sentenze spietate. Per questo – mi sono detta, ma non ho usato pronunciare quello che stavo pensando – sono al momento tutte single o ritornate tali.

I commenti sul mondo maschile fu spostato verso quelli che gravitavano all'interno del piano bar, dove ci eravamo trasferite a piedi dopo la cena. I nostri discorsi arrivarono ad essere molto più spinti e spesso fatti anche ad alta voce.

“A quella che sarà abbordata per prima le altre regaleranno una maglia termica per correre”. Questa è stata la proposta della irruente organizzatrice della serata, ma dettò un'altra condizione del gioco. Ognuna di noi, eravamo 8, doveva stare seduta sul divano ed attendere che qualcuno si sarebbe avvicinato per chiederle di ballare senza fare niente di speciale per farsi notare e tutte quante ci controllavamo a vicenda. Accettammo divertite quel gioco così infantile e l'invito non tardò ad arrivare.

“Vuole ballare con me?”

Quelli meno giovani si ricorderanno del film e la relativa colonna sonora de “Il tempo delle mele”. Da poco il pianista stava suonando e cantando quel motivo. L'invito indovinate un po' a chi l'avevano rivolto? A me. Era un ragazzino sui 25 anni. Potevo essere sua madre l'imbarazzo, malgrado il vino bevuto, s'impadronì del mio cervello che cominciò ad elaborare la situazione. Pensai immediatamente che una cosa del genere l'avrebbe potuta fare per pagare pegno uno come il mio primo figlio. Mi guardai in giro per vedere se nella sala erano presenti coetanei di quel bamboccio e magari osservavano la scena divertiti. Tutto questo lo realizzai in pochi istanti, ma rimasi delusa, nessun altro ragazzino in sala. Piantai di nuovo lo sguardo su quel fanciullo e improvvisai un sorriso, mettendo in mostra tutta l'arcata dentale e gli dissi: “perché no?”.

Ma non lasciai trascorrere neanche trenta secondi, mentre mi aveva messo le mani sui fianchi nel centro della pista da ballo e lo avvertii che avevo accettato soltanto perché volevo vincere una maglia termica. Lui rimase sorpreso da



La podista anonima e le podiste del venerdì

quelle parole e mi guardò insospettito. Precisai ancora meglio la mia disponibilità del momento.

<<Non ti sarai messo in testa che voglia avere una storia di sesso con un ragazzino come te? Forse hai visto troppi film degli anni 60 con ragazzetti e tardone come me che hanno voglia d'avventura. Ecco io non sono quel tipo!>>.

Lui arrossì e mi rispose dandomi spiegazioni. La sua ex ragazza era una delle altre 7 sedute al mio tavolo.

Al termine della canzone non mi accompagnò, ma mi salutò lasciandomi un biglietto da consegnare alla sua ex, cosa che feci immediatamente. La storia non fu a lieto fine. Sul nostro tavolo la fiamma della candela bruciò le sue parole, che neanche si era presa la briga di leggere la mia giovane collega podista del venerdì.

<<Mi ha tradita non una volta — spiegò mentre il foglio si accartocciava al fuoco — ma ho saputo che in un anno, quanto è durata la nostra storia, lui frequentava altre donne costantemente>>.

L'imbarazzo di tutte noi lo stemperai con una battuta: <<Non mi importa, la maglia lunedì me la fate arrivare in ufficio, vi lascio l'indirizzo e non siate avaro spendete parecchio è Natale>>.

La serata terminò con un'altra mia pensata da donna "antica". Mentre raggiungevamo l'uscita sono passata volutamente vicino a quell'individuo con il quale avevo ballato e non ho esitato a piantargli una gran gomitata nello stomaco. Cadde senza fiato sul divano.

Il rientro a casa fu divertente. La faccia del mio compagno, che mi osserva un po' sospettoso; ero brilla oltre il dovuto. Poi, solo dei flash: continuavo a parlare troppo ad alta voce per essere le 3 del mattino, mi stesi sul letto e la mia mente si ricorda il risveglio, il gran mal di testa, erano le 6 del mattino ed indossavo sempre gli abiti della sera precedente. Il mio uomo non era a letto, ma dormiva sul divano. Lo svegliai chiedendogli spiegazioni. "Fino alle 5 hai parlato interrottamente nel sonno, bere ti fa un effettaccio!" Si girò subito verso la spalliera e riprese a dormire sbuffando.

Gli accarezzai i capelli e di rimando gli risposi divertita: "Ieri sera potevo metterti le corna, sono stata abordata da un bel giovanotto. Peccato che ballava con me e pensava ad un'altra>>.

Il lunedì mattina, attorno a mezzogiorno, un fattorino mi consegnò una bella maglia gialla. Dovrò aspettare il prossimo inverno per indossarla.

Maratona del Riso

una corsa a contatto con la natura

notizie e curiosità aspettando il primo maggio



Il riso: origini e coltivazione

Del riso si trovano tracce da oltre 5.000 anni, coltivato in estremo oriente, in particolare in Cina, India e Giappone. Anche gli arabi, gli armeni, i copti, e i siriani conobbero il riso e ne studiarono i metodi di coltura come risulta da numerosi riferimenti e citazioni presenti nei testi scritti.

In occidente il riso arriva molto più tardi, sicuramente dopo Cristo, tanto che inizialmente greci e romani lo utilizzavano prevalentemente come pianta aromatica e medicinale, ma era anche indicata dal medico Galeno nella dieta dei gladiatori. Tuttavia la coltura iniziò tra il quattordicesimo e il quindicesimo secolo, quando giunse anche a Vercelli. Mai un singolo prodotto ha contribuito a modificare l'economia, gli usi e il paesaggio come il riso a Vercelli. Nei secoli il popolo vercellese ha modificato il territorio tramite bonifiche, selezioni e metodologia di lavorazione del prodotto. Il panorama del paesaggio muta con il variare delle stagioni: in primavera inoltrata chi percorre le strade del territorio può provare la sensazione di correre accerchiato da distese d'acqua che riflettono i caratteristici casali; in estate invece le piante del riso si presentano come immense distese verdi; e in autunno le spighe ormai mature contribuiscono a rendere crepuscolari le serate con i loro colori caldi e dorati.



Un tempo il lavoro della risaia coinvolgeva uomini e donne: le donne venivano chiamate **mondine** e prestavano servizio nella risaia in modo continuativo da febbraio a novembre, mentre nei momenti di maggiore necessità arrivavano frotte di forestiere che popolavano occasionalmente le cascine, che disponevano di locali idonei ad ospitarle.

Il ciclo di lavorazione cominciava con la **concimazione**: i **bifolchi**, che conducevano l'aratro tirato dai buoi, o i **cavallanti**, che invece procedevano a cavallo, scaricavano sui campi carichi di concime e le donne erano incaricate di spargerlo sul terreno. Il secondo stadio procedeva con l'**aratura** e il livellamento dei campi, chiamati camere; quindi si allestivano gli argini tra le camere, che veniva di solito effettuata da lavoratori stagionali. L'aratura andava completata con la zappatura, in genere effettuata dalle donne. Poi si immetteva l'acqua e il terreno andava ancora una volta livellato.

La **semina**, nei mesi di marzo e aprile, era compito di lavoratori avventizi esperti e spesso ben pagati. I seminatori per gettare la semente in modo uniforme dovevano camminare con passo cadenzato e il lavoro era abbastanza pesante. La **monda** avveniva tra maggio e giugno ed era un lavoro tipicamente femminile: le mondine procedevano allineate, le erbe venivano passate di mano in mano e depositate nei solchi laterali dall'ultima della fila. Per lavorare nell'acqua le donne facevano un'**arionda** ovvero tiravano su la gonna e la fermavano con il laccio del grembiule.

Il lavoro non era particolarmente gravoso e le mondine solitamente intonavano uno dei canti per cui vanno famose. Ma con il termine monda si intendeva anche il **trapianto**: si tratta di un'altra tecnica di coltivazione, il riso veniva seminato in vivaio e trapiantato dopo quaranta giorni. Il lavoro di trapianto era più faticoso della raccolta delle erbacce, perché si doveva procedere a ritmo cadenzato arretrando, e si aveva un tempo limitato. Veniva svolto per lo più dalle mondine forestiere.

Anche la **mietitura** avveniva con squadre in fila: i mietitori con una mano tagliavano le spighe e con l'altra le afferravano, fino ad avere le mani piene: allora le deponevano e le legavano insieme. Il lavoro era faticoso e anche pericoloso: per esempio se una mondina rimaneva indietro correva il rischio di essere ferita dalla falce delle compagne della fila dietro.

Fino all'Ottocento sulle messi essiccate al sole veniva effettuata la **tresca**: gli animali da tiro passavano sul raccolto, che poi veniva battuto. Nel secolo scorso si diffuse poi la trebbiatura. Le prime macchine erano a vapore e richiedevano ancora molto lavoro umano, soprattutto maschile.

Il risone ottenuto dalla trebbiatura andava ora pulito: si spargeva nell'aia per l'ultima essiccazione e poi si raccoglieva separandolo dalla paglia con una scopa a trama larga. All'inizio del Novecento si diffusero gli essiccatoi, ma il metodo tradizionale continuò a essere utilizzato ancora per diversi decenni.

