CORRIAMO

La UISP Chianciano Terme al via della Mezza Maratona di Bratislava

Questo mese su CORRIAMO:
Manuel Caminotto
Serena Monachino
Elena Scalpellini
Franco Fava
Milvio Fantoni
Andrea Gornati
Andrea Di Giorgio
Massimiliano Morelli
Maria Laitner
Corri "Lodo" corri
Il diario di Carla Boldi
L'Atletica Sinalunga

Anno 3
numero 27
Maggio 2010

Direttore responsabile
Rossano Scaccini

L'editoriale del direttore
di ***CORRIAMO***

Fausto Perfetti è un esempio

Ma i "tapascioni" sono migliori quelli che hanno iniziato adesso a gareggiare, o noi che abbiamo scoperto questo sport attorno agli anni 90? Domanda che mi sono posto durante un conviviale grossetano organizzato da Giosué Russo, responsabile provinciale della Lega atletica UISP maremmana, in occasione dei 90 anni di Fausto Perfetti. Fausto e uno sportivo a tutto tondo, che ha nel cuore l'atletica e spera di vedere quest'anno il Grosseto calcio arrivare in serie A.

Fausto Perfetti podista è da sempre una bandiera del glorioso Marathon club Grosseto, quel sodalizio che diventò importante riuscendo in maniera impeccabile a portare la maratona nel capoluogo maremmano. Bei tempi che non ritorneranno. Quel Marathon, carissimi Fausto e Giosuè, è stata una bella favola, terminata con un finale sereno, ma di quelli che ti lasciano un po' di amaro in bocca.

Quella rimpatriata mi ha dato l'opportunità di stringere mani ed abbracciare persone che da anni non vedevo. Con molti ho condiviso trasferte, gare ed allenamenti al Campo Zauli di Grosseto. Eravamo un gruppo affiatato. Poi, cambiano le situazioni e tutto scompare.

Quel sabato grossetano, attorno a quei tavoli eravamo una novantina di persone, tutti più avanti con gli anni e molti non corrono più, purtroppo la maggior parte. Riscoprire tante voci, incontrare sguardi dimenticati, una sensazione davvero magnifica.

Al quesito iniziale non mi sono più interessato. Era diventato importante quel momento di festa da vivere tutto senza tralasciare nulla. Da queste pagine, vorrei ringraziare Giosuè Russo per l'occasione creata, ma, soprattutto, un grazie di cuore va a Fausto per avermi dato l'occasione di diventare un suo amico. Conoscerti Fausto è un continuo arricchimento.

Rossano Scaccini
Direttore responsabile *CORRIAMO*

Le gare podistiche viste da dentro
Emozioni e considerazioni
DAL DIARIO DI CARLA
Corri in Abruzzo: l'importanza di manifestare una sensazione

Grandi occhi neri mi osservano con severità, con tristezza e rassegnazione.

Mi sento in imbarazzo. Guardo in alto e li vedo, sposto lo sguardo davanti a me e sono lì, a destra a sinistra, davanti, ovunque. Grandi occhi neri che mi guardano. Non sono occhi neri di un uomo, non sono seducenti o fiduciosi, sono occhi smarriti. Hanno quella fissità delle orbite vuote delle maschere funerarie delle civiltà antiche. Ma non lo sono. Hanno la fissità degli sguardi delle statue di pietra. Ma non lo sono. Questi occhi neri, tristi, smarriti rassegnati sono le finestre dei palazzi de L'Aquila. Ci sono andata in occasione della manifestazione 1ª Corri in Abruzzo, organizzata a scopo benefico.

Perché ci sono andata? Per beneficenza verrebbe da dire, ma 5 euro (l'iscrizione alla gara) sono poca cosa. Per curiosità? Si, una curiosità macabra però. Per portare una nota di colore tra chi magari ha ben altri problemi che correre e arrivare bene? Si, con il cuore.

Siamo in tanti, quasi 4000 persone tra competitivi e non. Riempiamo con i pulman messi a disposizione dall'organizzazione gli spazi fuori la zona rossa della città. E' tutto transennato. Polizia, esercito e protezione civile sono ovunque. Un discorso di ringraziamento alla partenza, un minuto di raccoglimento. Mi guardo intorno, maglie colorate, podisti grassi, magri, con indosso maglie tecniche o di cotone, tutti insieme. C'è chi ha in mano la bottiglietta di carbogel (per 10 km?) e chi corre infagottato come se avesse il morbillo.

Si parte, mi sono posta l'obbiettivo di farla a 5 al km, è tanto che non ci riesco, ma gli ultimi allenamenti mi sono venuti bene. Nella discesa iniziale mi faccio trascinare e vado troppo, 2 km in 9,40 sono veloci, rallento. Mi guardo intorno, la città è alle spalle. La strada verso Onna si sonda in campagna. Ci sono case intatte e case rotte. Quel senso di smarrimento provato all'inizio non mi lascia. Fa freddo. Folate di vento gelido misto a pioggia mi fanno tremare nonostante stia dando il massimo. Le gambe sono dure, la levataccia alle 3, le 5 ore di viaggio si fanno sentire. Controllo il cronometro ci sono. Arriviamo verso Onna. Una salita e poi ci troviamo dentro il paese ricostruito: piccole case colorate, con veranda e giardino, tutte molto ordinate e curate. Da paese dei cartoni animati. Chiudo in 49,25. Molto soddisfatta. Alla consegna del cip l'addetto mi porge il pacco gare e mi dice "Grazie per essere venuta" la mia risposta dal cuore è "Grazie di averla organizzata". Per raggiungere il pulman costeggio una recinzione con gigantografie di un paese. Ma appena la recinzione termina vedo quello che è rimasto del paese, mucchi di sassi come nelle cave, qualche brandello di muro e null'altro. Infinita tristezza.

Carla Boldi

CORRI IN ABRUZZO
Per poche ore abbiamo portato un po' di serenità

di Michele Mancini

E' stata una giornata che difficilmente riusciremo a dimenticare noi dell'-Atletica Sinalunga. In una fredda domenica di primavera gli atleti e i familiari del nostro sodalizio, hanno partecipato alla prima edizione della Corri in A-bruzzo, la manifestazione podistica svoltasi nel capoluogo abruzzese che rappresentava ben oltre una semplice gara sportiva. Ad un anno dal sisma e con tante macerie e segni ancora presenti, i nostri assieme ad altre 4000 persone circa, hanno cercato di portare un sorriso in questa località. Il silenzio del minuto di raccoglimento prima della partenza ha dato la vera sensazione di quello che può essere la vita durante la settimana.

L'Aquila ed Onna unite non più dal consueto cordone di auto dei Vigili del fuoco, della Protezione Civile e di tanti volontari soccorritori ancora presenti ma per un giorno da un'interminabile fila di camminatori e corridori giunti da tutto il centro Italia con la Toscana fortemente rappresentata da tante società importanti che ritroviamo la domenica nel nostro territorio. Ecco quindi i vari gruppi di Prato, le Torri di Firenze, l'Associazione Regalami un Sorriso di Piero Giacomelli, la Misericordia Aglianese in rappresentanza di Pistoia, il gruppo di Policiano da Arezzo, per Siena oltre a noi anche una sparuta rappresentanza del Gregge Ribelle guidata dalla collaboratrice di Corriamo Carla Boldi e tante tantissime altre più volte citate e ringraziate dallo speaker della manifestazione.

Sveglia mattutina e via con il nostro leader Massimo in testa al pullman a fare da Cicerone in questa avventura. Passano pochi chilometri e già ci accorgiamo che il metereologo di turno non ha padellato le previsioni. Nuvole grigie, infatti, si fanno sempre più intense tranne qualche spiraglio di sereno intorno a Roma. L'ultimo sonno di rifinitura è interrotto dalle battute dei vari Esposito e Grilli che come controllori viaggiano instancabilmente per il corridoio del torpedone. L'autista non è dei migliori e percorre lentamente la famosa A24 Roma –L'Aquila, anche se tutto sommato tale andamento ci permette di salutare i tanti colleghi podisti che ci salutano e sorridono simpaticamente dai finestrini dei loro pullman al momento del sorpasso.

Finalmente si arriva a L'Aquila alle 9 e 15 e tutto sommato la tabella di marcia è quasi rispettata se non fosse altro per quella fermata imprevista ai bagni dell'Autogrill da perfezionare e mettere in programma nella prossima gita

sociale (i bisogni fisiologici vanno rispettati). La prima sensazione uscendo dal casello dell'autostrada è quella di una città viva e serena, dove forse i media hanno alzato troppi i toni. Purtroppo bastano pochi metri per calarsi in un'altra atmosfera. Quello che abbiamo visto alla TV non è nulla in confronto alla realtà e il tutto culmina con il passaggio silenzioso e incredulo davanti alla tristemente famosa casa dello studente. Sono minuti di smarrimento per tutti poi ci ricordiamo che siamo venuti in questi posti per portare la gioia dei podisti e da buoni toscanacci decidiamo di farci subito riconoscere. Telemolise intervista il buon Mauro Contemori tra i disturbi educati e volontari degli altri. Poi sale in cattedra la coppia Ricciarini e Duchini che intenti ad avviarsi in una tranquilla passeggiata verso l'arrivo, si ritrovano in prima fila tra i top runners, costretti ad una partenza lanciatissima per non essere calpestati dall'immensa folla. Per tutti quindi il via verso Onna e dal punto di vista agonistico si registra le ottime prestazioni di Mario Vannuccini nella categoria MM50 e di Franco Bossi in quella degli ultrasessantenni. Ad Onna poi è stata la volta dei nostri piccoli atleti che si sono cimentati in una corsa breve di 50 mt accolti con una medaglia consegnata direttamente dalle braccia dell'orsetto Buck mascotte della manifestazione.

Ma è stato il pranzo il punto di forza e di distinzione del nostro gruppo. Infatti, dopo aver partecipato in educata fila e sotto una pioggia battente al pasta party offerto dall'organizzazione, è spuntato fuori il gruppo elettrogeno del presidente Grilli, l'affettatrice portata da Livio e dulcis in fondo pure la macchinetta per il caffè condotta senza non pochi problemi dal novizio Damora. Un prosciutto, qualche salame, pecorino fresco e qualche litro di vino toscano hanno fatto il fumo in pochi attimi tra gli sguardi stupidi di tante persone accomodate al caldo dei propri pullman ad implorare per il maltempo che non ha dato scampo neppure al programmato concerto di Franco Califano.

Si proprio il maltempo quasi per convincerci che se fosse stata una bella giornata non ci saremo resi bene conto dei disagi che ha subito questa gente. Torniamo verso casa con la convinzione che il mondo della corsa ha centrato di nuovo l'obbiettivo: far dimenticare per poche ore le sofferenze che continua a subire il popolo abruzzese.

Manuel Cominotto ha lasciato tutto per dedicarsi all'atletica

Foto: Atleticats.com e Sergio Bottega

Dallo scorso gennaio ha deciso d'abbandonare il lavoro e dedicarsi completamente all'atletica. Manuel Cominotto non vuole lasciare niente al caso e si sta finalizzando il suo futuro in questa direzione.

Nato il 18 dicembre del 1990, quindi ancora diciannovenne Cominotto, ha già un passato da meccanico (il suo diploma professionale l'aveva indirizzato su questa strada ndd) e per un breve periodo ha lavorato anche come barista.

Manuel Cominotto vive a Feltre con i suoi genitori e la sorellina.

<<Siamo una famiglia molto unita e felice>>. Rivela soddisfatto.

Lei è un giovane positivo e pieno di sogni, quale fa più spesso?

<<E' anche il mio desiderio. Mi vedo un atleta professionista e divento qualcuno nel mondo dell'atletica>>.

Dopo l'atletica che l'assorbe per parecchie ore: lei avrà anche qualche hobby?

<<Riguardano il mondo dei motori e delle automobili>>.

Ha un brano musicale che ama ascoltare spesso?

<<La mia canzone preferita: Una vita da mediano di Ligabue>>

Lei è giovanissimo, ma con il tempo, inteso come giornate che si susseguono, lei che rapporto ha?

<<Sono giovane si, però, il tempo passa sempre più velocemente e questo mi mette un po' di paura. Paura di non poter realizzare i miei sogni, un infortunio o un errore nella preparazione posso far saltare la stagione ad un atleta. Se un ragazzo della mia età, non professionista, perde un anno o comunque molti

mesi di gare rischia veramente di perdere il treno che difficilmente può ripassare>>.

Ci parla della sua società sportiva?

<<Da gennaio gareggio per Atletica Vicentina, a dir il vero non sembra una società, da più l'impressione di essere una grande famiglia. Sto bene, sono molto disponibili e se possono fanno di tutto per venirmi in contro. È veramente una grande cosa questa contando che nelle graduatorie risulta come quarta società civile in Italia>>.

Spera d'entrare in un Corpo militare?

<<Logicamente da parte mia l'intenzione c'è. È il mio sogno, purtroppo, però, è molto difficile>>

Quando ha iniziato a correre?

<<Grazie a Max (ragazzo che ha perso la vita lo scorso anno per un incidente). Premetto che sono nato in una famiglia di calciatori e quindi ho iniziato a praticar sport inseguendo un pallone. Da noi ogni anno si svolge il palio e tra le varie manifestazioni c'è anche la staffetta. Quando avevo 14 anni, parlando con Max, mi era venuta voglia di provare ad allenarmi con i ragazzi che preparavano questa gara, poi l'inverno dopo, sotto pressione di Max, ho iniziato a gareggiare i miei primi cross. Da li è iniziato tutto>>.

Come è scandita una giornata di Manuel Cominotto?

<<Sveglia alle 7.45 circa, colazione, qualche lavoretto a casa o qualche commissione che mi viene assegnata dai miei genitori ed alle 10.30 (spesso anche le 11.00) arriva l'ora di allenarsi. Al mattino non molto, una corsetta tranquilla e alcuni esercizi. Alle 16.30 circa inizia il secondo allenamento che tra una cosa e l'altra mi porta fino alle 18.30, subito dopo doccia e alle 19 circa si cena. La sera spesso sto a casa a riposarmi guardando la tivù o davanti al computer. Durante il weekend però capita di uscire con gli amici>>.

Che cosa ha imparato dall'atletica?

<<L'atletica mi ha fatto crescere molto. Mi ha insegnato a far sacrifici, a saper accettare le sconfitte e a vedere e vivere la vita con più sportività. L'atletica mi ha aiutato a maturare e mi ha portato verso la giusta strada. È un ottima palestra di vita>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<800mt: 1'57"28; 1500mt. 3'51"98; 3000mt: 8'20"86; 3000 siepi: 9'11"07; 5000mt: 14'22"20>>.

Allenarsi per lei vuol dire?

<<Confrontarmi con me stesso, spesso sbaglio perché ogni allenamento pretendo che sia più forte di quello del giorno prima e questo non sempre è possibile. A volte certi allenamenti li vivo con un po' di angoscia per paura che possano andar male però quando finiscono per il meglio ti rendono felice. L'allenamento è il momento in cui sono solo con me stesso e aiuta a pensare e riflettere>>.

Le gare come le affronta?

<<Prima sono sempre molto teso. La paura di sbagliare o di far male è sempre tantissima. Sono una persona molto emotiva e mi faccio spesso prendere troppo dall'evento. Non sempre sono un gran lottatore in gara, dipende dallo stato mentale, a volte mi lascio prendere dal panico e rovino tutto, però quando

riesco a reagire mentalmente e inizio a lottare riesco sempre a fare delle ottime corse>>.

Quale distanza ama preparare?

<<I 1500 e i 3000. Si lavora sempre in pista con ritmi alti e le distanze di lavoro non sono mai troppo lunghe>>.

Quella che invece non gradisce?

<<Non mi piace la preparazione invernale in generale, tanti chilometri al freddo, solo su strada e spesso con brutto tempo>>.

Concludiamo: ci parla del suo allenatore?

<<E' Aziz Mahjoubi. Abbiamo un buon rapporto di amicizia. Il suo modo di farmi affrontare le cose mi piace molto, non mi fa pesare se le gare o gli allenamenti vanno male. Mi piace la sua idea di non voler "strafare" da giovani e di cercare i risultati un gradino alla volta crescendo pian piano. È stato un buon atleta ai suoi tempi (vanta un 3'.40" circa sui 1500mt) e quindi credo possa capirmi molto nelle varie situazioni di difficoltà. Con lui mi alleno da 4 anni, abbiamo iniziato senza grosse pretese e i risultati sono venuti piuttosto facilmente. Spero veramente mi possa far crescere ancora molto, sia come persona che come atleta>>.

Rossano Scaccini

©Riproduzione riservata

Serena Monachino punta tutto sull’atletica

<<Avevo circa 8 anni quando mio padre mi portò per la prima volta su una pista di atletica. Lui correva maratone e 100km e mi trasmise la passione per la corsa. Poi, però, un evento speciale mi illuminò: erano le Olimpiadi di Sidney 2000. Avevo 10 anni e vidi una certa Maria Mutola vincere gli 800 metri: quel giorno decisi che da grande avrei corso gli 800 metri>>.

Serena Monachino, una ragazza di Albino (Bg) classe 1990, poco tempo fa ha deciso di sospendere gli studi che aveva intrapreso all'università di Bergamo e di dedicarsi a ciò che più ama: l'atletica leggera. Tra i suoi hobby rientrano il cinema, la musica e la Juve, ma quello principale è il suo piccolo blog (http://serelovesrunning.blogspot.com) che gestisce da sola e che è molto cliccato dagli appassionati della corsa.

Serena che tipo di bambina è stata?

<<Non stavo ferma un attimo, ero sempre in movimento. Amavo giocare a calcio e il muro del cortile di casa mia lo può testimoniare. Ero un maschiaccio, mi arrampicavo ovunque e tornavo a casa sempre con le ginocchia martoriate oppure con qualche braccio graffiato. Mi piaceva anche andare in bicicletta e giocare a nascondino. Non ero molto studiosa e odiavo fare i compiti. Però sono cresciuta con dei sani principi e con le idee chiare su ciò che avrei voluto fare da grande>>.

Il sogno che fa più spesso?

<<Se devo essere sincera non ho sogni ricorrenti. Però capita spesso che prima di certe gare sogno la prestazione perfetta. Mi è capitato persino di sognare certi tempi e di realizzarli >>.

Laura Pausini è la sua cantante preferita: ha una canzone in particolare che preferisce?

<<E' "La geografia del mio cammino" dell'ultimo album: Primavera in anticipo>>.

Ha cosa è legata?

<<La canzone inizia così: *"E di chi sarà il coraggio allora se non sarà il mio? Se si spegne quella luce resto io! Di chi è la più profonda decisione? Al di là dei sogni appesi a una canzone… oggi riconosco il suono, della voce di*

chi sono..." Solo questi versi raccontano un po' quella che è la mia storia, mi ricorda le paure e le incertezze che dominavano il mio essere e che adesso ho imparato ad annientare. Poi la Pausini ai suoi concerti dedica questa canzone alle persone che hanno coraggio e io credo proprio di averne>>.

Ha un brano che condivide con il suo partner?

<<Con Marco sentiamo più nostro un pezzo dei Muse e il titolo è Invincibile. Lui mi ha dedicato questa canzone prima dei Campionati italiani indoor nel 2009 e mi aveva dato una carica incredibile. E nei momenti difficili ci ricordiamo a vicenda che “we are invincibile!>>

Il tempo scorre e lei?

<<E' vero, il tempo scorre e veloce, ma io lo sono di più. Sto pian piano realizzando tutti i miei sogni e sto raggiungendo tutti i miei obiettivi. C'è però una cosa che il tempo mi ha rubato: l'ultimo anno di superiori. Non vedevo tanto l'ora di finire la scuola, mentre adesso mi manca tutto di lei. Certe compagne soprattutto e alcuni professoresse con cui si poteva chiacchierare e parlare non solo durante le interrogazioni>>.

Atletica per lei vuol dire?

<<In un'unica parola: vita>>.

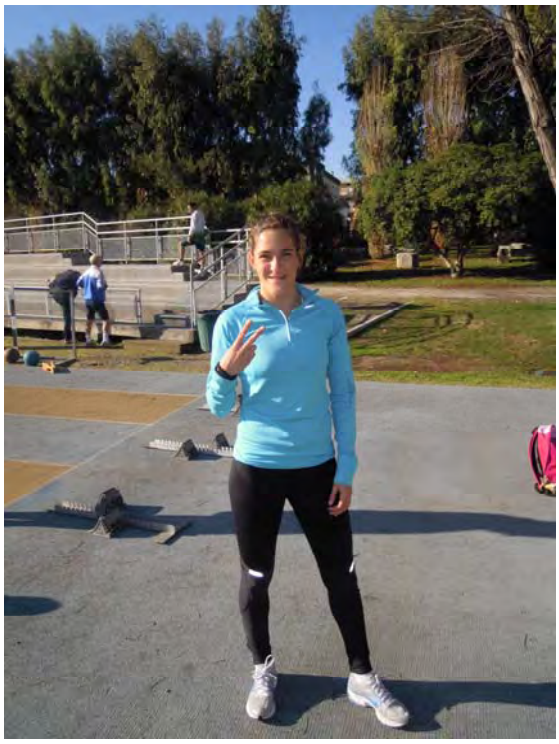
La distanza che prepara con più gioia?

<<Se devo essere sincera non ho una distanza che mi da più o meno gioia. Ovviamente gli 800 li preparo con più dedizione però adoro fare i lavori che servono per correre i 400 in cui senti l'acido lattico persino nella lingua. Sono un'amante della fatica. Poi, adoro fare le partenze dai blocchi e quindi mi piace ogni tanto preparare qualche 200 e qualche 100>>.

Quella che le piace meno?

<<Fortunatamente le distanze che non mi piacciono non le sto più facendo cioè quelle over 1000 metri. Da piccola tutti mi dicevano che sarei diventata una grande fondista. Per fortuna diversi test al centro di medicina dello sport di Bergamo e i risultati su qualche gara veloce hanno dimostrato il contrario. E così adesso mi reputo una

“mezzofondista veloce” e mi rifiuto di correre distanze sopra gli 800 metri in gara>>.



Come è scandita una sua giornata?

<<Di solito mi alzo presto, alle 10.30 si va al campo o in palestra. Alle 16 torno al campo. La sera, dopo cena, o mi stravacco sul divano oppure esco col moroso. C’è da aggiungere però che sono sempre in giro e se non sono a casa sono a Formia in ritiro>>.

Serena Monachino ad oggi che cosa ha imparato da questo sport?

<<L’atletica mi ha insegnato a credere in me stessa, a non mollare. Mi ha insegnato che se si lavora solo nei giorni di sole non si arriva mai alla meta. Grazie all’atletica ho capito che bisogna aver rispetto per gli avversari, ma, soprattutto, aver rispetto per se stessi: occorre lavorare bene, con perfezione e attenzione. E’ importante dosare le forze ed è importante recuperare. L’atletica mi ha anche insegnato che ciò che si semina si raccoglie>>.

Il 14 febbraio scorso, festa degli innamorati, lei quest'anno l’ha festeggiato due volte?

<<Si, quel giorno è arrivato il mio primo titolo italiano e ho addirittura fatto il mio personal best (avevo 2.12.10 outdoor e ho fatto 2.12.09 indoor). E li ad abbracciarmi dopo la gara c’era anche Marco, che era più contento di me. E’ stata veramente una giornata memorabile: avevo realizzato un mio sogno ma avevo anche avverato i desideri delle persone che mi erano vicine (Allenatore, Sponsor, Famiglia). Inoltre, il giorno dopo avrei compiuto 20 anni e quindi non potevo farmi un regalo migliore>>.

Ci racconta quella gara?

<<Stavo bene, ero consapevole del fatto che ero in forma e che potevo fare bene. Diciamo che ci speravo ma non ci credevo fino in fondo. Tra l’altro io ero iscritta col secondo tempo, ma la ragazza che aveva il tempo migliore non si è presentata. Di conseguenza ero io la migliore. Questa cosa mi aveva un po’ spaesata perché ho dovuto cambiare tattica. Poi finalmente siamo partite e il primo giro è stato esageratamente veloce, avevo 10 metri di vantaggio sulle altre. Poi ho rallentato e mi sono fatta superare. Con un po’ di pazienza ho aspet-

tato l'ultimo giro per poi lanciarmi in una volata che ha staccato le avversarie. Sono piuttosto veloce e quindi mi trovo in vantaggio quando devo cambiare passo e accelerare. Dopo aver tagliato il traguardo mi sentivo ancora più forte di prima, ed ero super felice>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<100mt 12.70 (anno 2009) – 200mt 26.11 (anno 2009) – 400mt 56.79 indoor (anno 2010) – 600mt 1.34.96 (anno 2009) – 800mt 2.12.09 indoor (anno 2010)>>.

Allenarsi per lei vuol dire?

<<E' indispensabile. A fine stagione il mio allenatore mi lascia una settimana di riposo assoluto e io impazzisco tutte le volte! Comunque, allenamento significa: fatica, sudore, concentrazione, divertimento, attenzione, puntualità e perfezione>>.

E gareggiare?

<<Gare = mille emozioni. Gareggiare per me è sempre una bella sfida. È importante confrontarsi con le altre ed è importante acquisire sempre maggior esperienza. Ormai sono anni che gareggio ma l'entusiasmo e la voglia sono sempre maggiori>>.

Pensa di poter vivere d'atletica?

<<Credo proprio di essere sulla strada giusta per poterlo fare. Sarebbe un altro sogno realizzato>>.

Rossano Scaccini
Foto g.c. Serena Monachino
©Riproduzione riservata

Elena Scarpellini vuole arrivare alle Olimpiadi

Foto: Claudio Petrucci — FIDAL

CORRIAMO ha fatto tanta strada, presentato molte promesse dell'atletica italiana. In questo numero torniamo a trovare Elena Scarpellini.

L'abbiamo conosciuta due anni fa: da allora che novità ha da rivelarci?

<<Ho affrontato i miei primi 2 campionati assoluti: europei indoor a Torino 2009 e mondiali a Doha quest'anno, nonché aver cambiato vita trasferendomi a Roma ad allenarmi>>.

Lei è giovanissima, ha di sicuro molti sogni nel cassetto: ce ne svela alcuni, sia atletici che di donna?

<<Allora, per quanto riguarda quelli atletici rimane sempre in testa la partecipazione alla finale olimpica; per quanto riguarda quelli di donna vorrei poter costruire una famiglia solida, unita e bella come lo è la mia>>.

Ci parla della sua società sportiva?

<<Da un anno faccio parte del Centro sportivo dell'Aeronautica Militare, che dire, mi trovo molto bene, mi trattano quasi fossi una regina, sono disponibilissimi e pronti ad aiutarmi in qualsiasi mo-

mento e per qualsiasi mia necessità. Mi trovo veramente bene e sono contenta di aver scelto loro>>.

Elena Scarpellini che cosa ha imparato dall'atletica?

<<Con l'atletica sono cresciuta, maturata ed ho imparato un sacco di cose quali il sacrificio, la dedizione, la voglia di fare di mettermi in gioco, l'emozione di una vincita e l'arrabbiatura/dispiacere per una sconfitta, ho imparato ad affrontare problemi e trovare soluzioni, ho trovato amicizie, sogni, speranze e anche qualche dispiacere ma l'atletica è come la vita. Tutto accade, una volta su,una volta giù>>.

Che cosa le è capitato agli Assoluti indoor quest'anno?

<<Ho vinto la gara e ho tentato il mio personale, ma ero molto agitata e la prestazione ne ha risentito. E' stata una gara strana, anche se fino all'ultimo me la sono giocata con Giorgia Benecchi, ma non c'è stato il vero "scontro" con Anna Giordano Bruno la quale, già infortunata ha provato a gareggiare, ma le è stato impossibile>>.

E la sua stagione estiva come è programmata?

<<L'appuntamento principale saranno i campionati europei di Barcellona,tutte le gare e gli allenamenti sono rivolti ad arrivare a quest'obiettivo al meglio possibile>>.

Quando pensa "d'esplodere" a grandissimi livelli?

<<Spero presto, ma il lavoro per migliorare tanti miei errori è ancora lungo quindi vedremo>>.

Chi sono le sue avversarie in Italia?

<<Quest'anno si è molto rivitalizzato il movimento e questo non può che far piacere a tutte noi. Ci stimoliamo a vicenda, comunque, in questo momento sono Anna Giordano Bruno e Giorgia Benecchi>>.

Ce le presenta?

<<Anna è la primatista italiana in carica. Ragazza molto intelligente che si divide tra pista e scuola mentre Giorgia è una ragazza che viene dalla ginnastica artistica, un "gatto" sopra l'asticella e che quest'anno è in notevole crescita>>.

Rossano Scaccini

Foto: Claudio Petrucci/Fidal

©Riproduzione riservata

Un campione delle campestri: Franco Fava ripercorre i suoi successi su *CORRIAMO*

<<Le campestri? La mia specialità preferita in assoluto e dove ho ottenuto le maggiori soddisfazioni. Perché nelle campestri si corre senza l'ossessione del cronometro e ti devi adattare alle diverse condizioni del terreno>>.

A rivelarlo è Franco Fava, oggi giornalista professionista al Corriere dello sport di Roma dove dal 1991 è l'inviato per l'atletica e gli sport olimpici. Nato a Roccasecca (Frosinone) il 3 settembre del 1952 è stato quattro volte campione italiano assoluto su pista dal 1972 al 1975 nei 3000 siepi, vanta inoltre 5 titoli italiani del cross per 29 volte ha indossato la maglia azzurra, ha parteipato a 2 edizioni dei Giochi olimpici (giungendo 8° alla maratona di Montreal 1976) ed un Campionato europeo di atletica leggera (giungendo 4° a Roma 1974 nei 3000 siepi).

Franco Fava quando ha iniziato a correre?

<<Nel 1967, sulle orme di mio fratello maggiore Antonio. Prima gara ai Campionati studenteschi di cross nel 1967. Primi campionati italiani (allievi) di cross nel 1968 a Viareggio (10°). Prima società l'Atletica Cassino di Pietro De Feo, Passato alle Fiamme Gialle nel 1973 a settembre. Primo e unico allenatore Vincenzo Leone>>.

Attualmente, da “pensionato” dell’atletica si allena?

<<Dopo più di 10 anni di completa inattività, ho ripreso da un anno e mezzo, al rientro dall'Olimpiade di Pechino. Corro due tre volte a settimana ma solo sul tapis roulant. Anche per più di un'ora a seduta. Inoltre faccio palestra con un po' di pesi>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<Palestra tre volte la settimana, in redazione pomeriggio fino a notte inoltrata>>.

Franco Fava che cosa ha imparato dall’atletica?

<<Tutto. Soprattutto l'ostinazione a migliorare sempre>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<3:41.6 sui 1.500; 7:42.6 nei 3.000 ('77); 8:18.85 nei 3000 siepi ('74); 13:21.98 sui 5.000 ('77); 27:42.65 nei 10.000 ('77); 20,4126 metri nell'ora in pista ('77) e 2h12:54 nella maratona (1976)>>.

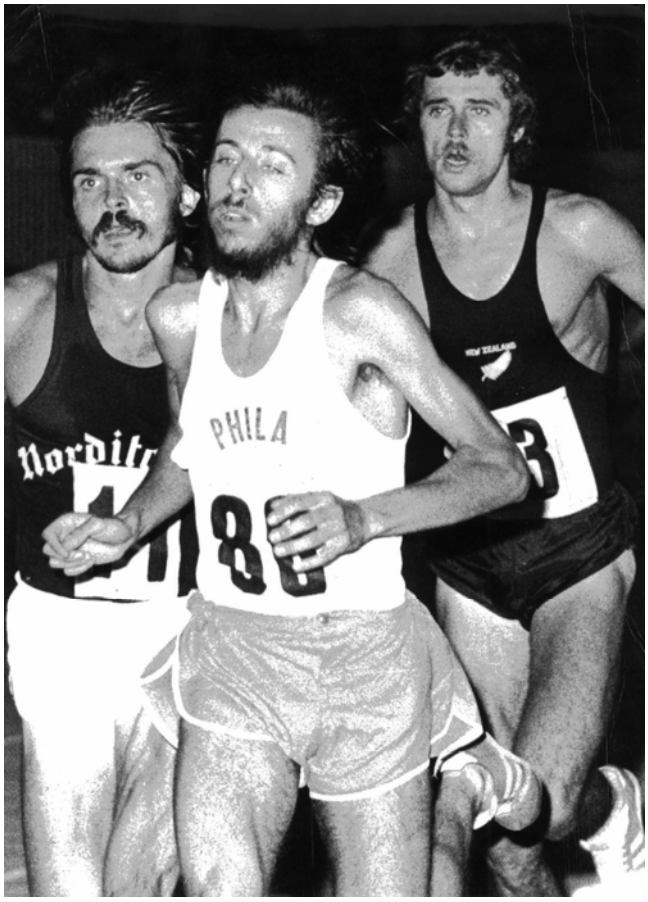
Allenarsi per lei voleva dire?

<<Correre. Correre. E correre. Mai lavoro in palestra però>>.

Le gare come le affrontava?

<<Cercando di partire forte, mantenere il ritmo e cercare di finire ancora più forte. O di cercare di calare il ritmo meno possibile>>.

Ci parla dei suoi problemi avuti con la tachicardia, delle sue “soste” forzate durante le competizioni?



<<Prima attacco di tachicardia nel 1969 in un cross. Incidenza degli attacchi una volta su dieci gare. Nel 1977 ho vinto la Stramilano pur con una sosta per tachicardia. Pause di circa 30, 40 secondi. Attacchi anche in allenamento. Al di là del tempo perso in gara, non ho mai subito altri condizionamenti nel riprendere a correre subito dopo aver avuto la tachicardia>>.

Un problema che aveva anche Bitossi, il campione toscano del ciclismo degli anni 70: come ve lo spiegavate?

<<Franco Bitossi, col quale mi incontrai per caso una volta che mi allena-

vo dalle parti di piazzale Michelangelo a Firenze, mi spiegò che a lui la pausa durava anche due minuti e gli attacchi erano ricorrenti in determinate circostanze. Nel senso che si ripetevano quando passava in bici nello stesso punto dove aveva avuto un attacco magari l'anno prima. Di fatto i motivi non ce li siamo mai spiegati>>.

Franco Fava quale distanza amava preparare?

<<I 10.000 metri. Corta abbastanza per reggere di testa. Lunga a sufficienza per vincere anche senza un grande spunto finale>>.

Quella che invece le piaceva poco?

<<I 3000 siepi e la maratona, troppo lunga>>.

I 3000 siepi erano?

<<Una ossessione. Perché spezzano il ritmo e ti rovini i tendini>>.

Partecipare alle Olimpiadi per lei ha rappresentato?

<<Un traguardo quasi scontato quando ho partecipato la seconda volta a Montreal 1976. Ma un traguardo che sembrava irraggiungibile quando fui selezionato in extremis per la mia prima Olimpiade a Monaco '72. In entrambe le occasioni, comunque, una esperienza che mi ha condizionato (in positivo) tutta la vita>>.

Rossano Scaccini

Foto: g.c. da Franco Fava

©Riproduzione riservata

Milvio Fantoni: a casa sua è obbligatorio parlare d'atletica

Tutta la famiglia è impegnata nell'atletica a grandi livelli. Conoscendo meglio Milvio Fantoni mi sono reso conto che non poteva andare diversamente.

Nato a Minucciano (Lucca) 57 anni fa, vive da oltre 30 in provincia di Cuneo e precisamente a Villanova Mondovì. Da qualche anno Fantoni è un sottotenente della Guardia di Finanza in pensione e con la moglio anche lei un allenatore d'atletica. Milvio Fantoni è Cavaliere della Repubblica, insignito dal Coni della Palma di Bronzo al merito tecnico.

<<Come tecnico – ci rivela - ho vinto 35 titoli italiani fra assoluti e giovanili nella velocità e nel salto in lungo, un terzo posto nel salto in lungo alle Universiadi e due medaglie di Bronzo ai Campionati europei under 23. In totale sono 50 le volte che i miei atleti hanno indossato la maglia azzurra, Olimpiadi, Campionati del Mondo, Campionati del mondo indoor, campionati Europei, campionati europei indoor e under 23, universiadi, campionati del mondo ju-

niores e vari incontri internazionali sia giovanili che assoluti. I migliori atleti che ho allenato sono: Koura Kaba Fantoni 10”28 nei 100 e 20”58 nei 200, Stefano Dacastello 8,17 nel salto in lungo e 20”90 nei 200 indoor, Marco Moraglio 46”80 nei 400, inoltre Sara Botto, Alessio Falco, Enrico Priale nella Velocità, Elisa Perano, Elisa Demaria nel salto in lungo e molti altri. Attualmente continuo a Seguire Stefano Dacastello, Marco Moraglio, Giulia Liboà e Giacomo Isolano, faccio il preparatore atletico nel tennis al Kazako Andrey Golubev, nel 2009 nr.56 delle liste ATP ed alcuni capitani di serie A del Pallone Elastico uno sport molto diffuso in provincia di Cuneo>>.

La parola coach per lei vuol dire?

<<Costanza, disponibilità, confronto e la voglia di imparare continuamente>>.

La sua giornata è?

<<Quasi totalmente dedicata al mondo dell’atletica. Al mattino preparazione e controllo dei programmi di allenamento se non sono impegnato con il tennista e con la scuola, al pomeriggio dalle 14,00 in avanti allenamenti alla pista di atletica, nel periodo invernale si effettua la preparazione dalle 14.00 alle 16.00 visto il freddo che imperversa da queste parti, quando nevica, mi do da fare a togliere la neve per rendere utilizzabile l’impianto>>.

Come riesce a far interessare i ragazzi alla pista di atletica?

<<E’ sempre più difficile far interessare i ragazzi a questo sport, hanno sempre meno tempo o sono impegnati in molteplici attività. La nostra società (Atletica Mondovì ndd) comunque negli ultimi anni si aggira sempre attorno ai 100 tesserati, molti sono quelli della categoria esordienti che però nella maggior parte di anno in anno cambiano sport per poi tornare quando sono più

grandicelli. Negli ultimi anni abbiamo realizzato in accordo con le scuole medie del circondario, il gruppo sportivo scolastico, con due pomeriggi alla settimana dedicati alla conoscenza dell'atletica ed una manifestazione finale denominata Olimpiadi del Monregalese, il tutto viene fatto in stretta collaborazione con gli insegnanti di Educazione Fisica>>.

A chi meglio di lei domandarlo: che cosa hanno di particolare i giovani che s'interesano a questo sport?

<<La costanza, la voglia di emergere non solo nello sport e soprattutto nella maggior parte dei casi non temono il confronto, le sconfitte sono sempre input a migliorarsi per raggiungere traguardi sempre maggiori>>.

Milvio Fantoni che cosa ha imparato dall'atletica?

<<Tantissimo. Sotto l'aspetto tecnico, tutto, dai vari Vittori, Bongiorni, Di

Mulo, Uguagliati, Zotko e umanamente l'atletica mi ha fatto conoscere una marea di giovani, allenatori, genitori, giudici, campioni (Di Martino, Sara Simeoni e suo marito, Gibilisco, e altri) con cui ho sempre un rapporto cordiale da anni>>.

Lei che cosa pensa d'aver dato a questa disciplina sportiva?

<<Molto in questa zona dove l'atletica era conosciuta solo a livello scolastico e a livello amatoriale, il livello tecnico della mia società è salito anche nei lanci, negli ostacoli, nella preparazione generale e nell'utilizzo dei sovraccarichi, un tempo totalmente sconosciuti>>.

Ci può svelare quali sono stati i giorni più belli vissuti a contatto dell'-atletica?

<<Nel lontano 1995, quando Sara Botto vinse il criterium nazionale sui mt. 80 è stato il primo titolo ma lo ricordo con emozione ancor oggi. Altri giorni felici sono il titolo Italiano assoluto nei 200 di mio figlio nel 2005 a Bressanone con 20"58, minimo per i Mondiali. La vittoria del titolo assoluto di Stefano Dacastello nel salto in lungo a Firenze nel 2004 con 8,17, la convocazione di mio figlio alle Olimpiadi di Atene. Ma sono tantissimi i ricordi di belle giornate tra le quali una ai Campionati Italiani juniores quando Alessio Falco vincitore del titolo nei 400, inviò ad un'atleta che era gravemente malato e non presente a questa gara dove era il logico favorito la maglietta di campione d'Italia con la dedica di tutti i finalisti, per questo gesto fu anche premiato dal Coni con il premio Fair Play>>.

A che cosa ha dovuto rinunciare per l'atletica?

<<A moltissimo, tra tutti lo sciare, ho quasi tutti i fine settimana occupati per gare, raduni>>.

Adesso ci dice come "vede" il mondo amatoriale del podismo e dell'atletica in generale praticata dai non più giovani?

<<Credo fermamente che sia uno stimolo per i giovani, la costanza e lo spirito che i più non giovani mettono nell'allenarsi, i sacrifici nel ritagliarsi il tempo per farlo, possono essere un incentivo ad imitarli dai giovani, sono sicuramente un mezzo per far arrivare all'atletica i figli e in qualche caso i nipoti, ed in questo campo i casi sono molti. Si ci può avvicinare all'atletica a qualsiasi età l'importante è sapere i propri limiti ed accettarli con filosofia e soprattutto che rimanga un sano divertimento, un momento di aggregazione e che la soddisfazione personale sia appagata da qualsiasi risultato ottenuto>>.

Rossano Scaccini
Foto: gentilmente concesse da Mivio Fantoni
© Riproduzione riservata

Andra Gornati: “Adoro allenare e correre”

Foto OneMarathonForCapasso
http://onemarathonforcapasso05.spaces.live.com

<<Bisogna far innamorare i giovani all’atletica. Per fare questo occorre un enorme sforzo, anche socio culturale da parte della scuola, delle famiglie e della federazione. L’atletica andrebbe promossa a partire dalle scuole elementari, avvicinando i bambini a questo sport attraverso il “gioco”. L’atletica è di fatto: correre, lanciare e saltare. Esiste un bambino al mondo che non ami correre, lanciare e saltare? Io penso di no, è solo che non glielo facciamo più fare. Il vero problema è lo stile di vita dei bambini di oggi. I regali che vanno per la maggiore sono la play station, l’ipod e i telefoni cellulari, mentre ai miei tempi i regali più ambiti e desiderati erano la bicicletta e il pallone da calcio. Oggi nelle palestre delle scuole medie si possono contare sulle dita di una mano quanti bambini siano in grado ancora di salire sulla mitica pertica, ai miei tempi, tutti erano in grado di farlo. Promuovere l’atletica attraverso il gioco, nelle scuole, negli oratori e con eventi organizzati dalle regioni in collaborazione con la Fidal, utilizzando i campioni di questo sport come uomini immagine per far inna-

morare i giovani all'atletica, sarebbe, a mio avviso, la ricetta per rilanciare l'atletica a livello giovanile. Non si può contare sulla forza della televisione e della carta stampata, che continueranno ancora per molto tempo a snobbare tutti gli sport cosiddetti "poveri".

Questa è l'opinione di Andrea Gornati, un istruttore Fidal. Lui fa parte dei così detti "giovani" emergenti nell'ambito del settore.

Nato a Magenta il 06 ottobre 1972, vive ad Arluno, è stato per tanti anni responsabile di produzione in un'azienda di stampaggio plastico, poi, un anno fa, ha deciso che era arrivato il momento di intraprendere una nuova avventura e di fare della sua passione, la corsa, un vero e proprio lavoro.

<<Ho pubblicato un sito di consulenza e di programmi d'allenamento per il running. e ho iniziato a fare il personal trainer per alcune importanti palestre di Milano>>.

Ci parla della sua nuova attività?

<<Sono ideatore del running4you Program, un programma d'allenamento personalizzato. Adoro allenare quanto correre, sono un centinaio gli atleti che alleno oggi in tutta Italia e i loro successi personali e la loro confermata fiducia nei miei confronti mi riempie di soddisfazione e mi inorgoglisce e tra non molto, con un amico, aprirò un negozio specializzato su tutto quello che ha a che fare con la corsa; non solo scarpe, accessori ed abbigliamento per il running, ma anche: Test del lattato, analisi dell'appoggio del piede, programmi e stage d'allenamento, allenamenti guidati e molto altro>>.

Andrea Gornati perché ha scelto la corsa?

"Vincere o perdere contro me stesso: esistono soltanto queste due possibilità."

<<E' racchiusa in questa frase, tratta dal libro "L'arte di Correre"

dello scrittore-maratoneta Haruki Muratami, la filosofia di ogni runners amatore, tribù di cui anch'io faccio parte. Nella corsa, come nella vita, bisogna sempre avere un obiettivo ben preciso. Non mi riferisco alla vittoria di una gara o allo stabilire il proprio record personale sulla distanza: pensate che il mio primo obiettivo, quando ho iniziato, è stato quello di percorrere un giro intero del parco vicino a casa: 900 metri, meno di un km! Era il 2002, avevo 29 anni e almeno 15kg in eccesso. Facevo fatica a salire una rampa di scale! Oggi peso 61 kg, ho il 7% di massa grassa e mangio molto, ma molto di più, rispetto a 10 anni fa. Sono già 19 le maratone che ho portato a termine, l'ultima delle quali, ad Aprile del 2009, in 2h40'33", primo italiano classificato alla Zurigo Marathon>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<La prima cosa che faccio appena sveglio è accendere il pc e scaricare la posta del mio sito internet. Dedico sempre le prime ore del giorno a rispondere alle e-mail dei miei atleti, ad adattare tabelle d'allenamento in funzione dell'andamento della loro preparazione e a dare consigli sulla corsa a 360 gradi a chiunque mi richieda una consulenza. Una volta portatomi avanti con il mio lavoro di coach on-line, "corro" in Palestra, nel centro di Milano, dove eseguo, all'interno del Lab di downtown-palestre, i test di valutazione funzionale (Test del Lattato) sui clienti che desiderano conoscere le proprie velocità e frequenze di soglia (aerobica-anaerobica), per potersi poi allenare in modo corretto ed efficace. Tornato a casa, prima di rimettermi davanti al PC per continuare con la consulenza on-line, vado finalmente a svolgere il mio allenamento. Corro tutti i giorni, mi ricavo sempre almeno un ora e mezza da dedicare al mio training. Preferisco correre nei posti vicino a casa, nel verde e nella tranquillità dei boschi di Arluno e nel vicino Parco del WWF di Vanzago. Con il tempo la corsa diventa (per tutti) una specie di "droga" naturale, le endorfine prodotte dall'allenamento donano un senso di benessere e di appagamento che non ha eguali con tutti gli altri sport e il giorno che non riesco ad allenarmi è meglio che mi si lasci stare!>>.

Andrea Gornati che cosa ha imparato dall'atletica?

<<Moltissimo. Ho imparato a conoscermi meglio, sono diventato più equilibrato e più determinato. L'atletica insegna che con l'umiltà, il lavoro duro e la consapevolezza nei propri mezzi si possono tagliare traguardi sempre più ambiziosi. L'atletica forgia il carattere e trasmette valori che difficilmente altri sport riescono a dare. Le emozioni che ho vissuto con la corsa sono davvero tante. Ricordo come fosse ieri la mia prima Maratona, quella di Milano del 2003 (3h09) e quella pochi mesi dopo, a Brescia, dove corsi per la prima volta sotto le 3 ore. E pensare che soltanto un anno prima la mia unica impresa era riuscire a salire una rampa di scale! Ho corso due volte la Ing New York Marathon (2005 – 2006), la Maratona più famosa e più amata del mondo ed è davvero impressionante il tifo ed il calore che ti regalano gli spettatori! E' un incitamento continuo, senza tregua, che ti accompagna da Brooklyn a Manhattan. Le storie di corsa che si vivono all'ombra dei grattacieli di New York sono qualcosa di straordinario che ti entrano nel più profondo dell'anima per non lasciarti più. L'emozione più grande che mi ha fatto vivere la corsa è stata senza dubbio la Maratona di Parabita (LE), dove nel suo contesto, io e un gruppo di miei amici, abbiamo dato vita al "Progetto Valentina". Valentina, che per me è come una sorella, è una giovane ragazza diversamente abile di Francavilla Fontana, grande amante della corsa e delle mie imprese sportive.

I personali nelle varie distanze di Andra Gornati?

<<34'18" sui 10km (2008) - 1h15'28" sui 21,097 (2010) - 2h40'33" in Maratona>>.

Allenamento: per lei che senso ha?

<<Nella corsa l'allenamento è una componente fondamentale, come però lo sono anche la genetica e la "testa". La "Testa" conta davvero moltissimo per far fronte alle difficoltà, sia in gara che in allenamento. Bisogna a mio avviso svolgere alcune sedute d'allenamento particolarmente impegnative contando solamente sulle proprie forze, è in questo modo che poi in gara si saprà reagire in modo vincente a tutte le difficoltà>>.

Le gare come le affronta?

<<I primi tempi non riuscivo mai a dormire prima di una maratona o di una gara importante. Oggi invece è tutto diverso, sono sempre molto sereno e tranquillo e questo mi ha sicuramente aiutato a migliorare moltissimo in questi ultimi anni. Non ho un allenatore, mi alleno da solo da tre anni e quindi non devo rendere conto a nessuno se non a me stesso. Non mi faccio mai condizionare da una gara andata male, le giornate storte capitano a tutti, bisogna sempre guardare il bicchiere mezzo pieno, analizzare a mente serena quello che è successo e trovare le motivazioni per andare avanti senza paura. In Gara non sono certo uno che si risparmia, gareggiare è in assoluto la cosa che mi diverte e mi esalta di più; vestire i colori della mia società, l'Atletica San Marco di Busto Arsizio, è sempre motivo di orgoglio e mi spinge a dare sempre il massimo>>.

E le maratone che importanza hanno per lei?

<<E' la gara che in assoluto amo di più, è la distanza regina. La corsa di Maratona affonda le sue radici nella leggenda, e portarla a termine è sempre un'im-

presa epica. 42.195 metri di passione, di gioia e di sensazioni uniche (anche di sofferenza a volte!). Non credo che esista nulla di paragonabile alla Maratona.

I programmi più imminenti che l'attendono?

<<Il mio obiettivo è correre la Maratona in 2h38' e stabilire quindi il mio nuovo personale. Negli ultimi tre anni ho fatto fermare il cronometro a: 2h46-'(2007), 2h43'(2008) e 2h40'(2009). Speriamo che la regola dei tre minuti continui la sua "corsa" anche nel 2010! Sono riuscito a febbraio a correre una mezza maratona in 1h15'28", migliorando di quasi un minuto il mio record precedente del 2009 e questo è un ottimo segnale in vista della 42 km meneghina. Quest'estate sarò al via della Stralivigno, come tutti gli anni, ma prima tante gare e garettine dai 5 ai 13km. Il 24 ottobre sarò pacemaker ufficiale delle 2h5-0' alla 25^ edizione della Maratona di Venezia>>.

Concludiamo con un argomento che tutti ne straparlano: lo stretching, ma come si può farselo piacere dopo un allenamento o al termine di una gara?

<<Mettiamola così: Una muscolatura elastica aiuta l'atleta nel gesto tecnico, migliora i suoi risultati, rende più veloce il recupero muscolare, mantiene mobili le articolazioni evitando la calcificazione del tessuto connettivo e previene tutta una sfilza di infortuni. Pochi minuti, massimo risultato. Per eseguire senza errori lo stretching si devono rispettare alcune semplici, ma basilari regole>>.

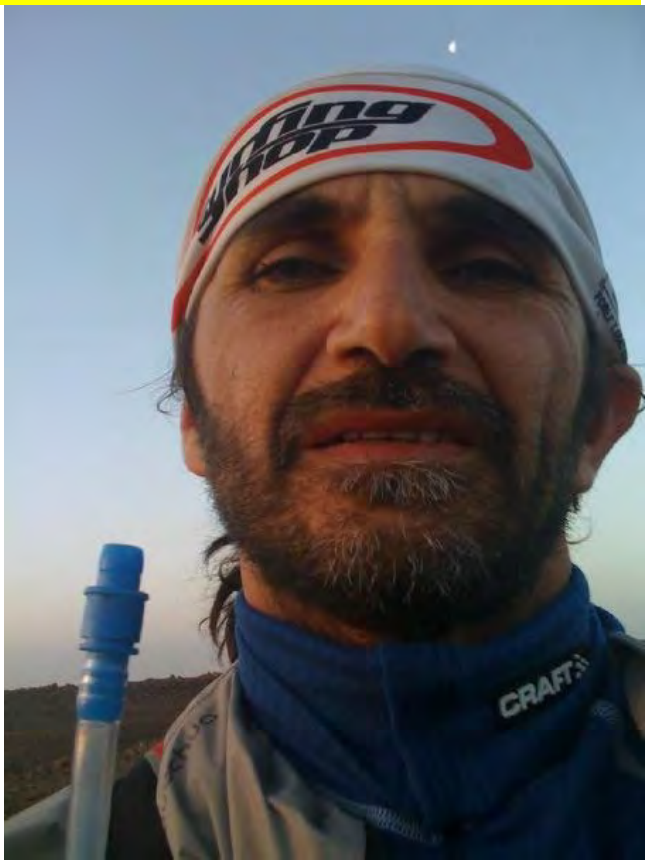
Quali?

<<Trovare dal principio una posizione comoda che consenta di aver stabilità ed equilibrio, il muscolo va allungato gradualmente, senza svolgere movimenti definiti di "rimbalzo", si raggiunge la massima distensione del muscolo senza mai arrivare a sentire il dolore, la posizione del massimo allungamento del muscolo va mantenuta per 20-30 secondi, durante l'esercizio non si deve trattenere il fiato ma bisogna respirare normalmente. Quando avete poco tempo concentratevi solo sull'allungamento del bicipite femorale. E' il muscolo che in assoluto nella corsa si accorcia di più, allungarlo quotidianamente vi garantirà una maggior efficienza e vi risparmierà un sacco di fastidiosi infortuni>>.

©Riproduzione riservata

Correre ininterrottamente: Andrea Di Giorgio riesce a farlo per tre giorni consecutivi

di Rossano Scaccini



Correre per 72 ore: ma come si arriva a portare a termine questo sforzo?

<<Sfidando se stessi. E' un gioco, un meccanismo, un vortice nel quale si entra e dal quale è difficile uscire. E' un po' come aver sete: si placa solo bevendo, ma poi dopo ritorna. C'è un traguardo che si sposta sempre più avanti, aumentando le distanze o correndo in condizioni più difficili. Il tutto avviene per gradi, sono basilari oltre ad un buon allenamento e una predisposizione mentale e predisposizione alla sofferenza (sia fisica e mentale). Il sapore di certe emozioni è la molla che fa partire il gioco>>.

Proprio così, ad Andrea Di Giorgio riesce bene correre per 3 giorni di fila. Nato a Cervia nel 1967, di professione venditore di auto, legato sentimentalmente a Claudia con la quale ha in comune la passione sportiva, ma lui ha anche hobby come la fotografia e bulldog inglesi (condivide la vita con tre esemplari).

Posso capire il fisico ben allenato, ma la mente dove trova la forza per non sventolare bandiera bianca in gare lunge 72 ore?

<<La forza si trova nel voler vincere la sfida che ci si è lanciati perché batterla ti regala le emozioni e ti permette di sfidarti nuovamente>>.

A -30°, senza quasi assistenza: ma non si è mai fatto la domanda che sorge spontanea: ma chi me l'ha fatto fare?

<<Di norma si fa largo in tutte queste gare: deserto, strada, ghiacci che siano. E' dettata dalla sofferenza che si prova in certi momenti, non da una volontà vera, ed ha comunque una risposta automatica e immediata: la passione, la sfida, l'emozione>>.

Ma “Pelo”, questo è il suo soprannome che viene pronunciato più spesso del suo vero nome: da che cosa scaturisce?

<<Mi è stato affibbiato ben presto da ragazzino, grazie ad uno pseudo zio, che si divertiva a prendermi in giro per via dei peli nelle braccia. Probabilmente allora ben visibili rapportandoli a due braccine di bimbo, che oggi sono normalissime. Come tutti i bambini ho lottato contro questo soprannome. Poi, con gli anni mi ci sono abituato>>.

Che gusti musicali ha Andrea Di Giorgio?

<<Non ho una canzone preferita: o meglio, ne ho tante. Mi piace un po’ tutta la musica, le preferenze variano dagli stati d’animo e da quello che sto facendo. Non sempre la abbino allo sport, ma molte volte la musica preferita è

proprio sentire il mio corpo che fatica, il rumore dei passi, del respiro e l’abbinamento delle due cose>>.

Il tempo scandisce la nostra esistenza e lei?

<<Vivo cercando di regalarmi emozioni forti che lascino dei segni profondi>>

Si ricorda quando ha iniziato a correre?

<<Avevo 6 anni, mio babbo Paolo mi portò in pineta a correre con lui. Di lì iniziai con la podistica Cervese, la mia attività di runner e sportivo>>.

Come è scandita una sua giornata?

<<Ho poco tempo per me, ma come penso tutti quanti. Lavoro, sfrutto la zona pranzo per allenamento e un panino veloce, poi, riprendo con la mia attività fino alle 19, ogni tanto un secondo allenamento oppure relax e vita privata>>.

Andrea Di Giorgio che cosa ha imparato dal podismo?

<<Lo spirito sportivo e il rispetto per gli avversari in primis poi a portare il mio fisico ai limiti e a gustare le sensazioni che ne derivano>>.

I suoi personali nelle varie distanze?

<<Nel 2007 sono riuscito ad abbassare tutti i miei personali: ho un 17.14 in un 5000 cittadino - 1h 18' 55" nella mezza maratona e un 2h 47' 38" nella maratona di Ravenna. Ho anche 9 h 55' e non ricordo quanti secondi nell'ironman di klagenfurth

Allenarsi per lei significa?

<<Varie cose: stare con me stesso, sentire il mio corpo e respirarne le sensazioni, fare il compito con un preciso fine , scaricare la tensione ma in fondo stare bene

E gareggiare?

<<L'adrenalina che scorre, il riuscire ad arrivare oltre a quelli che sono i limiti, assaporare la soddisfazione che nasce dalla consapevolezza di aver dato

il massimo. Quando ho il numero attaccato, non c'è altra via che l'agonismo puro>>

Non crede mai di esagerare con gare che per noi runner della domenica sono quasi impensabili?

<<Sinceramente non mi pongo il problema di dove stia il limite dell'esagerazione, seguo un istinto, una voglia. Quando sento che la sfida mi attrae diventa più un problema non accettarla>>

E' arrivato alle ultra passando per il triathlon, che è già una disciplina complicata, potrebbe dare un consiglio pratico a chi ha delle riserve su questo sport: quali sono le doti per provare a diventare triatleti?

<<Il triathlon è stato un po' il trampolino di lancio per la mia mente. Col suo fascino di sport duro e non l'ho ancora abbandonato, anzi, vi sono ritornato lo scorso anno partecipando e concludendo il doppio ironman di Murska Sobota in Slovenia e uno dei miei obiettivi 2010 è il triplo Ironman in Germania. Il triathlon è uno sport in grado di donare delle splendide sensazioni, come pochi altri sport riescono a dare. Il gioco, parere personale , sta nella volontà di provarle di regalarsi delle emozioni con una gara che ha quest'alone di disciplina per uomini superiori, ma che in realtà è alla portata di tutti. Come in tutti gli sport ci sono tante distanze, quindi, si va da gare che durano un'pra o meno, fino a competizioni che durano giorni e giorni. Naturalmente serve un attimo di capacità natatoria oppure , in caso contario, c'è sempre il Duathlon>>.

Andrea di Giorgio che cosa pensa delle corse "corte" tipo una 10km?

<<Le gare sono tutte belle. Ho la fortuna di essere molto camaleontico muscolarmente e riesco a togliermi soddisfazioni con risultati decenti in tutte le distanze. Amo tutte le gare e amo sfidare i miei limiti su tutte le distanze. Ognuna regala sensazioni fisiche, mentali diverse e tutte sono dure se le corriamo al massimo delle nostre possibilità. Il correre, lo sport in

generale, quello sano, è in grado di regalare qualcosa di veramente prezioso ed è un ottimo maestro di vita. La consapevolezza personale di poter chiedere di più a se stessi è qualcosa di veramente grande>>.

Concludiamo con l'arrowhead 135: di che cosa si tratta?

<E' una gara estremamente dura, il freddo richiede una precisione e un saper cosa fare nei momenti difficili e imprevisti, cose che non fanno parte di me. Prendo tutto con un po' più di incoscenziosa "poesia" e inventiva. Probabilmente l'aspetto più duro è la mancanza di punti sosta. A differenza di un deserto dove ci sono Check Point ogni 20 - 30 chilometri, per questioni di rifornimento idrico nei quali puoi stenderti e rilassarti anche solo per 10 - 15 minuti, all'Arrowhead c'erano solo 2 con un tetto sulla testa. Al di fuori di questi

due punti, dove ho cercato di dormire (un'ora nel primo 2 nel secondo) è tutto movimento continuo a temperature estremamente basse. La sosta non coperta non può essere piu' lunga di un paio di minuti se no ci si ghiaccia. Dividendo la gara in tre step il primo è durato 12 ore il secondo 13 mentre il terzo dove il percorso si faceva estremamente duro e la stanchezza cresceva a dismisura in 26 ore. I livelli di fatica toccati, sia fisica che mentale sono stati veramente estremi. La lotta continua col sonno, con la mente che allo stesso tempo non riesce più a pensare ad altro oltre che alla gara e che appena molli un attimo la

presa diventa indomabile vedendo ed immaginando creature e cose piu' strane. Accorgersi di camminare mentre dormi e sorprendersi ad ogni riapertura di occhi di camminare ancora. Svegliarsi di soprassalto perché la gamba cede e tu sbandi dirigendoti verso il bordo della strada, lottare continuamente con la testa al fine di trovare un appiglio che le possa far dimenticare il sonno. Queste probabilmente le fatiche maggiori che fanno dell'Arrowhead 135 una vera e propria sfida estrema>>.

Foto: gentilmente concesse da Andrea Di Giorgio

©Riproduzione riservata

Il supermaratoneta Massimiliano Morelli

di Carla Boldi

Ho incontrato per la prima volta Massimiliano la scorsa estate durante un viaggio per andare alla “Camignada” sulle tre cime di Lavaredo, gita organizzata da un gruppo sportivo di Prato. Ero una semplice accompagnatrice. Nel sedile davanti al mio un tizio con cappellino bianco e capo rasato non si zittava un momento, parlava, parlava e parlava nonostante fossimo tutti insonnoliti. Dopo i tre giorni trascorsi sul pulman ed aver ascoltato tutte le sue chiacchiere ho saputo che si trattava di Massimiliano Morelli - Supermaratoneta.

La cosa è finita lì se alla recente maratonina di Fucecchio, quando la crisi energetica strutturale mi aveva quasi bloccato e stavo seriamente pensando di fermarmi sento alle mie spalle una voce conosciuta! Era lui che grazie alle sue chiacchiere mi ha aiutato ad arrivare in fondo alla gara e da lì è nata l’idea di un’intervista a questo scoppiettante personaggio che si firma così:

MORELLI MASSIMILIANO A.S.D.ATLETICA PERIGNANO MARATONETA - ULTRAMARATONETA - SUPERMARATONETA NOBILE DELLA MARATONA

Inizio dalla domande più banali:

Da quanto corri, come hai cominciato e perché ti piace correre?

<<Porto in dote un'esperienza di circa venticinque anni e mezzo di cosiddetta carriera sportiva agonistica; ho incominciato a correre per divertimento il 14 Settembre 1984 ad Isola di San Miniato (Pisa) in una non competitiva percorrendo otto km insieme a mio padre e a mio fratello minore. Ancor ora non mi sono stancato di correre per le strade di tutt'Italia, perchè ormai è diventata più di un'abitudine, puoi capirmi, no?>>.

Hai cominciato subito con le maratone?

<<Ho iniziato a correre poco meno che diciassettenne la mia prima maratona la corsi alla Firenze Marathon, il 30 Novembre 1985, tre giorni dopo aver compiuto diciotto anni, sicché!>>.

Gareggi anche su distanze corte?

<<Quando non prendo parte a Maratone ed Ultra, mi capita spesso di fare soprattutto gare non competitive del Trofeo Pisano (E' un miracolo se faccio qualche mezza maratona mirata come quella svoltasi sotto casa mia a Fucecchio lo scorso 28 febbraio 2010), perchè mi rilassano la mente e riducono al minimo lo sforzo delle mie "povere" gambe!

Hai all'attivo oltre 300 maratone, come si diventa supermaratoneti?

<<L'obiettivo lo raggiungo l'11 Aprile 2010 a Milano (complimenti ndr) ,terra natia di mia madre, comunque io sono diventato membro del Club Super Marathon Italia con sede a Forlì, il 15 Giugno 2003 a Vicchio (Fi), con

cinquanta gare tra Maratone ed Ultra, ma da due anni a questa parte, la quota gare per far parte del suddetto Club, (con convenzioni con le altre Maratone ed Ultra, quota di adesione di Euro 15,00 e canottiera relativa come quella in mio possesso allo stesso prezzo) è praticamente raddoppiata cioè cento gare per gli uomini e cinquanta gare per le donne!

Qual è la molla che spinge a diventare super maratoneta?

<<Innanzitutto, come è capitato a me quando ho sentito parlare dei super-maratoneti, volevo saperne di più, quindi risono informato in giro, poi, indubbiamente, quando entri in quel mondo là, mieti amicizie a destra e a manca, e fare maratone diventa un'abitudine sempre crescente>>.

Io ho corso 25 maratone ed ho smesso al momento che il mio fisico e soprattutto la mia testa hanno cominciato a rifiutare quella distanza e quando l'allenamento era diventato un peso: tu come trovi la voglia di farle?

<<Me lo domandano spesso, perchè non so se te ne sei accorta, io sono inondato di un'anima goliardica notevole ed è evidente che alla fine di una gara ne voglio fare un'altra per il rispettando però sempre le regole e il prossimo (almeno ci provo!) E' più forte di me!>>.

Hai corso anche ultra? Quanto lunghe?

<<Porto in dote nella mia carriera agonistica 297 gare lunghe tra maratone ed ultra, cioè, 224 maratone e 73 ultra finendo in classifica del Club Super Marathon Italia al venticinquesimo posto al 31/12/2009>>.

Non male, sei giovane e puoi migliorare! E a trail come sei messo?

<<Ho corso qualche ultratrail e qualche ecomaratona, ma non sto a elencarle tutte.

Quando vado ad allenarmi inizialmente ho i residui della giornata in testa, poi rimangono indietro e provo il piacere della corsa e magari sogno un po', mi immagino una bella prestazione o il luogo dove correrò, ma durante un' ultramaratona, tante ore sulla strada, tu a cosa pensi?

<<E' una domanda che una volta ho fatto ad un altro ultramaratoneta conosciuto durante la maratona di Reggio Emilia e la sua risposta mi è sempre rimasta impressa mi disse: immagino di fare l'amore, da quando vedo per la prima volta una donna, a tutto il corteggiamento e al gran finale!. Ricordati che ho un'anima goliardica e quindi penso di tutto e di più, ma è difficile trovare una risposta alla tua domanda>>

Quanto e come ti alleni?

<<Un tempo mi allenavo due volte alla settimana; ora vado di domenica in domenica. Mi capisci, no?>>.!

No, questo non lo capisco perché personalmente gli allenamenti mi divertono molto, soprattutto se duri: una domanda che non piace agli ultramaratoneti, ma quanto ci metti a fare una 42 e una 50 e la 100?

<<Guarda che non mi vergogno mica a risponderti! Prima dei miei dolori ai piedi vantavo sui 42 km. recenti 3h45' a Treviso 2007, sui 50 km. 4h55' a Palermo 2006, una 100 km. 13h39' a Rimini 2007; ora la 42 km. siamo sulle 5h,

la 50 km. in 6h30’, mentre le 100 km. (Passatore ed altre) abolite volontariamente, perchè non ho più la testa, mi capisci?>>.

Come no: la tua gara perfetta?

<<E’ difficile ricordare ma, mi rimarrà impresso quel 3h16’08” mio miglior tempo personale stabilito a Firenze il 4 dicembre del 1988, avevo 21 anni, oltre 20 anni fa, la mia bella età di un tempo>>.

Quella più difficile?

<<Sicuramente la "Lake Garda Marathon" dello scorso del 2009 perchè stavo fisicamente molto male e conseguentemente arrivai ultimo in 6h15’, il mio tempo più lento in assoluto>>.

Correre ultra fino a quando?

<<Finché ne avrò voglia, ma non durerò molto a lungo>>.

Come ti vedi tra 20 anni?

<<Che bella domanda. Sinceramente non mi so immaginare tra 20 anni e non intendo rivelarlo a nessuno>>.

A quante maratone vuoi arrivare?

<<Il mio traguardo erano le 300 tra Maratone ed Ultra a 42 anni suonati ahimè, poi>>.

Poi puoi fare come Togni che ha molto più di 42 anni! A proposito di Togni e Govi cosa ne dici?

<<Sono due grandissimi colleghi che conosco con molto piacere, a cui io devo sempre portare rispetto in corsa e non, ed imparare da loro, sono due persone caratterialmente diversissime, ma vorrei rammentarti che sono stato "il secondo" per quattro anni e mezzo di un'altro grandissimo atleta di nome Gianfranco Toschi, attualmente secondo in quella classifica che citavo prima dietro Togni mentre Govi ne è uscito da quella classifica qualche anno fa per dissapori con l'attuale presidente Sergio Tampieri>>.

Un ultima cosa, qual è la filosofia di base di Maxx supermaratoneta?

<<Voglia di divertirsi sempre e comunque impersonato da un'anima goliardica a tutto tondo e non so se mi sono spiegato bene?>>.

Carla Boldi
Foto: Denise Quintieri
Foto: Luisana Loper per Podisti.net
©Riproduzione riservata

Maria Leitner: Dai motori potrebbe entrare nel mondo dell’atletica

Foto: www.telegiornaliste.com

<<Adoro la Toscana. D'estate mi capita di andare all'Argentario da amici. Sono posti splendidi. Sfido chiunque a non apprezzarli. E poi si mangia e si beve benissimo>>.

Maria Laitner, uno dei volti più noti del Tg2, che conduce la trasmissione di successo della domenica Tg2Motori, potrebbe diventare una podista. Basterebbe che i runners romani che la conoscono, osassero un po', facendole provare questa esperienza, magari in una stracittadina.

<<Mi piace osservare i podisti, ma non pratico questo sport neanche a livello dilettantistico. Principalmente perchè quando non lavoro amo rilassarmi a casa>>.

Come giornalista Maria Leitner ha 20 anni di attività, ma in realtà già da prima che mette il suo volto davanti alle telecamere. Per guadagnare un po' e non chiedere ai genitori sempre sovvenzioni, da studente lavorava in un emittente televisiva.

<<Sono partita da una piccola televisione dei Paolini - ricorda la giornalista del Tg2 - ma subito sono stata chiamata a Telemontecarlo per seguire in diretta tv dai box i gran premi di formula uno, Era il 1989. Diciamo che ho aperto la strada a molte altre donne. Allora, infatti, non esistevano donne reporter in questo ambiente. E nessuno pensava di farci fare le dirette dai box>>.

Cercando notizie su di lei ho scoperto che è stata "segnalata" per la sua competenza dai piloti: ci può spiegare come andarono le cose?

<<Mi chiamarono perchè in realtà già dall'età di 14 anni amavo seguire i rally e a volte riuscivo ad andare a qualche gran premio. Conoscevo piloti, tecnici, moltissime persone che lavoravano nell'ambiente per cui furono proprio alcuni piloti a suggerire il mio nome ai vertici di TMC, che allora era diretta dai brasiliani>>.

Cosa si ricorda di quel periodo?

<<E' stata un'esperienza fantastica anche perchè in quel periodo correvano piloti come Senna, Prost, Piquet, Berger, Alboreto, Patrese, che io ho conosciuto bene>>.

Allora tutto è filato liscio?

<<Non è stato facile, anche se all'inizio erano tutti piacevolmente sorpresi dalla mia presenza ai box, ma poi i colleghi uomini sentivano che avevo invaso un luogo che era prettamente di competenza maschile e quindi non mi hanno reso la vita semplice i primi tempi. Poi, dopo anni, è arrivato il rispetto e l'ammirazione di tutti. Questo ovviamente mi ha fatto piacere, ma me l'hanno fatta sudare molto>>.

Nella Capitale le capiterà spesso d'incontrare podisti in azione, che le passa per la mente in quell'istante?

<<Penso che praticare questo sport nello smog non sia il massimo. Mi piace moltissimo invece quando a Roma si organizzano delle gare in città. Le auto si fermano e il centro storico è invaso da migliaia di podisti. E' bellissimo vedere queste corse>>.

Torniamo a lei: da piccola che tipo di bambina era?

<<Piuttosto vivace, non stavo mai ferma, curiosissima, mi piaceva già allora essere portata in giro, fuori casa e fare viaggi. Mia madre dice sempre che a volte mi avrebbe voluto legare per quanto ero irrequieta>>.

Quanto è cambiata?

<<Sono più tranquilla, ma forse solo perchè lavoro molto. Mi sposto frequentemente e quindi la tranquillità credo derivi un po' dalla stanchezza>>.

Sempre più incuriosito da Maria Leitner non ho capito una cosa: ma il motorino perchè non volevano che ne avesse uno suo?

<<Mio padre, come aveva detto, da buon austriaco quale è, ha mantenuto la parola e non me l'ha mai preso. Alla fine, appena compiuto i 18 anni, ho avuto la macchina>>.

Lei era una predestinata al mondo dei motori: è una leggenda che lei già all'età di 13 anni guidava la cinquecento di famiglia?

<<Ho imparato a guidare la 500 nel giardino di casa perchè sempre mio padre, che non voleva regalarmi il motorino, mi promise di insegnarmi a guidare fin da subito e così provavo la 500 di mia madre a casa. Ero bravissima sapevo fare perfettamente la doppietta, e la gincana tra gli alberi>>.

Rossano Scaccini

Foto gentilmente concesse da www.telegiornaliste.com

©Riproduzione riservata

Corri “Lodo” corri
Come Abebe Bikila, anch’io ho corso gli ultimi metri della Maratona di Roma scalzo

di Fronco Lodovichi
foto: Stefano Grigiotti

Questo articolo mi e' stato imposto dall'editore, altrimenti mi licenziava! Eccomi allora a scrivere un po' della maratona “de Roma”.

Mesi fa, appena uscì il depliant della 16ª edizione, che inneggiava al 50° anniversario della vittoria di Abebe Bikila scalzo alle Olimpiadi, fra me pensai: “Quest’anno, gli ultimi 200 metri, cioè, dalla fine della discesa all'arrivo, li voglio correre scalzo per emulare quel maratoneta”.

Puntualmente, quando sono stato davanti all’ingresso del metrò, zona Colosseo, mi sono appoggiato alla transenna destra e via le scarpe e i calzini. Ho corso il rettilineo finale scalzo ed a tutta birra, ovviamente con in mano quello che mi ero tolto. Confesso che avevo paura di beccare un vetro o un chiodo, ma è andato tutto bene.

Dopo la 42chilometri capitolina sono andato a casa di mia figlia e ho appreso da mio genero che il vincitore della gara, aveva fatto come me.

Prontamente, gli ho fatto notare che a lui avevano dato, oltre i 18 mila *euri* di premio, ulteriori 5.000 bigliettoni del nuovo conio, per aver corso gli ultimi metri senza scarpe. Ho chiesto ai presenti in casa se non credevano fosse stato giusto che un po' di quattrini li avrebbero dovuti dare anche a me? Non mi hanno risposto, ma io li ho resi partecipi di un'altra notizia: "La fortuna è come quando mangi le ciliegie, una attira l'altra. Al vincitore della maratona hanno abbonato 20 secondi sul tempo finale per quel gesto".

A me quei spiccioli di minuto non interessavano; avevo fatto il cronometro in un punto tale, che 20 secondi in più o in meno non cambiavano niente. Non è una scusa, se ci credete bene se no pazienza.

Dal 15° chilometro circa mi ha incominciato a far male il ginocchio sinistro e il tallone all'altezza dell'inserzione con il tendine d'achille destro (poteva far male ad Achille no?). Fortunatamente all'altra gamba non ho avuto problemi! Ma neanche il nandrolone dei poveri quel giorno ha funzionato. Vicino a Fontana di Trevi mi sono acculato a tre americanine, ma dopo poche centinaia di metri le ho dovute lasciare, cioè, loro mi hanno distaccato.

Complessivamente sono rimasto soddisfatto lo stesso della mia 124 maratona.

Franco Lodivichi

Dal diario di Carla
Le gare podistiche viste da dentro: emozioni e considerazioni
Dietro i pace maker

di Carla Boldi

La prima volta che ho corso dietro un pace maker è stato alla Maratona di New Yorck. Tra i 35.000 partecipanti, poche centinaia di metri dopo la partenza, mi trovo davanti le magliette bianche con scritto 3h30. Bene! Mi dissi – mi attacco a loro! – considerato che i conti con le miglia non mi venivano un granché bene! La mia lepre, una ragazza con la cintura piena di bottigline con acqua sali e chissà cos'-altro mi ha condotto regolarmente fino al 30° km per poi ritirasi. Il mio tempo finale fu di 3h32'. Ottimo. Per 10 anni non ho più avuto occasione di correre con i pace marker.

Il 14 marzo alla mezza di Empoli, memore della gigantesca scoppiatura al 16° km fatta solo 15 giorni prima a Fucecchio perché partita troppo forte, decido di sfruttare i pace maker. Individuo, prima della partenza, quelli dell'ora e 55 e mi incollo dietro. La partenza è un po' rocambolesca e fatichiamo un paio di chilometri a trovare il giusto ritmo. I due pacemaker sono ragazzoni giovani e ben piantati fisicamente, Paolo e Paolo ci diranno. Dietro siamo un gruppetto, una ragazza con la maglia rossa, un paio di uomini e un'altra donna con un foglio attaccato sulle spalle dove c'è scritto qualcosa, ma è talmente piccolo che in corsa non ce la faccio a leggerlo. I palloncini rossi che hanno attaccato alla maglietta ogni tanto mi sbattono in faccia, meglio stare un po' più indietro! Il passo mi rimane facile, uno dei due ragazzoni racconta che ha corso la Strasimeno, (bravo!) ed è la prima volta che i due si cimentano nella veste di lepri. Raccolgo frammenti di frasi dei miei compagni di viaggio" restiamo con loro se ce la facciamo", "con loro fino al 15° e poi proviamo ad allungare", tattiche di gara insomma per cer-

care di tirare fuori il famoso tempo. Primo ristoro, non ci sono bicchieri pronti, un Paolo prende una bottigliona d'acqua e ce la passiamo. Il gruppetto procede unito, e piano piano superiamo altri che sono partiti troppo forte. Verso il 10° decido di aumentare leggermente e mi allontano prendendo un centinaio di metri, persi dopo 6 km causa fermata non prevista. Mi oltrepassano e si allontanano. Appena posso ripartire in me scatta la voglia di riprenderli e dal 16° mi metto a tirare, piano piano, metro dopo metro oltrepasso altri concorrenti, una ragazza che ha uno stile di corsa tra la marcia e la corsa normale, un tipo che si bagna continuamente le scarpe con l'acqua, entrando dentro le pozzanghere (all'arrivo mi dirà che gli bruciavano i piedi sotto) il pace marker sono sempre più vicini, al 20° li supero e li lascio indietro, loro mi urlano ridendo qualcosa, ultimo km e vai dentro lo stadio. Ho migliorato 2' il tempo di Fucecchio, mi sono divertita prima a stare con loro e ad ascoltare le tattiche di gara degli altri, poi nella folle rincorsa per riprenderli. Obbiettivo raggiunto dunque, grazie alle mie gambe e a quei palloncini dell'ora e 55'.

CORRIAMO

è un mensile gratuito. La testata giornalistica è regolarmente depositata al Tribunale di Montepulciano nel registro tenuto dalla Cancelleria dell'intestato Tribunale al n. 314 del 19 febbraio 2008.
Il proprietario è **Stefano Grigiotti.**
Sede legale: Chianciano Terme – Piazza Italia n. 56 – Telefono e Fax: 057831561
Indirizzo e-mail: **info@girovaldorcia.it**
Editore: Stefano Grigiotti
Direttore responsabile: Rossano Scaccini
Collaboratori che questo mese hanno contribuito assieme al direttore a realizzare gratuitamente *CORRIAMO*: **Franco Lodovichi, Carla Boldi, Alessandro Chiezzi, Stefano Grigiotti, Virgilio Grigiotti, Michele Mancini e Roberto Amaddii.**
Nelle foto di copertina scattata da Stefano Grigiotti: Virgilio Grigiotti alla Mezza Maratona di Bratislava.
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.

La podista anonima Continuerò a scrivere su CORRIAMO da New York

Notte tormentata a New York. Non è il titolo di un film, ma quanto mi sta accadendo. Proprio così. Sono nella Grande Mela! Con la famiglia? Neanche per idea. Da sola! Non sono scappata di casa, anche se partire lasciando tutti i miei affetti in Italia non è stato facile. Faccio subito chiarezza. I lettori più attenti si ricorderanno che nei mesi scorsi, qualche volta non avete trovato pagine della podista anonima e poi vi ho spiegato il perché della mia assenza: lavoro importante da portare avanti, priorità assoluta.

Tanti sacrifici fatti fare ai miei figli ed al loro papà. Inoltre, ho dovuto abbandonare il mio hobby preferito, correre.

Raggiunto l'obbiettivo aziendale con tre mesi d'anticipo, grazie ad un nostro particolare lavoro di gruppo, la direzione si guarda bene di ringraziarmi. Ero quella più esposta e la probabile testa da decapitare in caso di insuccesso. Non rischiavo il licenziamento, ma di sicuro qualche gratificazione sarebbe stata esclusa dai miei prossimi stipendi. L'aumento è arrivato puntualmente, ma con questo anche una convocazione a New York per incontrare i "cervelloni" della nostra "baracca".

Una e-mail che mi dice d'essere stata inquadrata economicamente ad un altro settore, ma quel messaggio di posta elettronica non terminava con i saluti, ma con un invito inderogabile a presentarmi sette giorni dopo (il lunedì successivo) a Manhattan.

Una doccia fredda. Dall'iniziale felicità della promozione a quella comunicazione così scarna ed asettica. Cerco la videoconferenza con la casa-madre niente da fare, sono già tutti fuori quelli con cui mi rapporto. Invio e-mail ai miei diretti interlocutori di oltre oceano, ma dovrò aspettare il giorno seguente per saperne di più.

In quel momento si presentano due urgenze: quella più facile programmare la mia assenza in azienda e il rebus casa: come la gestisco questa situazione?

Intanto riunisco il mio gruppo di lavoro e impartisco immediatamente le direttive. Finita la riunione, fra quelli più audaci mi stuzzicano per carpire le mie intenzioni.

"Che fortuna, sarai via da queste mura come minimo due settimane".

La podista anonima Continuerò a scrivere su CORRIAMO da New York

Come se non lo sapessero che ho due figli da seguire.

“Pensa che potrai correre in Central Park”.

Al podismo attivo non pensavo più da tempo.

Battute del genere me ne vennero fatte diverse, ma a tutti sorrisi a denti stretti e lasciai l’ufficio.

“Con chi sei a casa?”

Domandai al mio compagno che rispose al telefono. I nostri figli erano: uno da un amichetto a studiare e l’altro a cercare ragazze da adorare. Meglio pensai.

“Ci sono novità. Arrivo fra qualche minuto, dobbiamo parlare”.

Il tono della mia voce mise in apprensione quel sant’uomo. Entrata in casa mi accorgo d’averlo allarmato più del dovuto: “Nessuno sta male. Ho avuto un avanzamento di carriera e devo partire per l’America”.

A quell’annuncio si congratulò con me e poi fu lui a dirmi un’altra novità.

“Ho presentato domanda di pensione”. Presto divento casalingo.

Non sarebbe stata immediata la sua collocazione a riposo, ma la nostra vita cambiava. Quel mattino aveva avuto uno strano battibecco in ufficio e dopo essere tornato dietro alla scrivania aveva chiesto appuntamento all’ufficio personale e in pochi istanti formalizzata la sua richiesta di essere collocato a riposo nei tempi e nei modi doverosi.

Ma l’argomento e il personaggio principale quel giorno ero io e non lui.

“Di solito quando convocano i ‘capi’ che lavorano nelle succursali sparse per il mondo e li invitano nella sede centrale c’è sempre qualche sconvolgimento. Credo che vorranno mettermi alla prova lavorando con loro, ma da New York”.

Cominciai a piangere e arrivai subito alla conclusione: “Mi dovrò licenziare”.

Quando un dirigente arriva al massimo della carriera in una filiale delle nostre non può rimanere per sempre collocato in quella posizione. Diventa improcrastinabile approdare alla sede centrale e sviluppare in grande tutte le stra-

La podista anonima Continuerò a scrivere su CORRIAMO da New York

tegie. Un discorso complicato da affrontare, ma al momento mi vedevo messa alla prova.

“Ci organizziamo. Troverai la casa un po’ incasinata al tuo ritorno, ma non la demoliremo. Tre uomini da soli. Tutta vita!”.

Dette queste parole il padre dei miei figli, mi abbraccia e mi rassicura: “Goditi questo momento, vai a Manhattan fatti valere e senti cosa hanno da dirti. Poi te lo voglio proprio dire: se ci danno una bella casa e non paghiamo l’affitto, qualche anno da americano lo vivrei volentieri, specialmente senza lavorare”.

Rimango in silenzio e a quest’eventualità ignota fino a qualche attimo prima. La mia idea era quella di licenziarmi, ma lui va avanti con il progetto americano.

“I nostri ragazzi parlano un po’ la lingua. Anche il piccolino ha già dimestichezza con l’inglese e averlo spesso lasciato con una “tata” a lui simpatica che gli insegnato molte frasi ed il senso di questa lingua, farà presto ad inserirsi. Poi, gli starò vicino io. Vedrai non sarà difficile”.

Le mie lacrime non si fermavano, ma lui continuò a parlarmi candidamente cercando di farmi tornare il sorriso.

<<Pensa che bel regalo farai al tuo primogenito: un numero infinito di ragazze da conoscere nella Grande Mela e scoprirà che le delusioni anche oltre oceano hanno lo stesso sapore. Lui è affascinato da quella città. Te l’ha detto tante volte di volerci andare. Adesso bisogna dirglielo”.

“Quando?” Domandai.

“Stasera a cena. Lascia fare a me”.

I miracoli qualche volta avvengono.

Pensavo di scene isteriche dei miei figli, ma il mio compagno fu talmente bravo che tutti quella sera andammo a dormire elettrizzati, io un po’ meno.

Hamburger ed altre schifezze di quelle che sono sinonimo di America, fallestì una cena a casa davvero insolita per noi, poi la notizia.

Come previsto il primogenito saltò sulla sedia dalla gioia. Troppi film americani, già si stava proiettando uno tutto suo su quell’evento. Il piccolino si

La podista anonima Continuerò a scrivere su CORRIAMO da New York

rannicchiò sulla sedia e dopo qualche istante andai a sedergli accanto chiedendogli che cosa ne pensava di questa eventualità.

“Se proprio ci volete andare, vengo anch’io, ma come faccio a parlare con i compagni di scuola e le maestre? Mi diranno che sono scemo perché non li capisco”.

“Imparerai la lingua meglio di tutti noi. Guarda tuo fratello che è una vita che lo mando a studiare e ne sa quasi quanto te. Tu sarai di sicuro più bravo di lui”.

Delle preoccupazioni del piccoletto se ne rese conto immediatamente il primogenito che si accovacciò accanto a lui e per la prima volta senza fargli villanie, gli propose di diventare un suo insegnante.

“Un’ora al giorno ti faccio scuola io. Poi per il resto ci pensa papà e qualche maestra, speriamo di quelle da sballo”.

Tutti entrammo nell’ottica giusta di questo evento, ma prima di andare a dormire più volte le richiamai alla realtà.

“Intanto vado io a New York, ma non è detto che sia questo il motivo del loro interessamento. Potrebbero rispedirmi qui con compiti diversi e potresti rimanerci male. Di una cosa però dovete essere fieri: vostra madre è ad oggi la donna più importante dell’azienda qui in Italia.

Partita per New York.

Vi risparmio tutto lo stress di quella settimana antecedente il volo di andata, il pianto del piccoletto e le richieste di acquisti del figlio grande e la sicurezza ostentata dal mio compagno, che mi faceva capire d’avere tutto sotto controllo. Aveva preso un mese di aspettativa prima del pensionamento.

Albergo vicino a Central Park, pochi isolati dagli uffici della mia ditta. Fuso orario da recuperare e dopo la prima notte, appena intravedo l’alba indosso scarpette ed una tuta per andare a correre nel parco. Per chi l’ha fatto prima di me non racconto niente di nuovo, ma che emozioni sudare in quei viali visti in tanti anni di dirette televisive della maratona newerkese e poi se aggiungo tutti i film che hanno descritto quei luoghi. Adesso ero la protagonista, forse un po’ fuori luogo con figli e compagno dall’altra parte del mondo, ma come rito sca-

La podista anonima Continuerò a scrivere su CORRIAMO da New York

ramantico antecedente il primo incontro con i capi dell'azienda mi ci voleva proprio questa sgambata scaccia stress.

L'efficienza americana non ha uguali: 9.30 ero davanti al capo dei capi. Due ore di filata di discorsi a telefoni rigorosamente staccati. Non perse tempo, nel suo studio al 14° piano mi informò di cosa stava per accadermi.

"Responsabile immagine". Nuova posizione nell'organigramma e nuovo ufficio con vista sulla quinta strada. New York è li che mi sta dando il benvenuto.

Chiedo i tempi per far accadere tutto questo e mi mettono alle strette: "Il 15 luglio entra in servizio".

Il mio viaggio a New York si poteva già ritenere chiuso? Mi stavo domandando il perché allora di questa mia chiamata in America bastava una comunicazione in videoconferenza e mi risparmiavo il viaggio e loro i soldi per tutto questo.

"Credo che non ci deluderà. Lei è una donna ambiziosa, una seria professionista ed ha una famiglia davvero eccezionale".

Che ne poteva sapere quell'uomo della mia famiglia? Mica mi avranno spiato pensai ingenuamente. Stava per cadermi un mondo addosso. Per me quel lavoro voleva dire da sempre oltre ad una gran boccata d'ossigeno economico, anche una mia personale valvola di sfogo. Mi sentivo realizzata e dalla mia bocca uscì un'alrta domanda sciocca: "Scusi, ma lei che cosa conosce della mia famiglia?"

Il numero uno che mi aveva accolto sorrise ed ero riuscita anche a farlo arrossire un po'.

"I risultati parlano per lei. Mi ha strabiliato ed è per questo che la voglio qui".

I giorni seguenti a quel primo incontro ci sono stati altre appuntamenti con il "capo", pranzi in ristoranti lussuosi ed ho preso parte a tutte le riunioni importanti, conoscendo anche colui che dovrei sostituire, un simpatico signore nonno di 3 gemellini di 6 mesi.

La podista anonima Continuerò a scrivere su CORRIAMO da New York

New York, la città che non dorme mai mi stava affascinando e per dirla tutta mi aveva conquistata, mi sentivo come se vivessi lì da tempo.

Grazie ad un social network ed alle telecamere incorporate nel computer portatile i contatti con i miei cari in Italia andavano avanti quasi ora per ora (facendoli coincidere con il fuso), ma a tutti, compreso il capo dell'azienda non avevo detto ancora quale sarebbe stata la mia scelta.

In caso di rifiuto l'alternativa era semplice per loro: tornavo in Italia e continuare a fare quello che stavo già facendo, ma consapevole che sarei stata tenuta meno in considerazione dai vertici. Avevo tempo per pensarci fino a venerdì che precede la Pasqua per dare una risposta e nessuno mi stava mettendo fretta.

Da copione la mia permanenza a New York è durata 15 giorni, ma ogni mattina sono andata a correre nel cuore della Grande Mela, qui si trova sempre qualcuno che pratica questo sport. Ho conosciuto donne come me che corrono nella pausa pranzo e la domenica. Chissà come sono le gare da queste parti?

Mi sono regalata diversi giri turistici della città, acquistato regali ed ho visitato tanti negozi e sono arrivata a stasera che non riesco a dormire e sto preparando le mie valigie per tornare a casa.

Dipende da me se ci vogliamo trasferire in America. Nell'offerta di lavoro è compreso un appartamento a Manhattan, scuole prestigiose per i mei figli pagate dalla ditta e tante altre agevolazioni.

Che fare?

Ho deciso.

A chi dirlo per primo?

La sorte scelse. La notizia l'apprese il piccoletto che mi contatta con il computer ed io lo metto al corrente.

"Comincia a preparare le tue cose. Partiamo per New York".

Il caos si scatenò nella nostra casa romana.

Noi della mezza di Bratislava

di Alessandro Chiezzi

Sabato 27 marzo, come avevamo da tempo programmato, in sei amici dell'UISP Chianciano (Stefano Grigiotti, il figliol prodigo Virgilio, Fabio Baglioni, Carmine Mellone, il Sottoscritto e la katia) siamo andati alla conquista della Slovacchia, certo si fa per dire visto che a Bratislava abbiamo fatto 3 maratone in 6. Acciacchi vari hanno costretto tutta la banda a fare la mezza. Delusi penserete voi? Neanche un po' è la risposta a bocce ormai ferme, certo la maratona è la maratona ma si fa sempre ciò che è possibile e nel complesso siamo stati, rubando l'espressione al presidente, da Dio!.

Bratislava si è rivelata ai nostri occhi un piccolo gioiello, ben tenuta, con un centro storico che da l'idea di una piccola Praga (che bella la zona del castello!) e con gente accogliente ed ospitale.

Appena arrivati da Bologna con Ryanair e dopo aver preso possesso dei due graziosi appartamentini prenotati, abbiamo subito tastato il polso alla cucina e alla birra locale in un localino tipico.

Il pomeriggio primo giro in centro dove ci siamo resi conto che quella bomboniera di bei palazzi, di guglie e tetti rossi era visitabile in breve tempo, e così è nata l'idea di visitare il lunedì anche la vicina Vienna prendendo i cosiddetti due piccioni con una fava.

Al ritiro dei pettorali, momento topico di ogni pre-gara che si rispetti, anche la mia Katia, colpita da un po'd'influenza, ha cambiato la sua maratona in mezza grazie anche alla disponibilità e alla gentilezza dello staff organizzatore.

Persino l'unica allenata dunque ha ceduto alle sirene di una meno impegnativa 21 km, lasciando all'amico Tavanti (della società The Best Body) aggregatosi all'ul-

timo al nostro gruppola disputa della gara regina e la difesa dell'onore della Valdichiana in terra Slovacca.

Scherzi a parte per tutti l'esperienza è stata più che positiva anche perché, a chi come noi predilige della corsa l'aspetto aggregativi e ludico piuttosto che quello cronometrico, quell'aria familiare respirata prima durante e dopo la gara, è andata proprio a pennello.

Se dovessi con dei flash illuminare i tanti momenti belli trascorsi insieme in questa avventura mi soffermerei sul positivo esordio di Virgilio (il Grigiotti che avanza) in una 21 km, il record personale sulla mezza di Carmine che, correndogli a fianco, ho contribuito a battere, le risate durante i nostro pranzi e le nostre cene, la gita del lunedì nella austera e ricca Vienna, la tanta buona birra bevuta (da qualcuno anche con la cannuccia) e l'Absinth potente bevanda locale che ci hanno insegnato a bere con il cucchiaino di zucchero imbevuto di liquore caramellato a fiamma viva e girato velocemente dentro il bicchiere, una procedura che ci ha fatto divertire un mondo soprattutto con Virgilio che nell'occasione ha rischiato di darsi fuoco più volte.

Un saluto e un ricordo particolare lo voglio dedicare al maestoso Danubio che ha unito in tutti i sensi in un simbolico abbraccio le nostre vacanze e sul quale abbiamo specchiato le nostre belle e rinsaldate amicizie.

Alessandro Chiezzi

Corri “Lodo” corri
Perfetta la mezza di Empoli

di Franco Lodovichi

Il 14 marzo sono andato a correre alla “Mezza di Empoli” - prima edizione.

Dico subito la cosa più importante: una bella gara ed organizzata bene.

Eravamo all’incirca 800, quasi tutti della zona, salvo io ed un altro aretino, assieme a diversi senesi.

Il percorso totalmente piatto, salvo 4 o 5 salitelle nella seconda parte. Siamo partiti davanti al negozio sportivo che organizzava questo evento. Poi, dopo aver attraversato l'Arno, lo abbiamo costeggiato nel suo lato destro (per essere precisi, guardando la foce). Arrivati a Capraia, il fiume è stato riattraversato e siamo arrivati a Montelupo. Di seguito si è nuovamente costeggiato il corso d’acqua sul lato sinistro, per poi fare una deviazione verso la super strada. La gara si terminava nell’area stadio. Ottime condizioni meteo, i ristori buoni ed all'arrivo non avevano tralasciato niente, compresa una bella tuta, premio per i primi 500 iscritti.

Ad Empoli, una quindicina d’anni fa ho corso una mezza (organizzata da un'altra parrocchia!), però era estate e faceva un gran caldo. Ricordo che come al solito che partii sparato per poi alla fine arrivare mezzo morto. Ero andato a quella gara con un mio amico “gobbaccio”, che arrivò dopo di me.

Stavolta la gara l’ho impostata diversamente e sono andato abbastanza bene, anche se al ritorno ho accusato un po' di stanchezza dovuta alla Strasimeno della domenica precedente. Il cronometro mi ha fatto notare che ho impiegato in quei 21 chilometri 90” in più della mezza di Fiumicino corsa un mese prima.

A Bratislava abbiamo corso tutti quanti la mezza maratona

di Stefano Grigiotti

E' arrivato veloce il momento di partire. Solo tre allenamenti prima di questa gara. Alla fine l'iscrizione è stata fatta per la mezza maratona e la cosa eccezionale è che la correrà anche Virgilio (il figlio dell'editore ndd). Gli ho detto di allenarsi e di prepararsi per tempo, ma lui la sera tardi e la mattina presto dorme! Speriamo bene. Anch'io non sono da meno. Ho al mio attivo circa un'ora e 10' con qualche camminatina. Preparo lo zaino, farà freddo, ma mettiamoci anche una felpa per correre e poi calzamaglia e completo maniche lunghe, non si sa mai. Sono le 5.30 di mattina, s'inizia bene; dovevamo già essere al punto di ritrovo, abbiamo 10 minuti di ritardo. Si parte. Guido la macchina della Katia e Alessandro al seguito. Il dottore con la sua auto ha con se Virgilio. A seguire Fabio Baglioni, e il mitico Antonio Tavanti.

L'aeroporto di Bologna, finalmente facciamo colazione. Siamo pronti, il mio motto è solo uno, quattro giorni di gulash, e birra a fiumi.

All'aerostazione d'arrivo, troviamo subito un italiano gentilissimo, che insegna proprio questa materia a Bratislava. Ci fa da cicerone e ci accompagna fino in centro, a pochi passi dall'appartamento prenotato e lo ritroveremo, (com'è piccolo il mondo) il giorno della nostra partenza alla stazione di Bratislava. Lui stava venendo dall'aeroporto dove era andato a prendere la sua ragazza.

Il tempo di posare il bagaglio e siamo già in giro per Bratilsava. Primo pranzo e primo gulash, che sarà anche l'ultimo, purtroppo, del resto però ci saranno anche altre soddisfazioni culinarie, e non da poco.

Bratislava da subito una sensazione di un paesone a misura d'uomo, una piccola nicchia, piena di piccoli ristoranti, bistrot, pub, bar, pasticcerie, dove la fanno da boccone i numerosi, tipi di cioccolatini, le vie sono animate da tante famiglie con i bambini.

Il cerimoniale della maratona prevede il giorno prima, le gare dei ragazzi. Chissà se ci fossero stati anche i miei! Osservo con piacere i piccolissimi in braccio ai genitori con la medaglia, più grande di loro.

Nelle piazze adiacenti la partenza della 42 chilometri, ci sono le bancarelle che fanno da cornice ad una così bella giornata di sole. E' quasi impossibile non notare la varietà di belle ragazze con tanto di tacchi spillo che rumoreggiano nel pavimento, quasi simile ai sanpietrini di Roma. Sono ben vestite e curate. La gente ci guarda in modo simpatico e annuisce, capisce che siamo italiani. Ci perdiamo in mezzo alla folla e non possiamo fare a meno di constatare le

prime abitudini degli abitanti, persone semplici, cordiali.

Mentre passeggiamo notiamo in alcuni punti del centro delle figure di bronzo, che rappresentano: un fotografo all'angolo di un negozio "il paparazzo", un'altra figura che esce da un tombino, una che saluta con il cappello in mano, una che sta appoggiata alla panchina, naturalmente tutti immortalati. Il dottore trova una ragazza con un cartello, " regalo abbracci gratis"

si abbracciano, Ciak.

Andiamo a ritirare il pettorale, tutti la mezza, anche la Katia la mattina aveva la febbre, cambia la sua maratona in mezza, così è uguale per tutti. Il primo pensiero: 2h30' il tempo limite per i 21km, chissà, per quanto tempo camminerò.

Il pasta-party con la birra a fiumi, la seconda meglio della prima. Mentre i podisti si alternano alla birra ed alla pasta, uno degli organizzatori della maratona, presenta il percorso e i top runner. Avessi capito una parola, mi sono limitato a fotografare.

Anticipiamo lo spostamento della lancetta dell'orologio alle 19 per evitare problemi la mattina, siamo già con l'ora legale. Andiamo in uno dei quattro locali che ci ha consigliato il nostro amico insegnante. Accoglienti e pieno zeppo di gente che ride, parla sottovoce, allegra. In quasi tutti tavoli boccali di birra accompagnati da piatti enormi pieni di cose strane. Sarà un problema far mangiare Virgilio, abituato alla pasta e alla cotoletta della nonna, ma non è così, mi sorprende. Vediamo se lo farà anche domani, giorno di esordio per lui sulla distanza di mezza maratona.

Sono le 8 ragazzi colazione tutti insieme?

A quell'ora è difficile trovare un barretto aperto, il sabato fanno le ore piccole, con un po' di fortuna troviamo un posticino niente male, vista la clientela, di sicuro loro ancora probabilmente non sono andati a dormire. Tutto il contrario del caffé, ma lo sapevamo.

Siamo in tanti: maratoneti, mezzi maratoneti, steffettisti e rolleristi, ma non trovo una faccia conosciuta. Ci immortaliamo, e immortaliamo, i podisti e tutto il contorno. E' una festa. Le griglie si riempiono e io cerco di immortalare le cose più strane e le podiste e non, più carine. Siamo insieme e vicini alla partenza. L'amico Tavanti non si vede, dopo ci ha detto che è arrivato all'ultimo momento, è ritornato in hotel a lasciare gli indumenti. Farà con successo la maratona, bravo.

Inizia il conto alla rovescia, si parte. Virgilio si aggrega a Fabio, io tranquillo a 7 a km, Alessandro ed il dottore insieme e la Katia nelle retrovie in rimonta.

I primi 5 chilometri sono tutti all'interno del centro storico. Bellissimo, sopra il Danubio, unico, immenso, da gustare. Sorprende la calma dell'acqua che scorre, e i ponti che lo sovrastano. Al 10° sono solo. Quanti mi hanno passato, una marea! I ristori con acqua gassata, sali ma che tipo? The di un colore strano! Vedo le banane. Finalmente qualcosa da mangiare assieme alla cioccolata. Transito al 15° il mio cronometro segna 1h30' e mi dico: "Forse arrivo alla fine".

Il tracciato della gara comprende una pista ciclabile e chi ti vedo? Virgilio con la sua canottiera, e la maglia legata ai fianchi. Sono felice. E' il 17°. Manca ancora molto al raggiungimento del tempo massimo delle 2 e 30 e poco alla fine della corsa. Guardo mio figlio e lo vedo un po' "cotto". Gli consiglio di mangiare e bere ed arriviamo assieme sul traguardo. 2h23'. Sono contento per lui e per la medaglia che porta al collo. Ristoro finale, la birra immancabile, mele, e barrette. Trovo il dottore: ha realizzato il personale sulla distanza con l'aiuto di Alessandro. Si aggiunge Fabio e continuiamo a conversare e facciamo amicizia con una podista austriaca che prenderà parte alla maratona di Milano

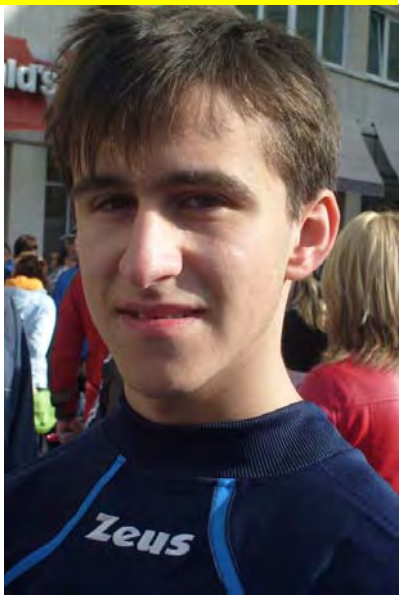
Ale e Katia sono già in hotel dove li raggiungiamo. Doccia veloce e poi tutta vita! Programma: visita alla chiesa blu e lunedì mattina Vienna. La capitale austriaca è immensa bellissima, si passeggia per il centro, immancabili foto alla torta saker, alle palline di Mozart, alle carrozze con i cavalli, ai monumenti ottocenteschi, alla stupenda cattedrale di Santo Stefano. Come vanno le auto, sembrano missili all'interno della città. Il dottore ci porta in un posto tipico, dove si mangia una cotoletta gigante, per la gioia di Virgilio e devo ammettere che era molto buona. Siamo al sole della villa di belvedere, quanto abbiamo camminato!

Metropolitana e prater? Ok, un giro sulla ruota panoramica, una corsa veloce, per prendere il treno di ritorno a Bratislava.

Cena tranquilla, quattro passi in silenzio, come per dire è stato tutto bello. Gustiamo ancora per poco l'atmosfera di Bratislava, osserviamo di nuovo la vita serale della città, rivisitiamo tutto il centro, e scegliamo il bar per la colazione del mattino seguente, strudel e cappuccino.

Il dottore, oltre alla corsa record, ha anche allenato il suo inglese. Alessandro e Katia sono felici per la gara disputata. Fabio, aggregato all'ultimo momento per la defaiance dell'Ingegnere, si è integrato bene con noi. Virgilio felice per la sua prima mezza e per la birra con la cannuccia. Mai visto prima.

Virgilio Grigiotti sceglie l’estero per l’esordio in mezza



Bella la Slovacchia, o forse è meglio dire affascinanti le "slovacche".

A parte gli scherzi, ho passato delle stupende giornate in compagnia di Stefano, Carmine, Alessandro, Katia, Fabio e Antonio, tra un gulash allo Slovak Pub, qualche giro nel centro della capitale, una visita nella città di Mozart e dello "Schnitzel", che era veramente ottimo. La cosa più bella è stata la mezza maratona, un'esperienza indimenticabile. 21.097 metri vissuti intensamente fino all'ultimo passo. In realtà non l'avevo neanche preparata a dovere a causa degli impegni universitari. La fatica è stata molta, ma mi è servita per capire che l'impegno è importante qualsiasi cosa si faccia. Ve la racconto in breve, giusto perchè è la prima mezza che ho corso.

Partito insieme a Fabio, dietro Carmine e Alessandro e poco avanti a Katia e a Stefano, al 4° km le mie gambe hanno incominciato ad accusare e tra me e me mi sono detto: "Mi sa che di sto passo alla fine non ci arrivo". Fin quasi al 10° km ho retto all'andatura del mio compagno, sotto una tramontana fresca e un sole latente, poi il caldo e la maglia a maniche lunghe che avevo messo - e che ho dovuto per forza mettere, quella a maniche corte non l'avevo portata - mi hanno fatto crollare, ho lasciato andare Fabio e poco dopo anche Katia mi ha passato. Rimasto in canottiera, ho proseguito ad un andatura mediocre fin verso il 16km, tra un rinfresco e un altro ai vari ristori, quando mi ha ripreso anche il mio babbo. Ero sfinito, ho fatto 3km a piedi dicendomi: "se fossi partito subito a 6'..". E poco dopo ancora ho ricordato una frase del caro Paga, compagno di corse l'anno scorso, il quale, ai piedi della salita di Poggio Bacherina a Chianciano, mi aveva detto: "Non importa come arrivi in cima, l'importante è che ci arrivi." Il mio babbo mi ha aspettato gli ultimi chilometri incitandomi a riprendere a correre "piano piano", ma mi mancava il fiato, al 19km ho provato a mangiare un pezzo di banana al ristoro, ma non riuscivo nemmeno ad afferrarlo, ho lasciato il bicchiere e incitato dalla musica, ho ricominciato a correre con Stefano fino all'ultimo metro, ovviamente fatto in volata, di fronte a centinaia di persone che applaudivano.

Ed eccoci al traguardo, tempo finale 2h23’12”, non un granché considerando quel che mi ero posto, ovvero finire la corsa sotto le 2h,..poi ho pensato: "Ma chi se ne importa del tempo, la corsa l'ho finita, allo strenuo delle mie for-

ze, è già questa una grande soddisfazione". Giuro che al ristoro mi stavo commovendo, perchè ancora non credevo di essere riuscito in tale impresa.

Benché avessi perso ogni forza, posso dire di essermi divertito, per la maratona ancora c'è tempo, ma questa sarà un'esperienza che riproverò a breve.

Virglio Grigiotti

Corri “Lodo” corri A San Giovanni D’Asso l’ecotrail che diventerà un appuntamento importante

di Franco Lodovichi

Sabato 3 aprile, vigilia di Pasqua sono andato a correre la 1° Tartufo Eco Trial, con partenza e arrivo a San Giovanni D’Asso (Siena). I chilometri erano 18, tutti saliscendi delle crete senesi. In particolare, 3 salite, non lunghe, ma toste da costringere me ed altri a camminare ed anche una discesa brutta, che mi ha fatto paura.

Un consiglio agli organizzatori (sempre se lo vogliono) prendete in considerazione l’eventualità di spostare la partenza un po' più tardi, diciamo verso le 16, in modo tale che le persone possano mangiare in orari normali.

Un altro appunto riguarda la parte finale della gara, dopo l'ultimo rifornimento per intenderci. Non c'erano più frecce indicative e neanche strisce bianco/rosse. Ad un certo punto, con un gruppetto di podisti ci siamo trovati ad un bivio e non essendoci indicazioni siamo svoltati a sinistra e dopo 200 metri abbiamo capito che dovevamo tornare indietro.

Comunque, era la prima edizione e tutto non può andare bene**. Mi scuso con i miei lettori,** ma la seconda tappa, quella di Montisi Eco Trial non potrò raccontarvela. Come da molto tempo sarò alla partenza della Mezza di “Prao”.

“Ora corro io”

di Roberto Amaddii

Dopo le fatiche organizzative della “Pasqua Eco-Trail” questo è stato il mio primo pensiero. A dire il vero vedere i volti entusiasti della gara del sabato Santo a San Giovanni D’Asso l’adrenalina era già salita, ma nella domenica di Pasqua tutto se ne è andato, pioggia battente e io lì a sperare che smettesse. Niente, nessuna tregua. Mi sono rintanato in casa “Pasqua in famiglia”, stasera smetterà. Invece arriva il temporale, meglio andare a letto, ma chi dorme. Tutta la notte a rimuginare, ormai non si può cambiare il percorso. Ma cosa succederà nel bellissimo pezzo nelle Crete? Lo conosco quel fango, ti si appiccica sotto le scarpe e non ti molla e aumenta di passo in passo.

Alle sei e trenta suona la sveglia devo andare ad allestire la zona partenza-arrivo, montare il gonfiabile e mettere gli striscioni. Piove ancora, ormai si và, sono tutti pronti: sarà vero trail. Abbiamo perso un po’ di partecipanti, ma quelli che partono sono pronti alla sfida.

Aspetto trepidante il loro arrivo. I tempi saranno più alti, non vedo il quad apripista poi mi giunge notizia che è rimasto impantanato, iniziano ad arrivare, stanchi, sporchi ma entusiasti, capisco cosa vuol dire portare in fondo un’im-

presa del genere, sono cose che ti porti nel cuore a lungo, come io ricorderò i loro volti.

Ognuno racconta come ha fatto ad uscire da quella melma, aspetto gli ultimi e smonto tutto, finiscono i dubbi inizia la festa.

E dire che sabato era iniziato tutto bene Il percorso di San Giovanni D'Asso era panoramico e la magnifica giornata di sole ha aperto scenari e panorami da favola, bellissimi i calanchi di Monteoliveto, Monterongriffoli, le tartufaie.

Nella gara subito le prime ipoteche l'ultramaratoneta Francesco Caroni arrivava insieme all'altro grande eco-trailer delle nostre zone: il senese trapiantato ad Hong Kong Stefano Passatello, che però metteva in dubbio la partecipazione del lunedì causa la sua partecipazione alla Maratona di Rotterdam. Chiudono i 18 km del percorso con il tempo 1h09'40". Terzo un altro grande ultramaratoneta, il veneto Cristiano Campestrin a 45".

Tra le donne vittoria a Paola Garinei, che fa terramare il cronometro dopo 1h 19'27". Dietro alla Garinei la senese Daniela Marchetti (1h 22'53")e Federica Proietti 1h 23'38")

Nella corsa del lunedì ancora 18 km sempre Francesco Caroni in testa che arriva questa volta insieme a Cristiano Campestrin con il tempo di 1h20'40", terzo Alessio Lachi del Gregge Ribelle a 1'43".

Tra le donne ancora trionfo per Paola Garinei in 1h40 35"che emerge nel fango davanti a Luana Righetti 1h 46'23" e Camelia Barboi 1h 51'23".

Ecco la classifica finale dell "Pasqua Eco-Trail" che prevedeva la combinata tra le due gare (18 km + 18 km)

Maschile:

1)	Francesco Caroni	(Il Maratoneta Siena)	2h 30'27"
2)	Cristiano Campestrin	(Atl.Valsugana)	2h 31'22"

3)	Aldo Torracchi	(Atl.Lastra a Signa)	2h 37’43”
4)	Giuseppe Fiorucci	(Atl. Nicchi AR)	2h 39’26”
5)	Alessandro Crivelli	(Vis Cortona)	2h 40’13”

Femminile :

1)	Paola Garinei	(Avis Perugia)	3h 00’02”
2)	Camelia Barboi	(Maiano FI)	3h 23’24”
3)	Ilaria Razzolini	(La Nave FI)	3h 39’25”
4)	Gaudenzia Martinengo	(Lammari LU)	3h 47’28”
5)	Ghislaine Resplandy	(Amatori Castelfusano)	3h 49’51”

Alla fine resta il ricordo di un week end pasquale vissuto intensamente da tutti, dall’Amministrazione comunale di San Giovanni D’Asso con in testa il Sindaco Michele Boscagli, che alla fine ha fatto un po’ di tutto (perfino l’addetto al ristoro), dalla Pro Loco, dalla AS Montisi, dai volontari che hanno prestato servizio sul percorso, dalla mia famiglia, che mi ha dato una mano e mi ha sopportato in questo periodo, dagli amici del Gregge Ribelle, dal “Maratoneta Sport” e da tutti coloro che hanno comunque collaborato.

Ma i protagonisti, gli attori principali sono stati i 180 podisti accorsi da tutta Italia alla scoperta di questi territori.

Grazie a tutti.

Roberto Amaddii

I programmi dell'Atletica Sinalunga

di Michele Mancini

Tempo di programmare per l'Atletica Sinalunga, che ancora una volta si propone come una delle maggiori protagoniste del panorama podistico. Al termine delle tante riunioni sembrano spuntare le prime idee concrete sia come organizzazione di eventi che come partecipazione.

Ancora una volta le attenzioni particolari si concentrano sulla nostra manifestazione regina la Passeggiata alla Fiera, che per l'anno in corso prevede il raddoppio dell'attività. Infatti, il sodalizio sinalunghese ha deciso di riproporre dopo diversi anni di assenza la manifestazione a livello giovanile fermo restando la classica gara domenicale. La corsa si dovrebbe disputare nel centro del paese il sabato pomeriggio e gli organizzatori stanno puntando molto su questo avvenimento affinché possa trasformarsi in breve tempo in un trampolino di lancio per i tanti giovani.

Prosegue inoltre per l'ennesimo anno l'appuntamento con la staffetta della Pace. Questa edizione sarà celebrata nei giorni di sabato 26 e domenica 27 Giugno 2010 e percorrerà le strade che attraversando luoghi significativi della seconda guerra mondiale (Civitella Val di Chiana e Casentino) raggiungeranno il centro emiliano di Marzabotto in provincia di Bologna.

Restano certe le manifestazioni in programma il 2 Giugno 2010 "Dall'ulivo al Travertino passando per le Crete" in collaborazione con gli amici del gruppo Valenti di Rapolano Terme e di seguito sempre nel mese di Giugno si disputeranno i 5000 metri dell'Unità gara notturna tutta di un fiato.

Sul fronte di partecipazione alle gare si sta concretizzando una buona presenza di atleti a due importanti giri podistici. Il primo sarà quello della Valdorcia, dove l'Atletica Sinalunga renderà omaggio all'ottimo operato di Stefano Grigiotti mentre a Settembre 2010 tutti al caldo della Sicilia con il via del Giro Podistico delle Isole Eolie in programma dal 5 all'11 Settembre 2010.

Insomma ancora una volta tanto dinamismo per l'Atletica Sinalunga che nonostante il passare degli anni continua ad attrarre tanti nuovi tesserati e ad oggi il numero ufficiale ha raggiunto le 54 unità.

In famiglia la vittoria dell'11ª Rimini — Riccione

Laurent Squadrani e Fausta Borghini conquistano l'11° Rimini-Riccione. Il cubano Bonell e la Nanu vincono il Campionato di Gattonamento. Il Gambero Di Giulio è sempre il più veloce.

Nonostante il diluvio, a Pasquetta, i podisti non hanno rinunciato al 13° Golden Fest, 2° tappa del Golden Runner Finisher – Seat Autopista 2010.

La gara maschile. Nell'11° Rimini – Riccione, disputata in condizioni climatiche pessime, il riminese Laurent Squadrani dell'Olimpus San Marino ha battuto vento, pioggia ed avversari con un impressionante forcing finale chiudendo i 10.000 metri in 33'22 davanti al sammarinese Stefano Ridolfi della Gabbi Bologna 33'40" e Roberto Giorgetti del G.P.A. San Marino 34'11". Completano la top ten Simone Bandini del Tiferno Runners 34'22, Massimiliano Nicolini del Golden Rimini 34'26", Alberto Mugnaini dell'Olimpus San Marino 34'27, Nello Testa della Pol. Dipendenti Ausl Bologna 34'42, Matteo Gironi di Riccione Corre 34'47, Maurizio Biondini della Sidermec 35'16 e l'allievo Andrea Sperandio del Golden Rimini 35'17".

La gara femminile. Nella Rimini – Riccione rosa, con una gara solitaria, Fausta Borghini del G.P.A. San Marino ha fatto eco, al marito-atleta Squadrani, conquistando la palma d'oro in 38'38" davanti a Florinda Neri dell'Olimpia Nuova Running 41'11" e la compagna di scuderia Severine Dozinel 42'43". Ai piedi del podio sono giunte Monica Casadio del Ponte Nuovo Ravenna 43'19, Emanuela Berardi G.S. Gabbi Bologna 43'53", Ana Tollumi del Golden Rimini 45'03, Paola Lambertini dell'Atletica 75 Faenza 45'07, Federica Moroni del Golden Rimini 45'08, Cinzia Bacchini di Misano Podismo 46'43 ed Annalisa Delai Atletica Vighenzi Brescia 46'52.

Gattonamento. Nel Campionato di Gattonamento la pantera nera cubana Demetrio Bonell, con grande agilità felina, ha precedendo i riminesi Ivan Di Giulio e Claudio Conti. Fra le donne ha gioito l'instancabile Elena Nanu.

Retrorunning. Nella corsa dei gamberi, 3000 metri in retrorunning, Ivan Di Giulio ha trionfato in 13'02" davanti al cubano Demetrio Bonell che ha impiegato 19'30" e il vecchio leone Gilberto Martinini che è giunto stremato in 21' 04". *(foto organizzazione)*

Il 3 ottobre ritorna la Bologna-Savigno

La Bologna-Savigno, dopo il grande successo del 2009, si ripresenta al mondo delle Gare su Strada. Nata per sostituire temporaneamente la più famosa Bologna-Zocca, nel 2009 ha avuto il grande riconoscimento da parte di oltre 300 Atleti che si sono presentati all'alba di quel 4 ottobre; di questi ben 277 hanno tagliato il traguardo di Savigno dopo i 30 km di gara, con i successi di Francesco Massimi *nella foto degli organizzatori ndd* (Calderara Tecnoplast) in 1.55.29 e di Aurora Placci (Avis Forlì) in 2.20.16.

E così Pareschi & C. si sono ribattutati nell'avventura per offrire, come sempre, il massimo dell'ospitalità ed i servizi che hanno reso celebre questa organizzazione.

La gara, per la quale sarà richiesta l'approvazione e l'inserimento nel Calendario FIDAL Regionale, vedrà il via ancora in zona Stadio alle 8,30 di domenica 3 ottobre 2010, con la Polisportiva Porta Saragozza a gestire l'aspetto tecnico e il controllo lungo il percorso, in questo aiutata dai Gruppi aderenti al Comitato di Coordinamento Podistico di Bologna.

Immutato il percorso ormai storico che porta a Savigno dove, grazie alla disponibilità dell'Amministrazione Comunale, gli Atleti avranno a disposizione spogliatoi e docce, oltre a poter usufruire del sempre abbondante pasta party. Confermate anche le premiazioni, con riconoscimenti ai primi 10 uomini ed alle prime 5 donne della Classifica Finale, che non rientreranno poi nelle 11 categorie, che vedranno premiati altri 55 Atleti.

Immutata, e lo sarà sempre, l'intitolazione della gara "Memorial Mario Pisani", a ricordo di un grande Amico, nostro e di tanti podisti ed ultramaratoneti, venuto a mancare troppo presto.

Perfetta la 3° edizione della Rimini - San Leo

L’azzurro Ivan Cudin e Ramona Valentini vincono l’Eco d’Italia

La Rimini - San Leo è l’ecomaratona più veloce d’Italia con i soli 586 metri di dislivello positivo. Gli amanti della corsa in mezzo alla natura sono giunti da tutta la penisola per prendere parte al Green Event del Golden Club Rimini che ha aperto la stagione delle Ecomaratone tricolori.

L’azzurro delle ultramaratone Ivan Cudin soprannominato “Mister Rimini Extreme” ha confermato i favori della vigilia con una galoppata solitaria, l’ingegnere friulano, si è snocciolato i 42 chilometri e 195 metri in 3h 11’ 48” concludendo la sua performance nella caratteristica Piazza Dante col pugno levato al celo. Sul podio dell’Ecomaratona della Val Marecchia è salito anche l’altro specialista delle lunghe distanze Enrico Vedilei in 3h 17’ 28”. e Mauro Pasuch in 3h 18’ 48”.

L’azzurra Monica Barchetti era al comando della gara rosa ma ai piedi di San Leo ha accusato un dolore alla schiena che l’ha costretta a camminare gli ultimi 7 chilometri lasciando via libera alle outsider. La marchigiana Ramona Valentini con una gara in rimonta ha colto il successo in 3h 52’ 06” precedendo la manfreda Tiziana Sportelli 4h17’03” e l’ingegnere riminese Nadia Tosi in 4h 21’36”.

(foto: organizzazione)

Bologna e le prossime corse su strada ed in montagna

Bologna si prepara al periodo caldo con un ricco calendario di corse su strada, che avranno come scenari i bellissimi panorami della prima collina felsinea o quelli ancora più a mozzafiato che arrivano alle pendici del Corno alle Scale.

E proprio nella zona che ha visto le prime sciate di Alberto Tomba, il 2010 vedrà partire il Trofeo Alto Reno, rivolto alle Società e con un montepremi di 2.000 euro.

Quattro le gare in programma; il 20 giugno a Lizzano in Belvedere, l'8 agosto a Porretta, il 19 settembre la Porretta-Corno alle Scale (traguardo di Lizzano) ed il 24 ottobre a Castel di Casio; da ricordare anche, inserite nel Calendario Alto Reno, il 25 luglio l'Ecomaratona del Crinale a Granaglione e l'1 agosto la gara di Castelluccio.

La UISP Provinciale non è stata certo da meno, allestendo un programma di ottime iniziative per la sua Coppa 2010; si comincerà il 16 maggio a Vergato, poi l'11 luglio la Berzantina, il 15 agosto Baigno, il 22 agosto Lizzano, il 29 agosto Marano ed il 29 settembre la Maratonina dei Colli.

E per chi volesse solo le ludico motorie, il Coordinamento Podistico Bolognese propone il 15 maggio Monte S.Pietro, il 30 maggio Pontecchio Marconi, il 6 giugno Sasso Marconi, il 13 giugno Monteveglio, il 20 giugno Monte Sole, il 27 giugno Marzabotto, il 4 luglio Pianoro, l'11 luglio Monghidoro, il 18 luglio Monzuno e Savigno, l'1 agosto S.Benedetto V.Sambro, l'8 agosto Parco Cavaioni, il 5 settembre Monte S.Pietro, il 2 ottobre Sasso Marconi.

Per la serie "non facciamoci mancare niente" gli amanti della Maratona avranno l'appuntamento del 13 giugno con la gara di Suviana, mentre per i competitivi il 25 luglio si propone Rocca di Roffeno con il suo 10.000.

Gli appassionati di trekking e storia non potranno mancare l'Escursione sulla Strada Flaminia Militare del 7 agosto, mentre la chiusura ideale di questi mesi sulle colline Bolognesi è senz'altro nei 30 km della Bologna-Savigno del 3 ottobre.

(Foto: Marchi-Porretta)

L’Atletica per i giovani anche a Castel Maggiore

Fortemente voluto dall’Amministrazione Comunale e dal Gruppo Podistico Polisportiva Progresso, per la prima volta a Castel Maggiore il 13 aprile è partito un corso di aAvviamento all’atletica leggera, rivolto a ragazze e ragazzi da 6 a 14 anni.

Ben 35 giovanissimi Atleti si sono presentati al Campo da Baseball di via Lirone, perché, e questo è il primo vero successo dell’iniziativa, a Castel Maggiore oggi non esiste un impianto di Atletica; in questa cittadina alle porte di Bologna e che conta quasi 18.000 abitanti, l’offerta di strutture sportive è a buon livello, anche se le richieste superano la disponibilità e dove, appunto, manca (per ora) una pista di Atletica.

Ma l’abilità del Tecnico Alvin coadiuvato da Giulia, giunta in appoggio per l’altro numero di adesioni, e dai ragazzi del Gruppo Podistico hanno supplito anche a questo, impostando la prima lezione su nozioni di base, per cominciare a fare “Gruppo”, con i giovani attenti alle loro parole e pronti a correre, saltare e lanciare; tutti tra l’altro con assicurazione e tesseramento presso la Lega atletica UISP di Bologna, che ha dato da subito il suo appoggio all’iniziativa.

Un gruppo che si ritroverà il Martedì ed il Venerdì fino al 18 giugno, dalle 17,00 alle 18,30 sempre al Campo Baseball in Via Lirone, 46.

Alvin e Giulia hanno cominciato a portare la loro esperienza a questi Atleti in erba, ben consci che l’importante è, in questa fase di inizio, che i giovani possano prendere il gesto Atletico, qualunque esso sia, come un divertimento, un approccio allegro alla specialità “Regina delle Olimpiadi”; l’allegria e la gioiosa voglia di divertirsi si è subito sentita nei ragazzi già al primo incontro.

E chissà che, tra di loro, non possa emergere qualche individualità per un’atletica in fortissima crisi di risultati, che magari potesse allenarsi su una futura pista di Atletica proprio a Castel Maggiore.

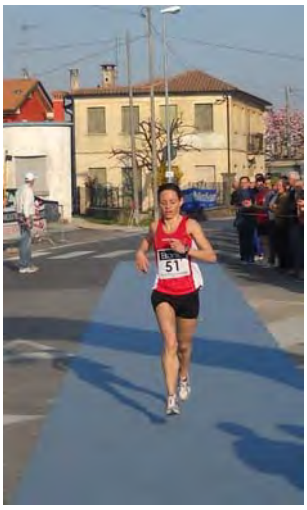
CORRIAMO corto-veloce

Memorial Tomasi nel segno del Kenya - Kenya protagonista nel Memorial Tomasi. Erastus Chirchir ed Emily Perpetua Chepkorir hanno trionfato nella 20^ edizione della corsa su strada di Cavriè (Treviso). Chirchir si è imposto sul ruandese Rukundo, dopo una gara che ha visto i due africani nettamente superiori alla concorrenza, anche grazie all'assenza di Paolo Zanatta, fermato da una bronchite. La Chepkorir, reduce dal secondo posto della Treviso Marathon, ha battuto in volata la cubana Santiusti, prima nel 2009. Terza la trevigiana Michela Zanatta. Oltre 600 partecipanti, 400 dei quali a livello under 18, richiamati anche dal debutto del Grand Prix Giovani. Ottima l'organizzazione dell'Idealdoor Libertas San Biagio. *(foto organizzazione)*

Sabato 15 e domenica 16 maggio. Vittorio Veneto ospiterà il 1° International Nordic Walking Trail Meeting, rassegna che, nell'arco di due giornate ricche di eventi e incontri, svilupperà teoria e pratica della Camminata Nordica. Il 1° International Nordic Walking Trail Meeting proporrà tre diversi tracciati. Uno breve: 8 km dal Passo San Boldo a Pian de le Femene. Uno medio: 16 km da Pian de le Femene a Serravalle, il cuore storico di Vittorio Veneto. E infine uno lungo, 24 km dal Passo San Boldo alla stessa Serravalle, che rappresenterà la somma dei due tracciati più brevi. Per saperne di più: www.trevisomarathon.com.

Runners Rieti Tour 2010 - 35 gare podistiche della Valla Santa e della Provincia di Rieti. Regolamento e gare su: www.runnersrieti.com

Kipchirchir e la Zanatta trionfano ad Arcade - Domenica dal sapore agrodolce per i fratelli Zanatta quella vissuta il 28 di marzo scorso. Michela ha inaugurato l'albo d'oro della Corri Arcade, precedendo la cubana Santiusti Caballero e la keniana Chepkorir, che l'avevano battuta la settimana prima a Cavriè, sempre nel Trevigiano. Sette giorni sono stati sufficienti per riscrivere le gerarchie, con la Chepkorir in gara solo per un chilometro, sino a quando la trevigiana ha preso in mano le redini della corsa, staccando (14" alla fine) anche la Santiusti Caballero. Gara maschile dominata dal kenyano Vincent Kipchirchir, con bel secondo posto per il combattivo siciliano La Bella. Paolo Zanatta, appena guarito da una bronchite, si è ritirato poco dopo metà gara, onorando comunque l'impegno organizzativo dell'Atletica Gagno Ponzano, società con la quale ha iniziato la carriera. "Le gambe non c'erano e faticavo a respirare", ha detto sconsolato il poliziotto.



(Foto: organizzazione)

CORRIAMO corto-veloce

Federica Bevilacqua entusiasmante a Bydgoszcz, in Polonia, dove domenica 28 marzo si è svolta la 38ª edizione dei campionati mondiali juniores di corsa campestre. La giovane atleta del Cus Trieste ha ottenuto una strepitosa 21ª piazza completando i 6 km di gara in 20'21". Tra le europee sono riuscite a fare meglio di lei esclusivamente la russa Fazlitdinova (16ª con mezzo minuto di margine) e la britannica Avery (20ª in 20'17"), appena una manciata di metri davanti alla triestina. L'impresa della Bevilacqua rappresenta il miglior piazzamento di tutti i tempi di un'atleta azzurra under 20 in questa competizione mondiale, un grande successo considerando che i primi posti sono sicuro monopolio africano, contesi tra le sole gazzelle keniane ed etiopi. "Oggi – ha raccontato la Bevilacqua - oltre che per il piazzamento, sono contenta due volte. La prima perchè sono riuscita a chiudere in volata come mi dice sempre il mio allenatore Roberto Furlanich, la seconda perchè non ho avuto esitazioni di fronte ai tronchi del percorso che sinceramente un po' temevo. Questa la considero una piccola vittoria".

Domenica 28 marzo, circa 1000 atleti in rappresentanza di 45 associazioni sportive provenienti da tutta Italia, hanno calcato i prati fioriti dello splendido Parco V° Peep di Rimini per la disputa del **Campionato Nazionale Libertas 2010 di corsa campestre** "2° Trofeo Golden Cross" indetto dal Centro Nazionale Libertas in collaborazione con il Centro Regionale Libertas Emilia Romagna e il Centro Provinciale Libertas di Rimini in collaborazione con il Golden Club Rimini. Al cerimoniale del tricolore di corsa campestre hanno presenziato il Presidente Nazionale Prof. Luigi Musacchia, il Presidente Regionale Luciano Morri ed il Presidente Provinciale Oreste Livi ed altri esponenti dell'ente Libertas.

Partirà dalla **Rotonda di Ardenza** la 31ª edizione del Corriprimavera, gara regionale FIDAL di km 12,870 che si terrà a Livorno il prossimo 23 maggio alle ore 9:00. Rimarrà invariato il luogo di ritrovo presso il Campo Scuola di Via dei Pensieri 31, nella zona degli impianti sportivi, facilmente raggiungibile dall'uscita Livorno Sud della tangenziale variante Aurelia. Qui i partecipanti troveranno un ampio parcheggio e la possibilità di usufruire di spogliatoi e docce, poiché il traguardo della gara sarà proprio all'interno della struttura, sulla pista di atletica. La quota di iscrizione è fissata in € 5; le iscrizioni si possono effettuare preventivamente agli indirizzi: a.s.corriprimavera@virgilio.it o all'altra e-mail: info@livornomaratona.it in alternativa, fino a 15' prima della partenza presso il Campo Scuola. Per ogni ulteriore informazione contattare il signor Franco Meini al 3389563043.

GRUPPO PODISTICO F.P. GRASSINA

UISP

TRAIL DI FONTE SANTA
Ediz. "0"

Domenica 13 Giugno 2010

REGOLAMENTO

- **PERCORSO:** 18 km sui sentieri che si snodano tra i boschi di Fontesanta e di Poggio Firenze con un dislivello positivo di circa 1000 mt. Sul percorso non ci sarà la segnaletica del km ma indicazioni con vernice biodegradabile bianca e fettucce di nastro bianco-rosso.
- **PARTENZA:** ore 9:30 da rifugio di Fontesanta (raggiungibile da uscita A1 FI-SUD verso Arcetta, Galuzzo Nuova, San Donato, da dove, con una strada bianca di circa 3 km, si raggiunge il rifugio).
- **SICUREZZA e CONTROLLO:** sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione con punti di controllo dove si registrerà il passaggio degli atleti. In zona arrivo sarà presente una ambulanza e sul percorso mezzi della Protezione Civile.
- **AVVERTE:** In caso si venga in eccezionali condizioni. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente evitando, in particolare, di disperdere rifiuti. Vista la particolarità del luogo non sono previste le docce.
- **RISTORO:** sarà organizzato un ristoro a circa metà del percorso e all'arrivo. Inoltre è previsto un ricco "pasta party" per tutti i partecipanti.
- **PREMI:** saranno premiati con materiale tecnico a/o buoni in natura i primi 10 uomini (assoluti) e le prime 5 donne (assoluta).
- **PACCO GARA:** 1 t-shirt tecnica – 1 buono pasto per il dopo gara – eventuale altro materiale
- **ISCRIZIONI:** L'iscrizione dovrà essere effettuata entro l'11 giugno 2010 con versamento di euro 15,00 su c/c postale n. 21[illegible] intestato a Cellai Luigi (presidente gruppo podistico). Numero massimo di iscritti: 150
- Trasmettere via fax al n. 055/8517556 o per mail a pianeta.fotocopie@tiscali.com
  - Nome, Cognome, anno di nascita, società di appartenenza
  - ricevuta di pagamento
  - copia del tesserino della società o certificazione medica di idoneità agonistica
  - numero delle persone accompagnatrici (costo di 9€ a persona per il "pasta party")

www.podistigrassina.com Info: pianeta@podistigrassina.com

data: **30 maggio 2010** **Newsletter del 29 marzo 2010**
luogo: **Forno Canavese (To)**
evento: **The North Face® TRAIL del MONTE SOGLIO** (2a edizione)
termine iscrizioni: **23 maggio 2010**
ecco alcune informazioni per chi avesse intenzione di partecipare:
Le modalità di iscrizione al TMS2010 sono specificate nell'apposita sezione del sito (**link**)
Prima di iscriversi, raccomando di consultare attentamente il regolamento, la cartina del percorso e il profilo altimetrico ed eventualmente chiedere informazioni.
La quota di iscrizione (**20€ per la 26km e 25€ per la 60km**) comprende:
- una t-shirt tecnica The North Face modello GTD CREW
- un buono pasto per il dopo gara
- una borraccia The North Face
- un sacchetto portarifiuti da trail running Spiritotrail per i primi 150 iscritti
- il pernottamento in palestra
- la colazione prima della gara 60km, docce calde e altri servizi

Dal 1° maggio l'iscrizione aumenta di 5€
I primi 5 uomini e 5 donne (di entrambe le gare) saranno premiati con articoli tecnici THE NORTH FACE e GARMIN.
Tutti i FINISHER riceveranno un ricordo del Trail.
Per partecipare è necessario il tesseramento FSA.
Segue un riepilogo dei contenuti utili che potete trovare sul sito **www.trailmontesoglio.it**:
- cartina percorso su GoogleEarth (**link**)
- cartina percorso 1:10.000 (**link**)
- profilo altimetrico Trail 26km (**link**)
- profilo altimetrico Trail 60km (**link**)
- regolamento (**link**)
- modulo di iscrizione (**link**)
- volantino (**link**)
- iscrizioni e pagamento on-line (**www.wedosport.net**)

con preghiera di massima diffusione
Cordiali saluti
Il comitato organizzatore del
The North Face® Trail del Monte Soglio

2° ECOPANORAMICA DEI DUE SANTI

SAN MARINO – SAN LEO KM 21,097

Sabato 22 maggio 2010

Partenza ore 17.00

Chiesanuova – San Marino

www.golden-club.it

GOLDEN EVENTS

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti

Sono venuti al Giro della Valdorcia edizione 2009

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti

Verranno al Giro quest'anno

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti

Si ritenga ammonito!

Anche quest'anno non fa parte della starting-list del Giro della Valdorcia. La "padrona" lo porta in vacanza altrove!

Il FotoEditore

di Stefano Grigiotti

Questi verranno al Giro?