

# **CORRIAMO**

**I vostri  
commenti  
all'11° Giro  
podistico a  
tappe della  
Valdorcia**

**L'angolo  
dell'atletica  
Sinalunga**

**Corri "Lodo"  
corri**

**Eni Vittorini  
è andata a  
correre in  
Scozia**

**La Miniera  
a Memoria**

**Sonia Ceretto**

**Oscar Pistorius**

**Silvia Salis**

**Annamaria  
La Carubba**

**Elisa  
Cucchiarelli**

**Vittoria Rullino**

**Cristina  
Tognolin**

**Alberto  
Accatino**

**Laura Failli**



**Direttore responsabile  
Rossano Scaccini**

**Anno 3 - numero 29 - Luglio 2010**

# ***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, Cristiana Artuso, Eni Vittorini**.

**Nelle foto di copertina Massimo Tiezzi all'11° Giro podistico a tappe della Valdorcia**

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.



L'editoriale del direttore  
di **CORRIAMO**

## *Un gran Giro della Valdorcia*

Ciao podisti. L'11° Giro podistico a tappe della Valdorcia l'ho vissuto da spettatore ed è stata un'esperienza triste assistere sapendo cosa mi stavo perdendo. All'editore di *CORRIAMO* avevo anticipato che questo mese avrei pubblicato, oltre ai numerosi articoli, un commento dei "girini" sulla loro gara. Come sempre in molti si sono prestati all'iniziativa, che ha riscosso un gran successo. Purtroppo, però, qualcuno è rimasto escluso e questo è accaduto per un semplice motivo, mancava una loro foto scattata durante le 5 sfacchinate compiute in Valdorcia. Grigiotti, impossibile ma vero, non vi ha immortalati.

I vostri commenti sul Giro, sono nella gran parte tutti lusinghieri, forse anche troppo. Avete confermato una mia convinzione, che da anni ribadisco: il tour podistico della Valdorcia è la vera gara da mettere bene in vetrina da parte della UISP Chianciano Terme.

Con il numero di luglio termina la mia guida alla direzione di *CORRIAMO*. Stefano Grigiotti era da tempo a conoscenza di questa decisione. Spero che l'editore non lasci cadere nel vuoto un prodotto così innovativo, gradito dai podisti e letto in tutta Italia. Mi auguro che nei prossimi giorni venga depositata in Tribunale a Montepulciano una nuova firma da parte di un giornalista e si posizioni al timone di questo mensile.

Oggi scrivere un numero di *CORRIAMO* è diventato facile. Siamo conosciuti sia dai big dell'atletica, sia dai podisti di tutti i giorni. Sono proprio i "tapascioni", che ci inviano le loro segnalazioni e quando possono sono contenti di contribuire all'arricchimento della conoscenza del nostro sport.

Sono fiducioso nelle potenzialità organizzative di Stefano Grigiotti e aspetto di leggere *CORRIAMO* di agosto. A presto.

**Rossano Scaccini**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Angelo Mazzoleni - pettorale n. 107 – Un ricordo che terrò vivo nel mio cuore. Ho scoperto un paesaggio meraviglioso. Essere in ferie, rilassato, apprezzi ogni cosa che vedi. Sono venuto per far contento mia moglie, ma ho corso, camminato, faticato anch'io. Ringrazio l'organizzazione che ha fatto tanto e la gente che ci ha accolto. Sono uno di quelli che rientra a casa felice di aver vissuto questa nuova esperienza. Grazie.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Donatella Rota - pettorale n. 298 – Un’esperienza indimenticabile, un sogno che si avvera poter correre in questi posti, tra i fiori e la natura.**

**Correre è fatica, ma sei felice d’avercela fatta, apprezzi ogni cosa e ti lascia dentro una pace. Sono contenta. Ringrazio l’organizzazione e la Valdorcia per avermi dato tanto.**

**L’anno prossimo ci sarò.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



Giuseppe Castellucci – pettorale n. 49 –  
Bello. Percorsi meravigliosi.

*Il Giro della Valdorcia è ...*



**Riccardo Zoffoli – pettorale n. 58 – Splendidi percorsi fra la natura, a volte un po' selvaggia, con magnifici panorami. Organizzazione impeccabile e un'ottima ospitalità.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Maurizio Cortesi – pettorale n. 47 –  
Per noi scariolanti è molto bello, ma impegnativo.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Giovanna Beltrandi – pettorale n. 279** – Prima gara molto dura, bel panorama. Seconda, la cronoscalata, ugualmente impegnativa come all'esordio, ma ottimi scenari da osservare. Da migliorare gli addetti ai ristori: i pacchi dei bicchieri si aprono dal fondo e ci vuole una persona da guardia perché gli ultimi che arrivano possono bere come i primi. Per il rinfresco dell'8 giugno giusta idea, ma beati gli ultimi se i primi sono educati.

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Franco Burbassi – pettorale n. 46 – Percorsi ottimi e molto originali, servizio squisito e accogliente. Un bravo all'organizzatore, davvero disponibile.**

## *Il Giro della Valdorceia è ...*



**Raffaele Cortesi – pettorale n. 48**  
**– Bello, panoramico, bene orga-**  
**nizzato. Un po' impegnativo per**  
**noi Scariolanti.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Claudio Magnanelli – pettorale n. 51** – Molto bello dal punto di vista paesaggistico-Duro e selettivo dal punto di vista atletico, con parte dei percorsi abbastanza accidentati a rischio di distorsioni, soprattutto nella prima tappa.

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Angelo Caleffi – pettorale n. 33 – Bello, ma faticoso. Continuate ad organizzarlo.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Fausto Mazzoleni –  
pettorale n. 106 –  
Un piacere dell’ani-  
ma, un ricordo lon-  
tano, un desiderio  
futuro.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Mirella Gelmini pettorale n. 296 e Ferruccio Adobati pettorale n. 105** – Un’esperienza unica perché sono unici i luoghi che si attraversa. Un’inebriante avventura dai colori e profumi che evocano lontani ricordi d’infanzia. Un “tour de force” di resistenza ai prodotti tipici locali dai sapori irresistibili. Una competizione, quel tanto spartana da renderla così umana, ecocompatibile, così capace di riassumere quell’istinto primordiale che fa andare incontro all’arrivo con emozionante esaltazione chi pratica il primo istintivo sport di un bambino “correre”. Grazie a tutti per avermi accolto con ospitalità informale, molto piacevole.

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Cesarino Giacomelli – pettorale n. 113 – Bello, impegnativo, simpatico. E' un appuntamento al quale sono presente da almeno 8 anni e lo faccio coincidere con il mio soggiorno termale. Merita più attenzioni dalle autorità locali e dalla gente anche perché è un discreto veicolo economico.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Augusto Girallucci**  
– pettorale n. 90 –  
Valdorcia, dolci  
colli verdeggianti,  
di sentieri, di rivi e  
rustici vetusti. Tra  
le piante, sontuose

d'ogni erba, ha fiori colorati. D'aromi l'aria è pregna in ogni dove. E' tepori di sole, è fresca ombra. Rasserenante, molle e sensuale come una bella donna che riposa.

Mario Carpentieri pettorale n. 10 e Mirka Bombardieri pettorale n. 255 – Quando Dio creò la terra si fermò sicuramente qualche giorno in più in Valdorcia per creare queste dolci colline e questi meravigliosi paesaggi. Poi, anche gli uomini hanno saputo creare meravigliosi luoghi in simbiosi con la natura, con i colori della campagna e il profumo dei fiori. Correre in questi luoghi rimane nei cuori di tutti.



## *Il Giro della Valdorcia è ...*

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Bruno Cantini – pettorale n. 85 – Una corsa straordinaria, dall'organizzazione, ai percorsi, ai partecipanti, all'accoglienza, alla gente. Una corsa che non si può descrivere a parole, bisogna parteciparvi. Questa per me è stata l'ottava presenza. All'anno prossimo.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Gianfranco Baudino –  
pettorale n. 42 – Una  
passeggiata tra sentie-  
ri e paesi in un sali-  
scendi continuo di col-  
line verdi, dove fiori,  
cipressi qua e la fanno  
la guardia al paesag-  
gio affinché il sogno  
continui.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Mirella Capobianco – pettorale n. 289 – SAPORE:** sapore di genuinità. **ODORE:** odorare il mescolarsi di vari profumi mentre corri e sudi, è nutrimento che non ti fa sentire la fatica. Il Giro della Valdorcia è: **AMMIRARE** le colline che si abbracciano fra le vallate colorate, tappezzate di erba di tante sfumature di colore verde. Il giallo del grano, che emana colore e i rotoli del fieno lo trattengono dentro di se. I fiori di giugno abbelliscono la grande distesa: sono di mille colori i grandi e piccoli donano armonia e felicità. Mentre corri il Giro della Valdorcia ascolti il tuo respiro affannato che cerca l'aria; ascolti il rumore dei tuoi passi che a

ritmo battono ora sui piccoli sassi bianchi, ora su grosse pietre, ora sull'asfalto cocente, ora nella soffice erba. Intanto il vento ti accarezza e l'aria che entra nelle tue narici nutre anche la tua anima. Quando sei lontano da questa terra non vedi l'ora di tornarci per provare le emozioni uniche e profonde che il Giro della Valdorcia offre.



**Luigi Mirabella – pettorale n. 15 –**  
“Emozione” percorrere chilometri a stretto contatto con la natura tra paesaggi meravigliosi che stupiscono per la bellezza che non ha uguali, per i colori, per il verde rigoglioso, per la sensazione di calma e di pace che da guardare le verdi colline incorniciate da file di cipressi, dalle ginestre, il fiore che ci sconvolge con il loro profumo. E’ un “EMOZIONE” che rinfanca lo spirito e ci fa sentire più in pace con noi stessi e con il mondo.

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**William Neri – pettorale n. 70 –** Una vacanza di relax in cui i tempi li detta la natura con il suo lento scorrere del tempo e delle stagioni in cui la mano dell’uomo in sintonia conserva e preserva la terra ed i suoi prodotti. Sono alla settima edizione del Giro che rispetta questi criteri. Comunque vada la classifica finale sarà sempre ottima.

## *Il Giro della Valdorcia è ...*

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Eligio Ciarla – pettorale n. 3 – Felice di essere fra queste meraviglie. Grazie al Giro della Valdorcia tra natura e storia, agli organizzatori. 100 e più ancora di questi giri.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



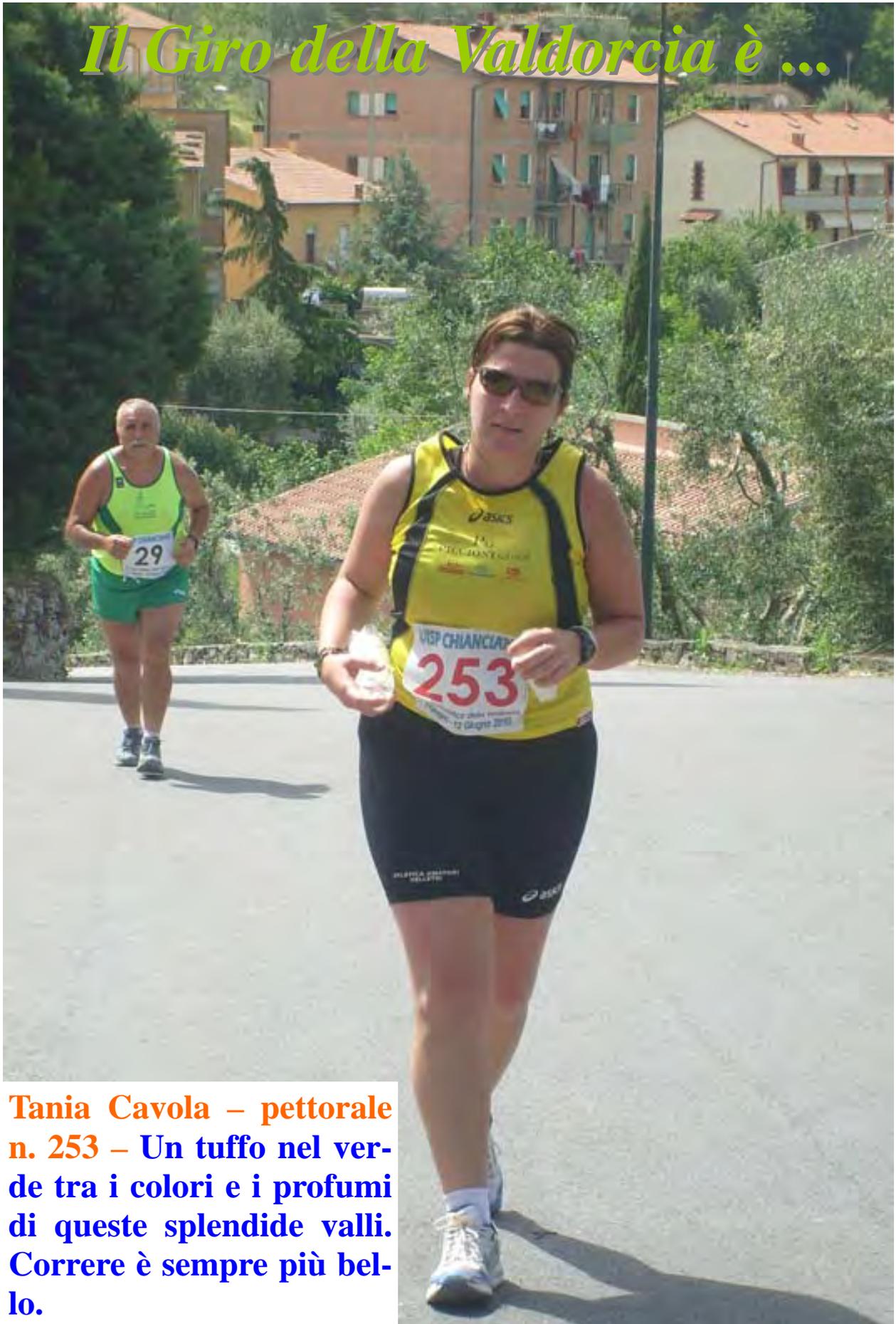
**Natalina Norenko – pettorale n. 293 – Sicuramente donna. Donna perché affascina con la sua naturale bellezza dei luoghi che sembrano cartoline. Ti fa soffrire come una donna per i percorsi duri ma belli e impossibili. Quando pensi d'averla conquistata ti rendi conto che è lei ad aver conquistato te. Il Giro della Valdorcia è donna.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Michele Miccoli – pettorale n. 63** – L'occasione per ritornare. Per uno come me, che da oltre 30 anni pratica questo sport, correre in Valdorcia è uno dei luoghi più belli d'Italia. Fidatevi.

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Tania Cavola – pettorale n. 253 – Un tuffo nel verde tra i colori e i profumi di queste splendide valli. Correre è sempre più bello.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*

**Fabio Filidei – pettorale n. 86 - Sensoriale! Dove i 5 sensi del podista sono pienamente appagati. Immerso fra i colori d'un paesaggio che neanche un pittore può inventare. Corri fra i profumi di una campagna che solo qui puoi trovare.**



## *Il Giro della Valdorcia è ...*

**Anna Barbara Bellini – pettorale n. 288** – Ti fa sentire come un bambino al luna park. Che Mera-viglia, correre su strade bianche di campagna, t’inerpichi fra un du-plice filar di ci-pressi, e mentre le gambe sono stan-che su e giù per le colline, gli occhi no. Mai sazi di tanta bellezza, che solo qui la na-tura ha creato... e nel tempo libero, t’immergi nelle acque sulfuree a ritemprare le membra, o giron-zoli nei vecchi borghi a rivivere “il tempo che fu”, Giro della Valdorcia non ti lascio più.



Francesco Martino –  
pettorale n. 38  
- Percorsi spettacolari tra panorami mozzafiato e paesini unici nella loro conservazione.  
La gente è molto affabile, gentile, simpatica ed alla mano.

*Il Giro della Valdorcia è ...*



## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Benito Salvati – pettorale n. 89**  
**– Bello, bellissimo. Sono 7 anni**  
**che vengo a correre il Giro del-**  
**la Valdorcia. E' tutto uno spet-**  
**tacolo della natura.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*

Lei il Giro l'ha vinto!

**Valeria Bellan – pettorale n. 256 – Il modo migliore per unire la passione per la corsa ai colori e agli scenari di questa splendida terra.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Antonio Lupi – pettorale n. 4 – E' bello correre in questa valle accogliente. Un insieme di colline, di vigneti, di cipressi che disegnano strade e sentieri e di borghi antichi. Grazie agli organizzatori che mi hanno fatto vivere questa grande emozione.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Giuseppe Germinario – pettorale n. 66 – L'appuntamento annuale con la competizione sportiva sana, a diretto contatto con la natura e la cultura, ma soprattutto e un meraviglioso rapporto umano con tutti gli atleti, i toscani in particolare.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Giuseppe Baccaro – pettorale n. 11 – Durante la creazione sono cadute sulla terra delle gemme preziose, una di questa è la Valdorcia e in questo scenario il Giro è magico. Grazie Stefano Grigiotti.**

---

## *Il Giro della Valdorcia è ...*

**Vincenzo Gargioni – pettorale n. 108 – Sgambettare velocemente attraversando immense campagne circondate da ginestre profumate, passare per suggestivi boschi sperduti nella tranquilla quiete.**



## *Il Giro della Valdorcia è ...*

**Donato Augeli – pettorale n. 61  
Piacevole.  
Percorsi belli,  
pieni di fascino.**



## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Fabio Geri – pettorale n. 87** – La prima volta ho partecipato nel 2007, mi è piaciuto molto e per questo sono tornato di nuovo. Le tappe sono molto belle ed impegnative. Sono tornato qua perché si conoscono persone e volti nuovi, ma soprattutto la bella Toscana che nel mondo ci invidiano.



## *Il Giro della Valdorcia è ...*

**Rolando Taddei – pettorale n. 7 – Ottimi percorsi, anche se impegnativi. Grande organizzazione nelle varie tappe. Per finire, stupendi paesaggi e una speciale accoglienza da parte degli organizzatori.**

## *Il Giro della Valdorcia è ...*



**Savina Graziella Falgari – pettorale n. 297 – Un'esperienza indimenticabile. Mi sono goduta paesaggi e panorami fantastici, giochi di colori e profumi intensi. Tanta allegria, simpatia e gentilezza. Grazie Valdorcia.**

# L'angolo dell'Atletica Sinalunga Il "nostro" Giro della Valdorcia

di Michele Mancini



Valdorcia e Valdichiana si sono finalmente unite grazie all'Atletica Sinalunga. Tutti conosciamo lo splendido scenario della Valdorcia ma forse nessuno aveva mai assaporato questi luoghi come nella circostanza del giro. E' la prima volta che il sodalizio sinalungnese ha partecipato in massa a questo evento e sinceramente i commenti favorevoli sono piovuti senza ritegno. Paesaggio fantastico, organizzazione ottima, ospitalità unica, tempo e temperatura favolosa, percorsi segnati in modo perfetto (addirittura a Castiglion d'Orcia vi era una striscia continua negli ultimi 2 km!), insomma i presupposti per affrontare in futuro questa avventura ci sono tutti. E' stato un banco di prova (se ce ne fosse stato bisogno) per il nostro amico Stefano Grigiotti superato a pieni voti e la targa finale consegnata dallo stesso a nostro leader Massimo Tiezzi ha confermato quella splendida unione fatta di gare, passione e voglia di fare conoscere il territorio da parte di entrambe le società. Abbiamo conosciuto tanti podisti e società fuori dal nostro territorio, persone che sottolineano lo spirito di amicizia che regna nel nostro mondo di sport. Mai uno screzio ma solo colloqui e confronti prima, durante e dopo le varie tappe.

Insomma, un doveroso ringraziamento alla UISP Chianciano Terme da parte del sodalizio di Sinalunga sperando di ritrovarsi insieme anche nell'edizione 2011.

# Sonia Ceretto: La regina del Passatore

di Rossano Scaccini

Foto gentilmente concesse dalla 100 Chilometri del Passatore



<<Alla mia prima maratona ho partecipato di straforo, senza pettorale, da infiltrata, solo per vedere se ce la facevo. Senza preparazione ho chiuso in meno di 4 ore e mi è venuta una gran voglia di continuare con le corse di lunga distanza>>.

Quella gara a “scrocco” ha aperto la strada a Sonia Ceretto, la 35enne nata a Vercelli, verso le maratone e le ultra, e nell’ultimo fine settimana di maggio le sue fatiche sono state ripagate da un successo prestigioso, si è aggiudicata l’edizione 2010 del “Passatore” al femminile.

Adesso Sonia Ceretto vive a Lavagna, in Liguria, è un medico fisiatra ed esercita la sua professione negli ospedali di Sestri Levante e di Lavagna.

La vincitrice della cento chilometri più conosciuta d’Italia è sposata con Valerio, hanno 2 figlie, Leni di quasi 5 anni e Delia di 9 mesi. Oltre alla corsa, Sonia Ceretto ama la musica ed è una lettrice vorace e le piacciono tutte le attività creative.

### **Quando ha iniziato a correre?**

<<Mi piaceva già da piccola, ma solo ai tempi delle superiori ho iniziato a far parte di un gruppo di atletica; purtroppo facevamo tutte le discipline che mi riuscivano peggio, dai lanci ai salti alla velocità, e solo d’inverno quando c'erano molte corse campestri avevo qualche soddisfazione. Ho smesso, e ripreso più avanti a correre per i fatti miei, a lungo, nei parchi, lungo i fiumi. Poi mi sono trasferita a Lavagna e ho incontrato la mia attuale società sportiva, i Maratoneti del Tigullio, che sono stati - si può dire - i primi amici che mi sono fatta dopo il trasferimento, e che mi hanno trascinato ad ogni sorta di gare>>.

### **Come è scandita una sua giornata?**

<<Mi alzo molto presto, cinque-cinque e mezza, una tazza di the poi esco ad allenarmi; rientro più o meno quando si sveglia il resto della famiglia e facciamo colazione insieme, il che significa che io, che ho una fame da lupi





dopo l'allenamento, cerco di far colazione e le bambine fanno di tutto per impedirmelo. Poi, ognuno a destinazione, chi all'asilo chi al lavoro>>.

**Lei che cosa ha imparato dall'atletica?**

<<A far convivere la felicità e la spontaneità di una cosa che mi piace, come la corsa, con la disciplina necessaria a migliorare>>.

**I suoi personali nelle varie distanze?**

<<100 chilometri: 8h13', 50 chilometri: 3h51', maratona: 3h03', mezza: 1h27'>>.

**Come si arriva ad essere un ultramaratoneta?**

<<Dal punto di vista dei risultati, accorgendosi che più aumenta la distanza più migliorano le tue prestazioni. Dal punto di vista della motivazione, è un desiderio di fare un'esperienza ai limiti della mia fatica, e che non si esaurisca in poco, che abbia una durata, perché in questo tempo io cambio, divento permeabile, percepisco le cose nascoste di me e del mondo, e quando arrivo non sono la stessa persona che è partita; è la contentezza animale di essere vivi e di muoversi che viene a galla, man mano che con la fatica si spengono tutti i pensieri più complessi>>.

**Come prepara una cento chilometri?**

<<Strappando con i denti il tempo per allenarmi. A parte questo per quanto riguarda la programmazione degli allenamenti mi affido al mio allenatore, Marco Boffo; bravissimo e paziente. Io mi occupo molto di curare la "bellezza" della corsa, scegliendo soprattutto per i lunghi e i lunghissimi dei percorsi lontani dal traffico, paesaggi che amo, vallate nascoste. La Liguria è una meraviglia sotto questo aspetto. Appena ti allontani dalla costa trovi colline e montagne

fuori dal mondo a pochi chilometri dal mare. Poi, prima di una cento, faccio il pieno di musica, ascolto molte volte le canzoni che voglio portare nella mente durante la gara. Quasi sempre Ivano Fossati, a volte Guccini>>.

**Solo gare di lunga distanza o indossa pettorali anche nelle stracittadine?**

<<Faccio anche gare più brevi, soprattutto nella zona in cui vivo, dove si trovano un sacco di bellissime gare collinari che a volte si concludono mangiando con gli amici podisti mentre i bambini razzolano sui prati>>.

**Ci riassume la sua gara vincente del Passatore?**

<<Parto da Firenze ben decisa a non sprecare energie nella prima parte della gara; tutto il percorso da Fiesole a Borgo San Lorenzo è una tortura di caldo e non riesco a togliermi la sete ma mi guardo intorno e vedo posti che mi danno sempre una grande felicità, mi aiutano a correre; poi arriva qualche nuvola misericordiosa e si soffre meno, proprio in tempo per iniziare il peggio della salita. Tristezza perché intanto si sono ritirati Marco Boffo e Maria Grazia Villella, ma affronto bene la salita, mi raggiunge in bici Vincenzo, l'amico che doveva fare assistenza a me e a Maria Grazia e che fino alla fine della corsa ora avrà da aiutare soltanto me. Tornanti e tornanti e una grande sicurezza dentro di me; mi dicono che c'è un buon distacco dalle altre (Noemi e Lorena) e cerco di

gestire il vantaggio e di continuare a concentrarmi sul paesaggio, sulla gente, sui suoni e sui profumi dei prati e dei boschi dell'Appennino. Finalmente si scollina e di colpo fa fresco e quasi freddo, mi butto in discesa, senza forzare, qualche dolore ma gestibile ogni tanto l'incitamento di qualcuno mi tiene su di morale, inizia a piovere e mi rinfresca le gambe e le idee, giù fino a Marradi, a Brisighella, il tempo poi si fa umido e persino nebbioso ma ormai è fatta. Gli ultimi chilometri non capisco più niente dalla contentezza>>.

**La vittoria per lei che tipo di sapore ha?**

<<Un po' il sapore di qualcosa di meritato e un po' il sapore del gratuito e inatteso>>.

**Se le dico Monica Carlin lei mi risponde?**

<<Spero che si riprenda presto dall'infortunio! L'ultramaratona non è la stessa senza di lei. Una donna di grande determinazione, conscia del suo valore senza mai montarsi la testa>>.

© Riproduzione riservata



# Oscar Pistorius sempre più cittadino di Maremma



Articolo e foro di  
Cristiana Artuso

La prima cosa che ti colpisce, anzi ti abbraccia, quando lo incontri è il suo sorriso, un sorriso di un “angelo”, felice di essere ciò che è, felice di vivere, di viverci scoprirsi. Sfidarsi a volte.

Oscar Pistorius, il ragazzo dal sorriso magnetico non si lascia fermare da nulla, e neanche dalla sua stessa natura che fin da piccolo (11 mesi) gli ha chiesto di volare, senza ali, a causa dell’amputazione bilaterale alle gambe. Ma il suo cuore era nato per volare e, grande emblema di volontà, ha trovato la via per farlo grazie a speciali protesi in carbonio. Campione paraolimpico nel 2004 sui 200 m piani e nel 2008 sui 100, 200 e 400 metri piani, il velocista sudafricano si è fatto conoscere in tutto il mondo in breve tempo. E si è fatto amare da tutti. Per la sua semplicità, per la sua bellezza d’animo, per l’esempio che sa essere. Per tutto il mondo. Per tutto quel mondo che crede che i “muri e gli ostacoli” siano fatti per arrestare le nostre vite, i nostri cammini. Per tutto quel pezzo di mondo che crede che in un cielo nuvoloso non possa nascondersi un sole bellissimo soltanto nascosto.

Anno dopo anno è sceso in pista dimostrando che gli ostacoli si superano e anche i muri. Che ognuno di noi è speciale nella sua essenza e che dobbiamo

avere il coraggio di scoprirci. Di cercare la nostra unicità. Non dobbiamo mancarci in quello per cui siamo predisposti.

E dopo aver vinto le Paralimpiadi ha spostato il suo cuore verso una nuova cima: ha chiesto il diritto di correre con i normodotati qualora avesse conquistato il minimo per le Olimpiadi.

Le polemiche si sono accese e hanno fatto il giro del mondo col solito interrogativo: le protesi in carbonio lo faciliteranno o è giusto integrarlo con i normodotati?

Sinceramente quello che preme e colpisce i molti è il coraggio, permettemi la parola, supremo di alzare gli occhi al cielo e sfidare se stessi, addirittura facendo perno su ciò che per chiunque potrebbe costituire l'essenza più vulnerabile.

Ma conosciamo Oscar.

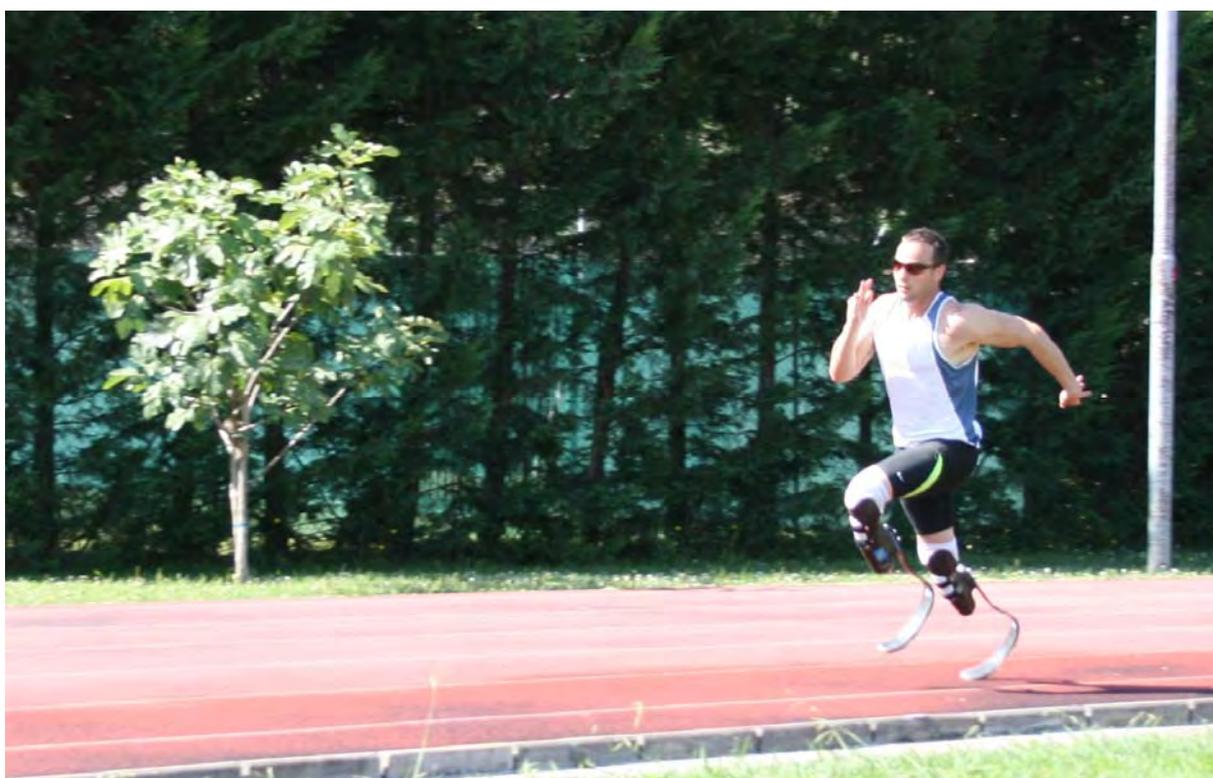
**Ciao Oscar, intanto grazie mille per la tua grande disponibilità: allora sei tornato in Italia, come ti senti di nuovo qui?**

<<Bene, sono molto felice di essere di nuovo in Maremma, la sento un po' come una seconda casa e mi trovo molto a mio agio. Sento calore e affetto e questo mi da molta carica>>.

**Quanto sarà lungo il tuo stage in maremma e quale sarà l'obiettivo principe della stagione 2010?**

<<A differenza dello scorso anno che mi vide 2 mesi in Maremma, quest'anno resterò 4 mesi. Il mio obiettivo saranno i Giochi del Commonwealth di Delhi 2010, con un occhio ai mondiali di Daegu 2011 e le olimpiadi di Londra 2012>>.

**Lo staff collaudato la scorsa estate è confermato anche quest'anno?**



<<Sì, sul campo sarò seguito dal mio amico-tecnico Andrea Giannini col quale ho un grande feeling. Oltre alla sua professionalità sa darmi empatia e quindi è un bel binomio il nostro. Accanto a lui ci saranno Sebastiano Zuppardo e Francesco Ambrogi per ciò che concerne l'aspetto riabilitativo e preventivo>>.

**E tra un po' ti raggiungerà anche un tuo amico, giusto?**

<<Sì, a breve dovrebbe unirsi il mio compagno di Nazionale Mbulaeni Mulaudzi (Campione del mondo in carica sugli 800 metri) e fare anche lui di Grosseto la propria base. L'ho convinto io a forza di raccontargli della bella esperienza dello scorso anno>>.

**Dove svolgi gli allenamenti prevalentemente?**

<<Al Campo Zauli, l'impianto sportivo che affianca lo Stadio Zecchini.



Mi trovo bene. Ho tutto ciò che mi serve per allenarmi tranquillamente e concentrarmi. Dalla pista addirittura con un rettilineo al coperto utile per i giorni di pioggia o per il troppo sole, un clima ideale e tanta gente che mi vuole bene e che "si affaccia" a salutarmi con quella delicatezza che ti fa sentire calore e non ti concentra>>.

**Quando hai iniziato con l'atletica leggera?**

<<Dopo aver praticato molti sport tra cui la pallanuoto e il rugby, mi sono avvicinato all'atletica nel 2003 per ristabilirmi da un grave infortunio. Poi non ho più smesso>>.

**Quali sono i risultati più importanti che hai raggiunto?**



<<Nel 2004 ho partecipato, e vinto, nei 200 metri alle Paralimpiadi di Atene. Nel 2008 ho vinto 100, 200 e 400 metri alle Paralimpiadi di Pechino. Nel 2007 ho realizzato il mio sogno di poter correre con i normodotati, ma poco dopo sono stato fermato dalla IAAF perché le mie cheetas “potevano rappresentare un vantaggio”.

**E poi ti va di raccontarmi com'è andata?**

<<La sentenza è stata ribaltata dal Tas di Losanna il 16 maggio del 2008, permettendomi di poter correre con i normodotati>>.

**Quali sono i tuoi personali?**

<<Ho un record personale di 10”91 sui 100 metri, 21”41 sui 200 e 46”25 sui 400 metri>>.

**E' vero che hai scritto un libro?**

<<Sì, insieme al giornalista della Gazzetta dello Sport, Gianni Merlo, ho scritto un libro dal titolo “DreamRunner, in corsa per un sogno”, dove racconto la mia storia>>.

**Hai un sogno nel cassetto?**

<<Sì, quello di partecipare sui 400 metri alle Olimpiadi di Londra del prossimo 2012>>.

© Riproduzione riservata

# Dall'atletica che conta: Silvia Salis



di Rossano Scaccini

Foto: Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

<< Il mio obiettivo è presentarmi nella migliore condizione dell'anno ai Campionati Europei di Barcellona>>.

Lo afferma convinta Silvia Salis, la genovese, classe 1985, che sarà una delle protagoniste nella pedana del lancio del martello per i colori dell'Italia in terra di Spagna.

Silvia Salis frequenta la Facoltà di Scienze Politiche nel capoluogo ligure, con specializzazione giornalismo, vive con i suoi genitori a Genova dove si allena da sempre con il suo allenatore Walter Superina.

**Uscendo per un attimo dal mondo dell'atletica lei che hobby coltiva?**

<<Amo il cinema e le auto ed ho un debole per lo shopping>>.

**Silvia Salis quando ha iniziato a calpestare le pedane del lancio del martello?**

<<Ho iniziato a lanciare a 13 anni, quando ho incontrato il mio attuale allenatore Walter Superina, che mi ha portato via dalla pedana del salto in lungo>>.

**Lei dall'atletica ha imparato che?**

<<Per raggiungere ogni obiettivo occorre organizzazione, determinazione e sacrificio>>.

**Il suo personale?**

<<71,77 metri>>.

**Allenarsi per lei vuol dire?**

<<E' il mio lavoro ma soprattutto il mezzo per raggiungere i miei risultati>>.

**Come affronta le gare?**

<<Cerco sempre di concentrarmi solo su quello che devo fare, sulla tecnica e la grinta>>.

**Torniamo a parlare dei Campionati Europei di Barcellona: la nazionale italiana, secondo lei, come si comporterà?**

<<Le variabili sono molte, ma sono sicura che chi verrà sarà in condizione di dare il massimo>>.

**Azzardi chi potrebbe portare delle medaglie in Italia?**

<<Non amo i pronostici, poi spero sempre che si vada al di là delle aspettative>>.

**Concludiamo con una domanda un po' insolita, ma secondo lei c'è una formula per far svolgere gare d'atletica dove tutte le varie discipline siano seguite in modo equo da chi assiste all'evento sia dalle tribune, sia dalla tivù?**

<<Non esiste una formula, dipende dalla competenza della regia, che spesso scarseggia visto che ci fa vedere tutti i giri di un 10000, mentre magari qualcuno ha saltato o lanciato fortissimo. Basterebbe come in tutte le cose un po' di buon senso>>.

© Riproduzione riservata



# Corri “Lodo” corri Da Sinalunga a Rapolano

di Franco Lodovichi



Il 2 giugno ho corso l'edizione 2010 dello “Sport e Amicizia”, gara non competitiva che collega Sinalunga a Rapolano.

Quest'anno, per fortuna, non e' stato il solito caldo delle scorse edizioni, anzi, un discreto fresco ed in alcuni tratti si è fatta viva anche una leggera pioggerellina, che ci ha dato giovamento.

Non eravamo tantissimi, di sicuro a causa del perdurare del brutto tempo, ma per chi non è venuto dico subito che valeva la pena bagnarsi un po' perché l'organizzazione, come al solito, è stata ottima.

Il mio cronometro sul traguardo ha registrato poco più di 2 ore e solo tra le serre e Rapolano ho accusato un po' di “fiacca”!

.Una bella gara con iscrizione gratis e una bottiglietta di buon olio della zona come premio. Proprio niente male.

# Alessio Lachi: Il primo uomo del Gregge

di Rossano Scaccini



Si definisce un tranquillo ragazzo che ama correre tutti i giorni, e questo avviene sin da quando aveva 9 anni. Alessio Lachi, nato nel 1967 a Vinci (tutto un programma ndd), passa le sue giornate in fabbrica. Si sveglia presto al mattino, non più tardi delle 5 e poi è sempre di corsa, nel vero significato della parola, fino a tarda sera.

Il destino gli ha dato una mano e ha fatto sì che il podismo sia uno sport condiviso dalla sua famiglia. Il Lachi ha come compagna di vita Patrizia Liverani, la presidente del Gregge Ribelle e ritornare a parlare sia di questa società podistica senese, sia del “first men”, si ottengono sempre notizie nuove ed è giusto dividerle con il popolo dei podisti.

### **Alessio Lachi che cosa ha imparato dall'atletica?**

<<A soffrire. Del resto nella vita normale dobbiamo fare tanti sacrifici>>.

### **I suoi personali nelle varie distanze?**

<<5000 mt 15',04" – 10.000 mt 32',14" - 21,097 km 1h,10',23" - 42,195 km 2h37',00". Non ci crederete, ma questo ultimo mio personal best l'ho realizzato per scommessa ,senza un allenamento lungo oltre i 10km. La “colpa” è

della mia compagna che avrebbe corso la maratona; la sera precedente, durante la cena, mi ha detto: “Scommetto che non avresti il coraggio di fare questa maratona senza preparazione”. E come si sa l'orgoglio è orgoglio, all'istante ho chiesto agli organizzatori se avrebbero potuto prendere la mia iscrizione anche così tardi e purtroppo hanno accettato questa mia richiesta e mi è toccato gareggiare. Che dire, non mi è andata proprio male. Una cosa però la devo rivelare, non ho camminato per una settimana. Comunque, ne valeva la pena, ho vinto la scommessa con la Patrizia Liverani>>.



**Per Alessio Lachi allenarsi vuol dire?**

<<Rubare tempo alla mia famiglia. Ho 2 donne a casa che mi aspettano, una quando arrivo a casa stravolto dalla giornata mi salta addosso e non mi lascia respirare e l'altra mi chiede sempre qualche lavoretto casalingo che rifiuto inevitabilmente. Precisiamo che le prima femmina si chiama Luna, la setterina che avete visto in foto qualche mese fa presenziare a una nostra riunione del Gregge Ribelle e l'altra lo sapete la famosa presidentessa del Gregge Ribelle. Non oso dire altro, devo mangiare se no mi taglia i viveri>>.

**Quali sono i suoi luoghi preferiti per gareggiare?**

<<Amo correre in campagna e nelle distanze non troppo lunghe>>.

**Questa domanda io è da tempo che penso di fargliela, ma lei sia sincero più che può. La conosco anch'io Patrizia Liverani: ci dice come è la sua compagna quando in casa veste i panni di presidente del Gregge Ribelle?**

<<Avere vicino un cervellone che non si ferma mai di pensare, di organizzare gare in pista, su strada e quando si parla delle trasferte, predisporre tutto nei minimi particolari: telefonate, orari, merende, colazioni, pulmini, alberghi, sponsor questa è Patrizia Liverani. Sono proprio fortunato>>.

© Riproduzione riservata.

# Corri “Lodo” corri

## “Ho scoperto la gara di Lignano”

di Franco Lodovichi



Lo scorso 20 giugno sono andato a correre in un posto nuovo, al Parco di Lignano. Per la verità, la partenza è stata data da Gragnone, nelle vicinanze dello stadio di Arezzo e l'arrivo era posizionato in cima al “monte” di Lignano.

La giornata non era delle migliori, pioggia e freddo, sembrava di essere a fine autunno. Sono arrivato al luogo del ritrovo passando dalla parte di Rigutino, qui ho parcheggiato l'auto ed ho preso il pettorale. Poi, assieme ad un mio amico fiorentino (forte argento), trotterellando ci siamo avviati al luogo di partenza. Mentre scendevamo abbiamo parlato prima di politica e poi di come andavo podisticamente. L'ho subito rassicurato, non doveva aver paura di me per vincere la categoria. Venivo da due settimane di quasi riposo podistico, ma non sono stato fermo tutto questo periodo, ho praticato l'ippica e il nuoto. Tutti i nostri discorsi avvenivano mentre correavamo tranquillamente in discesa e continuava naturalmente a piovere.

Dopo 30” dal mio via, e' partito questo mio amico e 500 metri dopo mi ha subito superato e non l'ho più visto. Durante la salita mi hanno superato altri 2 uomini ed una donna, però, in compenso io ne ho passati 2. In tempo di mondiali di calcio potrei affermare che l'incontro è finito 2 a 0 a mio sfavore. Ma il podismo è tutt'altra cosa e se analizzo la mia gara posso affermare tranquillamente che non è andata male, pensavo peggio.

All'arrivo ho chiesto se c'erano le docce, ma come risposta mi hanno tirato degli accidenti. Ho ritirato un bel salamino come premio di partecipazione ed ho ringraziato il mio amico Claudio per la bella gara che assieme ai suoi amici della Podistica Arezzo hanno ben organizzato.

Personalmente penso che anche con un clima normale sia bello correre in mezzo al bosco, in una strada asfaltata senza traffico ed in salita, ma se ogni tanto si potesse inserire qualche falsopiano per poter riprendere fiato sarebbe stato l'ideale.

# Annamaria La Carubba: La sua “arte” nel correre

di Rossano Scaccini

<<Più che un quadro, io sceglierei un linguaggio pittorico, quello futurista. In particolare penso alle opere di Balla e Boccioni in cui il soggetto è scomposto, frammentato e ripetuto più volte, a voler rappresentare le posizioni che esso assume nelle diverse fasi del movimento. E che dire poi delle linee-forza, orizzontali, verticali, oblique e curve, che ne descrivono la traiettoria accentuando quella sensazione di dinamismo ed energia che sono l'essenza stessa della corsa>>.

Dopo le presentazioni di rito, la prima domanda che ho rivolto ad Annamaria La Carrubba riguardava l'arte, sua grande passione, e chiedendole di trovarmi un'immagine tratta da un quadro che secondo lei rappresentasse al meglio la combinazione pittura e podismo mi ha dato la risposta che avete appena letto.

Nata a Ragusa, dove vive con il figlio Aldo, un 13enne già un campioncino di basket, Annamaria La Carubba ha 42 anni ed un'insegnante precaria.

<<Attualmente insegno arte ed immagine in una scuola media di Modica e disegno e modellazione odontotecnica in un istituto professionale di Ragusa. Amo tantissimo il mio lavoro, anche perchè ha a che fare con il mondo dell'arte, della creatività, della manualità, che sono da sempre le mie grandi passioni. Un'altra mia grande passione è il mare: ogni occasione è buona per fare una passeggiata, o meglio, una corsa. sul lungomare o sulla spiaggia>>.

Annamaria La Carruba riesce ad avere anche altri hobby ed uno singolare.

<<Oltre al cinema ne ho uno un po' da "nonnetta": mi piace lavorare a maglia, all'uncinetto, ricamare, cucire e personalizzare qualsiasi capo di abbigliamento, vecchio o nuovo, mi capiti sotto mano>>.





### **Ci parla della sua società sportiva?**

<<E' la Barocco Running Ragusa, nata da appena 4 anni grazie ad un gruppo di amici uniti dalla comune passione per la corsa e dalla voglia di cimentarsi in qualche competizione. Abbiamo cominciato gareggiando in giro per la Sicilia per poi spingerci oltre, in giro per la penisola e per l'Europa. Alcuni dei nostri si sono cimentati pure nella 100 km del Sahara e nella Marathon des Sables>>.

### **Quando ha iniziato a correre?**

<< Ho cominciato a correre, o meglio, a corricchiare, circa 14 anni fa, in estate, sulla spiaggia. Volevo mantenermi in forma con uno sport che mi avrebbe permesso di stare a contatto con il mio adorato mare e che mi desse quelle sensazioni di libertà, leggerezza ed energia, che ricercavo e che solo la corsa può dare. Poi l'incontro con altri runners, le prime gare, il podio, le amicizie nate in giro per l'Italia e l'Europa, ed eccomi qui>>.

### **Mi sto incuriosendo: come è scandita una sua giornata?**

<<Che domanda difficile. Non esiste una mia giornata tipo, anche perchè i miei orari dipendono dal mio lavoro e dagli impegni di mio figlio, e quindi cambiano spesso. In genere mi alzo intorno alle 6.00 e di mattina sono a scuola.

Nel pomeriggio, tra una riunione, mio figlio, spesa e le altre varie incombenze quotidiane, cerco di trovarmi degli spazi tutti miei per potermi allenare>>.

### **Annamaria La Carrubba che cosa ha imparato dall'atletica?**

<<A conoscermi meglio e a volermi bene. Ho acquisito una maggiore consapevolezza ed è cresciuta la fiducia nelle mie capacità. Ho imparato ad affrontare con forza, serenità e determinazione, qualsiasi difficoltà e a non mollare mai>>.

### **Dove si allena solitamente?**

<<In giro per le strade di Ragusa o al mare; raramente vado in pista>>.

### **I suoi tempi sulle varie distanze?**

<<I miei personali sono: 1h 31' 09" nella mezza e 3h 25' 21" nella maratona>>.

### **Se le dico allenamento lei mi risponde?**

<<Allenarsi per me vuol dire prepararsi ad affrontare sfide sempre nuove. A volte, nel caso di un fondo lento, l'allenamento è un modo per rilassarmi, stare con gli amici del cuore o anche da sola, immersa nei miei pensieri>>.

### **E gareggiare che senso ha per lei?**

<<Le gare le affronto senza prendermi troppo sul serio, ma con la voglia di migliorarmi sempre>>.

### **Maratona vuol dire?**

<<Una grande fatica, ma un'immensa soddisfazione e un concentrato di emozioni indescrivibili>>.

### **All'esordio sulla distanza di maratona, si ricorda le sensazioni di quel giorno?**

<<Una gioia incontenibile, una forte commozione e la sensazione di essere in grado, da quel momento, di affrontare qualsiasi cosa>>.

© Riproduzione riservata



# Eni Vittorini alla Corrilago

L'arrivo improvviso del caldo, mi ha fatto desiderare di andare a correre in un luogo che mi desse una piacevole sensazione balneare, ma non troppo lontano da casa.

Visto che lo scorso anno mi ero divertita, sono tornata a Barberino di Mugello dove domenica 13 giugno era in programma la "7<sup>a</sup> Corrilago", una gara competitiva di 12 chilometri. Il percorso è bello, impegnativo e con variazioni, come piace a me. La partenza è nel centro del paese, si percorre circa un chilometro d'asfalto per poi imboccare la pista sterrata che costeggia il bel lago di Bilancino fino all'ottavo chilometro. La parte finale è un continuo saliscendi, tra bosco, polvere ed asfalto, per concludere in centro, di nuovo sotto il gonfiabile della partenza. Sono arrivata, come sempre stanca e sudatissima, ma sono soddisfatta di essermi classificata 3<sup>o</sup> di categoria. Complimenti alla Società Runners Barberino per la cortesia e la buona organizzazione: bello il telo mare come premio di partecipazione, accettabile il premio di categoria, ottimo il ristoro finale.

**Eni Vittorini**



# Corri “Lodo” corri “Ho corso la 5 Poderi”

di Franco Lodovichi

Sabato 29 maggio sono andato a correre la “5 Poderi”, una nuova gara in quel di Murlo. Essendo una zona che non conosco bene, ho guardato la cartina ed azionato il navigatore. Da entrambi ho dedotto che la strada più breve per arrivare a Murlo era quella per Asciano e Buonconvento e così sono partito. Comunque, arrivato ad Asciano, in direzione del bivio per Buonconvento c'era un cartello che diceva che il transito era interrotto, ma io testone ho pensato che un “buchino” per passare ci sarebbe stato ed allora sono andato avanti. Arrivato vicino all'Abbazia di Monteoliveto, mi sono trovato davanti un guardrail trasversale alla strada ed allora ho cominciato a dire le mie “orazioni quotidiane”.



Sono dovuto tornare ad Asciano per un'altra strada e li prendere quella per Monteroni, ma intanto il tempo passava. Ero partito alle 16,00, dovevo percorrere in auto 60 chilometri ed avevo calcolato un'ora di viaggio. Comunque, sono arrivato a Monteroni, poi, anche grazie alla cartina della gara non chiara, mi sono diretto a Buonconvento ed ho svoltato a destra per Bibbiano. Poi, ancora a destra e dopo pochi chilometri ho visto due miei amici della UISP Chianciano Terme tornare indietro dentro un nuvolone di polvere. Si sono fermati e mi hanno detto che avevano sbagliato anche loro e che bisognava tornare indietro, verso Murlo. Li ho seguiti e dopo un po' ho visto un sacco di auto posteggiate lungo la strada. Eravamo arrivati. Per raggiungere quel luogo di gara ho impiegato quasi 2 ore e il contachilometri della mia auto aveva immagazzinato quasi 100km. Quel giorno ho detto le mie orazioni anche per tutto il mese di giugno.

Tralasciando tutte queste bischerate, passiamo alla gara. Organizzata bene con tanti volontari ai molti incroci. Due ristori più quello finale. Il percorso era ad otto, con un'appendice iniziale e finale. Il primo cerchio era in mezzo ai campi, anche un po' pericoloso perché c'erano buche e sassi sporgenti coperti da erba tagliata. Guardando bene dove mettere i piedi siamo arrivati al primo ristoro, posizionato dopo una bella salita poi, iniziava il secondo cerchio dell'otto, che era su asfalto, ma dopo circa 300 metri si svoltava a sinistra in un'altra salitina, ma in mezzo al fango ed al bosco. Qui, tanti, me compreso, ci siamo messi a cercare i funghi. Poi, ancora sterro e di nuovo asfalto in ritorno. Ho impiegato 49'45", per cui non erano 10 chilometri, ma qualcosa meno. Una



bella gara, premiata anche dal bel tempo ed un bel sacchetto regalo che conteneva: una maglietta, 1/2 kg di pasta di farro, farina di farro sempre e ancora farro biologico in una busta. Tutto questo a zero euri (con iscrizione anticipata) .

Sembra in Umbria per meno premio ci vogliono 5/6/ anche 7 euri.

Per tornare verso casa ho domandato a varie persone la strada migliore: chi mi diceva di passare per quella fatta all'andata, chi mi ha detto di arrivare quasi a Siena e poi prendere la superstrada per Perugia, chi infine mi consigliava il tracciato di Torrenieri, San Giovanni d'Asso, Sinalunga che è stato quello scelto.

Ho messo piede in casa alle 20 e 30, non ci crederete ma la padrona mi ha guardato davvero male, pensavo di buscarne.



# Eni Vittorini

## “Correre nella verde Scozia”

di Eni Vittorini



Sempre in cerca d'emozioni sportive e turistiche, con una preferenza particolare per i paesi del nord Europa; Bobo ed io decidiamo di regalarci una vacanza nella verde Scozia.

Visto che a Edimburgo è in programma la maratona e la mezza, tanto meglio: il gioco è fatto.

Giunti in Hotel accusiamo un po' di stanchezza a causa di quello scalo aereo non previsto nel programma iniziale, ma necessario per aggirare la nube di cenere causata dal vulcano islandese. Ad accoglierci troviamo il gentilissimo accompagnatore dell'agenzia di viaggi ed il simpatico gruppo dei maratoneti. Abbiamo anche il piacere di avere tra noi la troupe televisiva di Rete4, qui per registrare una puntata della trasmissione “Correndo per il Mondo” con il simpatico Roberto Giordano.

Siamo maratoneti e quindi non perdiamo tempo. Il giorno dopo, sveglia presto e via a correre tutti insieme. C'è il sole e la temperatura è quella ideale: percorriamo 5 chilometri intorno al bel parco di Holyrood incredibilmente a pochi passi dal centro città, Roberto Giordano tira le fila, ed io rimango subito indietro.

Nel pomeriggio, giro della città in pullman scoperto, per ammirare Edimburgo dall'alto. Questa città ci piace subito; ricca di storia, bella, tanto verde intorno e anche romantica con i suoi palazzi grigi. Terminiamo la serata in uno dei tanti pub, dove la birra scorre a fiumi e io quasi mi vergogno d'essere l'unica commensale astemia.

Altro giorno, altra corsa: stamattina è prevista l'International Breakfast Run, gara per soli stranieri con pettorali limitati. Partenza dai Princess Gardens e poi su fino al castello, che sovrasta la città. Sosta per le foto di rito e ritorno percorrendo il Royal Mile, la strada principale.

Arrivati al palazzo di Holyrood, residenza estiva della Regina di Scozia, siamo attratti dal suono delle cornamuse durante il cambio della guardia. Ci regaliamo un'altra foto. Ritorniamo ai Princess Garden dove veniamo "premiati" con una sacca e dentro ci troviamo anche una simpatica t-shirt che ricorda l'evento. Scottish breakfast per tutti.

Il pomeriggio acquisti nei negozi di souvenir, visita al Castello, cena al pub e poi a nanna presto, domani ci aspetta la gara vera.

Sveglia all'alba, qui il sole sorge presto e tramonta tardi, le giornate hanno più ore di luce rispetto alle nostre. Colazione e via, a piedi raggiungiamo il punto in cui partirà la mezza maratona, la maratona invece prevede due partenze separate, con orari e luoghi diversi, ma con arrivo nello stesso posto.

Il cielo è grigio e pochi minuti prima del via, inizia a piovere, ma per fortuna dura poco. Saluto Bobo, che mi seguirà con la bici noleggiata, ma al di fuori del percorso. Raggiungo la griglia che indica il colore del mio pettorale (Brown) e mi butto nella mischia. Alle 8:00, accompagna-



ti dal suono delle cornamuse, viene data la partenza della mezza maratona. Sono emozionata, è la prima volta che corro da sola all'estero. Sto bene, per me che soffro il caldo, la temperatura è quella giusta, andrà peggio ai maratoneti, più tardi un caldo sole li abbronzerà.. Imposto il passo sui consigli dati da Bobo, però mi trovo subito in difficoltà a fare i calcoli tra chilometri e miglia, quindi proseguo con l'andatura a sensazione.

Il percorso tutto fuori della città e senza traffico, a tratti un po' duro dove non mancano i saliscendi, però mi scorre bene; la parte più bella è quella che costeggia il mare, con i gabbiani che svolazzano sopra di noi. Il pubblico è spesso presente e c'incita con entusiasmo.

Verso il decimo chilometro sono costretta ad una sosta per un pit-stop e questo mi fa perdere tempo, riprendo a correre sperando di recuperare i minuti persi, ma non ci riesco. In ogni caso concludo soddisfatta questa gara in terra scozzese, che consiglio a tutti i maratoneti. E' valsa la pena di arrivare fin qui. Nei pressi dei ristoranti mi consegnano medaglia e sacca con la maglietta blu della finish line.

Concludiamo la giornata facendo bisboccia in un pub del centro, per la tradizionale cena delle medaglie, dove ognuno di noi racconta le sensazioni post-maratona. Poi tutti in posa per la foto ricordo con il trofeo tanto sudato, appeso al collo.

Un po' a malincuore lasciamo Edimburgo. Il gruppo dei maratoneti si divide: c'è chi torna in Italia e chi come noi, prosegue la vacanza per un tour nelle Highlands.

Il viaggio in pullman ci permette di ammirare la bellezza di questi luoghi; immensi prati verdi foreste, greggi di pecore e mucche al pascolo, le casette con il tetto a punta ed i giardini ben coltivati. Sembra di essere in un Paradiso. Ci stiamo dirigendo verso il Castello di Blair, ma strada facendo facciamo varie soste per ammirare fiordi, porti ed altre bellezze naturali. Quando si parla della Scozia, sorge naturale pensare ai castelli; questo è un sogno. Impossibile descrivere con quanto stupore ammiriamo le stanze, si fa per dire, ed i suoi arredi.



Proseguiamo per andare a visitare la distilleria di whisky Glenfiddich...che io, da astemia doc non faccio. Riprendiamo il viaggio per terminarlo ad Iverness, una cittadina immersa nel verde, bella e tranquilla. Abbiamo cenato, bene, e pernottato in un albergo meraviglioso; la camera ed il letto sono in stile “Regina di Scozia” per una notte. La mattina dopo lasciamo Iverness per il noto lago di Loch Ness. Mentre con il pullman costeggiamo il lago, teniamo d’occhio ogni movimento dell’acqua nella speranza di avvistare Nessie, ma il mostro non si fa vedere. Proseguiamo sulle rive del grande lago fino alla sosta per la visita alle rovine del castello di Urquhart, tante volte ammirato nei film tra storia e leggenda. Dopo il pranzo visitiamo Fort William nella valle di Glen Nevis, sotto il Ben Nevis, la montagna più alta. Andando avanti, ho trovato incantevole la valle di Glencoe, sovrastata da tre montagne, un po’ brulle ma belle, chiamate “le tre sorelle”.

Terminiamo questa giornata intensa arrivando ad Oban, cittadina sul mare del nord, dirimpetto alle isole Ebridi. Dopo cena passeggiata per ammirare il sole ancora alto, ma breve, perché fa freddo. Il mattino dopo veglia presto, purtroppo questa meravigliosa vacanza sta per finire. Ci dirigiamo verso Glasgow per la procedura d’imbarco: si torna in Italia. Arrivederci, indimenticabile Scozia.

## Eni Vittorini



# Elisa Cucchiarelli: Pensa ad una cento chilometri

di Rossano Scaccini



<<Per me la corsa non ha significato di "fuga" anzi mi permette al contrario di guardarmi dentro, di correre con i problemi per cercare soluzioni è veramente un andare incontro a qualcosa, e' una ricerca costante>>.

E' la ricetta che si prescrive tutti i giorni Elisa Cucchiarelli, il fisioterapista 41enne che vive a Cori, in provincia di Latina. Lei lavora presso un centro per disabili come fisioterapista e si occupa di disabilità da molti anni, con particolare interesse per i bambini. Nei suoi studi c'e' anche un diploma ISEF, frutto del particolare interesse che lo sport ha sempre avuto nella sua vita. Elisa Cucchiarelli è sposata ed ha un bimbo di 8 anni.

### **Partiamo con l'intervista dal mondo dei sogni, lei quale fa più spesso?**

<<Sembrerà strano, ma nel mio sogno ricorrente io corro, ma non scappo da niente e nessuno, semplicemente corro e spesso immersa nel buio, sembra inquietante invece a me da sensazioni positive>>.

### **Ha un brano musicale che preferisce?**

<<La mia canzone preferita e' la "Cura" di Franco Battiato, in essa emerge l'universalità dell'amore>>

### **Immergiamoci nel podismo, lei per quale società gareggia?**

<<Ne ho due. La mia prima squadra di podismo si chiama A.D.S. Predator Cori. E' un sodalizio piccolissimo, nato dalla passione per la corsa di semplici amatori, spinti dalla voglia di gareggiare con la propria maglia ed io sono l'unica presenza femminile. Da poco ho un doppio tesseramento, faccio parte anche della Società atletica Amatori Velletri. Ho scelto anche questo team perchè avevo necessità di confrontarmi con un gruppo consistente di tesserati, molti di loro ultramaratoneti ed ero alla ricerca di un sup-



porto decisamente importante nelle gare di lunga distanza e penso d'averlo trovato>>

### **Usciamo di nuovo dal mondo del podismo e torniamo dentro la vita di Elisa Cucchiarelli: ci descrive la sua quotidianità?**

<<Le giornate sono abbastanza ripetitive, per tutta la mattinata sino alle prime ore de pomeriggio sono impegnata con il mio lavoro, e poi tra responsabilità, soprattutto di madre, mi occupo del mio bambino che seguo nelle attività sportive, mi impegno, come molte donne della casa e ritaglio un po' di tempo,



tra mille difficoltà per correre>>.

### **Potendo scegliere, dove vorrebbe andare ad allenarsi?**

<<Abitualmente sulla pista di terra battuta senza alcuna cura da parte delle amministrazioni, in un luogo immerso nel verde e purtroppo mal gestito e mi alleno sulle strade di tutte le tipologie, prevalentemente con salite che io amo molto. In realtà non ho molte necessità di luogo, mi basta poco, preferirei il mare per rilassarmi ed una pista vera per fare allenamenti più specifici, fondamentalmente sono convinta che basti la volontà di farlo, il luogo in alcuni casi è semplicemente un dettaglio>>.

### **Elisa Cucchiarelli che cosa ha imparato da questa disciplina sportiva?**

<<Che la determinazione, la capacità di mettersi in gioco, di porsi degli obiettivi, crea la condizione giusta per vivere la corsa come momento di crescita, di sano confronto, di riconoscere anche i propri limiti ma spesso anche le proprie capacità>>.

### **I suoi personali nelle varie distanze?**

<<Sulla maratona 3h19'32" realizzato a Roma quest'anno e sulla mezza 1h 31'46" Roma-Ostia, sempre nel 2010. ed un'unica 50 chilometri sulla sabbia in 4h 23'>>.

### **La parola allenamento per lei vuol dire?**

<<Significa contribuire alla costruzione dei miei progetti, che spesso non sono affatto ambiziosi nel raggiungimento dei "tempi" ma semplicemente nel portale a termine, amando io le lunghe distanze>>.



### **Gareggiare a lei che cosa sprigiona?**

<<Le gare mi creano spesso uno stato di ansia ed euforia, qualche volta anche di dubbi, che sciolgo affrontandole, mettendo in gioco tutto, sino alla fine, cercando di dare il mio massimo>>.

### **Se le dico maratona lei che cosa mi risponde?**

<<Incontro magico. Lo è stato da subito, dalla mia prima, corsa con influenza, con un unico lungo fatto dentro la pista. Da allora ho capito che quella era ed è la distanza compatibile con me, con la mia interiorità, la distanza che ti



permette di "viaggiare" e di "arrivare" portandoti un bagaglio di emozioni ad ogni traguardo, comunque vada>>.

**Quindi è scontato che i 42 chilometri e 195 metri sono la sua distanza preferita da preparare?**

<<Sì, ma in realtà da tempo la ricerca è indirizzata verso distanze superiori alla maratona, tanto è vero che i 50 chilometri sulla sabbia, li ho corsi senza alcuna preparazione, con un'impulsività che quasi mi stupisce alcune volte. Comunque, la maratona da spazio e tempo per capire, per mettersi in gioco, per scoprirsi, per riflettere, per coprire quello spazio che sembra enorme, insuperabile invece è solo da interpretare, da vivere, da assaporare, ognuno con i propri mezzi. E' per me la distanza dei dubbi, delle sensazioni ma delle più belle emozioni che io abbia vissuto in questi ultimi anni>>.

**Ci sono gare che non le piace preparare?**

<<La distanza che mi piace di meno in realtà non c'e'. Amo la gara come prova in genere. Certo, dovendo scegliere sulla linea di partenza preferisco sempre tutto ciò che può portarmi "oltre" ed una gara di 10 chilometri, ma ho rispetto per tutte le distanze, anche se nel cassetto il mio sogno ha una denominazione sola ed è 100 chilometri, chissà se un giorno non lontano accadrà>>.

© Riproduzione riservata

# Vittoria Rullino

## “Corre è come volare”

di Rossano Scaccini



<<Correre è come volare. L'ho letto da qualche parte, a volte è questa la sensazione che provo>>.

E' quanto percepisce praticando quotidianamente questo sport Vittoria Rullino, la parrucchiera che è nata a Rivoli il 22 ottobre del 1964 e dove vive da sempre. Vittoria è sposata ed ha due figlie: Beatrice di 11 anni e Ludovica di 14.

<<Ho iniziato a correre nel 1995 dopo la nascita della mia prima figlia, sperando di poter buttare giù qualche chilo lasciato dalla gravidanza e quello che inizialmente era iniziato così per gioco cominciò ad appassionarmi>>.

**Come riesce a far incastrare l'allenamento nella sua giornata di sicuro frenetica e piena di impegni?**

<<Semplice, inizio con la corsa. La mattina mi alzo faccio una leggera colazione ed eccomi subito pronta ad indossare la mia tenuta podistica. Il percorso d'allenamento cambia, posso andare nei boschi fare strada oppure pista.

**Lei che cosa pensa d'aver appreso dal podismo?**

<<La corsa mi ha insegnato una cosa: se voglio un risultato devo lottare, essere determinata, non mollare mai, tirare fuori tutta la forza che ho dentro>>.

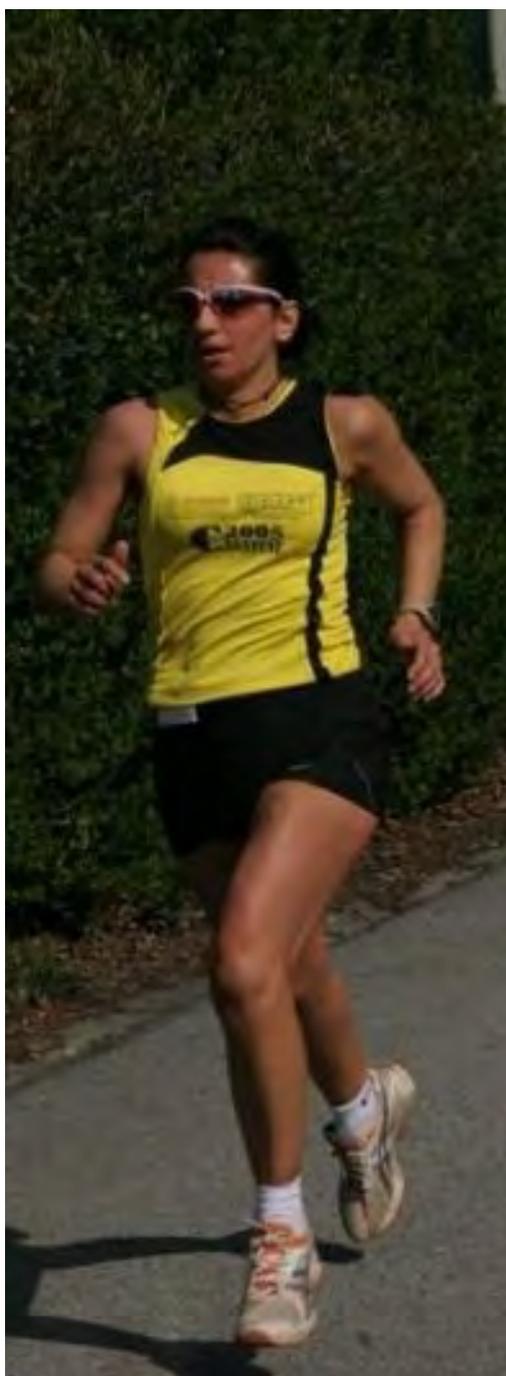
**Fra le varie distanze lei quale preferisce correre?**

<<In questi anni la mia passione più grande è stata la maratona pur correndo anche tutte le gare dove posso andare, comprese le campestri>>.

**Ci parla delle sue maratone?**

<<Fino adesso ne ho corse 10, l'ultima a Londra nel 2008, registrando il mio miglior personale di 3h33'31", che paragonato alle prestazioni delle big fa schifo, ma, per me, è come se l'avessi vinta, meno male che non è successo mi sarebbe venuto un infarto!>>.

© Riproduzione riservata



# Cristina Tognolin: Ha l'agonismo nel sangue

di Rossano Scaccini



<<Esistono diverse categorie di podisti: c'è il podista che corre semplicemente per cercare di mantenersi in buona salute, che ama stare in compagnia, che cerca di evadere da casa e dalla routine quotidiana, quello che partecipa alle marce, che si ferma a mangiare il panino, il biscotto, la pasta e fagioli, la soppresca e che magari si chiede come mai, pur correndo, non riesce a dimagrire. Poi, c'è il podista che cerca il risultato, ma si allena seguendo le tabelle al pc, arriva fino ad un certo punto, fa le maratone in 4 o 5 ore e quando non vede ulteriori miglioramenti si stanca e si ripropone di cambiare sport. Andando avanti ci sono quelli come me, che hanno l'agonismo nel sangue. Quelli

sono teste dure, cercano la prestazione, il miglior tempo, il podio, e corrono per superare dei limiti fisici e psichici. In ogni caso tutti i podisti sono persone introspettive, perchè la corsa porta a guardarsi dentro, a mettersi alla prova, a trovare il giusto equilibrio interiore ed esteriore>>.

Vi riconoscete fra questi generi di runner che Cristina Tognolin ha elencato? Di sicuro ce ne sono delle altre, ma è piacevole conoscere come lei osserva il mondo podistico che la circonda e del quale ne fa anche parte.

Nata a Padova, quasi 37 anni fa (il suo compleanno sarà il 29 luglio auguri) Cristina Tognolin è laureata in lingue e letterature straniere moderne, parla

e scrive correttamente 4 lingue: italiano, francese, inglese e spagnolo ed è un'insegnante di lingue straniere del British Institutes. Si occupa anche di bioenergetica: aromaterapia, cristalloterapia, benessere naturale ed è una naturopata e da un anno a questa parte si sta indirizzando maggiormente a quest'ambito di lavoro.

**Continuiamo a parlare di particolarità degli uomini e donne che corrono: secondo lei, che differenze sostanziali si sente di mettere in evidenza?**

<<Beh, uomo e donna sono muscolarmente e di natura diversi. Anche tra uomini e donne ci sono tipi diversi di podisti; ci sono donne che corrono per dimagrire e donne che corrono per vincere, dipende dalla motivazione. Essendo uno sport faticoso, le donne sono in numero inferiore agli uomini, ma le donne che incontro alle gare in genere sono molto tenaci e determinate, molto più degli uomini a volte, e c'è molto più agonismo tra donne che tra uomini>>.

**Cristina Tognolin quando ha iniziato a correre?**

<<Per gioco un anno e mezzo fa, ma vengo dal ciclismo professionistico, che ho praticato per una decina d'anni, fino a 25 anni circa>>.

**L'atletica leggera ha lei ha insegnato?**

<<A correre, cosa non sempre scontata, ho imparato a gestire il mio corpo e ad abbattere certi miei limiti, ho imparato a non mollare e ho capito che i miei margini di miglioramento sono grandissimi>>.

**Allenamento significa?**

<<Per me è "farmi il mazzo", cioè vuol dire cercare ogni volta di andare più veloce della volta precedente e di puntare a migliorare la mia velocità>>.

**Quale gara predilige?**

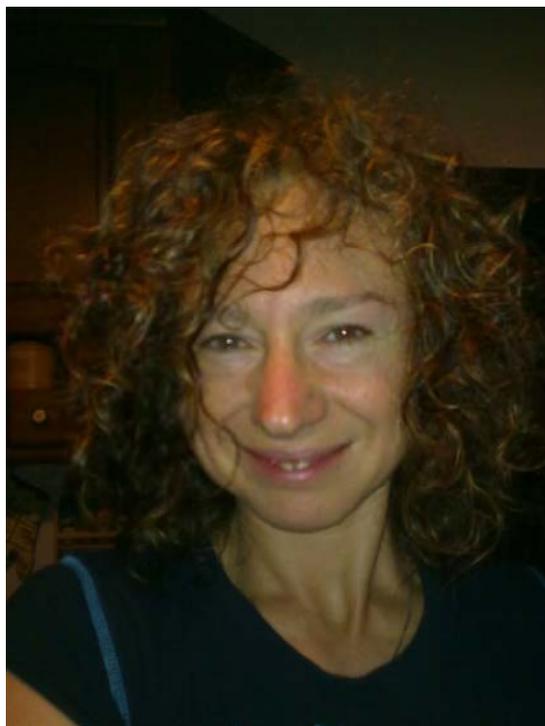
<<La distanza che amo di più sono i 21,097 km>>.

**Quella che è meno gradita?**

<<Non amo le maratone>>

**Ci parla del suo allenatore?**

<<Per me fondamentale, lui è Max Strenghetto, ex ottocentista di successo ora titolare della catena di negozi per il podismo RUN. E' una persona eccezio-



nale, vecchia scuola. Per lui l'importante non è fare chilometri e chilometri di strada senza senso, l'importante è imparare a correre veloce. La sua umanità è sorprendente pur essendo il classico allenatore agonistico. Mi trovo molto bene con lui ed i risultati arrivano in maniera esponenziale. Non è comunque la sola persona che si preoccupa della mia preparazione. Per quel che riguarda la parte tecnica: tecnica di corsa, andature, pista, mi segue mia sorella Lorenza, tecnico federale di atletica leggera. Per la parte muscolare (palestra) sono seguita dal Davide Oliviero che è il mio personal trainer. Della benzina si occupa il dottor Nicola Sponsiello. Sono ben seguita>>.

### **Parla ed insegna ben 5 lingue, ma come si arriva a tanto?**

<<All'università ho studiato Francese, Spagnolo ed Inglese. Sono stata in Francia, in Spagna, negli States, in Inghilterra, ma non solo, ho girato mezzo mondo. E quella per le lingue, come quella per la corsa è una predisposizione naturale. Ci sono persone che non impareranno mai una lingua straniera perchè non è nella loro natura, ci sono persone che parlano 10 lingue perchè hanno facilità ad apprendere altre lingue. A me vengono spontanee>>.

### **Lei si occupa di benessere naturale e di bioenergetica, ci spiega di che cosa si tratta?**

<<La bionenergetica parte dal presupposto che il corpo umano sia fonte di energia, e fisicamente e spiritualmente lo è. Ci sono sostanze innaturali che posso intaccare l'efficienza fisica quali i derivati del petrolio, certi bagno schiuma di sintesi industriale, certe creme fatte chimicamente, alcuni abiti sintetici alterano il campo magnetico umano. Io aiuto le persone prendendomi cura di suggerire solo prodotti naturali per il benessere personale o aiutandole semplicemente a realizzare i propri sogni uscendo dagli schemi sociali imposti. Purtroppo viviamo in base a schemi sociali che sono per noi spesso devastanti>>.



**Sempre cercando notizie su di lei ho saputo che è una Cristalloterapeuta, Aromaterapeuta e Channeler, ammetto la mia ignoranza, ma dove andiamo a parare?**

<<La cristalloterapia e l'aromaterapia, così come il channeling su cui non mi soffermo qui per ovvie questioni di spazio e tempo, si basano sulla fisica quantistica. Si è visto che il corpo umano è diviso in 7 principali centri energetici che emettono frequenze diverse. E si è visto che anche i cristalli presenti in natura emettono frequenze pari alle frequenze umane in base al colore e alla composizione di base, lo stesso avviene per gli oli essenziali estratti dalle piante. Niente di trascendentale dunque, tutto a portata di mano. Uso questi strumenti per riequilibrare i centri energetici delle persone. A questo proposito le suggerisco il libro di Angela Ann Brennan "Mani di Luce", lì può trovare tutte le spiegazioni scientifiche del caso.

**Mi sono incuriosito a tal punto che ho scoperto che lei ha costanti contatti con gli sciamani nativi peruviani che l'hanno aiutata a gestire e ad usare l' energia mettendola al servizio del prossimo, è sempre più complicata la materia, ci aiuta a capirla?**

<<Mah, la materia non è complicata. I complicati siamo noi occidentali che ci siamo sempre più allontanati dalle leggi della natura a tal punto da arrivare ad avere uomini che sembrano donne e donne che sembrano uomini. Gli sciamani peruviani seguono ancora le leggi semplici della natura e conoscono le energie che muovono i vari meccanismi di vita sulla terra. Sono conoscenze ancestrali. Certo è che se pensassimo meno ed agissimo di più con il cuore, probabilmente ci sarebbero molti meno problemi e fattacci sulla terra>>.

**©Riproduzione riservata**



# Alberto Accatino: Ha iniziato tardi a correre ma con buoni risultati



E' un commerciante dall'età di 15 anni Alberto Accatino, con la passione per il podismo. Classe 1968 nato a Biella è sposato e papà di due bambini: Letizia 4 di anni e Lorenzo di 2.

<<Ho iniziato a correre tardi – rivela Accatino - nel 1995 così per gioco poi quando ho visto che i risultati erano molto buoni fin da subito ho deciso di proseguire negli allenamenti>>.

Suddividere lavoro, famiglia e hobby anche per il commerciante di Biella non è facile, ma ci riesce con tante combinazioni.

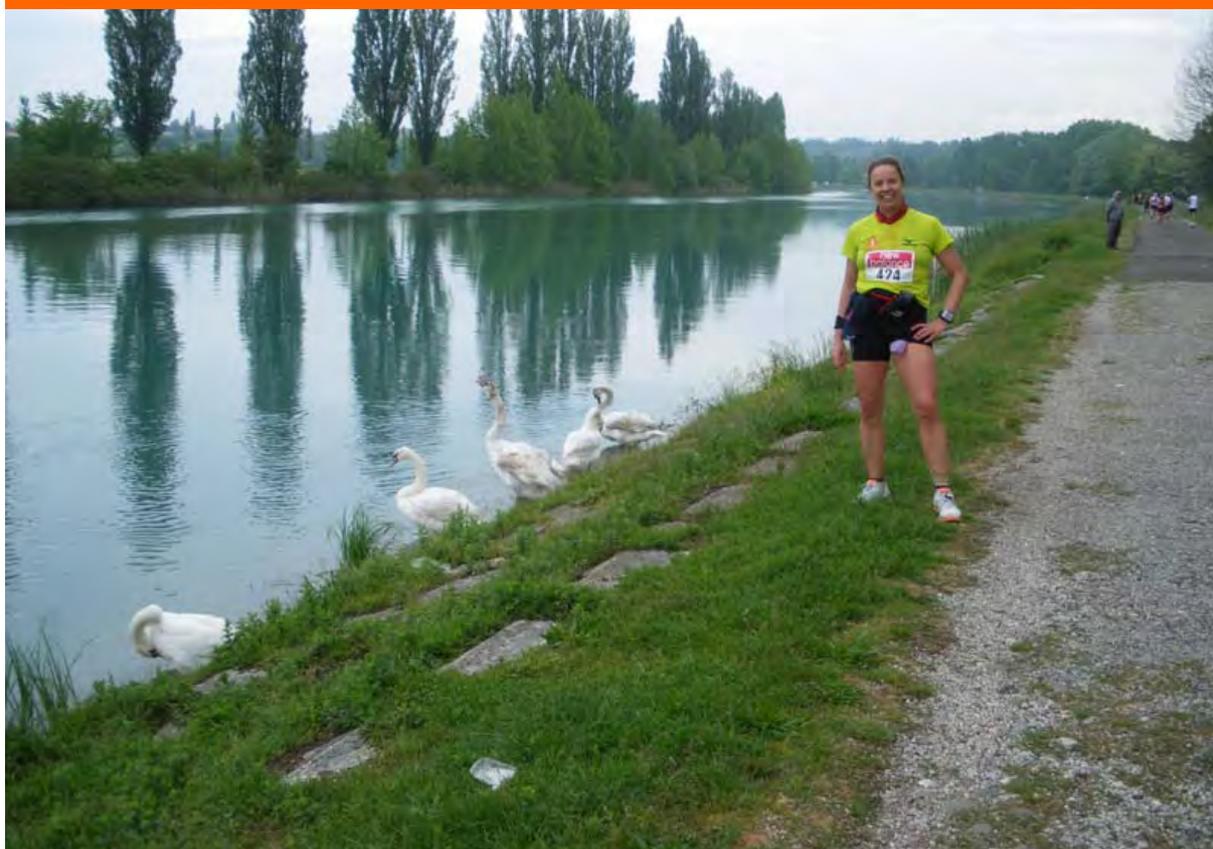
<<La mia giornata – spiega - inizia alle 7 di mattina quando porto la bimba all'asilo e poi via in negozio fino alle 12. A quell'ora mi dedico al primo allenamento ed alle 15,30 riapro l'attività fino alle 18, quando mi preparo per il secondo

I personali di Alberto Accatino sono: 5000 - 14'50; 10000 - 30'26", mezza maratona - 1h06'59".

Le sensazioni che prova quando corre e la maratona affianco alla persona amata

# Laura Failli si presenta in modo elegante ai lettori di CORRIAMO

di Laura Failli

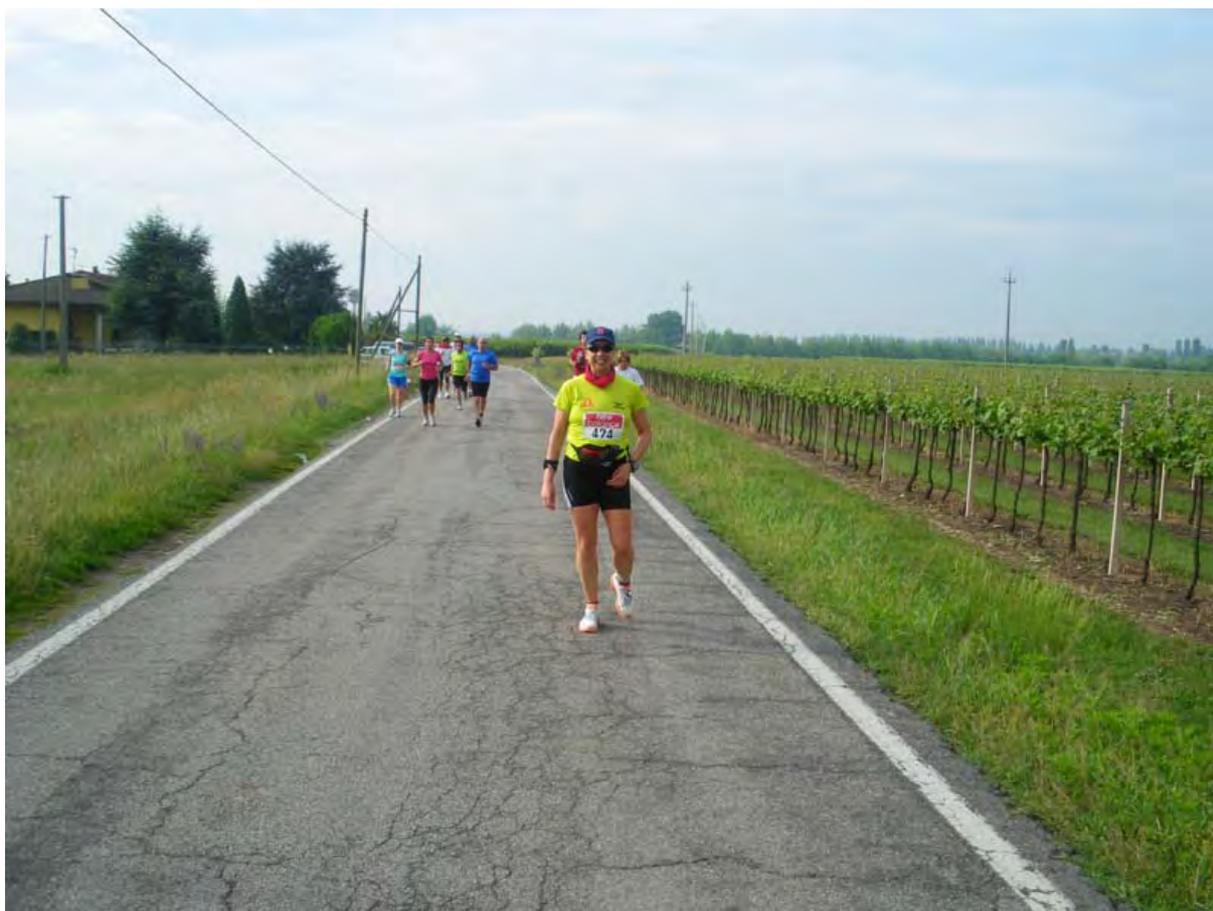


Da giovane ho sempre prediletto gli sport di squadra a quelli individuali. Sostenevo, e lo faccio tutt'ora, che aiutino lo sviluppo armonico del corpo e della mente insieme, insegnino a dare il proprio contributo per un risultato collettivo, disciplinino il comportamento, pongano un freno all'individualismo e, in ultima analisi, favoriscano la socializzazione e lo stabilirsi di rapporti umani basati sulla reciproca conoscenza e il rispetto. Per questo motivo, da insegnante, anche se non di educazione fisica, guardo sempre con piacere i ragazzi che a scuola si impegnano nei vari tornei o giocano in club cittadini.

Il podismo, al contrario, è un'attività motoria eminentemente solitaria. Sì, è vero, spesso ci si ritrova in gruppi anche di certe dimensioni per allenarsi, fare i lunghi, magari anche in pista per le ripetute. Ma spesso i gruppi si sfilaccia-

no, i più forti vanno avanti e ognuno rimane solo con il suo ritmo, dettato dal proprio cuore, ascoltando il proprio corpo, percependo quelle sensazioni individuali (che a volte, quando le gambe proprio non girano, sono tortura) che solo lui sa identificare, e che sono inevitabilmente diverse dai quelle dei compagni.

A volte invece, anche per i più lenti e meno in forma come me, è l'agonismo che, in gara, porta a voler distanziare un altro podista, anche dal passo molto simile a quello che riusciamo a tenere, oppure ad intestardirsi al di là di ogni logica a tenere un ritmo che, per quella giornata, proprio non ci si addice. Così spesso ci si ritrova, soli, sudati e stanchi, ad affrontare salite sassose, nella



speranza che, dietro quella curva, finalmente finirà (macché! Forse la curva dopo!...) o lunghi viali dritti dritti, di cui davvero non si vede la fine, e che mettono l'angoscia nel cuore. In quei momenti, quanto sarebbe bello avere un amico al fianco! Quanto farebbe bene al morale confidargli la propria stanchezza, togliersi quel peso dal petto, spianare i lineamenti del volto contratto, raddrizzare le spalle e seguirlo, mentre l'affanno si calma e il cervello comincia a inviare sensazioni positive alle gambe! Tutto nella consapevolezza che verrà anche la tua occasione per poterlo aiutare, per fargli tirare il fiato in un momento di sofferenza, per tagliargli l'aria o passargli una borraccia. Oppure, semplicemente, per correre insieme, assuefacendosi a vicenda al ritmo dell'altro, parla-

no, se si riesce, o semplicemente guardandosi, procedendo gomito a gomito, ascoltando il suo, il nostro ritmo.

Così è accaduto a me e al mio compagno in occasione della recente Maratona del Custoza, che si è corsa il 9 maggio sulle colline dei vigneti del bianco omonimo, con partenza e arrivo a Sommacampagna. Si tratta di una delle poche maratone esistenti che prevede, oltre alla normale competizione individuale, una speciale “classifica” a coppie, per coloro che corrano tutta la gara fianco a fianco e arrivino insieme sul traguardo: marito e moglie, padre e figlio, sorella e fratello, nonno e nipote. Al contrario di quanto normalmente accade nel nostro sport, qui l’unica regola è correre insieme.

Per me è stata la prima volta, correre 42,195 km insieme al mio compa-



gno, partendo cauti, fermandosi a fare le foto su un percorso di una bellezza mai uguale, in cui ai vigneti si alternavano i borghi, le chiesine, i campi di grano costellati del rosso dei papaveri, le colline, le rive del Mincio impetuoso, la vegetazione fluviale, i cigni, i pescatori, le barche... e poi ancora salita, su per i colli dove si sono combattute le guerre di Indipendenza, di cui l’Ossario di Custoza, visitato il giorno prima, con le sue centinaia di teschi in fila e femori e casse toraciche, tutti disposti in cataste ordinate, è viva e perenne memoria.

Una corsa così, alla fine, ti cambia. Ti rende parte dell’altro. Gradualmente, con lo snodarsi dei chilometri, con l’aumentare della fatica, aumenta anche la vicinanza con il tuo compagno, senti la forza delle sue emozioni, positive e

negative, sulla tua stessa pelle e sei felice di poter vivere finalmente quelle sensazioni insieme, con qualcuno che le capisce, perché le sta provando anche lui.

Al trentesimo, una pausa, un bacio, ci siamo detti: “Qui comincia la Maratona”, e abbiamo continuato a salire, a fare foto, ad assorbire come spugne tutto quello che la vita ci stava regalando...vesciche comprese! Al ristoro del 39° km, al podere della Berettara, odore di salsicce arrosto (per i più temerari!) e un bicchiere di bianco del Custoza che ti mette le ali ai piedi e rende la testa leggera, come se non fossi già pieno di endorfine da scoppiare di felicità!

Poi il traguardo, gli ultimi metri mano nella mano, due ragazze che ci mettono le medaglie al collo e non sai se è più bello ridere o piangere, dopo quattro ore e mezzo che rappresentano un pezzo di vita insieme, un viaggio, una crescita, un momento di smarrimento, di estasi, che ti fa pensare di esser partiti in due ed ecco, sul traguardo, siamo una persona sola.

## Laura Failli



# Momenti di “La Miniera a Memoria”



Sono Ivano Savini e Antonella Sassi i vincitori della “Miniera a memoria”, terzo trofeo podistico di Ribolla, la singolare gara che prevede una classifica con abbuoni in base all’età.

Corsa di 12 chilometri, che ha visto alla partenza 150 runner, ed è

stata organizzata in collaborazione fra Comune di Roccastrada, UISP di Grosseto ed il locale Comitato La miniera a memoria.

**Articolo e foto di Giosué Russo**



# Momenti di “La Miniera a Memoria”



# *CORRIAMO corto-veloce*

Aperte le iscrizioni alla **2<sup>a</sup> Maratona Città di Cuneo** – Ecomaratona del Parco Fluviale Gesso e Stura ed alla **1<sup>a</sup> Ventimila Passi nel Parco** del 3 ottobre 2010. Sono state ufficialmente aperte le iscrizioni alla **2<sup>a</sup> Maratona Città di Cuneo** – Ecomaratona del Parco Fluviale Gesso e Stura sulla distanza dei 42 chilometri e 195 metri ed alla prima edizione della **Ventimila passi nel Parco** di km 18,200. Il percorso della maratona, come già per il 2009, si sviluppa all’ottanta per cento all’interno del magnifico Parco Fluviale Gesso e Stura in gran parte su sterzati e sentieri a stretto contatto con la natura, il percorso della Ventimila passi nel Parco segue invece i primi 16,500 km e l’ultimo chilometro e settecento metri della Maratona. Novità assoluta per il 2010 sarà la location dell’arrivo, Piazza Galimberti, il salotto buono della Città, ospiterà infatti oltre alla partenza anche l’arrivo.

Pioggia, pioggia ed ancora pioggia su gran parte d’Italia, compreso su quel piccolo paese dell’Appennino Tosco Emiliano di nome Lizzano in Belvedere, dove domenica 20 giugno è andata in onda il primo atto del **Trofeo Alto Reno 2010**. Il maltempo ha dato tregua solo per la partenza della gara, che vedeva favoriti i “toscani” Mei tra gli uomini e Mucci tra le donne, con i più forti bolognesi a contrastare un pronostico quasi già scritto. Come da copione Massimo Mei (Atl. Castello) si è presentato sul traguardo di Piazza Marconi dopo 34’10”, tempo notevole su questo percorso che, con l’ultima modifica effettuata per la maggior sicurezza degli Atleti, è stato portato a 10,4 km. Al secondo posto Lorenzo Pittau (Virtus Bologna) mentre sul terzo gradino del podio è salito il forte portacolori dell’Atletica Blizzard Mohammed Berrarah. Più combattuta la gara femminile, dove si è imposta Meri Mucci (ASD Silvano Fedi) prima al traguardo in 41’56”, che relegato al secondo posto Francesca Patuelli (Gabbi) mentre più distaccata ha conquistato la terza piazza Milena Megli (UP Isolotto).

*Nelle foto dell’organizzazione i due vincitori.*





COMITATO MANIFESTAZIONI ALTIPIANI – AZIENDA PER IL TURISMO DI  
FOLGARIA LAVARONE LUSERNA



# LA MARCIA DEI FORTI

Folgaria (Trentino) – 12<sup>a</sup> edizione



**2010: sul percorso di 30 km. gara competitiva**

Non competitiva a passo libero di Km. 42 – 30 – 20 – 12 – 8 attraverso i forti austro-ungarici 1915-18



**DOMENICA 4 LUGLIO 2010 – ore 8.00 – 9.00**

Omologata con benessere del Comitato Trentino F.I.A.S.P. n. 8/10 del 31.07.2009

## REGOLAMENTO

La marcia, che si svolgerà, **DOMENICA 4 LUGLIO 2010**, prevede quattro percorsi di varia lunghezza: Km. 10, percorso breve di relax – Km. 20, percorso panoramico che permette la visita di 3 forti: Forte Serrada, Forte Sommo Alto, Forte Cherle - Km. 30, percorso panoramico che permette la visita di 3 forti: Forte Serrada, Forte Sommo Alto, Forte Cherle - Km. 42, percorso altamente panoramico che permette la visita dei tre forti folgaretani e che si spinge a Monte Maggio, a 1850 m. di quota, fino all'ex confine austro-italiano.

**Percorsi:** si svolgono su sentieri sterrati. Lungo i percorsi sono predisposti controlli per la validazione dei cartellini. **Servizi:** ambulanza con collegamento radio, 10 ristoranti e servizio "scopa".

**Responsabilità:** l'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o a cose, prima, durante e dopo la manifestazione. L'organizzazione considera, con l'iscrizione, l'idoneità fisica del partecipante inerente la normativa di legge prevista dal D.M. 28.02.83, sulla tutela sanitaria per l'attività non competitiva.

**Assicurazione:** la manifestazione è assicurata contro rischi di responsabilità verso terzi tramite la F.I.A.S.P. Ogni partecipante si assume la completa responsabilità per eventuali danni o incidenti non contemplati dalla polizza F.I.A.S.P.

Per tutti la partenza, con **punzonatura obbligatoria**, è fissata dalle ore 8.00 alle 9.00 da Via Roma, Folgaria centro.

Gli arrivi sono previsti a Folgaria in Piazza Marconi. Il tempo massimo per gli arrivi è fissato alle ore 16.00.

La Marcia e tutti i percorsi sono validi per i concorsi: INTERNAZIONALI IVV – NAZIONALI F.I.A.S.P. – PIEDE ALATO – QUATTRO PASSI NEL TRENINO – TRIS MARATHON – BREVETTO STRAMARCIATORE – SPORTINSIEME.

Altri concorsi: GAMBA D'ARGENTO – NUOVO VAI.

## ISCRIZIONI

CONTRIBUTO ORGANIZZATIVO (tali somme sono contributi, non soggetti ad I.V.A. a norma dell'art. 4, II e IV periodo – D.P.R. 633772 e successive modificazioni). I contributi sulindicati, sono finalizzati alla realizzazione della manifestazione oggetto del presente volantino in diretta attuazione degli scopi istituzionali ai sensi dell'art 2, comma 1, lettera A-B, DLGS 460/97 e del 3° comma dell'art. 111 del TUIR).

Km. 30 e 42	Euro 10,00 con t-shirt e medaglia	solo timbro IVV Km. 30	Euro 4,00	Km. 42	Euro 4,00
Km. 8 - 12 e 20	Euro 8,00 con t-shirt e medaglia	solo timbro IVV Km. 20	Euro 3,00	Km. 8 e 12	Euro 2,00

**Sabato 3/7 e domenica 4/7, si accettano le iscrizioni solo presso la sede dell'Azienda per il Turismo di Folgaria.**

Coppe e riconoscimenti saranno assegnati ai gruppi con più di 25 partecipanti che avranno inviato l'adesione per iscritto o via fax entro venerdì 3 luglio. Verrà tenuto conto solo dell'elenco dei componenti del gruppo presentato all'iscrizione.

E' possibile iscriversi anche presso:

Ferrante Francesco, Malgrate (LC) – Tel. 0341 202026

Straviareggio Club - Tel. 0584 44529

**2010: domenica 4 luglio: percorso di km. 30 gara competitiva con classifica e premi finali  
In base alle categorie partecipanti**

## PREMIAZIONI

A tutti coloro che termineranno il percorso entro il tempo massimo e che saranno in regola con i timbri dei controlli, spetterà una medaglia ricordo e una t-shirt da collezione per i percorsi della 10 – 20 – 30 e 42 km.

## SERVIZIO LOGISTICO

I percorsi, segnati con frecce bianche e gialle, sono interamente coperti da servizio radio che consente assistenza medica rapida. I ristoranti con cibi e bevande sono previsti lungo tutti i percorsi, oltre che all'arrivo. Per prenotazioni alberghiere, informazioni presso AZIENDA per il TURISMO sede di Folgaria, Tel. 0464 724105 – Fax 0464 720250 – e-mail: paola.dona@altopianofli.it – web: www.montagnaconamore.it

**Ore 15.30 - Chiusura pasta party**

**Ore 16.00 - Chiusura docce**



# MEZZA MARATONA CITTÀ DI FUCECCHIO

Comitato Promotore  
Mezza Maratona Città di Fucecchio  
Viale B. Buozzi c/o Stadio Comunale  
50054 FUCECCHIO (Firenze)  
Part. IVA 05561540480



## Il Comitato Promotore della Mezza Maratona Città di Fucecchio

organizza,

in collaborazione col Comune di Fucecchio

## I° Staffetta "Sere d'Estate"

Mercoledì 21 Luglio 2010 - Piazza Montanelli, Fucecchio

Circuito interamente asfaltato nel centro del paese

Ritrovo ore 19:30, in Piazza G. Montanelli

**partenza ore 21:00**

### **Premiazioni:**

- Amatori m: prime 8 staffette classificate
- Amatori f: prime 5 staffette classificate
- Veterani m: prime 5 staffette classificate
- Veterani f: prime 2 staffette classificate
- Argento m: prime 3 staffette classificate
- Oro m: prima (1°) staffetta classificata
- Mista m/f: prime 3 staffette classificate

### **Distanza: 3 x 2,2km**

Ampio parcheggio disponibile a pochi metri dal campo-gara in Piazza XX Settembre  
Ogni atleta al momento dell'iscrizione deve essere in regola con le vigenti norme sanitarie.

**Costo iscrizione: € 12 per staffetta comprendente il pacco gara per ogni iscritto**

L'organizzazione, pur avendo cura della buona riuscita della gara, declina ogni responsabilità per danni a persone o cose, prima durante e dopo la gara

La gara sarà effettuata con qualsiasi condizione atmosferica e sarà curata da personale qualificato.

Per informazioni CARLINI ENNIO TEL. 3387079756 [www.mezzamaratonafucecchio.it](http://www.mezzamaratonafucecchio.it)



**27° RIMINI-VERUCCHIO**  
**11° MEMORIAL FAUSTO MARTIGNONI**  
**1° MARATONINA ROSA KM 12**  
**SABATO 3 LUGLIO 2010**



**PARTENZA ORE 18.30**  
**PIAZZA TRE MARTIRI (RIMINI)**

**VII<sup>a</sup>**  
**settimana**  
**BIO HALF**  
**MARATHON**

MEZZA MARATONA CITTÀ DI GROSSETO  
LA CORSA DELL'AMBIENTE km 21,047  
CORRI GROSSETO km 10

**26 Settembre 2010**  
**GROSSETO**

www.grosseto.it

GARA  
PODISTICA  
COMPETTIVA



**SANCIEMENTE IN VALLE**

**Loro Ciuffenna (Ar)**

Gli sportivi di San Clemente in Valle, in collaborazione con la POLISPORTIVA RINASCITA, MONTEMARCI, organizzano una gara podistica di 18. 3 cat. adulti maschile, di 18. 3 cat. femminile e con percorsi adatti per le categorie giovanili.

**18**  
luglio  
2010

**29<sup>a</sup>**

**APERTA A TUTTI**

**SCARPINATA  
DEL 5 PONTE**



**PREMI:**

ESCLUSI DALLE CATEGORIE:

- Maschi: Numero possibili con premi in natura a scelta (i primi 40 amatori), i primi 30 veterani e i primi 18 argenti.
- Femmine: Numero possibili con premi in natura a scelta (i primi 8 amatori).
- A tutti gli altri classificati: 2 bottiglie d'acqua.

**CATEGORIE GIOVANILI:** primi 3 di ogni categoria. Coppa del 4° in pett. e 500 premi di partecipazione.  
**ARCA SOCIETÀ:** premi sociali assegnabili: Primi dalla 2° alla 5° classificato. Coppa.

**RETROVIO:** Ore 08.30 San Clemente in Valle (circa 4 Km da Loro Ciuffenna direzione Pratzenago)  
Partenza cat. giovanili: ore 09.15

**ISCRIZIONE:** € 3 adulti - ragazzi gratuita

**LICENZA AUTOSILE**  
VALLE D'ARCO 30

**CATEGORIE ADULTI MASCHILE**

- Azzurri 1950 - 1961
- Veterani 1962 - 1965
- Argenti 1966 e prec.

**CATEGORIE ADULTI FEMMINILE**

- Unica 1966 e prec.

**CATEGORIE GIOVANILI  
MASCILI E FEMMINILI**

- Cavallotti 2000 e seg.
- Falceire 2001 - 2001
- Esordienti 2002 - 1999
- Ragazzi 1998 - 1997
- Cadette 1995 - 1995
- Allieve 1994 - 1993

I partecipanti devono essere in regola con la licenza sportiva vigente.  
L'organizzazione declina ogni responsabilità per qualsiasi incidente,  
sia prima che durante e dopo lo svolgimento della gara.  
Per questo non prende vige il regolamento IOR-LEOP.

**Coloro che affido dell'iscrizione  
prenderanno il pieno usufruttano  
di uno sconto del 20% (familiari compresi)**

Forsevicini POLISPORTIVA RINASCITA MONTEMARCI - Tel. 328224499

La manifestazione è tenutasi  
nella "29<sup>a</sup> Sagra della Tichellita"  
non solo la piazza,  
ma anche gli orti e la bella Basilica

# CAMPOGIALI IN CORSA

## GARA PODISTICA COMPETITIVA DI Km. 8.500

### CATEGORIE GIOVANILI E NON COMPETITIVA

### Sabato 3 Luglio 2010 ore 17.00

**RITROVO:** Ore 16,00 ex scuole elementari di Campogialli

Campogialli si trova sulla strada dei sette ponti che da Loco Giuffenna porta ad Arezzo

**PARTENZA :** - Categorie giovanili - ore 17.00  
 - Gara Competitiva e non competitiva - ore 17.30

**PERCORSO:** competitivo Km 8.500 - non competitiva Km.4 - Categorie giovanili percorsi ridotti

#### CATEGORIE:

adulti maschile assoluti 1983-81 veterani 1961-81 argento 1981 e prec.	adulti femminile unica 1982 e prec.	Giovanili maschile ESORDIENTI MASCH. "C" 2003 e seg. ESORDIENTI MASCH. "B" 2002-2001 ESORDIENTI MASCH. "A" 2000-1999 RAGAZZI 1998-1997 GIOVANI 1996-1993	Giovanili femminile ESORDIENTI FEMM. "C" 2003 e seg. ESORDIENTI FEMM. "B" 2002-2001 ESORDIENTI FEMM. "A" 2000-1999 RAGAZZE 1998-1997 GIOVANI 1996-1993
---	--	---	---

**ISCRIZIONI:** Termineranno 10 minuti prima della gara  
 Competitiva e non competitiva: 3 euro cat.giovanili:gratuite

#### PREMI INDIVIDUALI : premio speciale per il 1° classificato

cat. assoluti	cat. veterani	cat. argento	Cat. donne
1° prosciutto	1° prosciutto	1° prosciutto	1° prosciutto
2° salame KG. 2	2° salame KG. 2	2° salame KG. 2	2° salame KG. 2
3° finocchiona KG. 1,5	3° finocchiona KG. 1,5	3° finocchiona KG. 1,5	dal 3 al 5 salame+vino
dal 4 al 7 salame+vino	dal 4 al 6 salame+vino	dal 4 al 5 salame+vino	Dal 6 in poi 2 bott. di vino
Dal 8 al 15 salame	Dal 7 al 8 salame	Dal 6 al 7 salame	
Dal 16 in poi 2 bott. di vino	Dal 9 in poi 2 bott. di vino	Dal 8 in poi 2 bott. di vino	

**PREMI INDIVIDUALI CATEGORIE GIOVANILI:** Coppe ai primi 3° classificati dal 4° medaglia

**NON COMPETITIVA:** 2 Bottiglie di vino

**PREMI DI SOCIETA':** Trofeo o coppe alle prime 3 Società con maggior numero di arrivati

Disponibile servizio docce presso il campo sportivo

**Alla manifestazione possono partecipare tutti i concorrenti uomini e donne purchè in possesso di tessera valida per attività agonistica 2010 F.I.D.A.L. - F.I.D.A.L. Amatori - Enti di Promozione Sportiva convenzionati con la F.I.D.A.L.**

L'organizzazione **DECLINA** ogni e qualsiasi responsabilità perdanti alle persone o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della gara.

**PER QUANTO NON PREVISTO VICE REGOLAMENTO F.I.D.A.L.**

**ORGANIZZAZIONE GARA E INFORMAZIONI :** A.S. NUOVA CAMPOGIALI  
 con la coll. di ATLETICA LORESE tel. 0569172185 POL. RINASCITA MONTEVARCHI tel. 3282244834

**STAND CON PIZZERIA**



# MONTEGONZI

## VENERDI' 23 LUGLIO 2010



L' ASSOCIAZIONE CULTURALE "PER MONTEGONZI" IN COLLABORAZIONE  
CON LA POLISPORTIVA RINASCITA DI MONTEVARCHI, ORGANIZZA

### "A MONTE....GONZI DI CORSA"

GARA PODISTICA COMPETITIVA DI CIRCA 8 CHILOMETRI TRA I VIGNI,  
I SALISCENDI E NELLA CAMPAGNA CIRCOSTANTE IL PAESE,

RITROVO ORE 19.00 PRESSO GLI STAND DELLA FESTA, PARTENZA ORE 20.30.  
ISCRIZIONE 3 EURO, PREMI A SCALARE PER TUTTI I CONCORRENTI  
SI DISPUTERA' ANCHE UNA NON COMPETITIVA DI 3 CHILOMETRI, ISCRIZIONE  
2 EURO CON BOTTIGLIA DI VINO

#### CATEGORIE:

##### **MASCHILI**

**A - NATI DAL 1992 AL 1961**

**B - NATI DAL 1951 AL 1960**

**C - NATI NEL 1950 E PRECEDENTI**

##### **FEMMINILI**

**D - NATE DAL 1992 AL 1961**

**E - NATE NEL 1960 E PRECEDENTI**

**ALLA MANIFESTAZIONE POSSONO PARTECIPARE TUTTI COLORO CHE  
ABBIANO COMPIUTO IL DICOTTESIMO ANNO DI ETA', IN REGOLA  
CON LE VIGENTI NORME SANITARIE E TESSERATI  
PER L' ANNO IN CORSO.**

PER INFORMAZIONI CELL. 3282244934 - [WWW.RINASCITAMONTEVARCHI.IT](http://WWW.RINASCITAMONTEVARCHI.IT)

PRESSO GLI STAND GASTRONOMICI SERATA A TEMA "BISTECCA SOTTO LE STELLE"  
DOVE SI POTRANNO GUSTARE LE BISTECHE TAGLIATE E COTTE AL MOMENTO,  
SARA' IN FUNZIONE ANCHE UN SERVIZIO DI PIZZERIA.

Montegonzi è situata sul versante valdarnese dei Monti del Chianti, a pochi chilometri da Arezzo, Firenze e Siena. Questo piccolo borgo medievale, ricco di storia, tradizioni e cultura, immerso nelle colline più famose del mondo per i frutti della sua terra, il vino e l'olio, vi aspetta con la sua proverbiale ospitalità.