CORRIAMO

Direttore responsabile
Rossano Scaccini

Il Campionato Regionale e Provinciale UISP di Campestre organizzato dalla UISP Chianciano Terme

Il Trail di Pietraporciana

Le rubriche:

Il diario di Carla Boldi

Corri "Lodo" corri

L'angolo dell'Atletica Sinalunga

Il FotoEditore

Questo mese vi presentiamo:

Jacques Riparelli

Joannis Magkriotelis

Nadia Dandolo

Christian Leuprecht

Giorgiana Mazzelli

Milena Megli

Anno 3 numero 26
Aprile 2010

L'editoriale del direttore di *CORRIAMO*

Perché non sono andato ad assistere alla premiazione del Corri nella Maremma

"*CORRIAMO* perché non sei venuto alla premiazione del Corri nella Maremma sabato?".

Ciao Podisti. Questa domanda mi è stata posta da un signore grossetano, il primo giorno del mese di marzo. Eravamo all'interno di una sala d'aspetto di un ambulatorio medico. Per essere precisi nella ricostruzione, stavo attraversando un corridoio, dopo essermi sottoposto alla terza seduta di "onde d'urto" ai miei tendini. Non avevo voglia di parlare, il dolore patito in quella dannata mezz'ora era stato notevole. Francamente come si chiami questo runner non lo so e non mi sono preso la briga di chiederglielo, l'ho liquidato dicendogli che avevo avuto un altro impegno, ma essendo lui un lettore, ho deciso di rispondergli con questo editoriale e rendo partecipe anche l'Amministrazione provinciale di Grosseto, ideatrice del trofeo. Perché non ero presente? E' semplicissimo: *CORRIAMO* non è stato contattato. Chiarisco subito che al sottoscritto, come podista, è arrivata sulla propria e-mail l'invito, il primo con la data sbagliata e poi quella con il giorno giusto, ma sull'indirizzo di posta elettronica di *CORRIAMO* non è giunta nessuna comunicazione. Sarà stata di sicuro una svista, ma noi ci teniamo alle formalità ed anche al rispetto dei ruoli.

Siamo già pronti a seguire, anche per quest'anno, il trofeo. Sono certo che assieme scriveremo pagine interessanti di podismo, sempre che il nostro lavoro vi interessi.

Rossano Scaccini

Qualche mese e poi si riparte con il Giro e le altre gare

di Stefano Grigiotti

Tornare il lunedì pomeriggio sul percorso del trail senza dover pensare a niente, mi è sembrato un sogno. La testa libera da ogni pensiero, la mente completamente rilassata e l'unico problema del momento è quello di togliere i nastri che delimitavano tutto il percorso. C'è il sole, non tira un filo di vento, sabato era la stessa cosa, ma proprio domenica dovevano arrivare tutte quelle folate?

Cammino con la busta in mano per metterci i nastri e ripercorro tutto il mese di febbraio, che è stato impegnativo al massimo, con la pioggia che ha caratterizzato le finali regionali e provinciali di corsa campestre del 21, organizzate a Chianciano Terme dalla nostra società. Per segnare quel percorso, l'unico giorno che non ha piovuto è stato martedì 9, quando con: Alessandro, the best Muzzi, e Maris, abbiamo fatto un grande lavoro. Poi, arrivo con la mente alla mattina dei Campionati, finalmente una giornata all'insegna del sole, caratteriz-

zata dalla presenza di tanti bambini, di Abbadia San Salvatore, Montevarchi, Calenzano, e naturalmente i nostri con qualche assenza giustificata all'ultimo momento. Già questo ha fatto presagire un grande giornata di sport, come si è poi effettivamente rilevata. La nostra Daniela Furlani è salita sul gradino più alto del podio: ha dominato la campestre femminile. Maurino, alias Bernie 3° regionale e 2° provinciale, mentre il veterano, Buracchi, ha fatto da cornice a tutti i nuovi che corrono: Bigiarini, Ragnini, Paganelli, Talozzi, Malandrino, Baccelli e Arturi. I miei ragazzi si sono ben comportati nelle loro categorie, Leonardo Baccelli 3° regionale e 2° provinciale, Leonardo Contrasti 2° e 1°, Lorenzo Maprosti, idem, Iacopo Contasti 5° e 2°, Tommaso Carbone 6° e 3°, De-

nisa Ciobanu 4° e 1°, Leonardo Birou 6° e 4° Anis Boutaib 2° e 1°, Robert Ciobanu 4° e 1°, Marika Silvestre 5° e 2°, Amedeo D'Alessio 6° e 2°, Kevin Castorrini 5° e 2°, Marianna D'Alessio 3° e 1°. Un grazie a Marco Tistarelli (presidente della Commissione dello sport del Comune di Chianciano Terme), che praticamente non ha perso una premiazione.

Il pomeriggio, dopo un pasto veloce, tutti a lavoro, meno uno che era a bere a Montalcino. Eravamo nuovamente sul percorso dei campionati: il dottore e l'ingegnere, la neo campionessa Daniela, e la moglie del vice campione (bernie) gli inseparabili Alessandro e Katia, Virga e Rossi, e la mitica Burani, un particolare ringraziamento va al Comune che in due giorni ha pulito il campo gara, e uno agli organizzatori della festa dell'Unità per averci dato i gazebi, che ci han-

no permesso di poter organizzare tranquillamente, tutto (iscrizioni, premiazioni, pacchi gara).

Nemmeno il tempo di rimettersi a sedere che già incombeva la gara della domenica successiva, che a confronto della campestre è stata praticamente una passeggiata. Si fa per dire. Grande la presenza degli amici di Spirito Trail, dell'Atletica, Sinalunga, ai gruppi di: Arezzo, Rapolano, e Siena, che non hanno smentito il loro piacere per le gare trail. Erano presenti, il grande "burra" di ritorno dal deserto, dove mi ha raccontato ha avuto una bellissima esperienza non solo sportiva ma anche umana. Grazie anche al vincitore Caroni, entusiasta del percorso nella faggeta, e la Paolina Garinei, e per non compiere ulteriori errori, ringrazio tutti quanti.

Torno a rivivere l'organizzazione del trail. Finito il giro dei ristori, "Ma che promemoria ti abbiamo fatto Paolino!! (Trattasi di Paolo Michelangeli, il "re" del Continentale, o "la freccia" della Valdorcia), c'è stato il saluto dell'assessore allo Sport, Paolo Piccinelli, che ha dato il via alla gara. Partiti. Ho visto la lunga fila dei runner dirigersi verso Chiarentana, ho pensato per un attimo al percorso, segnato minuziosamente insieme ad Alessandro, che ogni tanto mi faceva correggere qualcosa. La mia mente si è spostata a Castiglioncello sul Trinoro, dove era pronta la famiglia Giglioni con il thè.

Nessuno si è sottratto per il buon esito della manifestazione, anche i miei figli: Virgilio e Clementina, assieme all'ormai sempre presente Monica. Le avete viste le foto Daniele?

Insomma, di tutto di più (ho preso in prestito uno slogan televisivo), abbiamo pensato e trovato addirittura un bagno con tanto di vasca disegnato su una grotta, una chicca. Ho posizionato il nuovo spingitore del gruppo Yuri alle crocette, Alessendro e Katia erano in attesa dell'arrivo del primo e della prima alla grotta del bruco, la faggeta, Pietraporciana, il ristoro con la prima esperienza di Vincenzo Alfieri, Stefano Carlini (pronto per la maratona di Roma?) e Maurizio Martini, la lunga discesa per ritornare poi all'arrivo da Chiarentana, l'incontro con i cuccioli, Marianna, Amedeo, Kevin e Giulia e poi via all'arrivo, il ristoro, (grazie mamma), e Monica l'altra quella di Bernie, e Rossi, (Rossana) le premiazioni. Un grazie particolare lo rivolgo al nostro gruppo, sempre più unito, ai volontari che mi seguono nelle gare, a chi partecipa e fa partecipare, alla Valdorcia che rimane sempre unica e che da la possibilità a tanta gente semplice di incontrarsi e passare insieme delle splendide giornate di sport, ai pici al ragù o all'aglione che importanza fa, a quanti ancora durante l'anno verranno a correre e scoprire questo piccolo mondo di pace.

Stefano Grigiotti.
Le foto: oltre alle mie, devo ringraziare gli insostituibili Daniele Ciolfi ed Alessandro Chiezzi.

Si fa presto a dire campestre!

di Alessandro Chiezzi

Anche questa è andata. Ormai alle spalle il campionato regionale U.I.S.P di corsa campestre svoltosi a Chianciano, mi lascia soprattutto un gran male alle braccia e un raffreddore da “undici”. Queste sono le scorie di un duro impegno premiato da un evento riuscito e partecipato. Quanto lavoro con i miei amici i giorni precedenti e la sera della gara. Piantare paletti, tirare fili, montare gazebo, misurare e cambiare il percorso prendendo acqua e pestando fango (e io tre giorni me la sono filata in Spagna), un “traffico” che noi dell’Uisp Chianciano Terme non avremmo mai creduto.

Con la supervisione da parte del Muzzi come al solito è stato Stefano Grigiotti che ha lavorato più di tutti e domenica sera, dopo la gara, l’ho visto veramente cotto a puntino.

Mi sono accorto con questa esperienza, che organizzare una campestre non è uno scherzo, come in passato mi accorsi che non è uno scherzo correrla, tanta fatica per una gioia che, per come intendo la corsa io, dura troppo poco.

Ma eccomi mentalmente di nuovo a quella domenica. Tante persone: grandi, piccole e piccolissime, riempiono i campi gara e le zone adiacenti godendo finalmente di una piacevole ”solarina”. Sto lungo il percorso a dare una mano dove c’è bisogno. Poi, si susseguono le partenze e io sono addetto a consegnare i biglietti ad ogni arrivato per il ritiro dei pacchi gara, una vera pacchia rispetto ai colpi di mazzolo per piantare i paletti dei giorni passati e alla fatica per tirare su i gazebo fondamentali in caso avesse piovuto. Ogni categoria secondo il regolamento previsto svolge la propria gara e tutto sembra procedere per il me-

glio. Vedo Stefano che ride, mi fa cenno che tutto è a posto, arriva la nostra Daniela Furlani ed è prima. Tutti a complimentarsi. E poi tanti amici e atleti che non conosco tagliano il traguardo. Cominciano le premiazioni presenziate da un altro amico, l'assessore Marco Tistarelli, ma la fregatura, quella vera, è dietro l'angolo, è si perchè la campestre ti presenta un conto doppio ovvero smontare e sistemare tutto.

Andiamo a pranzo e ci ritroviamo alle tre, per fortuna siamo in tanti e sdrammatizzando la fastidiosa fatica con qualche cavolata e qualche sorso di spuma procurata dal buon Grigiotti arriviamo alle sei ottenebrati dal buio (in tutti i sensi) ma finalmente possiamo dire, come la nota pubblicità di un amaro: ", E' stata dura ce l'abbimo fatta".

Un ringraziamento d'obbligo a tutti i partecipanti e a tutti coloro che ci hanno dato una mano e che come me da ora in poi potranno dire :<Si fa presto a dire campestre>.

E dopo questa c'è il trail amici! Un'altra "padella" per il Lodovichi, ma questa è un'altra storia.

Daniela Furlani

Un’atleta che riesce a fare gruppo
E con lei la UISP Chianciano Terme
ottiene importanti riconoscimenti

Lo scorso 21 febbraio si sono tenuti per la prima volta a Chianciano Terme i Campionati provinciali e regionali di corsa campestre. E' stato un onore ospitare questo evento, ma nello stesso tempo anche un bell'impegno dal punto di vista organizzativo, a partire dall'individuare il luogo più adatto per lo svolgimento della gara, alla segnalazione del percorso, alla preparazione dei pacchi premio e del ristoro finale e non ultimo ripristinare il campo gara la sera stessa. Una bella fatica per tutti noi ed in particolare per chi aveva anche gareggiato la mattina.

Per quel che mi riguarda non è stata la mia prima campestre a cui ho partecipato, ne ho corse diverse l'anno scorso e mi sono subito appassionata a questo tipo di gare. Le distanze sono brevi, solitamente per le categorie femminili non superano i 5 Km, quindi sono molto veloci e impegnative, soprattutto per le condizioni del terreno ove si svolgono, spesso con tanto fango.

Sotto questo punto di vista siamo stati fortunati, nonostante avesse piovuto fino al giorno precedente, il 21 febbraio c'era uno splendido sole ed il campo gara era tutto sommato in buone condizioni, ho gareggiato in situazioni meteorologiche e terreni ben peggiori.

Il percorso per la categoria femminile prevedeva due giri di 2.5Km ciascuno, io sono partita abbastanza veloce portandomi subito in testa, vantaggio che ho cercato di mantenere anche nel secondo giro, classificandomi così al primo posto, e devo dire con un po' di orgoglio, fa sempre piacere vincere in casa! Al di là del risultato è stata una bellissima giornata.

Peccato non aver potuto sfruttare tutto lo spazio a disposizione ed aver limitato il percorso in una sola zona del campo, ma non si può avere tutto, per il momento sentiamoci onorati di aver ospitato una così bella manifestazione.

Daniela Furlani

Corri “Lodo” corri <<Ho fatto 90 chilometri in auto per correrne 4 a piedi>>

Il 21 febbraio, si e' svolto a Chianciano Terme il Campionato regionale di cross UISP. Non ne posso parlare molto perchè essendo FIDAL, per di più dell’Umbria, non ho potuto partecipare, ma vi racconto un po' della passeggiata di km 4 circa che ho capeggiato trotterellato.

Eravamo in totale una decina e ci siamo divisi. Con la katia e altri 3 siamo partiti al leggero trotto, il nostro percorso si snodava fino quasi al paese vecchio e ritorno. La cronaca della nostra “gara-passeggiata” può essere così riassunta: il nostro plotone era seguito da 5 podisti (stanchi) che camminavano capeggiati da Virgilio. Tutto qui.

Quella domenica ho fatto circa 90 km in auto per corricchiarne meno di 4, pazienza, ma il “Grigio” è un amico e bisogna essere presenti quando ci chiama alle sue competizioni. Con la UISP Chianciano Terme si stanno dando molto da fare e riescono a farci trascorrere delle domeniche serene con il nostro sport preferito.

Franco Lodovichi

DAL DIARIO DI CARLA

Le gare podistiche viste da dentro
Emozioni e considerazioni

CAMPESTRI — Ebbene sì, anche quest'anno siamo arrivati alle campestri, gare particolari non solo per il fondo, ma anche per il fatto che normalmente si presentano al via atleti veloci, e forse proprio per questo in molti storcono il naso e alla richiesta del presidente del gruppo sportivo di parteciparvi accampano varie scuse e si defilano. Facevo anche io così, poi da quella che diceva "non faccio gare più corte di 10 km e se mi devo muovere mi muovo per una maratona" mi sono riciclata alle campestri e dopo aver acquistato un paio di scarpe chiodate (che rendono il tutto più facile) mi sono buttata nel fango e mi diverto pure anche se l'ultimo posto è quasi scontato, soprattutto ai campionati di società.

1ª campestre - Lucca - Mattinata tersa e freddissima, il parco sotto le mura della città è bianco dal gelo, tutti siamo incappucciati e rannicchiati dentro le giacche a vento. Troviamo uno spiazzo al sole, dietro il punto ristoro, e ci sistemiamo lì. Partono le prime gare, a noi tocca quasi al termine della mattinata.

Manca mezz'ora al cross lungo donne. Iniziamo a scaldarci, Sandra è indecisa se tenere o meno i manicotti e lei ha sempre caldo, io sono vestita leggera, qualcuna si presenta al via con le gambe e la pancia nuda rigorosamente "lampadate".

La partenza viene ritardata e così invece di fare mezz'ora di riscaldamento ne facciamo un'ora, anche perché stare ferme con quel freddo non era proprio il

caso. Poi il via. I giri sono ampi, in alcuni punti è facile correre, in altri le scarpe chiodate aiutano molto.

Cerco di non farmi staccare troppo, con noi corrono anche i ragazzi giovani e molti si arrendono dopo mezzo giro, ma per me cercare di superarli è un incitamento a mettercela tutta. Comunque arrivo ultima.

In attesa dello svolgimento del lungo maschile torniamo ai nostri borsoni e lì vedo una cosa che proprio mi schifisce: Gli addetti al ristoro riprendevano i bicchieri di carta usati, dal sacco e da terra e li riciclavano! Che schifo!

2ª campestre – Pineta di Cecina - Qui avevo corso la mia prima campestre in trasferta 18 anni fa. Non mi ricordavo i dettagli del percorso. Una pineta bellissima e curatissima è il campo di gara, il fondo è buono che quasi non serve indossare le chiodate. Partiamo per il cross lungo e rimango dietro (tanto per cambiare!) e qui non ci sono nemmeno i ragazzi, non mollo e nonostante una storta presa che mi ha fatto fermare qualche secondo, tengo duro e faccio il

tempo di Lucca, ok, mi dico, non male. Al termine: torrone, dolci e cioccolata calda per tutti. Un'ottima organizzazione.

3ª campestre – Chianciano – Qui si gioca in casa, Campionato regionale e provinciale UISP. Il Grigiotti ha organizzato tutto a puntino, tensostrutture per coprire i premi di partecipazione (ottimi i pici) , le medaglie e le coppe e un bel ristoro con tanto di paste fresche della pasticceria locale.

Andiamo a vedere il percorso che è stato disegnato dai responsabili della UISP di Siena partenza in discesa, poi un' *anda e rianda* di 80 mt con curva

secca per 10 volte, 200 mt di salita. Il fondo erboso preserva abbastanza dal fango nonostante le piogge dell'ultima settimana.
Meno male che non c'erano molti partecipanti pur essendo un campionato regionale perché chi aveva disegnato il percorso aveva creato delle corsie così strette che ci si stava appena in due accostati. Se al via si fossero presentati tanti atleti quanti erano a Lucca o Cecina non sarebbero riusciti a passare.

Siamo le prime a correre, ho individuato l'avversaria da battere ad ogni costo e quella che sarebbe bello riuscirci. Partiamo. Breve tratto in pianura e poi si scende, in fondo alla discesa vedo le altre entrare nelle corsie strette, mi viene il mal d'auto con quelle curve secche che non finiscono mai, sono partita decisamente troppo forte e mi sento scoppiare, finito *l'anda rianda* , per gradire, 200 mt di salita ed è solo il primo giro. Mi ributto in discesa, ho davanti a me un'avversaria, non so sé è della mia categoria per cui cerco di sorpassala. Stiamo avanti a turno, alla fine non ce la faccio e la lascio andare. Solo dopo scoprirò che è più giovane e in altra categoria. Questa volta non sono arrivata ultima, ne ho lasciate dietro diverse e mi sono guadagnata 2 medaglie d'argento, ogni tanto ci vuole!

Corri “Lodo” corri

Vado al massimo, ma non trascuro le pubbliche relazioni

La cronaca del Trail di Pietraporciana non l'avevo preventivata, pensavo ad una gara uguale all'anno scorso, ma quando mi sono imbattuto in un percorso sostituito per molti tratti, mi è venuto spontaneo pensare e scrivere di questo avvenimento. All'inizio una bella strada bianca, che sembrava asfaltata, e due belle salite posizionate al 3° ed al 6° chilometro, quest'ultima più lunga. Poi, siamo passati per Castiglioncello sul Trinoro, dove una bella ristoratrice mi ha fatto fermare per guardarla ed ammirarla meglio. Non ho resistito, le dovevo parlare, cosa che ho immediatamente fatto. Mi ha sciupato tutto un cane sciolto (l'ho riconosciuto, con quell'animale ho avuto un diverbio anni fa), la bestia mi ha ringhiato minaccioso.

Il Trail di Pietraporciana lo potrei sintetizzare con queste poche parole: una lunga padella con al suo interno un'altra più piccolina.

Quest'anno il fango ce n'era pochissimo ed all'andata, nelle salite, ho camminato parecchio. Nel tratto di ritorno ho migliorato a tal punto la mia prestazione che non credevo di essere rientrato in categoria. Infatti, dopo aver oltrepassato il traguardo sono ripartito subito per casa. La "padrona" mi aveva detto con tono minaccioso di non arrivare un minuto più tardi di mezzogiorno. Nel pomeriggio la bella sorpresa: il grande "grigio" mi ha telefonato dicendomi che ero rientrato fra i big.

Il “mio” Trail a Pietraporciana

di Maria Grazia Nardini

Per domenica 28 febbraio avevo programmato di partecipare alla “mezza di Fucecchio”, ma un mio amico mi ha convinto a partecipare al Trail di Pietraporciana: ”dai, Grazia, vieni a questo trail, così ti rendi conto che cos’è.”

Visto che a giugno ne organizza uno anche il nostro Gruppo Podistico (Trail di Fonte Santa – 13 giugno), mi sono lasciata convincere.

Alle 6,45 appuntamento al “Niccheri”, per la partenza alla volta di Chianciano: siamo in sette podisti e altrettanti accompagnatori.

Alle 8,15 arrivo nel centro termale, e appena scesa di macchina mi sono resa conto di aver sbagliato abbigliamento: c’era un vento spaventoso.

Raggiungiamo Pietraporciana e chi ti vedo al parcheggio ancora vuoto? Il Lodovichi! Tra me e me penso: ”Ecco l’unico podista, oltre a noi, che ha deciso di venire qua”. Mi avvicino, mi presento e gli confido di averlo riconosciuto perché ho visto le sue foto su “*CORRIAMO*”. Egli mi spiega dove andare a iscriversi e dove è la partenza.

Le 9,30 arrivano velocemente: è l’ora della partenza; circa 160 atleti scalpitano, mentre il vento ci sbatacchia e fa un freddo cane.
Si parte. Noto davanti a me una podista della mia stessa categoria e penso: “Non la devo considerare. Questa gara la faccio piano piano perché sono ferma da 15 giorni a causa del nervo sciatico infiammato e se la tiro mi faccio del male”.

La corsa si snoda su ampie strade bianche con un leggero saliscendi, fino al 6° km, quando una ripida salita si presenta davanti ai miei occhi.

Vedo il Lodovichi con suoi mitici pantaloni bianchi e rosa che inizia a camminare; lo seguo, e fra una ventata e un'altra, fra una camminata e una corsettina, si arriva al gran premio della montagna.

Il paesaggio è stupendo. La campagna senese, con le sue strade bianche e i suoi cipressi, si snoda davanti ai miei occhi. Che bellezza! Penso che tornerò in estate per godermi il paesaggio (speriamo al giro ndd).

Mi butto giù per la discesa nel bosco in un sentiero peno di foglie gialle. In fondo alla discesa le gambe sono dure, ma cerco di arrancare fino all'arrivo, dove c'è il Grigiotti ad aspettarci ed a fotografarci.

Ora mi attende la premiazione (sono arrivata prima di categoria) e un pranzo a base di "pici" al ristorante della gara.

Sono contenta di aver partecipato a questa competizione: le corse nel senese sono sempre belle.

E' stata molto interessante anche come nuova esperienza per quanto riguarda il trail e sono sicura che anche quello che organizzeremo noi sarà stupendo.

Maria Grazia Nardini

Trail di Pietraporciana: Seconda edizione

di Alessandro Chiezzi

Si è svolta domenica 28 febbraio la seconda edizione del trail di Pietraporciana, una corsa interamente su strade bianche e tratti di sentieri di bosco.

Che dire, è un po' come chiedere all'oste se il vino è buono, ma io in questa corsa e nelle sue potenzialità c'ho sempre creduto, i paesaggi che si possono ammirare sia da Castiglioncello sul Trinoro (piccola frazioncina del comune di Sarteano) e dai poggi più alti sono mozzafiato e poi la nostra faggeta, semplicemente stupenda. Il tempo per fortuna ha retto e nonostante il vento, la gara si è svolta in condizioni direi più che buone. La vittoria in campo maschile è andata al forte Caroni mentre

per la seconda piazza il solito indomito Taliani che quando il gioco si fa duro sa sempre come farsi valere. Al terzo posto il mio amico Gabriele Marignani, che si lamenta sempre per qualche acciacchetto, ma che va sempre più forte. Conferma tra le donne

della brava atleta umbra Paola Garinei, che ha avuto la meglio sulla nostra Daniela Furlani.

Solito dopogara con premiazioni veloci ma stavolta, dulcis in fundo, pici a tutto spiano al ristorante della Foce a recuperare le calorie perdute.

In qualità di organizzatore dell'evento insieme al mio amico Stefano Grigiotti mi sento ovviamente di ringraziare come al solito i partecipanti ed in particolare gli amici di Spiritotrail e il grande Burroni che solo la sera prima era tornato dalla maratona sul deserto ed a voluto ugualmente essere dei nostri. Se proprio devo fare una critica la voglio rivolgere agli amici di Siena sempre poco numerosi alle nostre gare. Secondo me anche a livello di approccio mentale bisogna essere aperti a cose ed esperienze nuove (mi riferisco soprattutto ai giovani) ed uscire un po' dalle mura della città che noi tutti amiamo e dalla monotonia delle solite corse. Se la tradizione va bene per il Palio e per le varie sfaccettature della nostra cultura, la corsa rendiamola viva e libera di rinnovarsi mettendo magari da parte il campanilismo a volte eccessivo delle varie società, provando magari con il nome di Siena e il contributo di tutti gli appassionati e i presidenti ad organizzare un evento podistico di livello nazionale e non solo.

Alessandro Chiezzi

Roberto Amaddii: “Pietraporciana è un bel Trail nel cuore della Valdorcia”

Anche questa volta il Trail di Pietraporciana ci ha riservato la difficoltà supplementare, finalmente il meteo metteva una domenica senza pioggia, ma cosa c’è: una volta arrivati al luogo di partenza troviamo ad aspettarci un vento che soffia dall’Amiata che porta via. Mah! Si spera che durante la corsa non dia noia, chissà nei boschi spesso non tira.

Una volta espletate le formalità di iscrizioni, consegnati i volantini della mia prossima gara Trail, salutato gli altri Spiriti Trail, si và, partenza tranquilla insieme al collega Victor poi inizia la salita lunga lunga, dura dura, ma il vento è sempre lì rimane di lato ma non ci lascia, alterniamo ogni tanto un po’ di cammino, mi ricorda le salite dell’Eco Mezza ma qui non fnisce mai, cerco di pescare dentro di me tutte le motivazioni possibili infondo bisogna amare anche le salite sennò il paradiso non si guadagna, ma ecco che si arriva a Castiglioncello sul Trinoro, bellissimo paese sperduto in questi monti e sì qui siamo in un piccolo eden, poi dopo il gran premio della montagna entriamo nella splendida faggeta e questo sì che è Trail.

Mi diverte molto correre qui, poi la discesa, ahi le mie ginocchia urlano: “rallenta Roberto, rallenta”. Sono costretto ad ubbidire. Domani è un altro giorno e voglio correre di nuovo. Al diavolo la classifica, tiriamo fuori il vero Spirito Trail e godiamoci il panorama, finisce la discesa e iniziano gli ultimi 3 km, le gambe sono un po’ imballate ma siamo alla fine.

Dopo un percorso come questo la fatica sparisce e lascia il posto al ricordo dei meravigliosi panorami sull’Amiata e la Val D’Orcia, i profumi dei boschi, cose che rimangono nel cuore.

La differenza tra le gare trail e quelle su strada stà proprio qui, correndo su strada conta di più la prestazione mentre qui sono queste le cose che contano, quindi invito tutti a perdere di vista il cronometro e addentarsi nella natura, ne usciremo tutti più ricchi. Memorabile anche il pranzo al ristorante, proprio una domenica da “Sprito Trail”.

Ma la prossima volta, Stefano ricordati di chiudere quella porta che fa riscontro.

E adesso tutti alla “Pasqua Eco Trail” a San Giovanni D’-Asso e Montisi, altre meraviglie in terra di Siena.

Roberto Amaddii
Foto: Daniele Ciolfi e Stefano Grigiotti

Arrivano i complimenti per il Trail di Pietraporciana corso da un abitante delle Hawaii

Stephano,
I wanted to tell you how thrilled I was to have participated in your Trail di Petraporciana Run last week from La Foce. It was one of the highlights of my Italiano visit. The runners were so pleasant to me and everyone did their best at trying out their English. The race was truly the hardest I have even been in and I have been running for 35 years. The wine and pici came home with us! The breakfast after the race was great. My grazies to the volunteers who gave us water, hot tea and directions on the trail.
Most of all, the memories will be precious to me. What a great group of dedicated runners. I was proud to be amongst them in the beautiful Val D'Orcia countryside. Thanks to all of the organizors who made me feel so comfortable and welcome.
Aloha from my home in Honolulu, Hawaii,
Tom Biehn

Il mio inglese non è molto attendibile, ma da quanto sono riuscito a tradurre, fioccano i complimenti “internazionali” all’organizzatore. Tom Biehn ha “apprezzato” molto, oltre al percorso, anche il dopo gara con i pici ed il vino. Grigiotti l’ha già invitato per l’edizione 2011 dove potrebbe regalargli qualche bottiglia di quello buono, e da quelle parti c’è l’imbarazzo della scelta. *(r.s.)*

Giro podistico della Valdorcia Le notizie in tempo reale

Per questo mese vi anticipo che sul sito http:// www.girovaldorcia.it troverete le foto dei percorsi che ho scattato e le altimetrie, che il mio braccio destro Alessandro Chiezzi rileverà per farvi un'idea di cosa vi attenderà.

Adesso, però, vi anticipo delle notizie su alcuni avvenimenti che stanno andando in porto per voi "girini" e familiari al seguito che verrete in Valdorcia dal 7 al 12 giugno. Ho avuto tanta disponibilità dagli operatori turistici ed oltre alle già riuscite visite gastronomiche, tutte confermate e ampliate. Sto portando a termine convenzioni interessanti. Già conclusa quella con il museo di Chianciano Terme, che si potrà visitare pagando una cifra simbolica di un euro. Ma le innovazioni di cui vado fiero riguardano le due possibilità in giorni da concordare con i gestori sia della piscina termale di Bagno Vignoni, e l'altra, quella solfurea di Bagni San Filippo. Stiamo accordandoci per far pagare ingresso ridotto per tutti i podisti al 50%.

Qualche nuovo runner mi ha chiesto informazioni sul pacco gara e le premiazioni finali: non mi dilungo sul solito elenco, ma posso assicurare che saranno premiati tutti i partecipanti al giro, come è ormai consuetudine dell'organizzazione e la cerimonia di chiusura si svolgerà a Pienza, nel cuore della Valdorcia.

Gare, svago e relax. Una bella settimana da trascorrere con noi. Vi aspetto.

Stefano Grigiotti

Corre i 100 e pensa ai 200 Jacques Riparelli è una realtà tutta italiana da sfruttare

Nato nel 1983 a Yaounde (Cameroun) paese in cui suo padre lavorava per una organizzazione non governativa, Jacques Riparelli gareggia per i colori dell'Aeronautica militare, studia informatica a Padova e come tutti i ragazzi della sua età i suoi hobby sono i più classici: musica, internet, sport in generale.

Di Jacques Riparelli bambino: che cosa si ricorda?

<<La mia infanzia è stata molto complessa e caratterizzata dai continui spostamenti dovuti alla natura del lavoro di mio padre: dovevamo cambiare paese molto frequentemente. Ho vissuto così in Cameroun, in Mali, a Bologna, Padova>>.

Ma lei che ragazzino è stato?

<<Ero un bimbo molto vivace, e lo sono ancora; mia madre dice che ero molto maturo perché raramente mi capitava di finire nei guai o combinarne di grosse>>.

Adesso quanto è cambiato a livello caratteriale?

<<Col tempo ho imparato a diffidare delle persone e considerare amici solo coloro che veramente mi stanno vicino; capita spesso, anche nello sport, di ricevere sorrisi quando le persone sono di fronte, ma pugnalate appena volti le

spalle; credo sia caratteristico di un po’ tutti gli ambienti in cui c'è una forte concorrenza>>.

Come e quando ha iniziato a correre?

<<Il percorso che mi ha portato all'atletica è quello classico: le gare studentesche. Feci una gara di velocità, gli 80 metri, ed il salto in lungo: fu amore a prima vista. Prima dell'atletica praticavo calcio, ma a volte gente meno brava di me prendeva il mio posto solo perché c'erano pressioni esterne al campo, allora smisi di giocare molto presto>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<Ho bisogno di dormire parecchio, mi sveglio intorno alle 9.30. Nel periodo di preparazione intensa, mi alleno di mattina dalle 11.30 alle 13.00; poi, ho di nuovo allenamento dalle 17.00 alle 19.00 e la sera mi piace uscire con gli amici. La mia dieta è supervisionata da un nutrizionista; cerco di districarmi per trovare qualche ora e frequentare le lezioni all'università e studiare>>.

Jacques Riparelli per cosa deve dire grazie all’atletica?

<<Ringrazio l'atletica che mi permette di essere un professionista in quello che mi piace fare. Ringrazio l'atletica perché mi permette di girare il mondo e

di vivere emozioni di straordinaria intensità, come possono essere le Olimpiadi>>.

Quale distanza ama preparare?

<<Se l'atletica è la regina degli sport, diciamo che i 100 metri ne sono l'ornamento più prezioso; questa è la distanza che maggiormente mi piace. Mi piacerebbe affinare inoltre le mie doti da 200 metrista perché credo che percorrendo bene questa distanza riuscirei a trarne benefici anche per i 100 metri>>.

E quella che teme maggiormente?

<<Come velocista la distanza che temo maggiormente è il giro della morte: i 400 metri. L'ultima volta che li ho percorsi sono rimasto sdraiato a terra per tre quarti d'ora con l'acido lattico che mi bruciava in tutto il corpo, è una sensazione sgradevole>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Nei 100m ho 10.23, nei 200m 21.66 ma è un tempo che ho fatto nel 2004, ora credo di valere qualche decimo sotto i 21.00. Nei 400m vado fiero del mio 48.54 data la difficoltà della gara>>.

Allenarsi per lei vuol dire?

<<Allenamento per me è sinonimo di determinazione. Devi esser pronto a dare il massimo ad ogni allenamento, perché qualsiasi esercizio che fai sotto tono equivale a perdere tempo. La determinazione nell'ottenere sempre risultati migliori è la molla che spinge a trovare sempre nuovo stimolo>>.

Gareggiare?

<<E’come fare un esame: il voto è massimo se c'è stato molto tempo dedicato allo studio, cioè all'allenamento. Bisogna andare sereni in gara se si è consapevoli di aver preparato tutto a dovere>>.

Rossano Scaccini

Foto: g.c. da Jacques Riparelli

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Joannis Magkriotelis: Obiettivo Olimpiadi

di Rossano Scaccini
Foto: g.c. da Joannis Magkriotelis

Il prossimo anno spera d'essere fra i convocati per l'olimpiade di Londra indossando la divisa della Grecia. Questo non è solamente il sogno di Joannis Magkriotelis, ma anche un obbiettivo sul quale sta già lavorando.

Nato il 28 gennaio 1981, in una piccola cittadina Greca di 3000 abitanti, vicino a Salonicco, Joannis Magkriotelis ha un fratello ed una sorella che sono di 1 e 2 anni rispettivamente più piccoli di lui. Sua mamma è una casalinga ed il padre insegna alle scuole elementari e fra breve sarà un maestro in pensione. Joannis Magkriotelis si sofferma a parlare di suo padre: <<Ci ha trasmesso da piccoli l'amore per la musica e le lingue straniere dicendoci: "Chi sa parlare bene e suonare uno strumento musicale avrà sempre tanti amici ma, soprattutto, avrà la parola Pedia-παιδεία che in greco vuol dire (raggiungere la maturità mentale e fisica)">>.

Si ricorda quando ha iniziato a correre?

<<Con la corsa è stata amore a prima vista. Avevo 14 anni, ed anche se l'atletica in un paesino greco di 15 anni fa era più un gioco che un programma d'allenamento vero e proprio necessario per poter mettere le basi future ed esaltare le doti di ogni ragazzino. I nostri esercizi consistevano ain una corsa di 10-20 minuti e poi giochi a volontà, di ogni genere. Quello che mi ricordo dalla mia infanzia scolastica era che andavo a scuola con i miei amici, ma tornavo sempre solo. Correvo perché volevo realizzare il minor tempo possibile da scuola fino a casa. La corsa non è stata l'unica attività sportiva dei miei caldi

lunghi pomeriggi estivi in Grecia. Lo sport nazionale è il Basket, campi di basket ovunque, cosi anch'io, non essendo diverso dai miei amici, trascorrevo con loro ore ed ore a giocare a basket. Probabilmente fino un certo punto basket e corsa sono state le attività che mi hanno aiutato a crescere>>.

Poi che cosa è successo?

<<Dopo la maturità ho smesso di correre per lavorare come barman e cameriere nei diversi locali notturni. Per 4 anni ho vissuto quasi di notte, lavorando dalle 21.00 di sera fino le 05.00 di mattina, e cosi non vedendo più un futuro, decisi gli ultimi giorni dell'estate 2002 di venire in Italia. Una grande decisione che mi ha cambiato la vita. I primi anni sono stati difficili, il mio vocabolario girava intorno a "ciao e buongiorno", ma grazie all'aiuto dei miei migliori amici Italiani, Fabio Liberti ed Anatoli Cesarini, sono riuscito a tagliare traguardi importanti. Tutto questo fino il 2006, quando ho cambiato università per seguire un altro grande sogno: il Giappone. Il corso in Comunicazione Internazionale organizzato dall'Università per stranieri di Perugia, mi ha dato la possibilità di vincere una borsa di studio di un anno per il Giappone e cosi fu. Nel settembre 2007 sono partito per Osaka dove ho vissuto per un anno. Dopo il ritorno dal Giappone, non avendo un lavoro fisso, ho deciso di smettere di correre e dedicarmi allo studio. Ma il primo amore come dicono non si dimentica mai. Per primo, un grande amico e grande atleta, Fabrizio Martinetti del Circolo Dipendenti Perugina ha cominciato a sussurrarmi alle orecchie

di provare ancora una volta. La grande svolta è arrivata però con la proposta di tesseramento fatta da Andrea Maggini, presidente della Pisa Marathon e dagli amici Stefano Sbrana ed Elena Jaccheri della ”La Galla Pontedera atletica”. Era il 31 dicembre del 2008. Ora più che mai sono convinto che le cose belle arrivano sempre alla fine>>.

La sua distanza preferita?

<<Senza dubbio la mezza maratona, da tutti i punti di vista, mentale e fisico>>.

E quella che detesta?

<<Bella domanda. Non amo, per mia natura, le vie di mezzo, e i 5000 metri per me rappresentano quello che non amo: è una distanza né troppo lunga né troppo corta. Tuttavia, ho una particolare predilezione anche per gli 800, benché non ho fatto mai un allenamento adeguato>>.

Il suo sogno nel cassetto da atleta?

<<Credo sia lo stesso per ogni atleta che pensa al futuro e ha delle ambizioni importanti. La partecipazione alle olimpiadi! Il più grande onore di un’atleta nella sua carriera>>.

E quello di Joannis Magkriotelis, ma non indossando pantaloncini e canottiera?

<<Rimanere comunque nell’ambito dell’atletica, lavorando ed aiutando i bambini a conoscere che non c’e limite mentale e che sono loro, e solo loro, a

vincere nella “corsa=vita”. Credo che nessun altro sport possa insegnare in questa misura. In un secondo luogo vorrei ritornare in Giappone>>.

Attualmente come sono scandite le sue giornate?

<<La mia giornata è divisa in 2 parti: al mattino c’è la corsa. Sveglia alle 07.00, una piccola colazione e mi alleno, attorno a mezzogiorno “corro” ai fornelli per preparare il pranzo. Il pomeriggio, se non è previsto un altro allenamento, lo dedico allo studio della lingua Giapponese, un grande sogno che ho realizzato grazie al mio professore di giapponese, Akinori Nakazawa, e ai corsi attivati presso l’università per stranieri di Perugia. Verso la fine della serata, una piccola uscita per incontrare gli amici, e intorno le 22.30 mi lascio nelle braccia di Morfeo>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<800m. 1.57.45, 1500m. 4.02.36, 10.000m 30.48.00, 21.095m 1h06.46, maratona 2h 23.18.>>.

Allenarsi per lei vuol dire?

<<Una parola “Libertà”. Guardare il paesaggio intorno a me: colline, montagne, sentieri, (quello Italiano è veramente bello); e dire “oggi andrò li, su quella collina, con le mie forze con le mie sensazioni ad ogni passo, respiro. Basta poco per essere felici>>.

Concludiamo: ma Joannis Magkriotelis dove vuole arrivare con l’atletica?

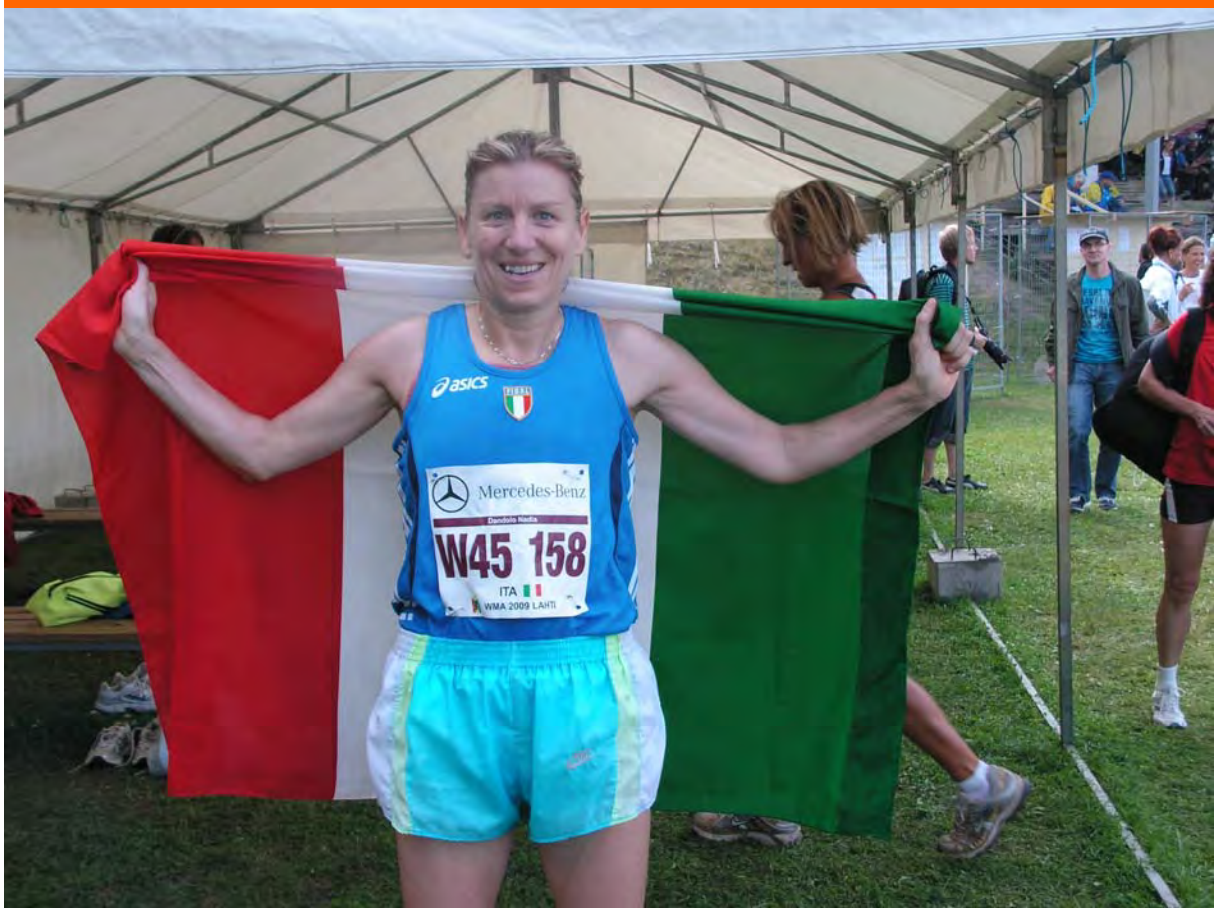
<<Ho imparato dall’atletica che l’unico limite nelle nostre vite siamo noi, la nostra testa. È ovvio che quando parlo di limite mi riferisco ai limiti che ogni uno ha. Ogni persona è diversa dall’altra, l’obiettivo nella vita non è conoscere gli altri ma conoscere se stessi, il resto arriverà piano-piano, basta avere pazienza Confrontarsi con gli altri serve, e serve tanto, ma serve molto di più il confrontarci con noi stessi. Imparare ad affrontare i problemi ed rialzarsi sempre. Un detto giapponese recita: “七転び八起き nanakorobi yaoki” che vuol dire, “cadere sette ed alzarsi otto”>>.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Nadia Dandolo

Ha vinto tutto e la sua fame di vittoria non si è assopita

di Rossano Scaccini



<<Allenarmi equivale a vivere>>.

Lo afferma convinta Nadia Dandolo, atleta di punta per i colori italiani fra gli anni 80 e 90.

Nata a Borgoricco (PD) l'11 settembre 1962, oggi lavora come guardia forestale dello Stato. I suoi hobby: correre, sciare, e viaggiare.

Come è arrivata alla ribalta internazionale Nadia Dandolo?

<<Negli anni '80, agli inizi della mia attività, sono stata scoperta da Adriano Saccon, mio primo allenatore. Grazie a Saccon sono approdata nella nazio-

nale. Gli anni ’90 sono stati gli anni dei miei maggiori successi, ma anche gli anni dei grandi infortuni>>.

Oggi che atleta è Nadia Dandolo?

<<Una persona profondamente cambiata. L’atletica, nel bene e nel male, ha segnato il mio modo di essere mantenendo comunque la caparbietà, dandomi la forza di raggiungere giorno dopo giorno nuovi risultati; risultati espressi non solo in pista ma anche riflessi nella mia vita privata>>.

Da piccola lei era?

<<Una scheggia impazzita>>.

Adesso quanto è cambiato il suo carattere?

<<Oggi posso dire di essere una persona molto più forte, più sicura e anche più determinata>>.

Quanto è diversa da quello che fa trapelare all’esterno?

<<In realtà, nel mio intimo, non sono molto diversa da quello che dimostro, ma ci sono momenti di grande dolore che a volte preferisco non esternare>>.

L’invidia per lei che cosa è?

<<Non è un sentimento predominante della mia vita. Ovviamente ci sono stati dei momenti in cui ho profondamente invidiato risultati di altri, ma che comunque mi hanno dato la forza di essere ancora più determinata e orientata ai miei risultati personali>>.

Come e quando ha iniziato a correre?

<<Scappando da mia mamma e mio papà>>.

Come si organizza la giornata?

<<Mediamente è lunga 17 ore delle quali 6\7 lavoro e nel resto del tempo mi dedico molto alla mia famiglia, agli allenamenti e ai miei più cari amici>>.

Nadia Dandolo che cosa ha imparato da questo sport?

<<Ad affrontare la vita “a muso duro”, ma con tanta gioia e divertimento nel cuore>>.

I suoi risultati che formano il suo biglietto da visita d’atleta?

<<Nell’82 agli World Cross Country Championships di Roma medaglia d’argento come Team Italia. Due volte quinta nel mondo a Aix les Bains e a Bo-

ston. Prima ai campionati del mondo militari di Cross in Senegal. A Bologna durante il Golden Gala del 1990 ho ottenuto il record italiano nei 5000m con 15’11’’64. Nello stesso anno record italiano dei 10000m con 32’02’’37. Nei 30-00m al meeting di Zurigo del 1991 con 8’44’’36. Sempre nel 91’, ai Giochi del Mediterraneo ad Atene ho vinto la medaglia d’argento nei 3000m. A Lahti in Finlandia, ai Campionati Mondiali Master, ho conquistato la medaglia d’argen-

to nei 5000m stabilendo il nuovo record italiano>>.

La parola gara per lei vuol dire?

<<Misurare me stessa, condividere dei momenti importanti con gli amici della pista>>.

Se ne ha voglia e le fa piacere far conoscere le sue vicissitudini che non tutti conoscono, ci può parlare della sua malattia?

<<Nonostante i controlli periodici, quando ho sentito un nodulo era già cresciuto velocemente. Mi hanno operato all'ospedale di Padova, ho fatto chemioterapia e radioterapia. Il calvario però non era finito. Una recidiva, altro intervento e altra chemioterapia>>.

E' vero quello che affermano i suoi amici: in quel periodo non ha mai mollato il suo rapporto con la corsa?

<<Le dico di più. In quel momento la corsa mi ha legato alla vita e mi ha ridato la vita>>.

Ma come ci è riuscita?

<<Sicuramente la caparbietà, l'amore per la vita e per la corsa sono stati i miei

elementi determinanti>>.

La vita ti presenta il conto e lei è fiduciosa: una bella lezione da imparare, ce la può far capire?

<<La vita a volte ti mostra dei lati molto crudeli, difficili e molto duri da superare. Nel frattempo però ti fa conoscere valori e persone che mai avrei spe-

rato di incontrare. La positività mi arriva proprio da questi valori e da queste persone>>.

Parliamo di oggi: Nadia Dandolo e la Forestale, come convivono?

<<La Forestale è l'ambiente migliore per il mio modo di essere. Lavorare sul territorio mi aiuta ad esprimere la mia innata voglia di libertà e sicuramente le persone con le quali lavoro condividono con me questo mio spirito>>.

Concludiamo con i master, il mondo dove la riscopriamo: ci spiega come è ritornata a grandi livelli?

<<I Master sono sicuramente una grande scoperta per me. Un mondo nuovo, molto competitivo ma dove tutti supportano e incitano tutti. Essendo comunque un ambiente competitivo, mi ha dato lo stimolo di ricercare nuovi risultati e nuove sfide personali che dopo la malattia si sono espresse in relazione ad un cronometro e non più verso l'obiettivo di sopravvivenza>>.

Un aneddoto legato a questa realtà che lei si porterà sempre dentro?

<<A Lahti, uno degli episodi che porto nel cuore è stato ritrovare atleti ed atlete con i quali avevo condiviso momenti molto belli durante gli anni '90>>.

Ma alle gare master non le dicono mai: non è giusto che tu corra con noi?

<<Assolutamente nò! Al contrario, le persone che gareggiano ai master sono felici e capiscono più di altri forse, il perché non si finisce mai di essere atleti>>.

Foto: Chiara Pasigato e Rosa Marchi

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Christian Leuprecht: E’ sempre un campione

di Rossano Scaccini

Foto: Christoph Blaas e Hans Pircher

Per una volta inizio l’intervista dal termine: chi è oggi Christian Leuprecht?

<<Sono una persona comune, con un lavoro presso la pubblica amministrazione e che ha avuto la fortuna di avere un propria famiglia, moglie e due figli>>.

Classe 1971, compierà quest'anno 39 anni. Nato a Bolzano, ha conseguito nel 1997 la laurea in giurisprudenza presso le Università di Innsbruck e Padova. Christian Leuprecht è un funzionario della Ripartizione Sanità della Provincia autonoma di Bolzano, dove segue, tra l'altro, la Commissione conciliativa per le questioni di responsabilità medica, che è uno dei primissimi organismi in Italia di composizione stragiudiziale di controversie in materia di responsabilità professionale dei medici.

Già a questo punto si può dedurre che lei di hobby ne ha davvero pochi: mi sto sbagliando?

<<Ne avrei tanti, come la corsa ovviamente, ma anche la fotografia, la pesca, l'attività di radioamatore, ma il tempo libero a disposizione è molto ridotto>>.

Rientriamo nei ranghi: Christian Leuprecht atleta è stato?

<<Certamente uno di alto livello, anche se in sostanza mi sono fermato a livello di "eterna promessa">>.

Ma lei si sentiva più mezzofondista o un fondista?

<<Ho corso soltanto poche maratone e quindi mi sento più mezzofondista che fondista, anche se le distanze lunghe hanno un grande fascino>>.

La vittoria più bella che si porta sempre nel cuore è stata?

<<Avere vinto i 10.000 su pista ai Campionati europei juniores nel 1989 a Varazdin in Croazia; avere stabilito vari primati italiani juniores su pista nel 1990 (metri 2.000, 3.000, 5.000 e 10.000). Il primato sui metri 10.000, conseguito il 04.09.1990, costituisce ormai da quasi 20 anni primato europeo juniores>>.

E la sconfitta inaspettata che l'ha fatta star male?

<<L'improvviso infortunio nel 1991 che ha poi portato ad un intervento chirurgico di ernia inguinale. Da quel momento non sono praticamente più riuscito a migliorare le mie prestazioni>>.

I suoi personali nella varie distanze sono?

<<1.500 su pista: 3'45; 2.000 su pista: 5'04"5; 3.000 su pista: 7'51"53; 5.000 su pista: 13'29"97; 10.000 su pista: 27'48"07; mezza maratona: 1'01"49; maratona: 2h14’’47”>>.

La sua carriera si è chiusa nel 2002: dopo allora che rapporto ha instaurato con l'atletica?

<<Ho sempre preferito la figura dell'atleta attivo, dell'atleta che gareggia e che non fa da spettatore. Se quindi devo essere sincero, ho troncato con il mondo dell'atletica di livello agonistico, anche se provo grande rispetto nei confronti dei protagonisti dell'atletica del passato e del presente>>.

È sempre in attività?

<<Sì, a modo mio>>.

In che modo?

<<Il mio obiettivo è quello di riuscire di andare a correre, in maniera anche molto estensiva, almeno quattro volte a settimana, per tenermi un po' in forma>>.

Come e quando ha iniziato a correre?

<<All'età di 11-12 anni, partecipando ai Giochi della Gioventù a livello locale>>.

Lei da atleta professionista come organizzava la sua giornata?

<<Un allenamento abbondante al giorno (corsa lunga prolungata), due allenamenti di qualità (ripetute) a settimana. Al contempo frequenza della Scuola media superiore e dell'Università>>.

E oggi invece?

<<Oggi mi alzo la mattina presto per andare al lavoro. Corro 4 volte a settimana per un’ora, o la mattina presto prima di andare a lavorare (nel periodo estivo) o a mezzogiorno (durante l'inverno). Il resto del mio tempo lo dedico alla famiglia>>.

Christian Leuprecht che cosa ha imparato dall'atletica?

<<L'atletica mi ha insegnato che per ottenere un certo risultato bisogna dare il massimo impegno. Ciò non vale soltanto per l'atletica. Ho imparato anche che tante cose nella vita non si possono dare per scontate. Ho imparato che la felicità non dipende soltanto dal successo che uno ottiene, ma da tanti altri fattori. È questo uno dei motivi per cui oggi non devo più lottare per essere il primo a tutti i costi; ciò che rimane è la gioia di poter correre>>.

Foto: Crhistoph Blaas e Hans Pircher

© RIPRODUZIONE RISERVATA

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*: **Stefano Grigiotti, Sergio Menchi Rogai, Franco Lodovichi, Alessandro Chiezzi, Carla Boldi, Maria Grazia Nardini, Daniela Furlani, Michele Mancini e Roberto Amaddii.**
Nelle foto di copertina, scattata da Daniele Ciolfi: Patrizia Liverani, presidente del Gregge ribelle, in gara ai Campionati regionali UISP di cross, che si sono svolti a Chianciano Terme il 21 febbraio.
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.

Ogni mese resoconti delle gare disputate e i loro programmi

L'Atletica Sinalunga approda sul nostro mensile

di Michele Mancini

E' sempre più bello e piacevole partecipare alle gare organizzate dagli amici di Chianciano Terme. Questa è la sensazione di tutti noi dell'Atletica Sinalunga al termine delle premiazioni del trail di Pietraporciana. E pensare che la maggior parte dei sinalunghesi presenti erano sconsolati appena giunti alla Foce visto che i più, partiti da Sinalunga con l'abbigliamento primaverile mentre si sono ritrovati sotto un cielo grigio condizionato dal forte vento. Ma la bellezza del luogo e la vista unica e inimitabile della Vald'Orcia delimitata da Radicofani e dell'Amiata, ci ha subito convinto che sarebbe stata una corsa piena di emozioni.

Partenza molto affollata di podisti provenienti da ogni dove con il giallo delle nostre canotte che la faceva da padrone, le bellissime strade bianche fino alla salitona, per molti inaspettata, di Castiglioncello sul Trinoro dove la fatica

(tanta fatica) si mischiava all'ammirazione del luogo nonostante che per molti di noi detti paesaggi si trovino a soli venti minuti di macchina. Poi, la ripida discesa e la risalita, fino a Pietraporciana e di nuovo giù lungo il bellissimo sentiero, da vero trail. Dalla faggeta, dove potevi procedere solo in fila indiana e dove potevi lasciarti anche andare a qualche riflessione da podista solitario ed infine l'arrivo nella splendida cornice della Tenuta della Foce affacciata su un panorama naturale dove neanche l'uomo ha avuto coraggio di mettere quasi mano a parte la strada con le curve dolci e delimitata dai cipressi che solo da queste parti puoi trovare e che tutto il mondo ci invidia. Ma la gara è gara e come tale, con le unghie e con i denti l'abbiamo tutti affrontata. E molti atleti della nostra società hanno fatto una splendida figura in classifica. Ma aldilà della singola prestazione come sempre l'emozione più grande è stata quando ci hanno premiato come gruppo più numeroso, fieri di essere tanti e soprattutto di avere reso un grande omaggio ai bravi organizzatori della UISP Chianciano Terme. Molti di noi ricorderanno sicuramente l'emozione delle macchie gialle fosforescenti che corrono per i boschi della Foce e di Pietraporciana, e che, inconfondibili anche ad un semplice colpo d'occhio, ci rassicurano e ci ricordano l'orgoglio di far parte del nostro bellissimo gruppo di amici che è l'Atletica Sinalunga.

E tutte queste riflessioni non potevano che produrre un'idea strepitosa per i prossimi mesi, quando farà un pò più caldo: allenamento di gruppo a Pietraporciana con finale a base di costole e salsicce alla brace.

Michele Mancini

Il “Menghi” Corre sulla sabbia

di Sergio Menchi Rogai
Foto: g.c. Sergio Menchi Rogai

Come ogni anno, finite le festività natalizie, decisi di mettere in programma le maratone alle quali intendevo partecipare prima dell’estate. Come sempre mi prese la smania di gareggiare ed un’enorme euforia; avevo progetti piuttosto ambiziosi e riponevo grandi speranze nella stagione agonistica che stava per iniziare. Così decisi di iscrivermi, oltre alla già programmata Londra, a quella,

per me usuale di Roma ed a febbraio alla “Maratona sulla sabbia”, alla quale avevo già partecipato nel 2003 in occasione della prima edizione. Verso metà gennaio, il giorno dopo aver scrupolosamente terminato l’ultima fetta di panettone, l’ultimo ricciarello e la fantoccia di pastafrolla della befana, decisi, come ogni anno, di ricontrollare il mio peso e di mettermi un po’ a dieta. Ahimè, i danni causati al mio fisico dalle libagioni dell’ultimo mese erano stati gravissimi, purtroppo più del solito. E’ vero che non mi pesavo da diverso tempo, avevo notato che mi si erano attenuate le rughe nel viso ed era cresciuta la ciambella in vita, ma non immaginavo certo di ritrovarmi quasi dieci chili sopra al

mio peso forma. Mi ero anche accorto di fare una gran fatica a correre ma pensavo che dipendesse dallo scarso allenamento e non dalla zavorra che mi dovevo portar dietro. Fu un colpo durissimo per il mio morale, per i miei progetti e le mie ambizioni. Mi resi conto che per rimettermi in sesto avrei dovuto affrontare un duro periodo di sacrifici e privazioni. Il mese successivo trascorsi molto più tempo, con le scarpe da running, a strascicarmi al buio per le vie di Montevarchi che con le ciabatte sotto al tavolo di cucina apparecchiato. In quel periodo penso di aver mangiato un camion stracolmo di frutta, verdura e legumi ma, nonostante ciò, alla vigilia della maratona il calo di peso risultò nettamente inferiore alle aspettative. Probabilmente dipenderà dagli anni che passano o dal metabolismo che si rallenta, ma perdere qualche chilo mi rimane ogni anno im-

presa più ostica. Forse era meglio se come debutto annuale sceglievo una gara più facile ma le maratone in programma a febbraio o erano lontanissime oppure le avevo fatte recentemente. Mi rasserenava il fatto di essermi allenato, seppure con andatura modesta, costantemente, percorrendo molti chilometri non risentendone fisicamente e di aver avuto, nelle ultime sgambate, delle piacevoli sensazioni.

Nel primo pomeriggio del sabato partii con Lorenza, il viaggio sarebbe stato il nostro regalo di San Valentino. All'andata venne con noi Denise, addetto stampa e fotografo ufficiale della manifestazione. Quando partecipai alla prima edizione della "Maratona sulla sabbia" lo speaker storpiò il mio cognome per tutta la gara chiamandomi Menghi e, nonostante glielo abbia fatto notare più volte, l'errore si protrasse fino al termine ed anche nella compilazione della classifica finale. Quest'anno, all'arrivo all'albergo, la prenotazione della camera era, naturalmente, per il signore e la signora Menghi. Probabilmente a San Benedetto del Tronto quel cognome è molto più comune, usato e di facile pronuncia del mio. Lasciammo le valige nella nostra stanza ed andammo all'albergo vicino dove era stata organizzata la cena del maratoneta. Pensavo si trattasse del solito piatto di pasta al pomodoro ed invece ci portarono degli squisiti rigatoni al sugo di pesce, frittura di paranza, dolce al cioccolato, vino a volontà e caffè. Ci ritrovammo al tavolo insieme a dei "ragazzi d'appetito" dai quali mi lasciai coinvolgere con enorme facilità, quindi abbondai con tutte le portate ed anche nel bere; alla maratona ci avrei pensato il giorno dopo. In fondo che non era una manifestazione da grande tempo o da buon risultato lo si capiva benissimo dal comportamento di quasi tutti i commensali, molto più portati a soddisfare le esigenze dello stomaco che quelle dello spirito. Erano comunque presenti molti "nobili", "supermaratoneti" ed "ultramaratoneti"; gente che aveva terminato diverse centinaia di gare lunghissime e durissime, in condizioni estreme e con dislivelli assurdi; al loro cospetto, con le mie ottanta, mi sentii un pivellino.

La mattina dopo facemmo colazione e poi andammo alla partenza, eravamo circa 250 iscritti più una cinquantina alla non competitiva, compresa Lorenza, che corse con me una quindicina di chilometri. Il percorso si snodava su e giù per la bella spiaggia, tra il bagnasciuga e la sabbia soffice, molto impegnativo ma meno noioso di quello che si possa pensare. Incrociandoci continuamente

avevamo la possibilità di scambiare battute e anche di assistere alla lotta per le prime posizioni sotto lo sguardo, prima curioso poi pieno di commiserazione, degli abitanti del posto a passeggio sul lungomare. Nonostante le previsioni meteo non promettessero niente di buono, fortunatamente non piovve e non fu neanche freddo. Per la cronaca, la maratona fu vinta da Lorenzo Trincheri e da Stefania Cagnoli mentre nella 50 chilometri primeggiarono Fabio Costantini ed Elisa Cucchiarelli. Io non fui autore di una prova stratosferica ma, viste le mie precarie condizioni, rimasi decisamente contento. Oltretutto quest'anno fui iscritto, menzionato durante la gara e classificato col cognome giusto.

La "Maratona sulla sabbia" è unica nel suo genere in Italia ed è da consigliare a tutti gli amanti del nostro sport per l'accoglienza che si riceve e per il clima di amicizia e di non competitività che si respira. Viene da chiedersi come faccia Francesco Capecci, con una modesta tassa di iscrizione, ad offrire la luculliana cena a tutti, sostenere le spese tecniche che la manifestazione necessariamente richiede ed a consegnare a tutti gli arrivati, oltre alla medaglia, un ricchissimo pacco gara. Qualche anno orsono, ad una maratona considerata molto prestigiosa, con una cifra ben superiore non ci dettero quasi niente ed addirittura ci dovemmo pagare la medaglia. Complimenti davvero, a Francesco ed ai suoi collaboratori.

Il pomeriggio lo trascorremmo ad Ascoli Piceno, città molto bella e molto bello è anche il suo carnevale, fatto di spettacoli e di maschere originalissime in ogni angolo del centro storico. Per cena rientrammo a San Benedetto dove trascorsi, con Lorenza, il momento più godereccio e lussurioso della vacanza. Scegliemmo una pizzeria lungomare vicino al nostro albergo, nel quale avevamo confermato la stanza per un'altra notte, ci sedemmo, ero molto rilassato e mi sbracai. Mi sentivo disidratato ed affamato; prima di tutto ordinai una birra bionda da un litro, poi un delizioso antipasto, poi una pizza grande ben farcita e poi…. e poi…. ecc…. ecc…. In fondo la mattina dopo mica dovevo correre e se alzavo un po' il gomito la nostra camera era ad un tiro di schioppo. Al peso ed alla dieta per la prossima maratona avrei iniziato a pensarci, forse, dopo qualche giorno.

Georgiana Mazzelli: correre le ha cambiato la vita in meglio

di Rossano Scaccini

Foto: Stefano Morselli per Podisti.net
Foto: g.c. da Roberto Micheli

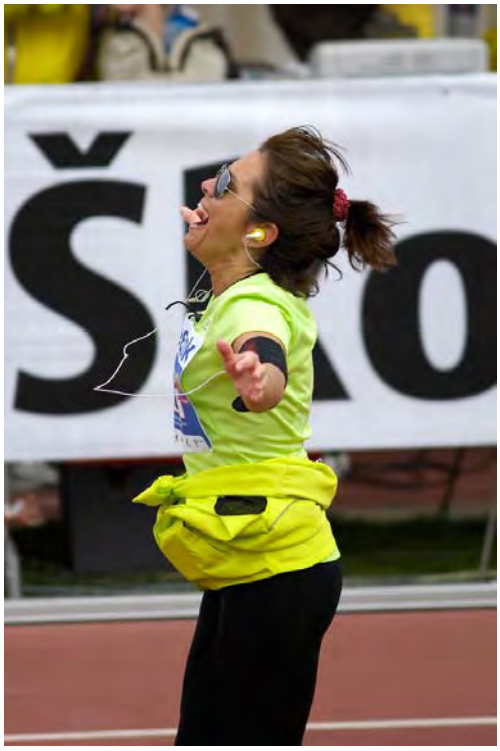
Dopo aver fatto la prima domanda necessaria per conoscerla, capisco subito che ne verrà fuori qualcosa di originale ed allora lascio a voi il giudizio: chi è Georgiana Mazzelli?

<<Bella domanda. A parte le indicazioni anagrafiche, me lo sto domandando da tempo. Ci provo. Georgiana Mazzelli, sono nata a New York (Yonkers) il 31 agosto 1958. Con un rapido calcolo si desume che dovrei avere 51 anni. Il problema è che io me ne sento 30. La mamma era di Verona, mio padre americano, un soldato alla base Nato di Aviano. Colpo di fulmine, matrimonio veloce, bimba subito, crisi immediata. All'età di un anno mia madre mi riportò dagli States per venire a Milano. Dove vivo da sempre. Tutto questo mix di paesi e culture e mentalità diverse ha fatto di me una zingara nell'anima, anche se poi sono sempre stata qui. Mi piace tuttavia qualsiasi novità: persone, luoghi esperienze. Dammi qualcosa che non conosco e subito parte la curiosità. Ho studiato lingue, sono interprete di inglese e tedesco. Ma da subito è emersa la mia capacità relazionale e nelle varie aziende in cui ho lavorato ho sempre più affinato l'aspetto commerciale. Oggi lavoro nella sede italiana di una multinazionale americana. Mi occupo di eventi e marketing, a diretto contatto con Amministratore Delegato e Direttore Vendite. Ho un compagno e un ragazzo, Mattia, che compirà 13 anni quest'anno. Ho una vita frenetica e molto impegnativa e da anni ho scoperto che lo sport mi aiuta a scaricare. Amo leggere, il ci-

nema, l'arte e soprattutto viaggiare. Tutto fa parte della mia enorme curiosità e del mio desiderio di scoperta. Insomma,. l'importante è non annoiarsi>>.

E la Giorgiana Mazzelli Atleta è?

<<Definirmi Atleta è coraggioso. Io non sono stata una sportiva da piccola. Nella mia famiglia semplicemente non c'era la cultura e di conseguenza ho fatto quasi tutto da sola: a 6 anni ho imparato a nuotare seguendo una zia nell'acqua alta, a 18 a sciare per seguire un fidanzato, a 30 il golf per seguire un marito. Insomma, ho iniziato tutto per un motivo o per l'altro, ma quando inizio, poi, mi applico, prendo lezioni, mi faccio consigliare e alla fine esco sempre in modo dignitoso dalle mie varie performances. La palestra è stata una scelta un po' come per tutti. Ho iniziato a 28 anni circa per muovermi un po', tenermi in forma. Non ho mai smesso se non qualche anno dopo la maternità: il bambino piccolo, gli impegni, semplicemente la testa non c'era. Poi l'esigenza è riemersa, la corsa è arrivata di conseguenza. Mi sento un'atleta quando faccio una gara: vedermi spalla a spalla con runner per davvero mi fa sentire orgogliosa dei miei risultati. Conosco i miei limiti, la mia tenacia e so che con applicazione e costanza si può migliorare. Mi piace avere traguardi da raggiungere e obiettivi da seguire. Mi piacciono lo sfide. La corsa è un confronto continuo con se stessi, è una specie di lotta che la mente ingaggia con giunture e muscoli. Combattere la mente che ti continua a dire "quanto devi ancora correre?", ascoltare il tuo respiro e sentire la tensione di ogni muscolo passo dopo passo è un mix di sensazioni che contraddistingue la mia corsa. Tutto diventa poi un paragone con l'allenamento precedente, un controllo dei tempi, applicare tecniche e tabelle. Insomma sono “un'atleta disperata", per parafrasare la serie televisiva. Ho una passione e cerco di seguirla in mezzo a mille contraddizioni e difficoltà>>.



Fin qui mi ha già molto incuriosito: lei quando ha iniziato a correre?

<<Anche con la corsa è stato un approccio indotto. Per la corsa ho iniziato seguendo il mio ex-marito. Ex-calciatore mi ha trasferito i primi rudimenti. Non pensare al traguardo, spezzare il fiato, ma tutto si fermò molti anni fa a corsettine da 20 minuti. Andavo comunque in palestra, come molti . A settembre 2005

un fulmine a ciel sereno: controlli e visite in tempi abbastanza ristretti mi diagnosticarono un cancro maligno al seno destro. La storia è quella di molte donne: operazione, 6 mesi di chemioterapia, 30 radioterapie, cure per 5 anni. Una passggiata, insomma. Non mi sono persa d'animo. Il lavoro e lo sport erano i miei pretesti per sbattermi fuori casa e per sentirmi viva. Andavo in palestra calva. Il mio istruttore mi sosteneva, convinto che in fondo lo step mi aiutasse più del letto. Ho superato tutto. tutto senza smettere mai le mie attività. Poi l'estate successiva l'oncologa mi prescrisse il farmaco che sto attualmente ancora assumendo. Fondamentale per la cura, ma assolutamente pieno di controindicazioni. Una fra tutte il peso. Qualche donna è riuscita ad ingrassare anche 20kg in sei mesi. Ero distrutta: non bastava il seno, i capelli, dovevo rinunciare a tutta la mia femminilità per forza? Andai dall'oncologa disperata e lei molto semplicemente rispose: "ogni caso è a se, dipende poi dallo stile di vita". E fu così che il mio stile di vita, non propriamente sedentario, si impossessò della corsa. Era estate, trascorrevo le vacanze in campagna dove ho una casa. Una mattina pensai che visto che non avevo palestra a disposizione, potevo fare qualche corsa per non perdere l'allenamento. E ho iniziato con i miei ridicoli 15 minuti. Fermandomi 5 minuti prima di riprendere per tornare a casa. Non avevo dimen-

ticato gli insegnamenti ricevuti molti anni prima e poco alla volta ho applicato tutto. Rientrando a Milano ho ricevuto in regalo un paio di scarpe con Ipod incorporato e così ho proseguito gli allenamenti d'inverno. Visto che i risultati erano buoni presi parte alla mia prima Stramilano (12 chiolimetri) ad aprile 2006 in 1h15' (risultato ridicolo a dirlo oggi), ma quando raggiunsi le mura del Castello Sforzesco piansi, avevo vinto qualcosa di enorme ed impensabile, solo riguardando a ritroso di un anno. Il traguardo era stata una vittoria impareggiabile per me. Non mi sono più fermata. Ogni giorno nuovi obiettivi, nuovi tra-

guardi. Fino alla maratona di New York del 2009: un'esperienza che ho fatto da sola. La malattia oggi resta sullo sfondo: sono ancora nel protocollo dei 5 anni. Fin qui tutto bene. Non sono ammalata, non sono ingrassata, il soffio al cuore comparso per la chemio è regredito, i valori del sangue tutti perfetti. E credo in parte sia merito della corsa. Quando mi sottopongo a visita agonistica i medici sono attoniti, rimangono un po' senza parole>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<E' tutta una corsa. Spesso mi alzo prima delle sei e faccio un allenamento breve di corsa. Doccia, preparo la colazione e le cose per mio figlio, lo

porto a scuola. Spessissimo sono al lavoro molto presto. A pranzo vado in palestra almeno 3 volte a settimana. In una seduta ora includo anche un altro breve con ripetute sul tapis roulant (allenamento che odio, preferisco la strada). Ritorno al lavoro dove mi fermo fino a tardi. Poi casa, cena, famiglia, figlio. Insomma la vita di una"casalinga-atleta disperata". Di sabato e domenica mi alleno sempre al Forlanini>>.

Correre vuol dire?

<<Molte cose per me. Prima fra tutti è però una condizione che io riesco a vivere solo correndo. Sono per natura nervosa, impulsiva e con tendenza allo stress. Quando corro i miei pensieri fluscono con chiarezza e logica. Penso a una sola cosa alla volta, non c'è caos nella mia mente. Prendo decisioni, rifletto, ma senza agitazione. Per cui la corsa è per me fondamentalmente un momento di riflessione, mi dedico al mio lato interiore senza interferenze e mi sento bene. Mi rilassa>>.

Georgiana Mazzelli che cosa ha imparato da questo sport?

<<Cos'è la sofferenza sportiva ed il piacere nel superarla. Ho imparato che nessun traguardo, nessun risultato si ottiene senza preparazione, dedizione, concentrazione e volontà. Ho imparato che puoi superare di un cm i tuoi limiti psico-fisici se lo vuoi fortemente. Ho imparato la felicità per l'arrivo a un traguardo. Ho imparato la gioia per un buon allenamento. Ho imparato cosa siano la frustrazione e la delusione ed il superamento di essi per caparbietà. Ho impa-

rato che nulla è impossibile anche per una donna di mezza età con una grave malattia, si spera superata. Ho imparato che con la corsa mi sento viva e combatto ogni metro per allontanarmi da quel che mi è accaduto>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Devo proprio dirli? Aiuto, qui mi vergogno un po'. 10 km: 52' - mezza maratona Stramilano 2009: 2h 03' - maratona di NY 2009: 4h 54'.

Adesso le propongo le classiche domande che di solito tutti fanno agli atleti professionisti: Allenarsi per Giorgiana Mazzeli vuol dire?

<<L'allenamento è per me necessario per conseguire il mio obiettivo. Mi fa sentire bene. Mi passa il mal di testa, mi fa iniziare la giornata in forze. Vin-

co me stessa ogni volta. Se l'allenamento è stato proficuo, sono felice. Se non si è rivelato secondo le aspettative sono arrabbiata e delusa. Ma ho lo stimolo per fare meglio la volta successiva. Non mollo mai. Mi applico con costanza e oggi con un po' più di metodo grazie alle nuove conoscenze in quest'ambito. Fino a New York ho sempre corso sola. Oggi ho molti amici e qualcuno mi aiuta negli allenamenti. Mi diverto. Senza allenamento non potrei più vivere. Corro mediamente 4 volte a settimana per un totale di circa 40 km. Seguo una tabella di preparazione per la prima volta in vita mia e mi faccio simpaticamente strapazzare

da un amico maratoneta che spero abbia visto nella mia voglia di correre qualche possibilità di un risultato decente>>.

Gareggiare che cosa le provoca?

<<Di getto direi gioia e dolore>>.

Se le dico maratona lei che cosa mi risponde?

<< Nella maratona di New York ho provato tutta la gamma delle sensazioni umane: paura, felicità, lacrime di emozione per il contesto, sofferenza, gioia, fatica, dolore, terrore, rabbia, delusione, coraggio, tutto. Ma raggiungere il traguardo dei 42 è per me soprattutto il superamento di me stessa, la vittoria sul mio corpo ed il controllo della mia mente. Vivo i mesi antecedenti alla gara, sapendo che devo prepararmi a vincere su me stessa. Allenarmi per un'impresa fisica enorme per i miei livelli di corsa, ma soprattutto per il controllo della mia mente. Il risultato della Grande Mela non è stato un caso: per il mio livello, per quello che potevo fare è stato il massimo. Ma la cosa principale è che io ho "gestito" la corsa. Il risultato non è stato casuale>>.

Concludiamo con la maratona della Grande Mela, che esordio è stato?

<<New York è stata la mia prima vera maratona. Un traguardo per tanti motivi. Una vittoria personale, solo per aver avuto la forza di cimentarmi con una tale impresa da sola. Ma sono stata premiata. Ho terminato la gara, ho lo stimolo per continuare e ho trovato dei buoni amici>>.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

La prima a riportare un titolo italiano con relativo scudetto a Firenze è stata Milena Megli

di Rossano Scaccini
Foto: Denise Quintieri

Con i colori dell'Assi Giglio Rosso ha vinto 4 scudetti di Campione d'Italia negli anni 1985, 86, 87, 88, ma in particolare il primo, quello dell'85, ha avuto grande risonanza perché è stato il primo titolo italiano, dopo vent'anni tornato a Firenze in uno sport. L'ultimo era stato conquistato dalla Fiorentina Calcio. Questo simpatico avvenimento ci riconduce alla marciatrice Milena Megli.

L'insegnante di educazione fisica e massofisioterapista, con l'hobby dello sci, della musica e della lettura in genere, ha avuto i suoi excursus nell'atletica, partendo dalle campestri ed è passata anche dal mezzofondo.

Milena Megli come è arrivata alla marcia?

<<Nel 1981, quando è stata inserita la marcia femminile come specialità, sono stata sottoposta a dei test che hanno evidenziato la predisposizione a questa disciplina>>.

Lei ha conquistato diversi record, anche quello dei titoli toscani assoluti: sono sempre 15?

<<Detengo il record toscano assoluto 3.000 metri indoor di marcia, realizzato nel 996 13'17'' e, finora, ho conquistato 15 titoli toscani, l'ultimo nel febbraio 2010.

Quello più bello conquistato?

<<L'ultimo, perché è stata la prima gara di marcia dopo l'incidente dello scorso anno, con conseguente frattura del malleolo e il fermo per svariati mesi. Inizialmente era stato messo in dubbio che sarei ritornata a gareggiare e, per questo ho attraversato un periodo davvero difficile. Poi quando ho provato a riprendere ad allenarmi, il fisico si ricordava i ritmi ma non era in grado di sostenerli: è stata davvero dura>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<Allenamento mattutino o all'ora di pranzo, intervallati a secondo gli impegni di lavoro>>

Quali?

<<Personal trainer, corsi di ginnastica a corpo libero e stretching, corsi di walking e sedute fisioterapiche>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Nella marcia: 3.000 metri indoor 13'17'', 3.000 metri outdoor 13'31'', 5.000 = 23'35'', 10.000 = 48'36'', 20 km strada 1:38'26''.

Allenarsi per lei vuol dire?

<<Impegno e sacrificio. Sono molto pignola e meticolosa. La gratificazione di tutto ciò, la soddisfazione che raccolgo poi sui campi di gara, mi ripaga di tutti i sacrifici fatti>>.

Ci parla del suo allenatore?

<<Si chiama Leonardo Sarri, è un ex-marciatore, mi segue da circa 10 anni e con i suoi metodi di allenamento, pur con il trascorrere degli anni, è riuscito lo stesso a tirare fuori il meglio di me. Essendo un ex marciatore comprende bene le varie problematiche della specialità e sa ben adattarle alle mie caratteristiche>>.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Passato, presente e futuro: Nuovo assetto dell'Atletica Sinalunga

Tempo di riorganizzazione per l'Atletica Sinalunga, che dopo oltre un decennio ha rinnovato il proprio consiglio direttivo e le cariche sociali. Un nuovo assetto resosi necessario per mantenere e possibilmente migliorare le proprie manifestazioni e i vari impegni che il sodalizio sinalunghese intende percorrere. Inoltre anche i numerosi volti nuovi che negli ultimi anni si sono associati hanno incentivato la volontà di rivedere l'organico. Quindi un nuovo consiglio formato da cinque componenti storici e quattro volti nuovi chiamati a rappresentare un gruppo di circa 60 tesserati, provenienti non soltanto dal territorio comunale di Sinalunga, ma anche dal comprensorio limitrofo. Parlavamo di figure storiche e quindi nessuno ha messo in discussione la rielezione del presidente e del segretario. Grazie alla sua diplomazia Graziano Grilli continuerà a presiedere l'ambiziosa società chianina mentre nel ruolo di deus machina rimane (e nessuno poteva avere dubbi visto il fruttuoso operato) il mitico "leader" Massimo Tiezzi. Non poteva certo mancare nel nuovo consiglio il "maestro" Sergio Francini che continua a spargere consigli tecnici a destra e a manca, come del resto è fondamentale il ruolo di Livio Farnetani vera anima dell'organizzazione domenicale. Altra figura coinvolta è il simbolo dei successi sportivi sinalunghesi Claudio Di Renzone. Al cospetto di tali figure non sarà facile per le new entry mantenere gli impegni presi, ma senza dubbio la volontà non manca. Davide Lo Conte con la sua esperienza di lavoro cercherà di dare consigli legali. Paolo Ugolini ha intrapreso un impegno difficile ma assai affascinante che è quello di avvicinare i bambini a questa pratica sportiva. Simone Migliorucci continuerà a dare la sua esperienza, nonostante la giovane età, nell'organizzazione dei vari eventi. Michele Mancini con il ruolo di addetto stampa cercherà di parlare e "sparlare" il più possibile di atleti, manifestazioni e curiosità.

Ma la vera forza rimane il gruppo. Tutti quelli che non sono nominati per motivi di spazio ma che ritroveremo strada facendo (sempre rigorosamente a piedi), grazie alla loro encomiabile disponibilità. Quelli che lavorano fuori dai riflettori (o meglio con i riflettori visto le lunghe notti trascorse per organizzare gli eventi) ma che sono stati, sono e continueranno ad essere l'anima e la forza dell'Atletica Sinalunga. ***(Michele Mancini)***

La podista anonima

Aiutatemi! Io ai cuori infranti consiglio la corsa ma non penso che possa bastare

Anch'io sono diventata un allenatore di un podista. Proprio così, ma non come quelli che sono capaci di fare le formazioni di calcio senza una preparazione specifica e non hanno mai calcato un rettangolo di gioco. A mia discolpa devo dire che un po' d'esperienza di corsa l'ho acquisita negli anni.

Ho iniziato ad allenare un dipendente della mia azienda. Siamo partiti con un minuto di corsa ed uno di camminata a passo veloce. Tutto è iniziato quando l'ho visto piangere, ma non era di felicità, anzi. Ho trovato quest'uomo che camminava sul marciapiede, mentre stava tornando in ufficio, l'avevo mandato in un negozio d'informatica ad acquistare una tastiera per un computer di un'impiegata. Lui non mi aveva visto, ma quando si è alzato gli occhiali da sole e si è asciugato le lacrime, gli ero proprio davanti e non ho potuto fare a meno di notare le sue occhiaie e le lacrime che continuavano a rigargli il volto. Lo blocco con una mossa decisa e lui sobbalza: "Che cosa ti è successo?". A questa mia domanda non può sottrarsi, sono il capo supremo e poi con lui ho un buon rapporto di collaborazione. E' uno sveglio; capisce immediatamente le cose da fare prima che gli si chiedano e ad ogni problema che evidenzia ha già una probabile soluzione. Un buon elemento che lavora in ditta da prima di me. Non è sposato, vive da solo ed è perdutamente innamorato di una collega del reparto amministrativo. Lei è separata da qualche anno, ha un figlio bellissimo, tutto il ritratto della madre.

L'uomo tuttofare dell'azienda è timidissimo, di sicuro un romantico di quelli fino all'ossesso e cerca tutti i pretesti per stare in contatto con la sua passione di donna. Questa è la trama che mi sono disegnata da tempo.

L'amore impossibile in gonnella lo ignora educatamente e tutto prosegue senza uno sviluppo. Questa situazione ha portato il mio tuttofare a prendersi una bella sbandata e adesso gli stanno saltando i nervi. Non sono un'assistente sociale e neanche una che si intende di cuori spezzati, il mio primogenito comincia adesso con le delusioni amorose, ma spesso non mi dice nulla perché ha paura che poi investa della cosa suo padre ed allora sarebbero sfottò a non finire e lui vuole già atteggiarsi da uomo vissuto.

Alla mia richiesta d'informazioni l'impiegato modello non mi rispose, ma si scusò e torno in azienda.

La podista anonima

Aiutatemi! Io ai cuori infranti consiglio la corsa ma non penso che possa bastare

Dopo l'orario d'ufficio, ci attendeva un cocktail al nostro bar, l'offriva un cliente e questa solitamente è un'occasione per conversare un po' con calma. In questo periodo stiamo lavorando freneticamente al punto tale che tutti stiamo tralasciando molti dei nostri hobby ed è diminuito anche il tempo per la famiglia. Quello del cocktail era quasi un obbligo aziendale al quale nessuno si tirava indietro, ma quella sera notai che il mio amico tuttofare non si presentò all'appuntamento.

Il mattino seguente lo chiamai nel mio ufficio, per lui l'opportunità di passare davanti alla sua "bella" e quando s'accomodò nella poltrona davanti a me gli rivolsi la stessa domanda del giorno prima: "Che cosa ti sta succedendo?".

Un lungo sospiro e mi confessò tutto.

"Ho quasi quarant'anni e mi sono innamorato come un bambino".

Non finì lì la cosa, riuscì anche ad andare oltre con la sua spiegazione e fu limpida la sua veduta della situazione in cui si stava trovando.

"Credo d'aver creato un bel problema; quella donna non è una sciocca e si è accorta del mio interessamento. Aspetta che io mi faccia avanti per liquidarmi, ma io sono bloccato dalla paura della conferma di un rifiuto".

Non sono proprio portata per queste situazioni – mi dico - ma voglio aiutare questo collega che stimo moltissimo e poi perché mi è proprio simpatico ed è soprattutto uno intelligente, ed io prediligo l'intelligenza a prescindere.

Volevo farlo scuotere in qualche modo e pensavo come. Intanto lui mi parlava della sua fiamma, che ha sempre intorno un'altra nostra collega molto acida, ed è vero, ed aggiungo io che guarda tutti dall'alto in basso in quanto appartenente ad una famiglia di facoltosi e poi per tutti noi lavora solo per girare lo stipendio nello shopping. I suo argomenti preferiti: moda, party, uomini che diventano fidanziati-amanti e che cambia continuamente.

Facevo finta d'ascoltarlo, fissandolo, ma avendo la mente altrove e poi l'idea vincente, in azienda mi pagano per questo. Lo interrompo nel suo monologo, intimando di chiudere la bocca con un gesto deciso di una mano: "Tu hai bisogno di dimagrire da domani inizi a correre. Ti preparo una tabella d'allenamento. Vieni da me prima di uscire che te la consegno". Poi prendo il telefono e compongo il numero di casa, sapendo che nessuno m'avrebbe risposto, ma il

La podista anonima

Aiutatemi! Io ai cuori infranti consiglio la corsa ma non penso che possa bastare

tuttofare vedendomi tornare ad essere il capo se ne andò nuovamente nel suo bunker abbastanza confuso e sconvolto.

Mi ricordai di lui quando sentii ridere la sua fiamma e la "compagna di party a prescindere". Scrissi velocemente una tabella di quelle che spesso si leggono sulle riviste specializzate di podismo. Per paura che il mio amico tuttofare non venisse a prenderla scesi da lui e gliela consegnai dandogli anche delle spiegazioni: "Domani voglio una tua e-mail dove mi dici quanto pesi, come gestisci l'alimentazione e le eventuali domande su questa tabella che ti ho fatto su misura (l'ultima frase era una bugia detta a fin di bene).

Adesso — pensai — avrai un nuovo problema da affrontare: la sottoscritta. "

Ti voglio in forma per l'estate e vedrai che correre ti farà stare meglio".

Ad oggi che scrivo di questo fatto il mio amico tuttofare continua ad essere sempre malinconico quando incontra la sua donna dei sogni, ma è già dimagrito 4 chilogrammi, corre 20' senza fermarsi. Una novità che gli sta facendo bene l'ho trovata, ora posso continuare ad investire su questo tasto per il suo morale.

Da qualche settimana, inoltre, oltre ai saluti, spesso arrossendo, mi chiede consigli da "novellino" podista ed io gli rispondo volentieri dando tutte le mie risposte da runner veterana. Ma per quanto riguarda i "problemi di cuore", aiutatemi voi lettori di *CORRIAMO*: che cosa posso dirgli ancora nelle probabili ricadute? Mandatemi, se avete voglia e tempo per farlo, una e-mail all'indirizzo del mensile: info@girovaldorcia.it poi ci penserà il direttore a farmi giungere le vostre risposte e chissà se individuo quella giusta per il mio tuttofare potrei dargli un'altra scossa. Credetemi è una gran brava persona.

Secondo me lui è l'uomo giusto per la sua "bella impossibile", la potrebbe rendere felice, suo figlio diventerebbe di sicuro un suo alleato-amico. La nascita di una famiglia allargata.

Sarei tentata di fare da tramite. Convocarli nel mio ufficio e parlare io per il tuttofare, ma poi mi scuoto e torno in me. Sono anch'io una romantica e per noi di solito la sofferenza la fa da padrona nella vita di tutti i giorni.

Aspetto vostri suggerimenti.

VITTORIA ALATA: KOSZAR E GIORDANO

L'ungherese che non t'aspetti. Zsolt Koszar ha vinto la 9^ maratonina Vittoria Alata, interrompendo il dominio dei keniani che si erano imposti nelle ultime quattro edizioni. Koszar, classe 1986, un primato personale di 1h05'09", era il meno accreditato dei due ungheresi che ieri si sono schierati al via in Viale della Vittoria, assieme alla più nota connazionale Ida Kovacs. Il più forte sembrava Tamas Kovacs, di tre anni più anziano, nono sulla distanza alle Universiadi del 2009. Invece, dopo aver lasciato che i due keniani di turno, Kipkurgat Too e Kiprotich Rugut, facessero corsa a sé per oltre due terzi di gara, Koszar li ha raggiunti - attorno al 16° chilometro - e poi sconfitti in volata, chiudendo in 1h05'23". Miglior italiano, Fabio Bernardi, vittoriese doc, quinto in 1h09'51".

Laura Giordano ha fatto poker. L'esperta Kovacs – 35 anni, 16 successi in maratone internazionali e la gioia di una partecipazione olimpica (Atene 2004) - ha retto il suo ritmo solo per una manciata di chilometri, poi si è lasciata sfilare. L'atleta della Industriali Conegliano, in preparazione per la Treviso Marathon del 14 marzo, ha fermato il cronometro su un discreto 1h16'42", vincendo sulle strade di Vittorio Veneto per il quarto anno consecutivo.

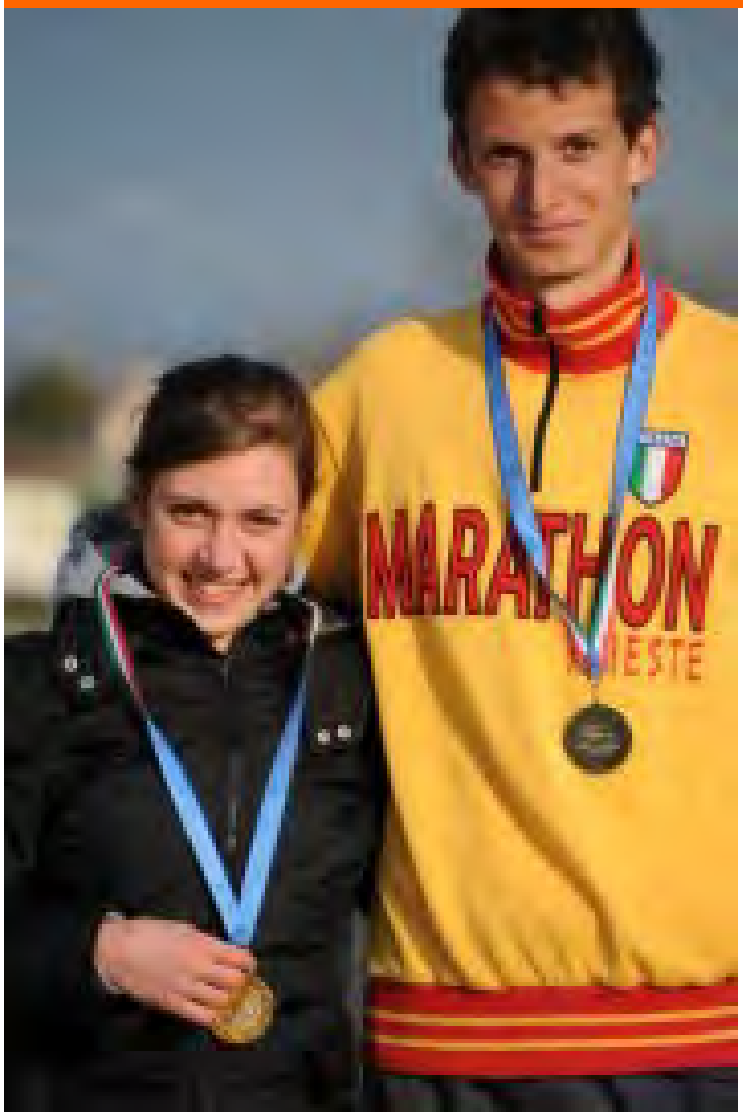
"Il risultato è soddisfacente – ha spiegato la Giordano -. Sono ancora carica di lavoro in vista della maratona, ma la condizione sta crescendo".

Oltre cinquecento gli atleti in gara, ai quali si sono aggiunti circa 300 non tesserati impegnati nelle prove di contorno.

RISULTATI. Uomini: 1. Zsolt Koszar (Hun) 1h05'23", 2. Julius Kipkurgat Too (Ken) 1h05'24", 3. Matthew Kiprotich Rugut (Ken) 1h05'27", 4. Tamas Kovacs (Hun) 1h05'54", 5. Fabio Bernardi (Bobadilla) 1h09'51", 6. Franco Plesnikar (Us "M. Tosi" Tarvisio) 1h11'43", 7. Gernot Hammer (Aut) 1h12'22", 8. Bruno Schumi (Aut) 1h12'51", 9. Alessandro Vuerich (Atl. Fassa '08) 1h12'52", 10. Adriano Pagotto (Atl. Vittorio Veneto) 1h13'02". Donne: 1. Laura Giordano (Industriali Conegliano) 1h16'42", 2. Ida Kovacs (Hun) 1h18'43", 3. Paola Mariotti (Brugnera Friulintagli) 1h19'10", 4. Carla Verones (Gs Fraveggio) 1h20'54", 5. Sonia Lopes Coinceicao (Brugnera Friulintagli) 1h21'58", 6. Sonia Lorenzi (Dolomiti) 1h22'02", 7. Marta Santamaria (Brugnera) 1h22'10", 8. Manuela Moro (Aviano) 1h23'24", 9. Rosanna Saran (S. Biagio) 1h27'54", 10. Mara Golin (Atl. Vittorio Veneto) 1h28'00".

(Foto: organizzazione)

Bevilacqua e Nasti: Coppia azzurra in nazionale



Strepitosa doppietta alabardata ai campionati italiani di corsa campestre di Formello, nei pressi di Roma, con la cussina Federica Bevilacqua dominatrice della gara juniores e Patrick Nasti, del Marathon Trieste, ad imporsi nettamente nella categoria under 23, sfiorando inoltre il bronzo della categoria assoluta classificandosi al quarto posto.

Queste affermazioni aprono inoltre ai due atleti le porte della nazionale azzurra per i prossimi appuntamenti iridati di cross: per la Bevilacqua i mondiali a fine mese in Polonia, a Bydgoszcz, per Nasti i mondiali universitari in Canada ad aprile.

Sebbene la Bevilacqua fosse data per favorita nella gara juniores di 6 km, dopo le eccellenti prestazioni anche in campo internazionale con il quinto posto agli Europei di categoria, ha comunque impressionato per la facilità con cui è riuscita a prendere subito il largo per condurre una gara in solitaria, involandosi verso il successo incurante di un percorso estremamente impegnativo, caratterizzato da continui saliscendi.

L'atleta del Cus Trieste fa letteralmente il vuoto dietro a sé tagliando il traguardo in 22'13", con la torinese Anna Ceoloni ad oltre quaranta secondi di distanza e la terza classificata con più di un minuto di ritardo; due i minuti di vantaggio sulla quinta classificata.

Non è da meno il distacco che Patrick Nasti infligge agli avversari under 23, quando taglia il traguardo al termine dei suoi 10 km (33'01) è necessario attendere un minuto per il sopraggiungere di due atleti della sua categoria, l'impegno dell'atleta triestino va però ben oltre la vittoria di categoria, essendosi battuto fino all'ultimo metro addirittura per il podio assoluto.

Nasti è subito nel gruppo che si propone alla guida della corsa nel quale si mette presto in luce l'atleta di origine magrebina Kaddour Slimani, che trova via libera grazie all'assenza dei fuoriclasse delle Fiamme Gialle Lalli e De Nard, impegnati tra pochi giorni ai Mondiali Militari.

Alle spalle di Slimani escono a sorpresa i gemelli Martin e Bernard Dematteis, specialisti della corsa in montagna, perfettamente a loro agio con i dislivelli del tracciato laziale. Martin riesce a guadagnare terreno mentre Bernard e Nasti sono protagonisti dell'avvincente duello per il bronzo. *(foto: atleticats.com)*

CORRIAMO corto-veloce

Il team del **Marathon Trieste** non smette di stupire raggiungendo traguardi sempre più esaltanti nella corsa campestre: a Volpiano, nel Torinese, si laurea società campione d'Italia. Il successo è frutto della combinazione delle classifiche di tutte le categorie assolute in gara: allievi (15° posto), juniores (1°) e senior (9° posto nel cross corto).

La Pistoia-Abetone nella IAU 50 km World Trophy series 2010 - Importantissimo riconoscimento a livello mondiale per la Pistoia-Abetone, che andrà in scena domenica 27 giugno 2010. La IAU International Association Ultramarathon ha inserito la 50 km toscana nella World Trophy series 2010. Non sono molte le manifestazioni mondiali che ottengono questo prestigioso riconoscimento e che innalza la Pistoia-Abetone a livello mondiale di assoluto valore. Basti pensare che il tempo di ammissione dei top runner ammessi alla finale che si svolgerà in Irlanda, a Galway il 29 agosto, deve essere di 3ore20mnuti per gli uomini e 3ore50 per le donne. Un incentivo in più, un prestigio che si somma a quello già ottenuto: l'assegnazione della Bronze Label IAU 2010. Al pari della Pistoia-Abetone, ha ottenuto il medesimo riconscimento anche la 50 km di Romagna, che avrà luogo il 25 aprile. Così come nel 2007, anche nel 2010 due manifestazioni cosi importanti in Italia hanno avuto tale riconoscimento. Gli ultramaratoneti italiani e mondiali devono partecipare a queste manifestazioni per sperare di aggiudicarsi l'ingresso alla finale irlandese.

(Foto: Denise Quintieri)

Trofeo Podistico Livornese 2010

UISP LEGA ATLETICA LEGGERA

16 ott
ore 15:30 - km 10
Corsa della fiera (Cast. M.dia)
340-2511910

14 nov
ore 9:00 - km21/42
Maratona di Livorno
338-9563043

6 mar
ore 15.30 - km 9
Trofeo Città di Collesalvetti
347-2475512

26 set
ore 9:15 - km 4,4
Cronoscalata del Castellaccio
339-7899700

12 dic
ore 9:00 - km 10
Corri a Salviano (LI)
335-219574

11 apr
ore 9.30 - km 12
Vivicittà (Livorno)
339-7899700

12 set
ore 9:30 - km 11,5
Coppa rinascita (Ros. Mar.)
349-6395954

23 mag
ore 9.00 - km 13
Corriprimavera (LI)
338-9563043

5 set
ore 17:30 - km 9
Nugola corre
335-7187398

12 giu
ore 18.30 - km 9,8
Correre a Castellina
338-9563043

22 ago
ore 9:00 - km 8
Rotonda e dintorni (LI)
339-7899700

17 giu
ore 20.15 - km 8
Rossini corre (Pappiana)
338-1419232

1 ago
ore 9:30 - km 9,6
Coppa del crostino (Ros. Mar.)
349-6395954

3 lug
ore 19:00 - km 5x2
Staffetta rock (Livorno)
339-3600927

20 giu
ore 9:15 - km 10,5
Attraverso Montenero
339-7899700

VANGILE (Massa e Cozzile - PT)

DOMENICA 18 APRILE 2010

GARE SEMI-COMPETITIVE DI KM. 21 E KM. 11,5
GARE NON COMPETITIVE DI KM. 3,5 - 7

Ritrovo: ore 7,30 presso il Circolo ARCI di Vangile — Partenza: ore 9,00

QUOTA DI ISCRIZIONE: **€ 5,00**

Le iscrizioni per Società termineranno il giorno **16/04/2010 alle ore 22.00**. Per i singoli si ricevono fino alle ore 8,30 sul luogo del ritrovo.
Per le società è obbligatoria l'iscrizione su carta intestata, firmata da un dirigente responsabile.
Per informazioni ed iscrizioni: Sig. Nerli Daniele 347 8119817 - Fax 0572 930089 - E.mail: d.nerli@gmail.com

La manifestazione sarà ripresa da "Toscana TV"

MONTEPREMI

A tutti gli iscritti: **Ricca pasta alimentare.**

Premi a sorteggio: A tutti gli atleti con punzonature, escluso i premiati delle gare semicompetitive, saranno sorteggiati numerosi premi.

VERRÀ EFFETTUATA LA PUNZONATURA PRIMA DELLA PARTENZA

PREMIAZIONI

GARA SEMICOMPETITIVA DI Km. 21

ASSOLUTI (1992-1961): Al 1° rimborso spese € 150,00 - 2° € 100,00 - 3° € 70,00, 4° € 50,00 al 5° € 40,00
Dal 6° al 120° premio in natura

DONNE (1992-1961): Alla 1ª € 100,00 - alla 2ª € 60,00 alla 3ª € 40,00, dalla 4ª alla 20ª premio in natura

DONNE VETERANE (1960 e Precedenti): Alla 1ª class.: prosciutto - dalla 2ª alla 5ª premio in natura

VETERANI (1960-1951): Al 1° class.: prosciutto - dal 2° al 60°: premio in natura

VETERANI ARGENTO (1950-1941): Al 1° class.: prosciutto - dal 2° al 30°: premio in natura

VETERANI ORO (1940 e Precedenti): Al 1° class.: prosciutto - dal 2° al 5°: premio in natura

GRAN PREMIO DELLA MONTAGNA (Km. 21)

Al 1° Assoluto: premio in natura - Alla 1ª Donna: premio in natura

GARA SEMICOMPETITIVA DI Km. 11,5

ASSOLUTI	(1992-1961)	1°-15° premio in natura
DONNE	(1992-1961)	1°-5° premio in natura
VETERANI	(1960-1951)	1°-5° premio in natura
VETERANI ARGENTO	(1950 e Precedenti)	1°-3° premio in natura
DONNE VETERANE	(1960 e Precedenti)	1°-3° premio in natura

SOCIETÀ: Trofeo alla Società con maggior numero di iscritti, Coppa o Targa dalla 2ª alla 20ª classificata.

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

Marcia dei Vigneti
Gruppo Sportivo Ottesola
Prato Ottesolo
Lugagnano

Piacenza Marce a.s.d.

Domenica 13 Giugno 2010

Prato Ottesola – Lugagnano – Piacenza

IL GRUPPO sportivo OTTESOLA

con benestare n° 6 del 5/11/2009 di **Piacenza Marce a.s.d.**

Organizza la

"20^ MARCIA DEI VIGNETI"

Camminata podistica non competitiva di km 3,5 - 6 - 12 -19 - 25 e 30, attraverso la Riserva Naturale Geologica del Piacenziano in un pregevole connubio tra boschi, radure, calanchi e gli stupendi vigneti della Val Chiavenna.

RITROVO : a Prato Ottesola con partenza e arrivo dal piazzale della chiesa.
ISCRIZIONI : alla partenza dalle ore 7 alle ore 9,30

CONTRIBUTO PARTECIPAZIONE : con Riconoscimento : € 3,50 – bottiglia di vino
: senza riconoscimento : € 1,50

Tali somme sono contributi non soggetti ad IVA a norma dell'art. 4-2°e 6° periodo D.P.R. 633/72 e successive modifiche, i contributi su indicati sono finalizzati alla realizzazione della Manifestazione oggetto del presente depliant in diretta attuazione degli scopi istituzionali ai sensi dell'articolo 2 comma 1 lettera A-B D.L.G.S. 460/97 e del comma 3 articolo 111 del TUIR.

ORARIO PARTENZA : la partenza è libera dalle ore 7 alle ore 9,30

CHIUSURA MANIFESTAZIONE: dopo l'arrivo dell'ultimo partecipante segnalato dal servizio scopa, comunque non oltre le ore 14

RICONOSCIMENTI AI GRUPPI a scelta: 1 Damigiana di vino, cesti gastronomici, confezioni di vino D.O.C. della zona,coppe.

INFORMAZIONI: Lampredi Angela tel. 0523-852986
RESPONSABILE: Camorali Fabrizio tel. 0523-891856

Ai **RAGAZZI** fino a 10 anni, se accompagnati da adulti, ISCRIZIONE GRATUITA, senza riconoscimento, con PESCA a SORPRESA.

RICCHI RISTORI LUNGO I PERCORSI e RISTORO FINALE CON PASTA E VINO a GOGò

Valida per i concorsi: VAI - GAMBA D'ARGENTO - BREVETTO STRAMARCIATORE
Sito WEB : **www.piacenzamarce.it**

VAI GAMBA D'ARGENTO

BREVETTO STRAMARCIATORE

Con il Patrocinio del Comune di Fucecchio

Provincia di Firenze

Con il Patrocinio REGIONE TOSCANA

FIDAL

CRITERIUM PODISTICO TOSCANO

REGALAMI UN SORRISO ONLUS

COMITATO PROMOTORE MEZZAMARATONA CITTA' DI FUCECCHIO

Il Comitato Promotore SAN PIERINO RUN 10.000

in collaborazione con ELLEFFE

e il gruppo podistico Pieve a Ripoli organizza:

SABATO 8 MAGGIO 2010

ore 18.15 - Con ritrovo ore 15.00 in

P.zza F.lli Cervi, San Pierino - Fucecchio (FI)

6ª Corsa di Contrada

Corsa Podistica Competitiva NAZIONALE di Km.10., valida come **campionato regionale toscano 10.000 metri su strada** per categorie amatori e master individuali e di società valevole come 7ª gara del 7ª criterium podistico toscano

Quota di Iscrizione 5 € + 5 € (per cauzione chip) per gara competitiva 10 Km

Quota di Iscrizione 3 € per passeggiata non competitiva 4 Km ore 18.15

Quota di Iscrizione 1 € per minirunning 700 mt ore 17.30

dalle ore 21.00 in poi ad ogni podista che avrà tagliato il traguardo della 10 Km sarà messa a disposizione GRATUITAMENTE la foto dell'arrivo con il relativo tempo di percorrenza

PER INFORMAZIONI: CRISTINA PERRONE 335 7880031 - QUINTILIO CAPONI 335 7750797

PREMIAZIONI

CTG "ASSOLUTI" 18/39 anni

1° Class.P.D.V.	€ 250	+ materiale ELLEFFE
2° Class. »	€ 200	» »
3° Class. »	€ 160	» »
4° Class. »	€ 140	» »
5° Class. »	€ 120	» »
6° Class. »	€ 100	» »
7° Class. »	€ 80	» »
8° Class. »	€ 60	» »
9° Class. »	€ 40	» »
10° Class. »	€ 30	» »
11° e 12° »	€ 20	» »

Dal 13° al 50°: materiale ELLEFFE,a scalare.

CTG "ARGENTO" 60 anni e oltre

1° Class.P.D.V.	€ 60	+ materiale ELLEFFE
2° Class. »	€ 50	» »
3° Class. »	€ 40	» »
4° Class. »	€ 30	» »
5° Class. »	€ 20	» »

Dal 6° al 20°: materiale ELLEFFE,a scalare.

CTG "SENIOR" 40/49 anni

1° Class. P.D.V.	€ 150	+ materiale ELLEFFE
2° Class. »	€ 120	» »
3° Class. »	€ 100	» »
4° Class. »	€ 80	» »
5° Class. »	€ 70	» »
6° Class. »	€ 60	» »
7° Class. »	€ 50	» »
8° Class. »	€ 40	» »
9° Class. »	€ 30	» »
10° Class. »	€ 20	» »

Dall' 11° al 40°: materiale ELLEFFE,a scalare.

CTG "VETERANI" 50/59 anni

1° Class. P.D.V.	€ 120	+ materiale ELLEFFE
2° Class. »	€ 100	» »
3° Class. »	€ 80	» »
4° Class. »	€ 60	» »
5° Class. »	€ 50	» »
6° Class. »	€ 40	» »
7° Class. »	€ 30	» »
8° Class. »	€ 20	» »

Dall' 9° al 30°: materiale ELLEFFE,a scalare.

CTG "FEMMINILE" 18/44 anni

1° Class. P.D.V.	€ 250	+ materiale ELLEFFE
2° Class. »	€ 200	» »
3° Class. »	€ 160	» »
4° Class. »	€ 140	» »
5° Class. »	€ 120	» »
6° Class. »	€ 100	» »
7° Class. »	€ 80	» »
8° Class. »	€ 60	» »
9° Class. »	€ 40	» »
10° Class. »	€ 20	» »

Dall' 11° al 25°: materiale ELLEFFE,a scalare.

CTG "LADIES" 45 anni e oltre

1° Class. P.D.V.	€ 60	+ materiale ELLEFFE
2° Class. »	€ 40	» »
3° Class. »	€ 20	» »

Dall' 4° al 10°: materiale ELLEFFE,a scalare.

GRUPPI

Saranno premiate le prime 5 Società con il maggior numero di iscritti

PREMIAZIONI PER CAMPIONATO TOSCANO

MEDAGLIA AI PRIMI 3 CLASSIFICATI E MAGLIA DI "CAMPIONE TOSCANO FIDAL" AL VINCITORE DI OGNI CATEGORIA MASCHILE E FEMMINILE

Per atleti e società fuori regione e provincia, possibilità di cena / pernottamento a prezzi modici.
Visitate il nostro sito: www.sanpierinorun10000.it - e-mail: info@sanpierinorun10000.it

---

AICS

Approvazione FIDAL 105AL2010

Il Circolo Ricreativo Culturale QG3 con il patrocinio del Comune di Novi Ligure
in collaborazione con la società ATLETICA NOVESE
ORGANIZZANO

Sabato 27 Marzo 2010

4° Memorial "Michele Giacomazzi"
Cross Quartiere G3 Novi Ligure

Ritrovo e inizio iscrizioni ore 14.00 c/o Piazza A. Moro Prima Partenza ore 14.50 via De Gasperi – Anello da 1 km
Quota iscrizione: € 5.00 con riconoscimento A.Allievi/JPS/Amatori/Master m/f
Gare agonistiche promozionali - Iscrizione gratuita per categorie: Esordienti/Ragazzi/Cadetti

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti

Per fortuna che non è venuto il direttore di CORRIAMO Vi avrebbe intervistate tutte!

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti

Beato lui!