

Atletica

on line

UISP

www.uisp.it

Anno 1° - n. 4 - aprile 2010





Atletica UISP

on line

Supplemento al n. 4 di aprile 2010 di

Podismo & Atletica
La rivista dei runners

Reg. Trib. n. 5321 del 6.2.2004

Direttore Responsabile:

Ugo Bercigli

Redazione:

Fabio Fiaschi, Belinda Sorice,
Donatella Vassallo

Grafica ed impaginazione:

Andrea Grassi

Sede

via F. Bocchi 32 - 50126 Firenze

podismo@runners.it

Foto in copertina di Piero Giacomelli

Editoriale

Esercizi di resistenza quotidiana

Resistere all'«aria del tempo» è il bel titolo di un saggio dedicato da Jean Daniel allo scrittore Albert Camus, che della non-omologazione ha fatto il vessillo della propria vita di uomo prima che di intellettuale.

Resistere a qualcosa non significa avere forza,



settimana sul mestiere più difficile del mondo. Ti insegna, ad esempio, che non è il caso di abbeverare il pargolo di coca-cola via biberon né di farlo dormire con te nel lettone spingendo via il tuo consorte a pedate.

Mi chiedo se sia più imbarazzante la diffusione dei diversamente genitori o

quella al massimo può essere la scintilla. La resistenza è quella del maratoneta, si gioca sulla lunga distanza, presuppone padronanza di sé e fiuto per l'aria che tira, appunto. Mica facile: nessuno, al di fuori di te stesso, può dirti fin dove spingerti. Il punto è che siamo circondati da maestri che vogliono insegnarci come fare le cose. In libreria, in tv, su internet: "Come cucinare in 10 minuti", "Come fare una valigia in 5 mosse", "Come conquistare il tuo lui", "Come lasciarlo", "Come riconquistarlo", "Come accrescere l'autostima", "Come essere felici", "Come scrivere un curriculum", "Come trovare un lavoro" e via dicendo. Chissà poi perché si rivolgono spesso alle donne: forse ne abbiamo più bisogno.

Hanno anche inventato una trasmissione, pare di grande successo, una sorta di prontuario per genitori in difficoltà. Funziona così: se tu, mamma e papà sei ormai vittima dei tuoi figli, che, come piccoli Crono, ti stanno divorando, chiami una tata e lei ti indottrina in una

la presenza di una terza persona alla quale appaltare il buon senso che non abbiamo. Non è questione di poco conto: ricordate Sir Biss, il serpente di Robin Hood, con lo sguardo ipnotico e i suoi sibilanti "Ma siiiire!?" Beh, l'aria del tempo risuona dei loro: "Ssssstia tranquilla sssignora, sssssso io quello che le sserve".

Mi preoccupano i tanti consiglieri in giro pronti a pensare al nostro Bene: i genitori per quello dei figli, i mariti per quello delle mogli, i dirigenti per i dipendenti, i politici per il popolo. È una partita che si gioca su un crinale pericoloso, basta spostare di poco il piede e la presunta cura si trasforma in dominio, la preoccupazione in manipolazione, la dipendenza

in violenza. Prima che sia troppo tardi, vogliamo invece servircene per i nostri esercizi di resistenza quotidiana?

Programmino di allenamento: un lungo di consapevolezza, ripetute di dubbi, stretching di autonomia. E scusate se questa volta sono stata io a suggerirvi come fare.

Donatella Vassallo



Gli organi direttivi

Presidente

Antonio Gasparro - a.gasparro@uisp.it

Direzione Nazionale

Antonio Gasparro, Franco Carati, Remo Marchioni,
Fabio Fiaschi, Emiliano Nasini, Christian Mainini.

Consiglio direttivo

Antonio Gasparro, Guido Amerini, Franco Carati, Riccardo Elia, Fabio Fiaschi, Giovanni Lucarelli,
Christian Mainini, Remo Marchioni, Loretto Masiero, Mario Muzzi, Emiliano Nasini,
Bruno Orlandini, Maurizio Pivetti, Edmondo Pugliese, Marcello Tabarrini, Maurizio Ventre.

Commissione pista

Antonio Gasparro (Responsabile), Riccardo Elia, Rocco Pollina, Michele Sicolo,
Marco Cacciamani, Giovanni Lucarelli, Marino Baldini, Giampiero Monti.

Commissione podismo

Emiliano Nasini (Responsabile), Loretto Masiero, Maurizio Ventre, Edmondo Pugliese, Mario Muzzi, Guido Amerini,
Maurizio Pivetti (Responsabile Camminate e non competitive), Bruno Orlandini (Responsabile Ambiente).

Commissione Giudici

Christian Mainini (Responsabile), Remo Marchioni, Vincenzo Rocco, Marcello Tabarrini,
Giuseppe Tomassoni, Giancarlo Rustici.

Commissione Comunicazioni

Fabio Fiaschi (Responsabile), Andrea Grassi, Belinda Sorice, Chiara Settecase, Andrea Giansanti.

Vivicità

Antonio Gasparro - Internazionale, Rapporti Uisp e progetti di innovazione, Direzione Nazionale.

Sito Internet

Vincenzo Rocco

Segreteria

Largo Nino Franchellucci, 73 - 00155 Roma - Tel. 06.43984328 - Fax 06.43984320

Orario: lunedì ore 16.00 - 19.00 da martedì a venerdì ore 9.00 - 12.00



Dove si corre il Vivicittà

Domenica 11 aprile, ore 10.30, in Italia e nel mondo si corre

per l'integrazione e contro ogni forma di razzismo: fatti come quelli di Rosarno ci restituiscono l'immagine di un'Italia succube dell'emergenza, incapace di attuare politiche d'accoglienza e di integrazione, di programmare e gestire possibili forme di convivenza sociali. Questi episodi denotano la necessità di iniziative che riportino al centro dell'attenzione i diritti di ognuno a vivere, lavorare, studiare, praticare sport nei territori dove si sceglie di abitare; i diritti per tutti ad una vita dignitosa e nel rispetto della propria cultura. Per questo Vivicittà vuole diventare una corsa contro il pregiudizio ed il razzismo strisciante e per un mondo sempre più a colori.

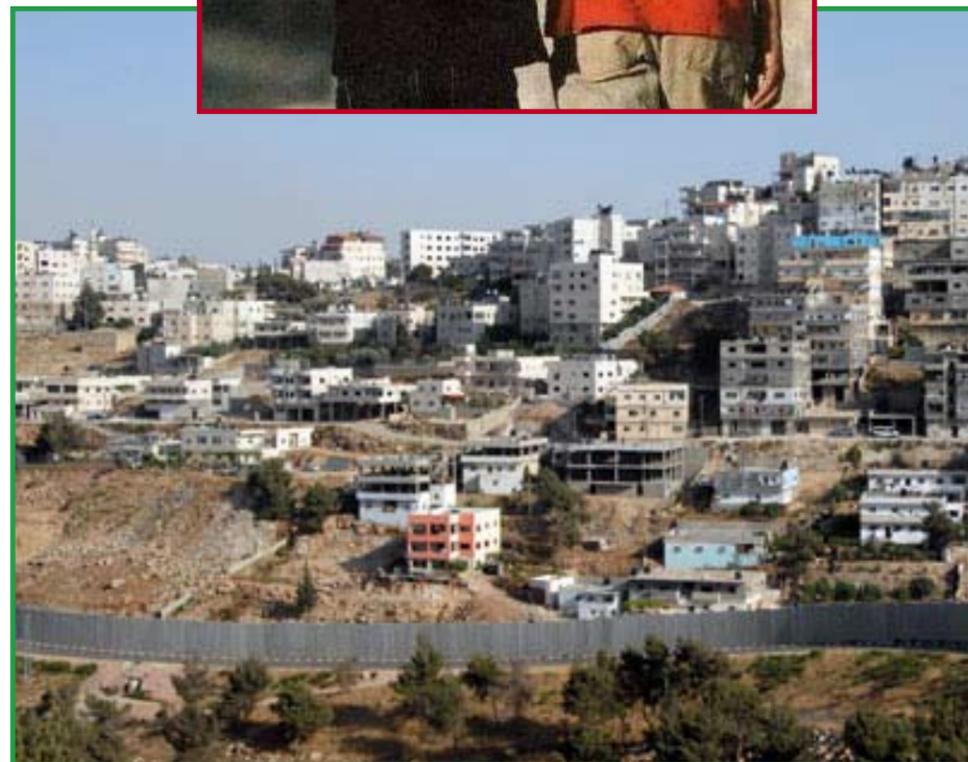
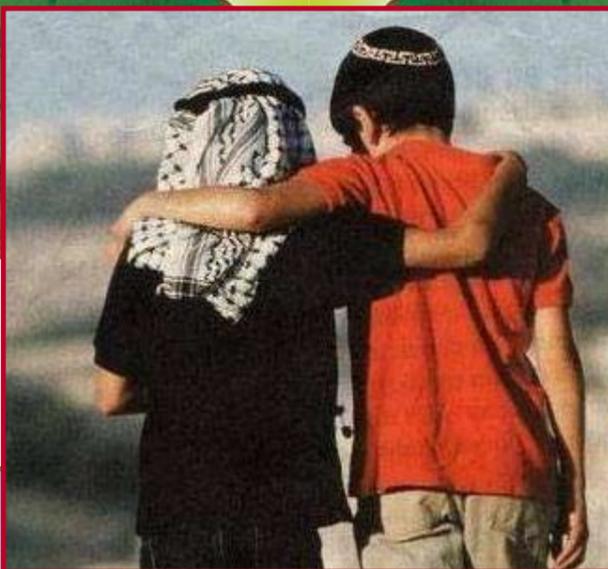
Vivicittà 2010 si corre nei 12 campi profughi palestinesi in Libano, nel campo di Shu'fat a Gerusalemme Est e nel quartiere Yarmouk a Da-

masco, in Siria, dove è molto alta la concentrazione di palestinesi. I ragazzi di tutti questi campi correranno in contemporanea domenica 18 aprile, una giornata diversa organizzata per loro dall'Uisp insieme all'UNRWA, Agenzia delle Nazioni Unite per il Soccorso e l'Occupazione dei profughi palestinesi nel vicino oriente.

Vivicittà 2010 raccoglierà inoltre fondi per la costruzione di un playground all'interno del campo libanese di Beddawi, a nord di Tripoli, uno dei campi in cui le condizioni di vita sono più dure. A dare il via alla XXVII edizione di Vivicittà sarà ancora una volta la voce amica dei giornalisti del GR1, impegnati al fianco dell'UISP - Unione Italiana Sport Pertutti - sin dalla prima edizione.

Tutti i corridori d'Italia, da Aosta a Trapani, sono invitati a percorrere il percorso com-

petitivo di 12 chilometri: i risultati della gara dipenderanno dalla classifica unica compensata, comprendente tutte le città partecipanti. Per tutti coloro che vogliono vivere una giornata all'in-



Vivicittà 2010 consolida il suo impegno verso l'ambiente: tutte le 36 città partecipanti saranno, infatti, coinvolte nel progetto di analisi ambientale cominciato nel 2007. Uso di materiali riciclati e riciclabili e dell'acqua di rete, raccolta differenziata dei rifiuti, riduzione della mobilità indotta: piccoli gesti di cui Vivicittà si appropria e che vuole condividere con tutti i partecipanti, a cui quest'anno si aggiunge un primo tentativo di monitoraggio dell'aria durante la manifestazione.

Vivicittà 2010 in Italia si corre a:

ALESSANDRIA, AOSTA, BARI, BOLOGNA, BOLZANO, BRESCIA, CAGLIARI, CALTANISSETTA, CAMPOBASSO, CIVITAVECCHIA, FERRARA, FIRENZE, FROSINONE, GENOVA, GORIZIA - NOVA GORICA, GROTTAGLIE (TA), LATINA, LECCE, LIVORNO, MATERA, MESSINA, MODENA, ORISTANO, PALERMO, PARMA,

PERUGIA, PESCARA, REGGIO EMILIA, RICCIONE, ROMA, ROVERETO, SIENA, TORINO, TRAPANI, TRIESTE, URBINO, VIAREGGIO.

Nel mondo a:

BELEM, BRON, BUCAREST, BUDAPEST, DAKAR, FOUCHÈRES, GOMEL, KINSHASA, MAKENI, NOVA GORICA - GORIZIA, POLA, PRIJEDOR, ST ETIENNE DU ROUVRAY, SAINT OUEN, SARAJEVO, TUZLA, VIEUX CONDÈ, YOKOHAMA, ZAVIDOVICI.

In 12 campi profughi palestinesi del Libano:

MAR ELIAS, BURJ EL BARAJNEH, DBAYEH, SHATILA, EIN EL-HILWEH, MIEH MIEH, EL-BUSS, RASHIDIEH, BURJ EL-SHEMALI, NAHR EL-BARED, BEDDAWI, WAVEL.

A SHU'FAT (Gerusalemme est)

A YARMOUK (Damasco - Siria)

Negli istituti penitenziari e minorili di:

BARI, BIELLA, BRESCIA, CALTANISSETTA, CIVITAVECCHIA, CREMONA, EBOLI (SA), FERRARA, LIVORNO, MILANO, PAVIA, REGGIO EMILIA, ROMA, SIENA, VOGHERA (PV).



Comune di Pescara



VIVICITTA'
IL MONDO CORRE INSIEME
PER L'AMBIENTE, PER I DIRITTI,
CONTRO IL RAZZISMO



UISP
sportpertutti

MANIFESTAZIONE NAZIONALE **UISP**

VALIDA PER IL CIRCUITO CORRILABRUZZO PUNTI 9

Pescara 11 Aprile 2010

ore 08:00 Ritrovo in Piazza I° Maggio
presso la "Nave di Cascella"

ore 09:30 Partenza Categoria bambini/e
anni 0-9: Km 0,50 anni 10 -13: Km 1 anni 14-15: Km 2

ore 10:30 Partenza Gara competitiva km. 12 e
Passeggiata di Primavera non competitiva
aperta a tutti km. 6

CATEGORIE

M16	F16
M23	F23
M30	F30
M35	F35
M40	F40
M45	F45
M50	F50
M55	F55
M60	F60
M65	e
M70	oltre
M75	

PREMI

Classifica generale: I primi 8 e le prime 8

Categorie (tutte): Primi/e 5 con abbigliamento di marca
e/o premi in natura

Categorie bambini/e: Primi 5 con coppe e/o abbigliamento
e/o premi in natura

Gruppi: Primi 10 con maggior numero di arrivati

Ricco Pacco Gara e ...

10 € di traffico telefonico **vodafone** per tutti

Quote di partecipazione: € 5,00

vieni a correre sul nuovo ponte pedonale
due passaggi panoramici al 2° e al 6° km

UISP ATLETICA Pescara - ASD Farnese Vini Pescara

Per informazioni ed iscrizioni: tel 338 4431970 - 085 4510342 fax 085 9156801

email: maratoadipescara@libero.it

www.farnesevinirun.org - www.uisp.it/abruzzo

Atletica UISP on line - 7

Dalla rassegna stampa **UISP**

L'UISP PER LA RIPUBBLICIZZAZIONE DELL'ACQUA E LA TUTELA DEI BENI COMUNI

L'Uisp ha aderito alla manifestazione nazionale svoltasi a Roma lo scorso 20 marzo per la ripubblicizzazione dell'acqua, la tutela dei beni comuni, della biodiversità e del clima, e per la democrazia partecipativa.

"Lo sportpertutti è un vettore di sensibilizzazione per ciò che riguarda la riflessione sulla gestione sostenibile delle risorse - dice Santino Cannavò, responsabile nazionale Ambiente Uisp - Come Uisp ci dobbiamo porre il problema di una gestione razionale dell'acqua negli impianti e nelle piscine. Ma per noi sportpertutti è anche sinonimo di diritti e partecipazione democratica".

Il Forum italiano dei movimenti per l'acqua, promotore della manifestazione, ha raccolto e presentato 400.000 firme a sostegno di una proposta di legge di iniziativa popolare per la gestione pubblica dell'acqua. Dal canto suo il governo, con il decreto Ronchi, ha sancito la totale privatizzazione dei servizi pubblici locali a partire dal 2012.

"Privatizzare l'acqua e i beni comuni - prosegue Cannavò - significa togliere ai cittadini la possibilità di essere coinvolti, e di maturare una consapevolezza civica ed ambientale sull'importanza di un consumo critico".

La battaglia per l'acqua pubblica è l'avanguardia di un impegno per l'affermazione di un modello diverso di governo del territorio, ma anche per la tutela di diritti inalienabili. In molte parti del mondo, soprattutto al sud, il diritto all'acqua è messo in discussione da politiche di privatizzazione sfrenata.

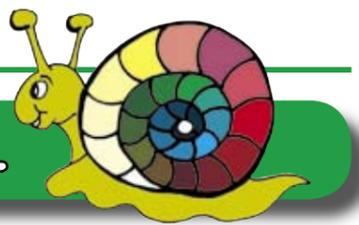
"In un sistema del genere l'unico modo per tutelare l'acqua in maniera durevole è quello di alzare il prezzo, ma in questo modo, il diritto all'acqua diventa un privilegio per chi può permetterselo. È importante che i nostri comitati colgano l'importanza di questa partecipazione e siano sempre più coinvolti nelle vertenze territoriali sulla gestione dell'acqua" - conclude Cannavò.



L'UISP PER LA XV GIORNATA DELLA MEMORIA E DELL'IMPEGNO IN RICORDO DELLE VITTIME DI MAFIA

L'Uisp ha aderito alla XV Giornata della Memoria e dell'Impegno in ricordo delle vittime delle mafie, promossa da Libera, che quest'anno si è celebrata in Lombardia, a Milano, lo scorso sabato 20 marzo. La giornata di mobilitazione è cominciata al mattino, con la manifestazione che, partita alle 10 dai Bastioni di Porta Venezia, è poi arrivata in Piazza del Duomo. Alle 13, gli interventi che, dal palco, hanno dato voce alla piazza, sono stati preceduti dalla lettura dei nomi di tutte le vittime di mafia. Nel pomeriggio, in diverse location del centro cittadino si sono svolti dei seminari tematici. Grande attenzione è stata data alla dimensione finanziaria delle mafie, e proprio per questo è stata scelta Milano.

"L'Uisp ha aderito a questa iniziativa promossa da Libera perché crede sia importante mantenere alta l'attenzione su di un tema di forte attualità. - afferma Antonio Iannetta, presidente Uisp Milano e membro della Direzione nazionale - Credo sia fondamentale costruire un fronte comune tra le associazioni che, come la nostra, lavorano all'insegna della legalità e per la promozione dei diritti civili. Lo sport può essere un grande strumento per diffondere la cultura della legalità soprattutto tra le nuove generazioni".



Per chi non va sempre di corsa

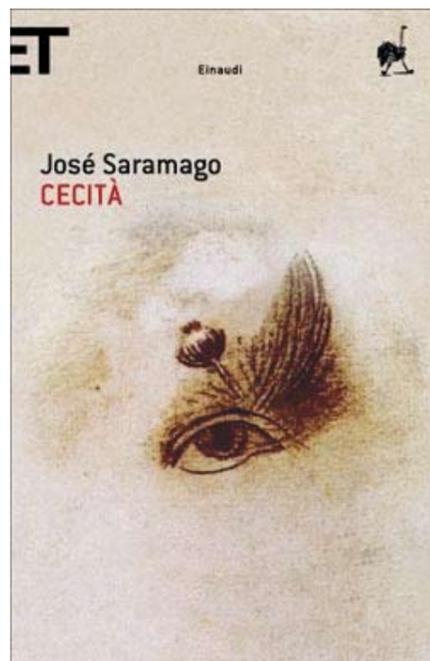
Il mal bianco di José Saramago

Gelatina, letamaio, termitaio, nebbia, sottobosco di illegalità: varie sono state le metafore di recente usate per descrivere il degrado morale del nostro Paese. Senza che nessuna di queste si dimostrasse una coperta grande a sufficienza ad abbracciare il fenomeno in estensione e in profondità. Viene da chiedersi, con Saramago, se abbiamo parole in più o sentimenti in meno.

Proprio lo scrittore portoghese, in tempi non sospetti, aveva usato il termine cecità a indicare questo stato di ottenebramento della Ragione. Con un termine che, da metaforico, diventava la concreta espressione dell'essere umano nel mondo contemporaneo.

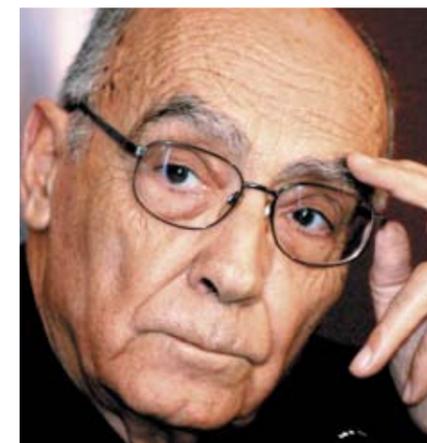
Il suo *Saggio sulla cecità*, scritto a Lanzarote tra il 1993 e il 1994, comincia con un uomo, fermo al semaforo in attesa del verde, che si accorge all'improvviso di essere cieco, o meglio, di essere come immerso in un mare di latte. Il mal bianco si propa-

ga come un'epidemia agli altri abitanti di questa città indefinita: al pari dell'uomo, che sarà d'ora in poi identificato come il primo cieco, lo diventeranno la moglie, il ladro cieco, l'oculista, la ragazza dagli occhiali scuri, il bambino strabico, il vecchio orbo dalla benda nera e, via via, il resto della popolazione. Di nessuno di essi conosceremo mai i



nomi (a che servirebbero?) ma ne seguiremo passo passo le tappe dell'inesorabile discesa negli inferi della bestialità. La loro metaforica catabasi nell'Ade ("luogo in cui non si può vedere") inizia con la messa in quarantena nell'ex-manicomio dove saranno rinchiusi per decisione del Governo, sottoposti a ferree regole di convivenza atte a evitarne ogni contagio con l'esterno. Man mano che il numero degli internati si ingrossa, cresce lo stato di disordine interno: "non era soltanto l'odore fetido che proveniva dalle latrine a zaffate, esalazioni che facevano venir voglia di vomitare, era anche l'odore di duecentocinquanta persone i cui corpi, macerati nel loro stesso sudore, non potevano né avrebbero saputo lavarsi, che indossavano abiti ogni giorno più immondi, che dormivano in letti non di rado pieni di feci." Se una fortuna sopravviveva ancora, questa era proprio quella di non vedere. Una sola donna, vera protagonista del romanzo,

si struggerà per l'impossibilità di poterla condividere con gli altri. Lei, unica vedente, resterà fino alla fine la sola depositaria di ogni speranza di vita per l'intera comunità. Ne regolerà l'organizzazione dei pasti e dei letti, la cura dei feriti, la sepoltura dei morti, conferendo un barlume di umanità a un luogo di cieco predominio degli istinti. Non potrà tuttavia impedire l'usurpazione del potere di distribuzione del cibo da parte di una minoranza di ciechi né le violenze sulle donne in cambio dei pasti ("l'innominabile esiste, è il suo unico nome, nient'altro."). Ma non ci penserà due volte a uccidere con un colpo di forbici alla gola il capo dei "ciechi malvagi" dando così un nuovo sviluppo all'azione del racconto. Un fortuito incendio appiccato da una cieca consentirà infine la fuga dei sopravvissuti. Uno scenario da *Apocalypse Now* attende all'esterno i sette pellegrini e la loro guida: "non una sola pallida luce alle finestre, non un te-



nue riflesso sulle facciate, quella lì non era una città, era un'enorme massa di catrame che, raffreddandosi, si era modellata in forme di palazzi, tetti, comignoli, tutto morto, tutto spento." Non rimane che aggirarsi come fantasmi alla ricerca di cibo. Da una

casa all'altra, da uno scantinato all'altro, troveranno un approdo nella casa dell'oculista, dove sarà sempre lei a offrire loro il conforto di un pasto e di un abito pulito. Straordinario esempio di resistenza questa donna; mentre intorno le malattie dilagano, l'acqua e il cibo scarseggiano, la cecità miete nuove vittime, lei afferma: "L'unico miracolo che possiamo fare sarà quello di continuare a vivere, difendere la fragilità della vita giorno per giorno, come se fosse lei la cieca, e non sapesse dove andare, e forse è proprio così, forse la vita non lo sa davvero, si è abbandonata nelle nostre mani dopo averci reso intelligenti, e noi l'abbiamo portata a questo." Non sappiamo se sarà proprio la sua forza a regalare il lieto fine alla storia e ai suoi sventurati, premiati con il recupero finale della vista. Certo è che lo scrittore sentiva il bisogno di farlo. Interrogato in proposito, dirà, con la fine ironia che gli è propria: "Se alla fine non avessi lasciato questa speranza, la pura logica mi obbligava a spararmi un colpo alla tempia."

Donatella Vassallo





Giro podistico a tappe dell'isola di Favignana

Internazionale podistica a tappe - Isola di Favignana - Egadi (TP)

dall' 11 al 18 luglio 2010

Dopo il grande successo del Giro podistico dell'isola di Ustica ecco un'altra iniziativa per trascorrere una settimana, con tutta la famiglia, all'insegna dello sport della vacanza e del divertimento. Nel 2010 ti porteremo a correre nell'isola di Favignana regina delle Isole Egadi, nel Parco marino più grande d'Europa.

Manifestazione organizzata da: ASD Sport Nuovi Eventi Sicilia, ASD Universitas Palermo, Lega Atletica UISP Sicilia e Cocciolaviaggi.

Responsabili della Manifestazione: Ino Gagliardi, Mimmo Piombo 348.2647593 - 339.7149566
www.universitaspalermo.it - sportnuovieventisicilia@alice.it - inouniversitas@alice.it

La manifestazione, inserita nel circuito 2010 del BioRace-Grand Prix Fidal UISP, è aperta a tutti gli atleti assoluti, amatori e master regolarmente tesserati ad una società affiliata alla F.I.D.A.L. o ad un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

Le gare si svolgeranno a Favignana secondo il programma che segue, e gli atleti soggiorneranno presso il Villaggio Valtur di Favignana con quote di € 73,00 a persona al giorno in doppia con trattamento di pensione completa.

Programma Generale e TAPPE

Domenica 11 Luglio - Arrivo e Sistemazione - In Serata visione Finale Mondiali di Calcio

Lunedì 12 Luglio - Consegna Pettorali e Pacchi Gara - Giornata a disposizione

Martedì 13 luglio - ore 09.30: Riunione tecnica - ore 10.00: Partenza Prima Tappa Km 8
- Rientro al villaggio per il pranzo e premiazione

Mercoledì 14 luglio - ore 09.30: Riunione tecnica - ore 10.00: Partenza Seconda Tappa Km 7
- Rientro al villaggio per il pranzo e premiazione

Giovedì 15 luglio - Riposo Giornata a disposizione per escursioni

Venerdì 16 luglio - ore 09.30: Riunione tecnica - ore 10.00: Partenza Terza Tappa Km 10
- Rientro al villaggio per il pranzo e premiazione

Sabato 17 luglio - ore 09.30: Riunione tecnica - ore 10.00: Partenza Quarta Tappa Km 8
- Rientro al villaggio per il pranzo e premiazione FINALE

Domenica 18 luglio - Prima colazione e pranzo al villaggio.

Saluto di arrivederci da parte dell'organizzazione.



Info e Prenotazioni alberghiere

COCCIOLAVIAGGI Sede Legale ed Operativa:



Via Ausonia, 116 - 90146 Palermo - Tel. 091/528322 - fax 091/521887

www.cocciolaviaggi.it e-mail info@cocciolaviaggi.it

5° Campionato Nazionale UISP di Retrorunning a Ferrara



Sabato 1° maggio Ferrara ospiterà, per il 5° anno consecutivo il campionato nazionale Uisp di retrorunning sulla distanza del miglio (1609 m), gara di corsa all'indietro, ormai divenuta un simbolo indelebile nella giornata di sport organizzata dal gruppo podistico Ferrara Ponteggi, che prevede anche una gara competitiva (questa in avanti) che partendo dall'Ippodromo comunale, percorre tutte le antiche mura della città estense per circa 13 km e una camminata ludico motoria di 7 km.

Per tornare alla gara di retrorun-

ning, diversi sono stati i campioni che si sono fregiati del titolo nazionale sui due giri all'interno dell'Ippodromo comunale, cominciando dal 2006 dove nella prima edizione si impose in campo maschile Nicola Fabbiani di Prato e, tra le donne, l'atleta di casa Rita Loberti, che fecero il bis anche nel 2007. L'anno 2008 vide come vincitore maschile Fabrizio Franceschi di Pisa con il record della gara in 6'38", mentre Rita Loberti si riconfermava prima tra le donne per la terza volta consecutiva; lo scorso anno vide due volti nuovi fregiarsi del titolo nazionale Uisp, Fabio

Beneventi da Reggio Emilia in campo maschile e Marga Dolfi da Prato in campo femminile.

Nei quattro anni questa gara di retrorunning ha acquisito sempre più consensi, 30 erano le presenze ai nastri di partenza della prima edizione del 2006, che sono sempre aumentate arrivando lo scorso anno a toccare le 100 unità, fra adulti e bambini.

Si spera che l'edizione del prossimo 1° maggio riesca a fare ancora meglio.

Ricordiamo che la partecipazione è aperta a tutti gli atleti affiliati Uisp per l'anno 2010.

Vi aspettiamo numerosi!

La violenza sulle donne vista dai suoi autori

A Firenze un Centro di ascolto per uomini maltrattanti



esercitano violenza sulle donne e quali attività si svolgono al suo interno?

Sono spesso i grandi assenti. Parlo degli uomini autori o complici della violenza di genere. I primi che, per di più, nel gioco delle tre carte tra colpevoli e innocenti, finiscono non di rado dalla parte sbagliata: "Sì, forse però è stata lei...". Per abolire i "forse" e i "però" è nato l'anno scorso a Firenze, in collaborazione con il centro antiviolenza Artemisia, uno sportello rivolto agli unici, veri responsabili dei maltrattamenti sulle donne. Ne abbiamo parlato con la dottoressa Alessandra Pauncz, coordinatrice del Centro e presidente dell'Associazione.

Come nasce l'idea di creare uno sportello rivolto agli uomini che

In molti paesi del mondo esistono da tempo Centri per Uomini Maltrattanti. Tali Centri sono nati o si sono sviluppati spesso in parallelo ad un sistema giudiziario che prevede la possibilità di inserire questi programmi come momenti rieducativi del reo di violenza. Più di 10 anni fa il Centro Antiviolenza Artemisia ha avviato una riflessione su questi programmi completando anche una formazione a Boston, presso Emerge, uno dei primi Centri nel mondo ad avviare programmi per maltrattanti. Nel tempo abbiamo sperato che il sistema giuridico italiano evolvesse rispetto all'aumento e alla riflessione sull'aspetto penale della violenza, ma i risultati sono stati



molto scarsi. Abbiamo quindi pensato che i tempi fossero maturi per riprendere comunque la riflessione sui programmi per maltrattanti e abbiamo cominciato ad interrogarci su progetti diversi, progetti in cui l'accesso ai programmi fosse volontario e non obbligato per legge. Abbiamo quindi scoperto che tali programmi esistevano e che le

esperienze erano molto positive, questo ci ha dato l'impulso giusto per avviare una sperimentazione che si è avviata nel gennaio 2009 e che è ancora in corso.

Le ragioni che motivano questa scelta sono molte. In primo luogo riteniamo che la responsabilità della violenza sia di chi la compie e non di chi la subisce. Per questo è importante cominciare a volgere lo sguardo sul maltrattante. L'urgenza in una situazione di violenza è in primo luogo la sicurezza della vittima, ma in secondo luogo, a nostro avviso, che si evidenzi che la responsabilità della crisi che si viene a creare è totalmente di chi compie la violenza. Una seconda motivazione che ci spinge a lavorare con i maltrattanti è che sono le vittime di violenza a chiederlo. In molti casi le donne non vogliono lasciare i propri compagni violenti, vogliono solo che lui cambi. Un'ulteriore motivazione per lavorare con gli autori di violenza è che alcuni stanno male e stanno rovinando relazioni affettive a cui in realtà tengono molto. Inoltre gli uomini che compiono violenza tendono a ripetere le violenze anche con nuove compagne, quindi lavorare con gli autori significa prevenire violenze future. Un'altra ragione stringente per lavorare con gli autori di violenza è il miglioramento della loro genitorialità. Un genitore che è violento con il/la proprio/a partner non può essere un genitore adeguato per gli effetti che la violenza ha sui bambini, lavorare per interrompere la violenza e per far capire quali siano gli effetti sugli altri dei comportamenti violenti porta gli autori di violenza ad interrogarsi anche sulla propria genitorialità e ad adottare stili educativi diversi. Il Centro offre una prima accoglienza telefonica (tel. 339.8926550) agli uomini che compiono violen-



Quanto incidono sul fenomeno aspetti quali il superamento del modello patriarcale della famiglia, il nuovo ruolo sociale assunto dalle donne e le difficoltà da parte maschile nel ridefinire una propria identità anche all'interno della coppia?

za e a tutti/e le persone od operatori che hanno difficoltà a gestire una situazione di maltrattamento e hanno bisogno di consulenza. A seguito della telefonata vengono effettuati dei colloqui iniziali con i maltrattanti per cercare di capire insieme che percorso sia possibile per interrompere la violenza. Il Centro offre quindi una serie di consulenze e gruppi psico-educativi per aiutare e sostenere gli uomini nel loro cambiamento. Oltre ai vari servizi del Centro è possibile anche visitare il sito www.centrouominimaltrattanti.org che offre una serie di servizi e informazioni per chi si confronta con il problema della violenza domestica.

La violenza di genere non è un fenomeno recente. A suo parere, vi sono dei tratti che la differenziano rispetto a quella del passato?

Giustamente è bene ricordare che la violenza contro le donne è sempre esistita. Credo che non sia aumentata negli ultimi anni, anzi credo che probabilmente sia diminuita perché è diminuita la tolleranza sociale verso questo comportamento. È sicuramente ancora troppo tollerata e siamo ben lontani dalla soluzione del problema, visto che dati Istat 2007 ci dicono che il 14% delle donne fra i 16 ed i 70 anni ha subito nel corso della propria vita una violenza da un partner o da un ex-partner. Il fenomeno, come sappiamo, è trasversale, riguarda tutte le classi sociali, le culture e le fasce d'età. Il problema della violenza sulle donne è essenzialmente un problema di disuguaglianza sociale e della necessità di alcuni uomini di avere potere e controllo sulle proprie partner. Non sono del tutto convinta che si sia superato il modello patriarcale della famiglia,



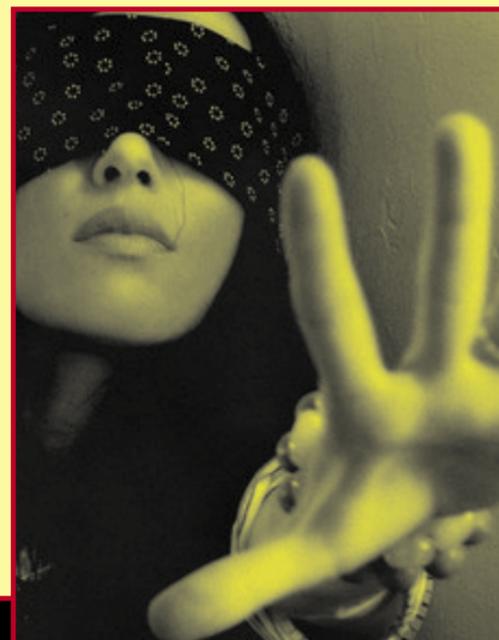
Soffermiamoci sugli aspetti psicologici della violenza: la psichiatra Marie- France Hirigoyen nel suo libro "Sottomessa. La violenza sulle donne nella coppia" scrive che la violenza fisica non esplose mai come "un fulmine a ciel sereno" ma è sempre preceduta da una lunga azione di logoramento emotivo della vittima. Gli aggressori tuttavia, il più delle volte, non riconoscono il proprio comportamento come lesivo dell'equilibrio psico-fisico della partner. Qual è la sua esperienza in proposito? Sono gli uomini o chi li circonda a rivolgersi al vostro centro? E, al termine dell'intervento terapeutico, si può parlare di guarigione?

I maltrattanti hanno sicuramente dei meccanismi di difesa che minimizzano e a volte negano la violenza. Per questo sono soggetti difficili con cui lavorare. Ma i meccanismi di minimizzazione e negazione sono messi in atto perché alla base, in alcuni soggetti, c'è un profondo senso di vergogna per i comportamenti che vengono messi in atto. La maggior parte dei soggetti che si sono rivolti al nostro centro non vogliono perdere la propria compagna e si rivolgono a noi perché sperano che facendo qualcosa possano recuperare la relazione. Gli autori di violenza sono soggetti che vorrebbero amare ed essere amati e non riescono a capire perché le proprie compagne stiano male. Si sentono spesso vittime della situazione e profondamente messi in crisi dai comportamenti o dalle azioni delle compagne. Non hanno spesso gli strumenti emotivi per interpretare le proprie emozioni come paura di essere abbandonati, paura della critica, senso di fallimento, senso di colpa e incanalano i propri vissuti emotivi in rabbia che poi sfo-

anche se sicuramente le donne hanno assunto, in parte, un nuovo ruolo sociale. Mi sembra che complessivamente, almeno in Italia, siano rimaste quasi immutate le divisioni tradizionali dei ruoli di cura e accudimento dei figli e della casa, rendendo impossibile una maggiore equità nelle relazioni di genere. Sicuramente nella violenza di genere giocano un ruolo centrale le definizioni e le aspettative di una mascolinità tradizionale e la possibilità di interrompere i propri comportamenti violenti sia fisici che psicologici dipendono dalla capacità di scoprirsi uomini in modo diverso da quello che è una definizione tradizionale dell'uomo. Quindi sicuramente esiste una difficoltà maschile nel ridefinire la propria identità, ma mi sembra che ancora non esista una volontà diffusa maschile di un cambiamento identitario, dato che si tratterebbe di abbandonare insieme ad una serie di prigionie anche una serie di privilegi. Per questo credo che siamo ancora lontani dal superamento del modello patriarcale che mi sembra ben forte e piazzato in tutti i punti chiave della società che possono governare un cambiamento.



gano usando violenza sulla compagna per riuscire a riprendere il controllo della situazione. Sono quindi gli uomini stessi a rivolgersi a noi, in genere, sull'onda di una qualche crisi e spesso spinti dalle compagne. Per quanto riguarda l'esito del trattamento dipende da molti fattori. Ci sono alcuni criteri che ci possono far escludere alcuni soggetti dal trattamento, ma quelli che possono accedere ai gruppi e che hanno la motivazione al cambiamento non c'è ragione che non possano imparare ad essere padri



e partner non violenti. La violenza è un comportamento intenzionale, si sceglie di essere violenti, si può quindi fare una scelta diversa. **Le donne vittime di violenza sono spesso le prime a negare il problema o, ancora peggio, ad auto-attribuirsi le responsabilità della colpa. In che modo si può intervenire per accrescere la consapevolezza dei limiti tra ciò che è o non è lecito in un rapporto con l'altro sesso (in coppia, nel lavoro, ecc...)?**

Occorre fare un grosso lavoro sulla disuguaglianza sociale che ancora è prevalente nella nostra società. Le donne non sono adeguatamente rappresentate in Parlamento come nei Consigli di Amministrazione e in tutti i punti chiave della società. Le donne italiane hanno una media giornaliera di ore di cura dei figli e di mansioni domestiche drammaticamente sproporzionate rispetto agli uomini. Io credo che il lavoro da fare sia principalmente in questa direzione più che nel cercare di aumentare l'auto-stima delle donne. Sono convinta che il problema non sia l'auto-stima delle donne, ma il potere maschile che ancora è saldamente radicato.

Prevenzione e cura: se dobbiamo dare ragione a Bourdieu, è la parte cruciale del problema. I nostri stessi sistemi educativi, strutturati secondo la logica del "dominio maschile", inducono gli stessi dominati (le donne) a vedere il mondo con gli occhi dei dominanti (gli uomini). Come si scalfisce questo sistema simbolico? Educazione, sport, modelli di comportamento: su quali e quanti fronti si gioca la partita?

La partita si gioca su moltissimi fronti, educazione intesa come



scuola, ma molto rimane da fare sui modelli educativi che permeano i libri scolastici e la formazione degli insegnanti. Anche lo sport rappresenta un luogo di trasmissione di valori e sarebbe quindi della massima importanza formare gli allenatori delle squadre giovanili sui temi del rispetto fra i generi e sulla prevenzione rispetto alla violenza alle donne. Lo sport rappresenta soprattutto per i ragazzi un luogo di aggregazione ed apprendimento privilegiato. Naturalmente sono anche le famiglie e la società nel suo insieme che devono fare un importante passo avanti. I modelli televisivi, proposti dalla moda o dalla cartellonistica stradale, propongono ancora un modello femminile in cui il corpo è fatto oggetto di consumo per la vendita dei prodotti e dei programmi. Come facciamo ad educare diversamente una generazione se poi i modelli "di successo" a cui loro guardano propongono ancora uno stereotipo femminile svuotato di senso e cervello? Di nuovo si torna ai luoghi di potere dove vengono attuate politiche di vendita dei prodotti televisivi che devono essere radicalmente rivisti e modificati.

Donatella Vassallo

Giorgio Pacini, un partigiano dei nostri tempi



di Donatella Vassallo

“È che a me, prima di morire, sono in tanti a chiedere di sapere qualcosa”: scusa così i cinque minuti di ritardo all'appuntamento Giorgio Pacini, partigiano combattente nella lotta di liberazione di Firenze dal fascismo, dirigente sindacalista nel dopoguerra, consigliere comunale nel 1964 e oggi presidente della sezione ANPI di Gavinana nonché, dal 1985, presidente del centro anziani di via Reims. È qui che ci troviamo oggi per chiedergli una mano d'aiuto nella difficile comprensione del presente. Magari se hai 88 anni ci riesci:

Quale clima si respirava in Italia negli anni dopo la Liberazione dal nazi-fascismo? In che cosa il Paese era diverso rispetto a oggi?

Tutto l'apparato industriale era sta-

to distrutto, la gente soffriva ancora i patimenti della guerra: gli approvvigionamenti erano difficili, molti aiuti furono concessi dalle Forze Alleate (viveri, abbigliamento, copertoni di biciclette). In quegli anni io ero impegnato per ricostruire il sindacato, tessere i rapporti con le associazioni imprenditoriali; era più facile collaborare anche con loro: ricostruire le industrie significava ripartire dall'occupazione. Si lavorava per un obiettivo comune: la ricostruzione del Paese. Anche se c'erano dei risentimenti verso il fascismo, non ci furono vendette. Erano più facili i rapporti di amicizia con la gente.

Alle recenti amministrative in Olanda ha vinto un partito xenofobo di estrema destra e in molti altri Paesi europei partiti simili hanno grande consenso.

Come spiega il loro successo e teme possibili ritorni al passato?

Sì, è vero ci sono dei tentativi di riportare a galla il fascismo ma se poi si va a chiedere ai sostenitori di questi partiti quali siano i loro ideali non hanno una risposta... Bisogna sempre stare all'erta, ma non credo ci siano grossi pericoli: in Italia la situazione è diversa dagli anni '20-'21, quando il fascismo prese il potere.

Lo scrittore Ennio Flaiano, che in questi giorni avrebbe compiuto 100 anni (il 5 marzo, per chi legge), diceva che gli italiani sono irrimediabilmente fatti per la dittatura. Cosa pensa di questa affermazione?

No, secondo me Flaiano sbaglia, la sua è una provocazione. Se ci sono tendenze pericolose vengono

comunque da gruppi isolati... i giovani sono attenti a questi problemi.

Parliamo di sindacato: in Italia pensa che sia ancora in grado di svolgere compiti di rappresentanza dei diritti della classe lavoratrice?

Il sindacato dovrebbe fare di più, avere più chiarezza nel programma, più capacità di comunicarlo secondo proposte concrete. L'aspetto positivo è che nel sindacato ci sono i giovani però c'è anche un rovescio della medaglia: noi venivamo dalla gavetta, avevamo il mordente della passione che secondo me oggi manca. Ai tempi di Berlinguer i dirigenti andavano nelle fabbriche, c'era il contatto con la gente. Oggi i partiti aspettano i lavoratori negli uffici... Per di più, i lavoratori sono

impegnati nella difesa dei posti di lavoro, sono sulla difensiva e questo incide sul programma del sindacato. Bisogna avere il coraggio di esprimere i propri obiettivi, comunicare di più anche con i media. Se manca l'ideale politico sono guai.

In una seduta comunale del 29 luglio 1965, riportata sulla sua biografia *Frammenti di vita*, a proposito dello sport lei lamentava una eccessiva subordinazione di questo all'industria dello spettacolo e ne sollecitava invece una sua valorizzazione in quanto strumento di progresso democratico e civile della società. A che punto siamo in questo percorso?

Oggi è anche peggio. Le vogliamo costruire le palestre nelle scuole? Se non partiamo dal basso, lo

sport serve solo a creare il divo di turno.

Cosa si augura per il nostro Paese?

Personalmente continuerò il mio impegno nel centro (oggi ha circa 380 soci N.d.A.). Più in generale ho fiducia che le cose migliorino... forse ancora non si è toccato il fondo. Ci vorrebbe maggiore onestà, anche nella sinistra: il baco dell'arrivismo ha contaminato tutti ma, pur nella sua gravità, può servire a voltare pagina. Io credo che, prima o poi, ci sarà un moto di ribellione. E comunque, bisogna rafforzare il dialogo con i giovani: sarebbe anche un modo per combattere la noia.

Quando alla fine lo ringrazio per la disponibilità, insiste perché gli dia del tu. Come dargli torto? Il più giovane dei due, oggi, è stato lui.

Gara che vai... paese che trovi

Prosegue il tour podistico-culturale-gastronomico:
approdiamo sulla riviera ligure

Focaccia (fugassa) ligure

La focaccia riveste un ruolo predominante nelle abitudini di chi vive a Genova ed in Liguria: camminando per le strade della città si incontrano persone di tutte le età che mangiano con gusto una striscia di focaccia, seduti o camminando, nei mercati, in macchina o sull'autobus. Oltre il tipo classico, gli innumerevoli fornai cittadini offrono le varianti tipiche: focaccia con patate, cipolla, salvia e olive.



INGREDIENTI

20 gr. di lievito di birra
400 g di farina
un bicchiere abbondante d'olio di oliva extravergine ligure
sale
(una variante può essere l'aggiunta all'impasto di 2 patate medie, bollite e passate in purea per rendere la focaccia un po' più soffice e pastosa)

PREPARAZIONE

Disponete la farina a fontana sul piano di lavoro, incorporate il lievito di birra sciolto in poco latte tiepido, 2 cucchiaini di sale fino, (la purea di patate se volete), un terzo dell'olio. Lavorate bene l'impasto, se necessario aggiungendo un po' d'acqua tiepida, fino ad ottenere un impasto soffice e liscio; lasciatelo riposare in luogo tiepido per tre quarti d'ora. Quindi stendetelo in una teglia da forno piuttosto grande, ben unta d'olio e fate lievitare per altri tre quarti d'ora. Pre-riscaldate il forno a 200 C, con le dita formate delle profonde fossette nella focaccia, quindi ungete e salate la superficie e fate cuocere fino a che non sarà ben dorata.

Torta pasqualina

Era già preparata nel 400, soprattutto in primavera, sotto le feste di Pasqua



INGREDIENTI

600 g di farina
500 g di bietole
8 uova
alcuni funghi secchi
mezza cipolla
300 g di quagliata (la famosa "prescinseua") o, in alternativa, ricotta parmigiano grattugiato
la mollica di un panino
latte, olio extravergine d'oliva
sale, spezie miste

PREPARAZIONE

Impastate la farina con mezzo bicchiere d'olio ed acqua sufficiente in modo da ottenere una pasta morbida. Dividetela in tante palline grandi non più di un uovo: mettetele su un tagliere infarinato e lasciatele riposare per 2 ore con un canovaccio sopra. Nel frattempo pulite, lavate e lessate per 10 minuti le bietole. Quindi scolatele e strizzatele. In una casseruola fate rosolare in poco olio i funghi (precedentemente ammollati in acqua tiepida) e la cipolla tritata. Dopo pochi minuti ritirate al fuoco e fate intiepidire. In una terrina sbattete le uova, unite un pugno pieno di formaggio grana grattugiato, la mollica bagnata nel latte e strizzata ed infine la quagliata. Mescolare bene e versare il tutto sulle bietole, amalgamando bene e salando con tre pizzichi di sale. Ungere una teglia di circa 25 cm di diametro. Prendete una pallina di pasta e lavorate ed allargatela fino a ricavarne un disco il più possibile sottile e grande sufficientemente per ricoprire abbondantemente la teglia. Poggiate la sfoglia sulla teglia in modo che ricopra i bordi. Ungete la superficie e ripetete l'operazione con un'altra sfoglia. Versate, quindi, sulle due sfoglie il ripieno. Unite al ripieno le rimanenti 4 uova sode che avrete in precedenza bollito, avendo cura di tagliarle in due. Prendete, infine, le palline rimaste e ricavatene sfoglie che (una volta unte) andranno stese sulla teglia sopra il ripieno. Esaurite le sfoglie, premete bene sul bordo, tagliate la pasta in eccedenza e rivoltate verso l'interno i margini. Ungete leggermente l'ultima sfoglia e mettete in forno caldo a 190° fin quando la pasta non avrà assunto un bel colore dorato circa 30 minuti).

MARATONINA DELLE DUE PERLE

S. Margherita

Portofino



Santa Margherita Ligure (GE) 14 febbraio 2010

5ª Mezza Maratona delle due Perle



Uomini		
1°	Taoufi El Barhoumi	Marocco 1h03'53"
2°	Elisha Tarus Meli	Kenya 1h03'54"
3°	Abdelhadi Tyar	Marocco 1h04'09"
4°	Philimon Kipkering	Kenya 1h05'26"
5°	Migidio Bourifa	Italia 1h05'30"

Donne		
1ª	Vincenza Sicari	Esercito 1h15'28"
2ª	Giorgia Robaudo	Cus Genova 1h19'10"
3ª	Paola Felletti	Road Run. Club MI 1h21'48"
4ª	Eufemia Magro	Dragoneri Cuneo 1h22'57"
5ª	Monica Bottinelli	Cover 1h23'37"



Per fortuna non c'è la furia degli elementi, domenica 14 febbraio, in questo inverno freddo, a sconvolgere la quinta "Mezza delle Due Perle", con 2.400 entusiastici partecipanti al via, ma lo tsunami dei corridori africani, che costruiscono una gara record (1h03'53" il tempo finale del marocchino Taoufi El Barhoumi) e spiazzano i piani tattici degli azzurri presenti, fra i quali il campione olimpico 2004 Stefano Baldini; più tranquilla la gara femminile: un dominio dell'azzurra Vincenza Sicari (1h15'28") davanti alla genovese Giorgia Robaudo (1h19'10"). L'attesa era per la prova di Stefano Baldini, per il quale i 21,097 km di circuito fra Santa Margherita e Portofino, allestiti da Nicola Fenelli dell'Atletica Rapallo Golfo Paradiso, assumevano il carattere di una verifica chiave sulla strada di un possibile, clamoroso (a 39 anni) rientro per la Maratona degli Europei di Barcellona 2010. Già dopo 500 m il tunisino Mehdi Khelifi allungava decisamente lasciando intendere l'andamento difficile, forse impreveduto della competizione: l'Africa (Kenya, Tunisia, Marocco) contro Baldini. In una giornata satura di umidità, al rientro dal Kenya con allenamenti al limite del superlavoro, per Stefano era veramente dura. I marocchini El Barhoumi e Tyar, il kenia-



no Elisha Tarus Meli (accreditato di 1h01'50") passavano al km 11 in 33'18"; Baldini a quel punto accusava 18" di ritardo, affiancato da Ridha Chihaoui della Trionfo Ligure. Qualche chilometro più avanti il ritiro. Davvero una giornata storta. Questo il commento di Lucio Gliotti, tecnico del campione emiliano: "Ormai esistono due corse su strada: quella africana e il resto. C'è troppo divario. In Kenya gli atleti e i talenti esistenti sono capaci di svolgere allenamenti incredibili, di accettare realtà semplici, quasi ascetiche". Baldini qualche giorno prima era sembrato molto carico:

"In realtà in Kenya ha faticato molto per salire di condizione. Cercate anche di capire che mettersi in gioco a 39 anni non è semplice, e che nel giro di poche ore lui è passato dal caldo secco e dalla quota dell'altopiano al freddo e all'umidità". Nel frattempo la gara diventa una lotta fatta di strappi, accelerazioni. Neanche il fondo scivoloso frena il rush finale, imperioso, del marocchino Taoufi El Barhoumi, che controlla le velleità di Elisha Meli e vince in 1h03'53", nuovo record del percorso (il precedente, 1h03'57" era del keniano Alfred Sang). Fisico longilineo, Taoufi vive a Reggio Emilia ed è tesserato per la Salcus Rovigo di Mosè Fabbri: "Sinceramente, su un percorso piatto, penso di valere 1h02'00. Ho 27 anni e mi sono specializzato sulle mezze maratone, anche se corro i 5.000 in 13'50". Vincenza Sicari, romana del GS Esercito, ha chiuso in 1h15'28": "Ho corso con prudenza, non volevo rischiare. Bel percorso". Seconda la cussina Giorgia Robaudo: "Non cercavo il tempo, solo il piazzamento. È andata bene".

Daniilo Mazzone



STAGE DI ATLETICA LEGGERA SUL Monte Amiata

2010-2011

la montagna... in Toscana



L'ambiente e la natura lasciano su noi e sul nostro corpo profonde tracce: fare sport sull'Amiata significa entrare in comunione con un ambiente incontaminato: un macrocosmo di cui noi siamo il microcosmo. La vera pelle che ci riveste: il sole, i profumi, l'aria pura, la vita spirituale che ci circonda. Ricchissima.

PRINCIPALI EVENTI SPORTIVI:

TROFEO AMIATA
MEETING NAZIONALE DI NUOTO
week end 1° MAGGIO

SALITREDICI
Gara podistica Abbadia San Salvatore - Vetta Amiata
3° domenica di luglio

GIORNATE DELLO SPORT
Abbadia San Salvatore - Agosto

TORNEI DI TENNIS
tutta l'estate

RADUNO TECNICO NAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA
UISP
23/30 agosto

21^a Maratona di Marrakech



Questa maratona è certamente da fare, tenendo ben presente però i pro e i contro. La bellezza del percorso completamente pianeggiante ripaga dell'impegno profuso nel farla. La prima parte si svolge intorno alle mura che circondano la Medina. Le strade sono larghissime e ci accompagnano una miriade di piante di ulivo, cactus, palme, bouganvillee, oltre ad alberi d'alto fusto che rendono ombreggiato il tragitto. Molte persone, specialmente bambini, fanno contorno con urla e incitamenti. La gente qui è molto disponibile, dove c'è più povertà non c'è snobismo e ho avuto la sensazione che, quasi, la nostra fatica fosse la loro; se avessi avuto dietro le centinaia magliette di maratone che possiedo le avrei distribuite a quei bambini a piene mani... (ci penserò la prossima volta, o darò mandato a qualche amico podista che verrà il prossimo anno). Lasciata la periferia della città ci dirigiamo, dopo metà gara, verso il palmeto, qui entriamo in un mondo completamente diverso: oasi con palme e altre piante, con pini e cipressi e intorno cammelli che fanno coreografia con un paesaggio unico. Ho provato a contrattare un passaggio fino all'arrivo con i beduini che portavano a spasso i turisti nei paraggi per le foto: sarebbe stato bello arrivare

al traguardo sul cammello (magari mi squalificavano), ma non è stato possibile, non hanno accettato e poi magari sarebbe costato un leasing! Palazzi bassi ma faraonici con campi da golf, equitazione ed altro, facevano brillare gli occhi lungo il passaggio. Un lusso enorme, niente da invidiare a Porto Cervo, Fort Village e... Verso il 30° km si rientra sulla statale che riporta in città e all'arrivo. Un poco di traffico c'è, ma nessun problema per gli atleti. Il coordinamento logistico funziona abbastanza bene, gli ultimi chilometri si fanno lungo il gran viale del Menarà, completamente fiancheggiato da alberi, fiori d'ogni genere e un profumo di primavera che ti accompagna fino all'arrivo. Ed ora passiamo al contro, il costo di iscrizione (€ 52 comprese le spese bancarie) per gli stranieri, mentre per i locali la metà. Questa cosa non la capisco, anche perché non ho avuto in cambio spedizioni di pettorali o altro che potessero giustificare tale cifra. Considerando il potere d'acquisto del Dirham contro l'euro, che è almeno di 3 a 1, è come se avessimo pagato 150 €, ma questa è una mia personale considerazione (ho fatto l'iscrizione per Siviglia fra 2 settimane ed ho speso 16,66 €: è tutto dire!). Ma il bello deve ancora venire. Pacco gara: semplice, sola maglietta di cotone. La mattina prima della

partenza pensavo di trovare il solito deposito borse e, anche se non avevo avuto un adesivo con il numero da attaccare, mi ero premunito scrivendolo col pennarello sul mio sacco. Sorpresa, niente deposito borse! E allora come fare? Io, come pochi altri, ho contrattato con un marocchino venditore di arance, dietro ricompensa, il deposito degli indumenti sotto il suo carretto. Dopo 10/15 km di corsa ho capito come funzionavano i rifornimenti: acqua, acqua e solo acqua, non c'era l'imbarazzo della scelta. Solo al 35° un piccolo sacchetto con un pugno di uvetta, ma io (che, se pur di poco, ero sotto le 4 ore in proiezione finale) credo che gli altri non l'abbiano trovato. La fortuna è stata che, al contrario dei due giorni precedenti, un leggero strato di nubi abbia impedito al sole di abbronzarci in maniera costante: si affacciava un poco e poi si ritraeva, forse aveva capito che non si doveva far vedere più di tanto! All'arrivo, oltre che una medaglia decorosa, un sacchettino di plastica con quattro mandarini, che sentendomi tirare i pantaloni, sono passati subito dalla mia mano a quella di un implorante monello che mi guardava con occhi furbi. Che bambini stupendi! Nella loro semplicità irradiavano felicità e serenità uniche.

Mario Ferri



3-8 maggio 2010



7^a Ecomaraton a tappe



Elba



Marathon Tour

EVENTI COLLEGATI ALLA MANIFESTAZIONE

Per tutti gli iscritti
prova di immersione gratuita
Escursione in barca nel golfo di Lacona
Passeggiata e trekking
Serate a cura dell'organizzazione

ESTRAZIONE FRA TUTTI GLI ISCRITTI

Un soggiorno per due persone per una settimana in hotel
Una settimana in appartamento per due persone

Genny Di Napoli sarà presente per l'intera settimana

Campionato italiano Bancari e assicurativi

4 tappe per complessivi km 42,195

Per informazioni e iscrizioni: 333.1841505

www.runners.it - elbamarathontour@gmail.com



Maratona di Siviglia

Congratulaciones, congratulations, congratulations



imd.sevilla.org

Non si può iniziare il resoconto di questa manifestazione senza ringraziare gli organizzatori per tutto quello che ci hanno dato sia dal punto di vista emotivo che sostanziale (a soli € 16,50). La partenza e l'arrivo dentro lo stadio olimpico valgono da soli il prezzo del biglietto: centinaia di palloncini multicolori facevano contorno ai due "gonfiabili", uno per la partenza, l'altro per l'arrivo, ai lati opposti della pista di atletica. Nel mezzo del manto erboso musica e majorette rendevano l'atmosfera frizzante e, man mano che l'ora cruciale si avvicinava, i suoni aumentavano d'intensità, e le olate del pubblico stipato sugli spalti facevano degna cornice. Uno schermo tv gigante riprendeva tutto e tutti e le nostre immagini centuplicate raccontavano le varie sfaccettature che preludono alla partenza. Il percorso è abbastanza anonimo: non entriamo nel centro storico della città, ma sempre intorno ad esso su viali molto grandi e sempre sgombri da chiasso e smog di automobili. Il passaggio ripetuto sui ponti del Guadalquivir è forse l'aspetto più caratteristico. Rifornimenti su i due lati, ben disposti e con acqua, arance e

sali e così pure gli spugnaggi; gran numero di volontari a presidiare e rendere fluido lo scorrere della gara. Arrivo a dir poco spettacolare per intensità di colori, poi ingresso nell'anello coperto che circonda lo stadio, dove un tiepido calore ti infonde un poco di sollievo. Niente calca, sia nella riconsegna degli indumenti, sia verso l'accesso alle caldissime docce. Bella medaglia accompagnata da un bacetto che non può stimolare il fisico ma almeno rinfrancare il morale e via verso l'uscita dello stadio, dove una navetta ti accompagna verso un immenso complesso dove si svolgerà la festa finale con pranzo a base di paella, coca, cerveza a volontà, il tutto rigorosamente alla spina e in quantità industriale. Premi a sorteggio di non poco conto hanno tenuto incollati alle sedie atleti e accompagnatori fino alla conclusione della festa creando un clima di grande affiatamento e amicizia. Ho fraternizzato con due spagnoli maratoneti che, prestandomi il loro cellulare, mi hanno permesso di rintracciare la mia Antonella all'uscita della struttura e da qui un invito a casa mia in occasione della maratona di Firenze. Portare la mia signora

con me è un piacere, ma non vuol aspettare più di tanto, quindi devo impegnarmi e questo lo faccio malvolentieri. La maggior parte delle volte però non può venire per problemi logistici e il dispiacere della sua assenza si trasforma in piacere di correre come piace a me, cantando a squarciagola raccontando barzellette, aneddoti e facendo saltotto con chi vive questo sport alla mia maniera, in barba agli orologi che non porto mai e alle prestazioni chilometriche. Ritornando a Siviglia, oltre la maratona, la visita della città non delude nessuno e le persone sono gentili e disponibili. La domenica sera sarebbe stata ideale passarla a letto in albergo a riposare le stanche membra davanti alla televisione; un mix di domenica sportiva italo spagnola con contorno di olimpiadi di Vancouver sarebbe stata la ciliegina sulla torta ma, non avevo fatto i conti con Lella che, a piedi (guai a lamentarsi!), mi ha condotto dal quartiere Santa Cruz all'Arenal, e via alla Macarena fino al parco Maria Luisa. Replica il lunedì sotto una pioggia torrenziale: "Never backdown!" (mai arrendersi!), e alla fine il meritato ritorno a casa.

Mario Ferri

Chianciano Terme (SI) 21 febbraio 2010



Campionato Toscano UISP di corsa campestre

DONNE

1	Furlani Daniela	UISP Chianciano	D-35	0.24.12
2	Del Bello Barbara	Torre del Mangia SI	F-45	0.25.24
3	Ferretti Nicoletta		G-50	0.25.30
4	Liverani Patrizia	Gregge Ribelle	E-40	0.25.39
5	Chellini Sandra	Gregge Ribelle	E-40	0.26.44
6	Giorgetti Serena	A.S.D.G. Bellavista	C-30	0.27.07
7	Sampieri Veronica	G.S. Polizia di Stato	A-20	0.27.13
8	Baldini Sara	Atl. Calenzano	A-20	0.29.06
9	Mala Stepanka	Gregge Ribelle	D-35	0.29.20
10	Mazzoni Elisa	A.S. Nuova Atl. Lastra	A-20	0.29.45
11	Liverani Beatrice	Gregge Ribelle	E-40	0.30.22
12	Boccalini Elisa	Atl. Calenzano	JF	0.30.38
13	Moscadelli Donatella	Torre del Mangia SI	I-60	0.30.47
14	Ciommo Antonella	G.S. Aurora 1948	E-40	0.31.02
15	Boldi Carla	Gregge Ribelle	F-45	0.31.12
16	Bruscia Sabra	G.S. Riccardo Valentini	JF	0.32.14
17	Muzzi Federica	Torre del Mangia SI	D-35	0.32.26
18	Failli Laura	Torre del Mangia SI	F-45	0.32.36
19	Biglazzi Paola	S. e C. Monteriggioni	G-50	0.32.45
20	Terzuoli Gianna	G.S. Aurora 1948	G-50	0.33.03
21	Ugolini Lucia	Torre del Mangia SI	F-45	0.33.55
22	Chiarelli Emanuela	Torre del Mangia SI	D-35	0.34.05
23	Marraghini Patrizia	U.P. Policiano	F-45	0.34.26
24	Cecchi Raffaella	Torre del Mangia SI	E-40	0.34.39
25	Martinelli Alice	G.S. Riccardo Valentini	D-35	0.35.40
26	Fontani Natalina	Torre del Mangia SI	I-60	0.36.11
27	Belotti Eva	Gregge Ribelle	JF	0.36.47
28	Carnevale Ines	Gregge Ribelle	H-55	0.38.25
29	Panichi Rosalba	U.P. Policiano	F-45	0.39.26
30	Buti Paola	G.S. Riccardo Valentini	H-55	0.40.20

CAT. ALLIEVI E VETERANI

1	Puca Bruno	Atl. Pistoia	G-50	0.21.27
2	Gabsi Farah	G.S. Riccardo Valentini	G-50	0.22.51
3	Sorbi Andrea	G.P. Cappuccini Siena	G-50	0.23.53
4	Papi Federico	Rinascita Monteverchi	ALL	0.24.00
5	Nobile Antonio	A.S. Nuova Atl. Lastra	H-55	0.24.32
6	Frullanti Enzo	G.S. Riccardo Valentini	H-55	0.24.44
7	Barberini Pietro	G.P. Cappuccini Siena	G-50	0.24.51
8	Sinatti Moreno	U.P. Policiano	I-60	0.24.59
9	Pratesi Enzo	Torre del Mangia SI	H-55	0.25.07
10	Bernini Mauro		I-60	0.25.23
11	Casula Luigi	A.S.D.G. Bellavista	H-55	0.25.25
12	Lorenzoni Foscolo	G.S. Monteaperti	I-60	0.25.57
13	Clase Paolino Odalis	Rinascita Monteverchi	ALL	0.26.01
14	Caoduro Enzo	G.P. Cappuccini Siena	I-60	0.26.03

UOMINI

1	Torracchi Aldo	A.S. Nuova Atl. Lastra	F-45	0.30.48
2	Martire Lorenzo	Atl. Castello	D-35	0.31.10
3	Refi Mirko	Gregge Ribelle	D-35	0.31.20
4	Taliani Massimiliano	Team Marathon Bike	C-30	0.31.35
5	Anacleto Dario	Rinascita Monteverchi	C-30	0.31.35
6	Lachi Alessio	Gregge Ribelle	E-40	0.31.54

7	Tumino Lorenzo	Gregge Ribelle	E-40	0.31.59
8	Vannuccini Francesco	U.P. Policiano	B-25	0.32.09
9	Calamai Simone	Atl. Calenzano	D-35	0.32.33
10	Di Petrillo Alberto	UISP Abbadia S.S.	E-40	0.32.59
11	Cannucci Matteo	G.S. Aurora 1948	A-20	0.33.06
12	Pulcinelli Gabrio	G.S. Riccardo Valentini	JM	0.33.16
13	Bruscia Cristian	G.S. Riccardo Valentini	A-20	0.33.36



21	Floriani Francesco	Torre del Mangia SI	E-40	0.35.31
22	Brogi Fabio	G.S. Riccardo Valentini	D-35	0.35.35
23	Seriocopi Anjel	UISP Abbadia S.S.	E-40	0.35.59
24	Brandini Mirko	G.S. Riccardo Valentini	C-30	0.36.06
25	Cantagalli Guido	Torre del Mangia SI	F-45	0.36.25
26	Ragnini Yuri	UISP Chianciano	A-20	0.37.19
27	Peritore Daniele	Atl. Calenzano	E-40	0.37.28
28	Buracchi Simone	UISP Chianciano	E-40	0.37.37
29	Bernetti Mauro	UISP Chianciano	F-45	0.37.39
30	Martinelli Lorenzo	G.S. Riccardo Valentini	JM	0.37.41
31	Frullanti Cesare	G.S. Riccardo Valentini	C-30	0.37.49
32	Mazzoni Federico	A.S. Nuova Atl. Lastra	F-45	0.38.18
33	Artini Paolo	Rinascita Monteverchi	E-40	0.38.56
34	Paganelli Matteo	UISP Chianciano	A-20	0.39.17
35	Isolani Rodolfo	U.P. Policiano	F-45	0.39.18
36	Mancuso Andrea	G.S. Aurora 1948	D-35	0.39.35
37	Barranca Giuseppe	Torre del Mangia SI	B-25	0.39.36
38	Martini Roberto	Gregge Ribelle	F-45	0.39.41
39	Ceccherini Simone	Atl. Calenzano	E-40	0.40.23
40	Talozzi Mirco	UISP Chianciano	C-30	0.40.48
41	Pedrazzini Gabriele	G.S. Ausonia Club	E-40	0.40.53
42	Piras Ivan	G.S. Aurora 1948	D-35	0.41.43
43	Rusu Vitalie	G.S. Riccardo Valentini	B-25	0.41.53
44	Ceglie Domenico	Gregge Ribelle	F-45	0.41.57
45	Francini Marco	G.S. Riccardo Valentini	F-45	0.42.03
46	Barbini Victor	Gregge Ribelle	C-30	0.42.42
47	Giannini Paolo	G.S. Monteaperti	F-45	0.43.07
48	Aldinucci Carlo	Torre del Mangia SI	E-40	0.43.16
49	Bacelli Giancarlo	UISP Chianciano	E-40	0.43.24
50	Malandrino Marco	UISP Chianciano	D-35	0.43.25
51	Staderini Pietro	Torre del Mangia SI	F-45	0.45.13
52	Bettini Fabio	Mens Sana Siena	E-40	0.46.05
53	Gravina Sebastiano	Torre del Mangia SI	C-30	0.46.13
54	Arturi Andrea	UISP Chianciano	E-40	0.46.20
55	Gonfiatini Lorenzo	Atl. Calenzano	JM	0.47.37
56	Rosati Michele	Torre del Mangia SI	D-35	0.48.27
57	Calabrese Sebastian	Gregge Ribelle	A-20	0.48.52
58	Rosetti Daniel	Gregge Ribelle	A-20	0.49.50
59	Casadio Eduardo	Atl. Calenzano	A-20	0.54.36

PRIMI PASSI FEMMINILE

1	Forte Francesca	Mens Sana Siena	0.02.07
2	Catani Flavia	UISP Abbadia S.S. ASD	0.02.35
3	Volpi Giada	Pol. Rinascita Monteverchi	0.02.58
4	Brogi Viola	G.S. Riccardo Valentini	0.03.00

PRIMI PASSI MASCHILE

1	Redditi Francesco	Pol. Rinascita Monteverchi	0.01.59
2	Pedrazzini Matteo	Atl. Calenzano	0.02.18
3	Peritore Simone	Atl. Calenzano	0.02.22
4	Fabrizi Francesco	UISP Abbadia S.S. ASD	0.02.37

PULCINI FEMMINILE

1	Seriocopi Linda	UISP Abbadia S.S. ASD	0.02.02
2	Pampaloni Celeste	Pol. Rinascita Monteverchi	0.02.03
3	Capezzuoli Sara	Mens Sana Siena	0.02.05
4	Nannucci Erica	Pol. Rinascita Monteverchi	0.02.07
5	Verrusio Bianca	UISP Abbadia S.S. ASD	0.02.08
6	Contorni Elena	UISP Abbadia S.S. ASD	0.02.10
7	Peritore Sara	Atl. Calenzano	0.02.13
8	Pedrazzini Giulia	Atl. Calenzano	0.02.17
9	Donnini Azzurra	UISP Abbadia S.S. ASD	0.02.19
10	Aldinucci Benedetta	S.P. Torre del Mangia - Siena	0.02.48

PULCINI MASCHILE

1	Poggesi Alessio	Pol. Rinascita Monteverchi	0.01.48
2	Cusano Christian	Pol. Rinascita Monteverchi	0.01.52
3	Cerini Marco	Pol. Rinascita Monteverchi	0.01.53
4	Fantoni Giosue'	Pol. Rinascita Monteverchi	0.01.55
5	Ferri Elia	Pol. Rinascita Monteverchi	0.01.57
6	Contrasti Leonardo	A.S.D. UISP Chianciano	0.01.59
7	Bresci Matteo	Atl. Calenzano	0.02.00
8	Ulivelli Mirko	Atl. Calenzano	0.02.11
9	Ugolini Elia	Pol. Rinascita Monteverchi	0.02.16

ESORDIENTI FEMMINILE

1	Seghetti Alessia	Atl. Calenzano	0.03.03
2	Mazzoni Sara	A.S. Nuova Atl. Lastra	0.03.15
3	Petrini Natalia	Atl. Calenzano	0.03.25
4	Ciobanu Denisa	A.S.D. UISP Chianciano	0.04.01

ESORDIENTI MASCHILE

1	Fantoni Venanzio	Pol. Rinascita Monteverchi	0.02.48
2	Panichi Federico	Pol. Rinascita Monteverchi	0.02.50
3	Martinelli Lorenzo	Atl. Calenzano	0.02.53
4	Pecciarelli Duccio		0.02.59
5	Maprosti Lorenzo	A.S.D. UISP Chianciano	0.03.01
6	Martinuzzi Lorenzo	Atl. Calenzano	0.03.18
7	Papi Ettore	Pol. Rinascita Monteverchi	0.03.21
8	Contrasti Iacopo	A.S.D. UISP Chianciano	0.03.23
9	Caforio Pietro	Mens Sana Siena	0.03.33
10	Hakani Hajjar	G.S. Riccardo Valentini	0.03.45
11	Carbone Tommaso	A.S.D. UISP Chianciano	0.03.47
12	Biru Leonardo	A.S.D. UISP Chianciano	0.04.15

RAGAZZI FEMMINILE

1	Seriocopi Viola	UISP Abbadia S.S. ASD	0.05.50
2	Roti Rebecca	Atl. Calenzano	0.05.51
3	Giugni Margherita	Atl. Calenzano	0.05.59
4	Muratori Aurora	UISP Abbadia S.S. ASD	0.06.28
5	Di Petrillo Matilde	UISP Abbadia S.S. ASD	0.06.33
6	Borgioli Bianca	Pol. Rinascita Monteverchi	0.06.43
7	San Sara	UISP Abbadia S.S. ASD	0.06.47
8	Santoro Alessandra	UISP Abbadia S.S. ASD	0.06.47
9	Ucchino Virginia	Atl. Calenzano	0.06.53
10	Silvestre Marika	A.S.D. UISP Chianciano	0.08.32
11	Ceglie Valentina	Gregge Ribelle	0.09.11

RAGAZZI MASCHILE

1	Thioub Lamine	Pol. Rinascita Monteverchi	0.05.29
2	Menichincheri Fran.	Pol. Rinascita Monteverchi	0.05.43
3	Cusano Andrea	Pol. Rinascita Monteverchi	0.05.54
4	Boutaib Anis	A.S.D. UISP Chianciano	0.06.02
5	Carovani Mattia	Atl. Calenzano	0.06.18
6	Ciobanu Robert	A.S.D. UISP Chianciano	0.07.24
7	Petrini Viktor	Atl. Calenzano	0.07.37
8	D'Alessio Amedeo	A.S.D. UISP Chianciano	0.11.44

CADETTI FEMMINILE

1	Bigi Margherita	Pol. Rinascita Monteverchi	0.09.21
2	Panichi Irene	Pol. Rinascita Monteverchi	0.09.48
3	Isolani Giulia	U.P. Policiano	0.10.17
4	Lapini Gaia	Atl. Calenzano	0.10.52
5	D'Alessio Marianna	A.S.D. UISP Chianciano	0.11.16
6	Giugni Chiara	Atl. Calenzano	0.12.08
7	Lecchini Bianca Maria	G.S. Riccardo Valentini	0.12.30

CADETTI MASCHILE

1	Conti Gabriele	Atl. Calenzano	0.07.56
2	Dreoni Marco	Atl. Calenzano	0.08.03
3	Nannucci Leonardo	Pol. Rinascita Monteverchi	0.08.13
4	Ghergut Emanuel D.	Atl. Calenzano	0.08.22
5	Bacci Alessandro	Pol. Rinascita Monteverchi	0.08.43
6	Clase Paolino Pedro J.	Pol. Rinascita Monteverchi	0.08.54
7	Voltoini Benjamin	Mens Sana Siena	0.10.40
8	Castorini Kevin	A.S.D. UISP Chianciano	0.10.48
9	Pucci Alessandro	Mens Sana Siena	0.11.38

Latina 14 marzo 2010 - Trofeo Nuovi Quartieri in corsa

In 300 per ricordare Carmine Perna



Oltre trecento persone hanno voluto commemorare Carmine Perna in occasione del primo memorial a lui dedicato, abbinato alla quarta edizione del Trofeo Nuovi Quartieri allestita a Latina nei rioni Q4 e Q5, con il via presso il Parco Nuova Latina. La gran parte degli atleti ha partecipato alla manifestazione sulla distanza competitiva di 10 chilometri, ma molti hanno voluto esserci anche sul percorso aperto a tutti di 3 chilometri e 300 metri, e chi non era in condizione di gareggiare ha scelto di sostenere i corridori lungo il percorso, per testimoniare la propria vicinanza al ricordo di un grande protagonista dello sport locale. Carmine Perna, scomparso dopo una lunga malattia nel settembre scorso, a 66 anni, oltre ad aver preso parte a tutte le più importanti maratone e mezzemarate d'Italia e non solo, è stato instancabile promotore di numerosi eventi podistici e presidente dell'Atletica Latina, società organizzatrice del Trofeo Nuovi Quartieri insieme a Gianni Rinaldi dell'Agenzia Italiana Assicurazioni di Latina, con il patrocinio della Regione Lazio, del Comune e della Provincia di Latina e la collaborazione tecnica dell'Uisp-Unione Italiana Sport Per tutti provinciale.



Latina e Nascosa, si è imposto Dereje Rabattoni dell'Atina Trail Running, che ha completato la propria prova in 34'14", allungando nel finale sul secondo classificato, Carlo De Blasio (Asi Atletica Latina 80) che ha chiuso in 34'22", terza piazza per Riccardo Baraldi (Asi Latina) in 34'49". In campo femminile si è imposta Luana Santucci (Podistica Questura di Latina), che ha fatto fermare

i cronometri dopo 44'53", precedendo Elisa Santoboni (Lbm Roma) in 45'43" e Antonietta Fusco (Podistica Avis Priverno) in 46'42".

La speciale classifica a squadre, stilata in base al numero di atleti al traguardo, ha visto il successo della Podistica Aprilia a cui è stato assegnato il Trofeo Carmine Perna, davanti alla Nuova Podistica Latina ed all'Atletica Sabaudia.

Alla cerimonia di premiazione è intervenuto anche il consigliere regionale Claudio Moscardelli ed hanno inviato il loro saluto il consigliere comunale Giovanni Di Giorgi ed il consigliere provinciale Silvano Spagnoli, in rappresentanza delle istituzioni che hanno patrocinato l'evento. L'onorevole Moscardelli ha consegnato una targa ai familiari di Carmine Perna, con la moglie Giovanna che ha ricordato lo spessore dell'uomo, che avrebbe apprezzato di essere ricordato da tutti gli amici attraverso un evento sportivo.

Il Trofeo Nuovi Quartieri è nato per rivitalizzare ed accendere, attraverso il podismo, l'attenzione su una zona della città carente di servizi e tutele, ma che merita la stessa cura riservata alle aree del centro. A

questo intento si è perfettamente abbinata l'intitolazione a Carmine Perna, uomo di sport che ha sempre promosso la solidarietà, la lealtà ed il mettersi a disposizione degli altri.

La gara è stata valida anche quale tappa Argento, al punteggio del Campionato Provinciale Uisp Grande Slam-Trofeo Icar Renault, organizzato in collaborazione con Mapei, Sport '85, Polase Sport ed Ipermercato Panorama. Per ulteriori informazioni è possibile visitare il sito internet www.uisplatina.it.



UOMINI

1	Rabattoni Dereje	Atina Trail Running	M_A20	0.34.14
2	De Blasio Carlo	Asi Atletica Latina 80	M_A20	0.34.22
3	Baraldi Riccardo	Asi Latina	M_A20	0.34.49
4	Buccioli Carmine	Sora Runners Club	M_A20	0.35.04
5	Di Loreto Marco	B.Gate Riunite Sermoneta	M_E40	0.36.00
6	Diadi Tiziano	Latina Runners	M_D35	0.36.10
7	Rahmani Abelkader	Atletica Monticellana	M_D35	0.36.16
8	Denguir Mourag	Pod. Aprilia	M_E40	0.36.37
9	Brancato Giuseppe	Atletica Sabaudia	M_A20	0.36.55
10	Mallozzi Francesco	Poli Golfo	M_A20	0.37.26
11	Caramanica Pasquale	Giovanni Scavo 2000 Atl.	M_A20	0.37.38
12	Grazioli Andrea	Pod. Aprilia	M_D35	0.37.39
13	Coia Antonio	Roccagorga	M_F45	0.37.48
14	Basile Giuseppe	Pod. Aprilia	M_E40	0.37.52
15	Percoco Alessandro	Latina Runners	M_C30	0.37.59
16	Franco Giovanni	Atletica Sabaudia	M_E40	0.38.02
17	Baratta Alessio	Atl.Ee Circeo	M_A20	0.38.06
18	Celebrin Simone	Nuova Pod. Latina	M_C30	0.38.14
19	Raimo Ciro	Latina Runners	M_C30	0.38.16
20	Civarella Guglielmo	Aics Club Centrale Roma	M_F45	0.38.45
21	Catena Quinto	Pod. Aprilia	M_H55	0.38.59
22	Diliberto Fabio	G.S. Bancari Romani	M_D35	0.39.00
23	Negrosini Massimo	B.Gate Riunite Sermoneta	M_F45	0.39.02
24	Giuliano Filippo	Atletica Latina	M_C30	0.39.36
25	Mallardo Luigi	Atl. Anzio	M_G50	0.39.36
26	Aba Tullio	Latina Runners	M_E40	0.39.45
27	Coppola Claudio	Latina Runners	M_G50	0.39.45
28	Stoppani Paolo	Atletica Sabaudia	M_C30	0.39.52
29	Masella Elio	Atletica Monticellana	M_A20	0.39.56
30	Abis Sadiqin	Pod. Aprilia	M_E40	0.39.57
31	Papa Pasquale	Pod. Aprilia	M_F45	0.39.57
32	Cacciotti Fabrizio	Uisp Latina	M_C30	0.40.04
33	Gazzoli Andrea	Atletica Latina	M_D35	0.40.23
34	Siciliano Gerald	Atl. Club Nautico Gaeta	M_E40	0.40.27
35	Barollo Paolo	B.Gate Riunite Sermoneta	M_E40	0.40.27
36	Altabelli Massimiliano	Atletica Monticellana	M_C30	0.40.28
37	Faiola Francesco	Atletica Monticellana	M_E40	0.40.34
38	Rispoli Federico	Pod. Avis Priverno	M_A20	0.40.43
39	Guadagnino Giuseppe	Nuova Pod. Latina	M_E40	0.40.47
40	Carmatore Mario	Roccagorga	M_C30	0.40.51
41	Rendicini Teobaldo	Pod. Questura Latina	M_E40	0.40.59
42	Ibba Silvestro	Atletica Monticellana	M_D35	0.41.14
43	Monescalchi Luca	Nuova Pod. Latina	M_C30	0.41.18
44	Lazzeri Roberto	Latina Runners	M_G50	0.41.19
45	Perna Vincenzo	Pod. Avis Priverno	M_F45	0.41.20
46	D'Atino Giuseppe	Pod. Avis Priverno	M_E40	0.41.26
47	Catanzani Giulio	Pod. Aprilia	M_H55	0.41.30
48	Di Domenico Fabrizio	Pod. Aprilia	M_F45	0.41.32
49	Di Lenola Fabio	Latina Runners	M_E40	0.41.37
50	Tardella Enzo	Pod. Avis Priverno	M_D35	0.41.39
51	Vellucci Michele	Pod. Avis Priverno	M_F45	0.41.51
52	Cappellini Tito	Pod. Aprilia	M_F45	0.41.54
53	Ienco Domenico	Pod. Aprilia	M_E40	0.41.59
54	Briganti Erasmo	Roccagorga	M_D35	0.42.08
55	Vastola Aldo	Esercito Com.Superioe	M_E40	0.42.11
56	Baccini Enzo	Latina Runners	M_G50	0.42.17
57	Tringali Claudio	Nuova Pod. Latina	M_D35	0.42.20
58	Vacca Gianluca	Roccagorga	M_D35	0.42.42
59	Trobiani Graziano	Pod. Aprilia	M_H55	0.42.47
60	Minervini Saverio	Atletica Sabaudia	M_E40	0.42.48
61	Iacobelli Antonio	A.S. Atl. Cisterna	M_C30	0.42.58
62	Pellis Emiliano	Asi Nova Atl. Nettuno	M_C30	0.43.10
63	Pezzeri Luigi	Aics Club Atl. Cent. Roma	M_G50	0.43.12
64	Acconcia Stefano	Atletica Sabaudia	M_C30	0.43.13
65	Gargani Davide	Atletica Latina	M_F45	0.43.24
66	Cannizzaro Giuseppe	Uisp Latina	M_D35	0.43.28
67	Marcotulli Andrea	Nuova Pod. Latina	M_D35	0.43.31
68	Passareta Roberto	Poli Golfo	M_A20	0.43.38
69	Musto Salvatore	Pod. Aprilia	M_E40	0.43.46
70	Sindoni Francesco	Atletica Sabaudia	M_D35	0.43.50

71	Affinito Pietro	Atletica Sabaudia	M_F45	0.43.50
72	Bono Angelo	Pod. Avis Priverno	M_E40	0.43.51
73	Appolloni Marco	Fitness Montello	M_C30	0.44.06
74	Zonzin Sergio	Fitness Montello	M_G50	0.44.07
75	De Rosa Stefano	Pod. Aprilia	M_D35	0.44.11
76	Falzarano Antonio	Atletica Latina	M_H55	0.44.18
77	Bianchi Edoardo C.	Amatori Atl. Pomezia	M_G50	0.44.21
78	Andreotti Giovanni	Uisp Latina	M_E40	0.44.23
79	Dell'Aversana Stefano	Pod. Aprilia	M_D35	0.44.32
80	Caronti Ivano	Pod. Aprilia	M_E40	0.44.36
81	Volpe Giuseppe	Nuova Pod. Latina	M_H55	0.44.36
82	Lacalamera Filippo	Atletica Sabaudia	M_D35	0.44.43
83	Vellucci Filippo	Pod. Avis Priverno	M_E40	0.44.49
84	Silvi Silvano	Pod. Questura Latina	M_F45	0.44.54
85	Pellegrino Carlo	Amatori Atl. Pomezia	M_E40	0.44.58
86	Ferronato Mauro	Atl. Club Nautico Gaeta	M_E40	0.45.10
87	Coppa Silvio	Atletica Monticellana	M_C30	0.45.19
88	Stamegna Savio	Atletica Latina	M_F45	0.45.20
89	Cimo Salvatore	Pod. Aprilia	M_E40	0.45.23
90	Mancone Antonio	Atletica Sabaudia	M_E40	0.45.27
91	Iacobelli Nando	A.S. Atl. Cisterna	M_H55	0.45.33
92	Piccinini Luigi	Pod. Questura Latina	M_F45	0.45.35
93	Pro Massimo	Latina Runners	M_E40	0.45.39
94	Costantini Giulio	Uisp Latina	M_E40	0.45.43
95	Marino Bernardo	Pod. Avis Priverno	M_D35	0.45.50
96	Bonanni Fabio	Roccagorga	M_E40	0.45.55
97	Ricasoli Francesco	Lariano Running Club	M_E40	0.45.55
98	Trani Benedetto	Atletica Monticellana	M_E40	0.46.02
99	Pagliuca Antonio	Pod. Aprilia	M_F45	0.46.02
100	Taietti Franco	Roccagorga	M_E40	0.46.15
101	Bucciarelli Mirko	Uisp Roma	M_C30	0.46.16
102	Bellachioma Giovanni	Atl. Club Nautico Gaeta	M_E40	0.46.23
103	Pellegrati Alfredo	Atletica Hermada	M_F45	0.46.26
104	Rocco Daniele	Atletica Latina	M_C30	0.46.27
105	Caciagli Paolo	Pod. Aprilia	M_E40	0.46.30
106	Vartolo Franco	Pod. Aprilia	M_F45	0.46.30
107	Cencioni Paolo	Pod. Aprilia	M_E40	0.46.31
108	Di Corinto Vittorio	Pod. Aprilia	M_G50	0.46.34
109	Verrillo Vincenzo	Atletica Sabaudia	M_C30	0.46.35
110	De Marco Giuseppe	Olimpic Marina	M_M70	0.46.36
111	Greco Domenico	Nuova Pod. Latina	M_F45	0.46.38
112	Giansanti Andrea	Atletica Latina	M_C30	0.46.42
113	Amirante Dario	Nuova Pod. Latina	M_E40	0.46.47
114	Veronese Antonio	Nuova Pod. Latina	M_F45	0.46.52
115	Cortese Alessandro	Atletica Sabaudia	M_A20	0.46.54
116	Pezzeri Massimo	Pomezia Mediolanum	M_H55	0.46.57
117	Cardarelli Tebaldo	Pod. Aprilia	M_E40	0.47.03
118	Galli Andrea	Atletica Monticellana	M_D35	0.47.04
119	Vona Raimondo	A.S. Atl. Cisterna	M_L65	0.47.07
120	Filosa Gianluca	Poli Golfo	M_C30	0.47.14
121	Mastroianni Palmerino	Nuova Pod. Latina	M_F45	0.47.17
122	Corsetto Pietro	Atletica Sabaudia	M_E40	0.47.20
123	Sansonetti Antonio	Nuova Pod. Latina	M_F45	0.47.22
124	Baratta Gianluca	Pod. Avis Priverno	M_C30	0.47.24
125	Rocco Pasquale	Nuova Pod. Latina	M_G50	0.47.37
126	Lafranceschi Marco	Pod. Aprilia	M_D35	0.47.42
127	Barnardinii Giulio	Pod. Avis Priverno	M_F45	0.47.43
128	Marzano Pietro	Atletica Monticellana	M_G50	0.47.47
129	Maggi Claudio	Nuova Pod. Latina	M_L65	0.47.52
130	Maccioco Paolo	Amatori Atl. Pomezia	M_F45	0.47.57
131	Caciotti Massimo	Pod. Aprilia	M_G50	0.48.00
132	Tessitore Gaetano	Nuova Pod. Latina	M_F45	0.48.01
133	Mangiapielo Stefano	Nuova Pod. Latina	M_C30	0.48.10
134	Di Matteo Antonio	Fitness Montello	M_A20	0.48.11
135	Sforza Alessandro	Campidoglio Palatino	M_G50	0.48.13
136	Giarofalo Agenore	Atletica Sabaudia	M_C30	0.48.15
137	Micheletti Davide	Amatori Atl. Pomezia	M_F45	0.48.15
138	Naimo Giuseppe	Lariano Running Club	M_L65	0.48.33
139	Di Noia Martino	Pod. Aprilia	M_F45	0.48.37
140	Monticelli Francesco	Nuova Pod. Latina	M_F45	0.48.38
141	Mirabella Luigi	Atletica Sabaudia	M_H55	0.48.38
142	Oronati Aldo	Nuova Pod. Latina	M_F45	0.48.39

DONNE

1	Santucci Luana	Pod. Questura Latina	W_D35	0.44.53
2	Santoboni Elisa	Lbm Sport Team	W_D35	0.45.43
3	Fusco Antonietta	Pod. Avis Priverno	W_C30	0.46.42
4	Maltempo Ida	Atl. Club Nautico Gaeta	W_D35	0.46.55
5	Balestrieri Daniela	Nuova Pod. Latina	W_E40	0.49.09
6	Video Rita	Nuova Pod. Latina	W_F45	0.49.20
7	Bono Vaina	Pod. Aprilia	W_F45	0.49.41
8	Todi Valeria	Pod. Avis Priverno	W_A20	0.50.01
9	Nicolai Francesca	Lbm Sport Team	W_C30	0.51.47
10	Henry Angelica	Poli Golfo	W_A20	0.51.52
11	Pasqua Maria	Pod. Pomezia	W_G50	0.53.33
12	Mirra Maria Pia	Pod. Aprilia	W_F45	0.53.52
13	Lucarini Sonia	Pod. Avis Priverno	W_E40	0.54.21
14	Coco Francesca	Nuova Pod. Latina	W_C30	0.55.21
15	Oblato Carmela	Pod. Aprilia	W_E40	0.56.03
16	Imbrogno Orietta	Pod. Aprilia	W_E40	0.57.31
17	Patricolo Susanna	Amatori Atl. Pomezia	W_G50	0.57.45
18	Bianchi Maria Rosaria	Atletica Hermada	W_G50	0.58.40
19	Caratelli Carla	Pod. Aprilia	W_F45	0.58.50
20	Parente Alessia	Nuova Pod. Latina	W_C30	0.59.10
21	Magnanti Natascia	Fitness Montello	W_D35	1.01.38
22	Sartori Antonietta	Nuova Pod. Latina	W_C30	1.03.42
23	Bonaca Patrizia	Atletica Sabaudia	W_A20	1.05.19
24	Ferrari Antonella	Pod. Aprilia	W_F45	1.06.02
25	Salvi Maria Rosaria	Pod. Aprilia	W_E40	1.06.15
26	Neroni Sandra	Pod. Aprilia	W_C30	1.07.26
27	Martuffi Olimpia	Pod. Aprilia	W_G50	1.07.26

La Strasimeno a Calcaterra e Casiraghi

Poteva essere l'anno buono per l'assalto ad un record, che tuttavia ha ben poco valore, quello di Barbi del 2008, Giorgio Calcaterra, ce l'ha messa tutta, nonostante abbia deciso di partecipare alla gara solo all'ultimo momento. Il record invece pare averlo stabilito il vento che ha soffiato su buona parte dell'Italia, Castiglion del Lago e gli altri comuni interessati dalla manifestazione compresi. Calcaterra, chiudendo i 58,700 km di percorso, ha ottenuto un ottimo 3.35'52", vincendo nettamente su Emanuele Zenuchi, che è stato in ogni modo bravo a contenere l'esuberanza di re Giorgio, stando per tutti i 58 km sulla sua scia e cedendo solo alla fine, 3.37" netti il suo crono. Un bravissimo Alberto Di Petrillo, dell'Atletica Vinci, si accaparra il terzo gradino del podio, chiudendo in 3.48'47". Sia fra gli uomini che fra le donne erano presenti molti nazionali e atleti della IUTA ultramaratona italiana, fra le quali la vincitrice femminile, Monica Casiraghi che non ha avuto rivali, chiudendo con molta tranquillità in 4.29'32"; secondo e terzo posto di Lorena Di Vito, 4.35'50" e Giulia Del Mastro, 4.51'46".

Poco meno di 1400 gli iscritti alla manifestazione che rappresenta un nuovo record, suddivisi nelle varie distanze, tutte competitive: la 15 km con vittoria di Filippo Occhiolini, di Arezzo e Paola Garinei di Perugia; la Mezza Maratona con vittorie di Lorenzo Tumino di Siena, che ha chiuso in 1.18' e Michela Pannacci, Dream Runners, che ha chiuso in 1.29'; nella distanza "spuria" di 30 km vittoria di Andrea Pirilli, Dream Runners, e Michela Minciarelli, Avis Perugia. Per concludere, sulla distanza regina, la maratona vittoria di Cri-

Servizio fotografico di Denise Quintieri



stian Fois, della Costa d'Argento, in 2.45'13" e ottima prova femminile della ultramaratona Cristina Zantedeschi, 3.13'43".

Il percorso si è svolto attraverso paesaggi notevoli e spettacolari, non solo il bellissimo centro di Castiglion del Lago, ma anche Passignano, Tuoro, Magione, Santarcangelo altrettanto spettacolari ed emozionanti. Premiazioni alla presenza di alcune personalità: il sindaco di Castiglion del Lago, il Presidente della IUTA Ultramarathon Italia, Gregorio Zucchini che hanno messo in evidenza l'importanza di una manifestazione come la Strasimeno per il territorio circostante e per il movimento dell'ultramaratona in Italia. La vigilia della Strasimeno, è stata dedicata all'assemblea del consiglio e dei soci IUTA e, a seguire, alle premiazioni del Gran Prix IUTA Ultramarathon 2009, sono risultati vincitori, Antonello Martucci, Roata Chiusani e Giovanna Zappitelli, Gensano on the road, mentre fra le società la parte del lupo l'ha fatta il gruppo sportivo Villa De Sanctis di Roma, sempre presente alle varie competizioni di Ultramaratona e coorganizzatore, con i suoi massimi rappresentanti, Giovanni Migneco e Giovan Battista Malacari, della bellissima 6 ore e Maratona di Curinga, che quest'anno andrà in scena il 31 luglio.

Denise Quintieri



Haile Gebrselassie e A.S.D. Run&Travel ti invitano in **Etiopia** per la prima Half Marathon* in **Hawassa**, splendida cittadina situata sulle sponde dell'omonimo lago.

Visita poi i più bei laghi della Rift Valley e con un Safari scopri le bellezze del Nechisar National Park!

*percorso omologato

Corri con i campioni nella magica Etiopia!

Hawassa Half Marathon

28 Aprile - 5 Maggio 2010

Una inedita MEZZA MARATONA nello scenario dei laghi della Rift Valley, che dall'Etiopia si estende verso il Kenya, con il "mito Etiope" Haile Gebrselassie impegnato in prima persona nell'organizzazione. E dopo la corsa, Pasta Party nel nuovissimo Lodge di proprietà di Haile! Run&Travel Vi propone questa esperienza di viaggio con la possibilità di ottenere il Vostro best time sulla mezza "a casa" di Haile Gebrselassie! Le iscrizioni di atleti ed accompagnatori comportano l'associazione ad A.S.D. Run&Travel. Agli atleti partecipanti alla gara verrà inoltre rilasciata la tessera UISP.

Ai partecipanti alla gara è richiesto obbligatoriamente la presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica.

Programma

28 Aprile - Partenza nel pomeriggio dall'Italia (Milano Mxp) con EgyptAir. Quote a richiesta da altri aeroporti.

29 Aprile - Arrivo in primissima mattinata a Addis Abeba. ADDIS ABEBA - TIYA - ARBA MINCH Partenza di buon mattino, dopo la prima colazione, per Arba Minch. Pranzo lungo la strada. Visita al sito archeologico di Tiya. Il sito archeologico di Tiya, annoverato tra i Patrimoni dell'Unesco, vanta molte stele funerarie antiche, decorate con incisioni misteriose di cui ancora oggi non si conosce il significato e l'origine. Dopo la visita si prosegue per Aba Minch dove si arriverà nel tardo pomeriggio. Cena e pernottamento in Hotel.

30 Aprile - ARBA MINCH - LAGO CHAMO + TREKKING NEL NECHISAR NATIONAL PARK Dopo la prima colazione partenza per un'escursione sul lago Chamo, il terzo lago più grande d'Etiopia, dove si potranno ammirare moltissimi ippopotami e coccodrilli, oltre a una grande varietà di uccelli. Si continua con la navigazione sul lago Chamo e, approdando sulle sue rive, ci si addentra nel Parco Nazionale di NechiSar per un trekking fotografico e si potranno osservare animali anche endemici, quali lo Swaynès hartebeest, le zebre, i kudu maggiori e minori. Pranzo al sacco. Rientro in hotel per cena e pernottamento.



A.S.D. Run&Travel Via Venezia, 3 - 21013 Gallarate (Va)
info@runandtravel.it - www.runandtravel.it
Ing. Patrizio Boggi 347.3233916 - Rosella 349.8315243



Per iscrizioni e informazioni:
 info@runandtravel.it
 www.runandtravel.it
 Rosella Stramare:
 Mob. 349.8315243

Con **UISP** non sei una persona "fra tante",
ma una persona "insieme a tante"
a praticare lo sport che più ti piace

Iscriviti
al comitato
UISP più vicino



Gran Premio del Monte Serra
In ricordo dei Caduti del Vega 10



L'Accademia Navale - Foto di Maria Angela Ciucci

In una splendida giornata pre-primaverile si è svolto sabato 27 febbraio il 4° Gran premio del Monteserra - Ragazzi del Vega 10 che ha visto la partecipazione di 230 concorrenti che si sono schierati alla Certosa di Calci. Prologo della gara il minuto di raccoglimento in memoria dei 5 membri dell'equipaggio del Lyra 41 schiantatosi presso l'aeroporto di Pisa lo scorso 23 novembre. Dopo il via la gara seguiva il pronostico con il favorito, il vice-campione del mondo di corsa in montagna 2005, il torinese Gabriele Abate (G.S. Orecchiella) nella sua fuga solitaria seguito dal corregionale piemontese Vincenzo Scuro (Atl. Gavardo 99) e dal giovane pisano Attilio Nania (Pol. Corso Italia); nelle retrovie bene gli atleti elbani ed i garfagnini delle Alpi Apuane e dell'Orecchiella. Tra i partecipanti anche atleti da Genova, Torino, Varazze, Pescara, Lecce a dimostrazione del carattere "nazionale" della manifestazione. Anche la

gara femminile vedeva rispettate le previsioni con la fuga di Ilaria Bianchi (Team Cellfood), inizialmente seguita dalla abruzzese Elisa Gabrielli (Atletica Gran Sasso) e da Paola Lazzini. Ma come si sa, questi 9,266 km sono terribili e se per i vincitori i pronostici erano rispettati, non altrettanto per il podio. Abate chiudeva in 37'21" a soli tre secondi dal record (37'18", Abate 2009), perduto per un soffio per sopraggiunti problemi fisici nel finale; ma era Nania a riprendere e superare Scuro negli ultimi 400 m. Così come tra le donne dove alla Bianchi sono seguite Paola Lazzini (Lammari), splendida seconda, e la sorprendente Maria Paola Ceracchi dell'Accademia Navale; solo quarta la Gabrielli. Alberto Bambini (Atl. Soledros), Paola Grassini (La Galla Pontedera Atletica) e Nicola Cernicchiaro (Nuova Lastra a Signa) vincevano le proprie categorie, Frumento primo militare. All'Accademia Navale di Livorno il premio per il gruppo più numeroso

con 44 partecipanti. La sorpresa finale avveniva con la vittoria del Trofeo del Monteserra che dopo tre anni passa dalle mani del G.P. Parco Alpi Apuane a quelle della Pod. Ospedalieri Pisa, nella figura del presidente Tiralongo, che custodirà il premio per i prossimi 12 mesi. Infatti, fra un anno il gruppo vincitore riconsegnerà il trofeo nelle mani dei Familiari delle Vittime durante la presentazione presso il Comune di Calci. Grande la soddisfazione dei Familiari e del Presidente Tomatis, anche per lo spontaneo tributo degli atleti, riversatisi dopo la gara ai piedi del faro per ricordare i 44 ragazzi caduti nell'incidente aereo del C-130 "Vega 10" il 3 marzo 1977. Soddisfatte anche le autorità civili (Sindaco di Calci Possenti ed Assessore allo Sport Ghimentini) e militari (Ammiraglio Rosati dell'Accademia Navale e Magg. Gaboli della 46ª Brigata Aerea). Al termine il saluto del Presidente Vincenzo De Rosa ed appuntamento all'edizione 2011!

I servizi della rivista

Podismo e Atletica
La rivista dei runners

Pubblicità, cronache e notizie dal mondo del podismo

Ufficio stampa

In occasione di manifestazioni o lancio di nuovi prodotti



Speaker

In occasione di gare, premiazioni o feste



Gestione CHIP

Per le vostre gare in collaborazione con UISP Lega Atletica



Riprese e trasmissione
Su TOSCANA TV tutti i giovedì dalle ore 22.15 con Carlo Carotenuto e Fabio Fiaschi



Web TV
In collaborazione con



Trasmissione TV
Su Sky 932 e altre emittenti del centro nord in collaborazione con



Per informazioni sui nostri servizi potete scrivere a **redazione@runners.it**

RUN & TRAVEL
organizza:

technical sponsor



The real African Running Experience!

2^a KENYA HIGHLANDS RACE

Agosto 2010



4 tappe straordinarie in **savana** sugli altipiani africani, per un totale di 75 km, con la possibilità di confrontarsi con atleti che hanno la **corsa** nel sangue, nei luoghi del loro training quotidiano, dai 2000m di Nanyuki (alle pendici del Mt. Kenya) ai 2400m di Nyahururu. E poi via a scoprire con due **Safari** le bellezze dei Parchi Samburu & Lake Nakuru National Park.

Corsa e Natura: l'unione perfetta per la 2^a edizione della Kenya Highlands Race in programma dall' 8 al 16 Agosto 2010 **Non perdere questa occasione unica!**

Per iscrizioni e informazioni:
info@runandtravel.it
www.runandtravel.it
Rosella Stramare:
Mob. 349.8315243

Sfida te stesso nella savana incontaminata.

PROGRAMMA

08 Agosto Partenza dall'Italia.

09 Agosto
Arrivo in primissima mattinata a Nairobi. Trasferimento a Nanyuki (alt. 1900 metri circa). Nel pomeriggio breve **trekking nella foresta del Mt Kenya** per acclimatamento all'altitudine. Pranzo incluso, cena e pernottamento in Hotel.

10 Agosto
Prima tappa 15 km circa. La tappa si svolge tra le bellissime colline di Nanyuki. Nel pomeriggio trasferimento a Isiolo. Pensione completa in Hotel.

11 Agosto
Dopo la colazione, **Safari nello splendido Samburu Park**. Pranzo al sacco durante il Safari. In serata rientro a Nanyuki. Cena e pernottamento in Hotel.

12 Agosto
Seconda tappa 21 km
Tappa in savana con possibilità di incrociare i primi animali Africani: zebre, gazzelle, giraffe... Nel pomeriggio possibilità di un Safari nella bellissima riserva privata Sweetwaters (opzionale). Pensione completa in Hotel.

13 Agosto
Terza tappa 17 km.
Tappa nella savana con percorso collinare.

Trasferimento da Nanyuki alla partenza nel villaggio Maasai a Ngarenyiro. Arrivo nella piana di **Elephant Ridge** nel cuore della savana. Durante questa tappa possibilità di incrociare anche ... elefanti! Nel pomeriggio trasferimento al Thompson's Falls Lodge di Nyahururu. Pensione completa in Lodge.

14 Agosto
Quarta ed ultima tappa 22 km.
Siamo a Nyahururu sul percorso tracciato dal coach di Samuel Kamau Wanjiru. **Tracciato in altura, molto tecnico e spettacolare tra incantevoli villaggi Kikuyu.** Partenza e arrivo c/o il Thompson's Falls Lodge (alt. 2400mt. circa). Pranzo al Lodge. Premiazione. Trasferimento a Nakuru. Cena e pernottamento in Hotel.

15 Agosto
Dopo la colazione, **Safari nel Nakuru National Park**. Pranzo al sacco. Trasferimento a Nairobi per chi rientra in Italia o per estensioni Mare. Cena libera. Pernottamento in Hotel.

16 Agosto
Trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia.
Partenze per le eventuali estensioni
(Mare da Nairobi - Safari da Nakuru).

Quote di Partecipazione

Costo per persona in camera doppia		
• Iscrizioni entro 07 Marzo 2010	Euro	1700,00
• Iscrizioni dal 08 Marzo 2010	Euro	1850,00
• Iscrizioni oltre 01 Maggio 2010	Euro	1950,00
Supplemento singola		
• Atleti: iscrizione gara + associazione ASD Run&Travel + tessera UISP	Euro	130,00
• Accompagnatori: iscrizione ASD Run&Travel	Euro	30,00

Le quote comprendono:

- Voli di linea dall'Italia (Milano) (quote da altre città su richiesta)
- Pensione completa e attività come da programma
- Trasferimenti
- Assicurazione sanitaria di viaggio

Le quote non comprendono:

- Visto per ingresso Kenya (US\$25)
- Bevande, manco, articoli personali e tutto ciò che non indicato espressamente nel presente programma
- Attività opzionali

Agosto 2010

Corsa sulle Ciaspole

Antonio Santi vince la gara dimostrativa a Vancouver



La gara che all'inizio si doveva svolgere a Mount Seymour è stata spostata a Grouse Mountain per motivi tecnici. Il percorso molto pesante ha messo a dura prova le capacità tecniche degli atleti. I migliori al mondo si erano presentati ai nastri di partenza di quello che secondo molti, è stato il battesimo, l'ingresso di questa disciplina ai Giochi Olimpici. I favoriti naturalmente erano i canadesi che conoscevano il percorso e hanno la corsa con le racchette da neve nel loro dna, ma alla partenza il modenese Santi è partito a testa bassa non lasciandosi intimidire né dalle avverse condizioni atmosferiche, sul percorso era presente una fitta nebbia che ha reso ancora più dura la gara, e non si è fatto di certo intimidire dai tanti avversari presenti alla gara.

In testa con i leader sin dai primi chilometri, Santi è stato la grande rivelazione di questa edizione mondiale di corsa sulle ciaspole. A dieci minuti dalla fine i giochi sembravano fatti con lo svizzero Tarcis Ancay e il neozelandese Jonathan Wyatt staccare l'italiano e involarsi verso il traguardo, ma a poche centinaia di metri dal traguardo l'atleta della Fratellanza Modena ha ritrovato lo smalto e l'orgoglio di tentare il tutto per tutto in uno sprint al fulmicotone dove ha raggiunto lo svizzero che per la fatica inciampava e perdeva metri preziosi proprio, mentre il neo zelandese Wyatt doveva semplicemente arrendersi al ritorno dell'atleta modenese. La notizia appena è rimbalzata a Modena ha messo in agitazione gli appassionati di atletica e gli

sportivi in generale. È un oro che Modena ha vinto nonostante la corsa sulle Ciaspole non sia ancora disciplina Olimpica, per molti ha un qualcosa di storico, altri, come il grande tecnico di campioni come Stefano Baldini, Luciano Gigliotti, hanno esordito semplicemente con una parola "Grande!", ma forse il sapore di questa medaglia è ancora più bello perché costruito sulla passione e sulla semplicità, lontano dalle luci della ribalta, in una edizione dei Giochi Olimpici che sarà ricordata come la peggiore spedizione italiana alle Olimpiadi. Il commento del tecnico di Antonio Santi, Renzo Finelli, è stato come al solito improntato alla semplicità, "Sono contento per Antonio si merita questa vittoria, è una sorta di coronamento alla sua carriera sportiva".

RUN & TRAVEL
organizza:

technical sponsor



2^a KENYA HIGHLANDS RACE

Campi Bisenzio - FI - 21 marzo 2010

Campionato Nazionale UISP di Corsa Campestre



Nel primo giorno di primavera, anche se un cielo lattiginoso minacciava pioggia, lo splendido parco di Villa Montalvo a Campi Bisenzio, vicino Firenze, grazie ad una teutonica organizzazione a cura del Comune e soprattutto dell'Atletica Campi Bisenzio, ha accolto oltre 1400 atleti convenuti da tutte le parti d'Italia per questi campionati UISP di corsa campestre.

Con dei magnifici ciliegi selvatici in fiore sullo sfondo, rispettando al centesimo la tabella di marcia, una dopo l'altra si sono succedute le partenze delle gare competitive, dando però anche spazio all'inizio di mattinata ad una corsa/camminata non competitiva. Percorso bello, verde ed erboso, che questa volta, non in presenza di eventi climatici eccezionali come ai campionati FIDAL dello scorso anno, ha retto all'assalto, risultando alla fine della gara totalmente arato, ma scorrevole, con quelle collinette artificiali che conferivano la giusta asprezza alla gara.

La capacità organizzativa ed il successo che viene raccolto non solo in questa edizione ma durante tutto l'anno dall'UISP, come ente di promozione, probabilmente potrebbe far interrogare i suoi vertici su quale sia stata la necessità di firmare una convenzione campestro con gli enti federali.

Piero Giacomelli



Cat. Senior Maschili - 8000 m

1	Lagbira Yassine	G.P. Salcus FE		24.59	60	Massimi Francesco	Pod. Lippo Calderara	B-25	28.38
2	Zenucci Emanuele	Satrina G. Athl. Trevi PG	E-40	25.10	61	Buratti Maurizio	AVIS Fabriano	F-45	28.41
3	El Ghizlany Salah	G.S. Il Fiorino		25.23	62	Pampaloni Cosimo	APD San Gimignano	B-25	28.43
4	De Angeli Fabio			25.34	63	Guelfo Luca	G.P. Rivarolo 77 TO	A-20	28.46
5	Bardi Lapo	Atl. Livorno	A-20	25.37	64	Galeotti Francesco	Atl. Calenzano	C-30	28.48
6	Treves Mattia	G.S. Città di Sesto	E-40	25.58	65	Manni Fabrizio	Pol. Spilambertese MO	B-25	28.51
7	Napoli Alessandro	G.S. Il Fiorino	D-35	26.02	66	Castelli Giordano	Pol. Dip. AUSL Bologna	F-45	28.54
8	Ciavarella Nicola	A.T.P. Torino	E-40	26.10	67	Padelli Antonio	Mezzana - Le Lumache	D-35	28.58
9	Affabile Giuseppe	Atl. Castenaso A.S.D.	D-35	26.11	68	Bravetti Gianpiero	Satrina G. Athl. Trevi PG	F-45	29.00
10	Antonini Siliano	Atl. Signa	F-45	26.12	69	Cambi Fabio	Mezzana - Le Lumache	E-40	29.01
11	Meini Federico	Atl. Costa Etrusca LI	C-30	26.14	70	Burroni Giovanni	Torre del Mangia SI	F-45	29.02
12	Panichi Luca	Atl. Castello	E-40	26.23	71	Grimani Simone	G.S. Città di Sesto	D-35	29.06
13	Andreotti Ascanio	A.S.C. Silvano Fedi	D-35	26.24	72	Petri Giacomo	UP Tavernelle La Rampa	A-20	29.12
14	Comarca Valentino	Atina Trail Running FR	C-30	26.31	73	Ucciero Simone	G.S. Il Fiorino	C-30	29.14
15	Fabbi Samuele	G.P. Salcus FE	A-20	26.38	74	Falasca Claudio	A.S. Atl. Vinci	F-45	29.17
16	Gorini Giuseppe	Podisti Cotignola RA	F-45	26.42	75	Manni Nicolò	Pol. Spilambertese MO	A-20	29.19
17	Lachi Alessio	Il Gregge Ribelle SI	E-40	26.45	76	Massini Raffaello	Rinascita Monteverchi	D-35	29.20
18	Di Petrillo Alberto	UISP Abbazia S.S.	E-40	26.46	77	Mazzinghi Alberto	Pod. None TO	D-35	29.25
19	Bracco Alfonso	G.P. Rivarolo 77 TO	C-30	26.46	78	Focardi Riccardo	Atl. Marciatori Mugello	D-35	29.26
20	Bernini Davide	Costa Azzurra GR	B-25	26.47	79	Biscardi Alberto	Atl. Calenzano	C-30	29.27
21	Bendonni Mario	A.S. Nuova Atl. Lastra	B-25	26.49	80	Muscio Rosario	Atl. Castello	F-45	29.31
22	Zambelli Fabio	Victoria BO	A-20	26.53	81	Spinella Mario	Atl. Signa	F-45	29.32
23	Ricco Giacomo	G.S. Città di Sesto	C-30	26.56	82	Ferrari Michele	G.P. Parco Alpi Apuane	E-40	29.35
24	Bertocci Simone	Montemurlo M.T.	D-35	26.58	83	Fonti Massimiliano	Pod. Lippo Calderara	D-35	29.36
25	Torracchi Aldo	A.S. Nuova Atl. Lastra	F-45	27.00	84	Ciucciarelli Francesco	Atl. Di Marco Sport VT	D-35	29.37
26	Ouaïd Abdellali	Atl. Pistoia	A-20	27.05	85	Cappelli Fulvio	G.S. Città di Sesto	F-45	29.38
27	Nicolelli Adriano	Atl. Settime TO	F-45	27.05	86	Garbelli Vittorugo	G.S. Città di Sesto	F-45	29.40
28	Trovò Paolo	G.P. Salcus FE	E-40	27.07	87	Abati Roberto	Gabbi Ponteggi - Bologna	E-40	29.41
29	Benvenuto Marcello	Atl. CFFSD Cogoletto GE	A-20	27.19	88	Astorino Gerardo	Pol. Dip. AUSL Bologna	F-45	29.46
30	Guasmi Abdelkader	U.P. Leggera Futura	A-20	27.20	89	Fulgaro Ciro	Pol. Dip. AUSL Bologna	F-45	29.49
31	Baldi Antonio	G.P. Salcus FE	E-40	27.21	90	Saveri Massimiliano	Atl. Di Marco Sport VT	E-40	29.54
32	Gianni Roberto	G.P. Parco Alpi Apuane	C-30	27.23	91	Gianelli Alessandro	Atl. Signa	E-40	29.59
33	Anaclerio Dario	Rinascita Monteverchi	C-30	27.25	92	Baldini Andrea	G.S. Maiano	F-45	30.01
34	Refi Mirko	Il Gregge Ribelle SI	D-35	27.26	93	Campadelli Valerio	Pol. Castelfranco MO	C-30	30.02
35	Parrini Francesco	G.P. Campiglio A.S.D.	C-30	27.28	94	Seriacciopi Anjel	UISP Abbazia S.S.	E-40	30.03
36	Marchetti Francesco	Farnese Vini PE	A-20	27.33	95	Riccardi Omar	Atl. Settime TO	D-35	30.04
37	Calamai Simone	Atl. Calenzano	D-35	27.34	96	Quagliari Davide	Victoria BO	A-20	30.08
38	Barbierato Domenico	La Sorgente CH	A-20	27.37	97	Pignatti Gilberto	Gabbi Ponteggi - Bologna	E-40	30.09
39	Nani Omar	Atl. Signa	D-35	27.41	98	Caccetta Carlo	G.S. Città di Sesto	B-25	30.10
40	Quinzi Giuseppe	A.S. Nuova Atl. Lastra	E-40	27.42	99	Toti Leonardo	G.S. Maiano	D-35	30.24
41	Tumino Lorenzo	Il Gregge Ribelle SI	E-40	27.43	100	Iacovelli Massimo	Atl. Settime TO	D-35	30.25
42	Testa Nello	Pol. Dip. AUSL Bologna	E-40	27.44	101	Peccianti Luca	G.S. Monteaperti	F-45	30.27
43	Cannucci Matteo	G.S. Aurora 1948	A-20	27.45	102	Vivarelli Nicola	A.S.C. Silvano Fedi	E-40	30.29
44	Papi Marco	Montemurlo M.T.	C-30	27.46	103	Ghiraldini Angelo	Pol. Castelfranco MO	F-45	30.29
45	Santomauro Giuseppe	Pod. None TO	D-35	27.47	104	Marangoni Matteo	Podisti Cotignola RA	C-30	30.30
46	Sarli Ennio	G.S. Città di Sesto	D-35	27.51	105	D'Aiuto Giuseppe	Atl. Signa	F-45	30.32
47	Vidussi Emiliano	Ass. Insieme con Noi UD	B-25	27.53	106	Misceo Leonardo	G.S. Maiano	F-45	30.42
48	Renzetti Stefano	Palestra Gi. Point A.S.D	E-40	28.08	107	Rigoletti Urbano	Satrina G. Athl. Trevi PG	E-40	30.47
49	Donato Alfredo	Pol. Bairese Alpea TO	F-45	28.14	108	Brogioni Patrizio	APD San Gimignano	A-20	30.55
50	Torrebianca Antonino	G.S. 5 Torri TP	A-20	28.15	109	Fall Papisse	Atl. Settime TO	C-30	30.57
51	Vannuccini Francesco	U.P. Policiano	B-25	28.16	110	Ferrarini Mauro	G.P. Salcus FE	F-45	30.58
52	Polzella Raffaele	G.S. Il Fiorino	C-30	28.17	111	Garbo Riccardo	Victoria BO	F-45	30.59
53	Grieco Vittorio	G.P. Rivarolo 77 TO	E-40	28.18	112	Pinca Giuseppe	Atl. Signa	E-40	31.08
54	Michelini Daniele	Atl. Castello	B-25	28.20	113	Assirelli Massimo	Pod. Formiginese MO	F-45	31.10
55	Wood Maurizio	Atl. Settime TO	D-35	28.22	114	Cavazzuti Paolo	Satrina G. Athl. Trevi PG	B-25	31.11
56	Venturini Fabio	A.S.C. Silvano Fedi	A-20	28.27	115	Tabarrini Fabrizio	G.S. Il Fiorino	D-35	31.12
57	Casari Giuliano	Pod. Lippo Calderara	D-35	28.28	116	Boccardi Marco	A.S.C. Silvano Fedi	F-45	31.13
58	Bargiacchi Alessio	A.S.C. Silvano Fedi	C-30	28.33	117	Giuranna Alberto	Atl. Settime TO	E-40	31.14
59	Spina Baglioni Lorenzo	G.S. Il Fiorino	B-25	28.36	118	Ghiuranni Alberto	Pod. Formiginese MO	F-45	31.17
					119	Toschi Paolo	Torre del Mangia SI	E-40	31.20

121	Paterlini Alberto	Jogging Team Paterlini RE	C-30	31.25	156	Rocchi Duccio	Torre del Mangia SI	D-35	33.10
122	Gori Daniele	La Stanca Valenzatico	E-40	31.28	157	Mazzoni Federico	A.S. Nuova Atl. Lastra	F-45	33.12
123	Bini Federico	APD San Gimignano	D-35	31.30	158	Lauriola Nicola	Atl. Ravarino MO	F-45	33.23
124	Redavati Renato	Athletic Team MI	D-35	31.31	159	Nardi Alessio	Atl. Signa	D-35	33.28
125	Zarcone Silvio	G.S. Città di Sesto	A-20	31.36	160	Curto Pietro	Athletic Rubatà TO	F-45	33.32
126	Manfredini Valerio	Atl. Rimini Nord	F-45	31.38	161	Nardi Giuliano	Atl. Signa	F-45	33.36
127	Rigoletti Andrea	Satrina G. Athl. Trevi PG	E-40	31.44	162	Marcheselli Enrico	Victoria BO	A-20	33.37
128	Falchetti Stefano	Satrina G. Athl. Trevi PG	E-40	31.46	163	Chieragato Daniele	G.P. Salcus FE	C-30	33.39
129	Ferro Diego	G.S. Cappuccini 1972 SI	D-35	31.52	164	Cassata Mont Guido	Giordana Lombardi TO	F-45	33.44
130	Valentini Davide	G.P. Salcus FE	E-40	31.56	165	Emili Francesco	Satrina G. Athl. Trevi PG	C-30	33.44
131	Malpighi Andrea	Gabbi Ponteggi BO	F-45	31.58	166	Montorsi Andrea	Pol. Spilambertese MO	D-35	33.48
132	Bagnara Giulio	Pol. Pontenuovo RA	E-40	32.04	167	Bandini Giuseppe	Pol. Pontenuovo RA	F-45	33.55
133	Visentin Gimmy	G.P. Salcus FE	C-30	32.09	168	Albini Alessandro	G.S. Il Fiorino	F-45	33.59
134	Zavalloni Massimo	Pol. Pontenuovo RA	F-45	32.10	169	Cappellini Riccardo	Atl. Marciatori Mugello	F-45	34.01
135	Inzerillo Marco	Atl. Settime TO	E-40	32.12	170	Paolassini Toni	Atl. Settime TO	F-45	34.05
136	Silvestro Lorenzo	Atl. Settime TO	C-30	32.13	171	Caudera Carlo	Athletic Piosasco TO	D-35	34.07
137	Rosai Francesco	G.S. Il Fiorino	F-45	32.15	172	Marzola Mauro	Atl. Settime TO	F-45	34.09
138	Fabbi Mosè	G.P. Salcus FE	F-45	32.17	173	Schiavino Flavio	Atl. Settime TO	F-45	34.13
139	Molinari Matteo	Victoria BO	B-25	32.29	174	Ricci Fabrizio	Atl. Signa	F-45	34.14
140	Cerato Gianni	Athletic Team MI	E-40	32.30	175	De Martin Matteo	Pol. Bonelle APD	A-20	34.18
141	Lepri Gianmarco	Satrina G. Athl. Trevi PG	C-30	32.32	176	Secondo Giancarlo	Atl. Settime TO	E-40	34.25
142	Guerrini Davide	Atl. Settime TO	C-30	32.33	177	Baccianti Marco	G.S. Città di Sesto	E-40	34.29
143	Radicchi Juri	APD San Gimignano	D-35	32.36	178	Sgarameria Gianluca	Atl. Settime TO	C-30	34.32
144	Grazzini Federico	Atl. Di Marco Sport VT	D-35	32.37	179	Ruotolo Adriano	CSS Leonardo da Vinci BZ	F-45	34.33
145	Zanchini Massimiliano	Pol. Pontenuovo RA	E-40	32.38	180	Piazza Franco	Pol. Pontenuovo RA	E-40	34.43
146	Moglietti Valerio	Giordana Lombardi TO	A-20	32.41	181	Spinelli Stefano	Pol. Spilambertese MO	C-30	34.50
147	Anastasi Gaetano	Atl. Settime TO	D-35	32.44	182	Ardoino Roberto	Atl. Settime TO	E-40	34.56
148	Ceccherini Simone	Atl. Calenzano	E-40	32.47	183	Kandji Mor	APD San Gimignano	F-45	34.58
149	Mattioli Fabio	Satrina G. Athl. Trevi PG	B-25	32.54	184	Mercati Daniele	Centro Atl. Piombino	F-45	35.07
150	Marcolongo Giampaolo	Athletic Team MI	F-45	32.56	185	Ippolito Luigi	Atl. Signa	F-45	35.08
151	Crisai Pierluigi	Atl. Settime TO	E-40	32.58	186	Ceglie Domenico	Il Gregge Ribelle SI	F-45	35.09
152	Tosa Massimo	Atl. CFFSD Cogoletto GE	A-20	33.01	187	Ingesti Fabio	Atl. Marciatori Mugello	E-40	35.11
153	Chierogato Mauro	Giordana Lombardi TO	C-30	33.02	188	Papi Roberto	Rinascita Monteverchi	E-40	35.17
154	Bono Giovanni	G.S. 5 Torri TP	F-45	33.04	189	Viarengo Sebastiano	Cambiasio Rizzo Run. T. GE	E-40	35.18
155	Canarelli Mario	Atl. Settime TO	F-45	33.06	190	Bologni Giovanni	Atl. Calenzano	A-20	35.28

191	Giacomini Franco	Centro Atl. Piombino	F-45	35.31	14	Pantieri Alexia	GPA Lughesina RA	B-25	15.30
192	Iacovelli Davide	Atl. Settime TO	C-30	35.37	15	Riva Elena	Gr. Città Di Genova ASD	F-45	15.35
193	Sperandini Marco	Torre del Mangia SI	D-35	35.42	16	Pignanelli Paola	A.S.C. Silvano Fedi	F-45	15.43
194	Gentili Marco	Atl. Signa	A-20	35.43	17	Cremonini Manuela	Victoria BO	E-40	15.50
195	Gazzari Riccardo	APD San Gimignano	D-35	35.45	18	Roccati Suellen	G.P. Salcus FE	B-25	15.54
196	Nasini Emiliano	A.T.P. Torino	F-45	35.50	19	Sassi Antonella	G.S. Aurora 1948	G-50	15.59
197	Cavazzoni Enrico	Atl. Vallesamoggia BO	C-30	36.09	20	Mucci Meri	A.S.C. Silvano Fedi	D-35	16.03
198	Giannattasio Andrea	Atl. Calenzano	A-20	36.21	21	Bargiacchi Stefania	A.S.C. Silvano Fedi	D-35	16.04
199	Solignani Massimo	Olimpia Vignola Pol. Te MO	D-35	36.25	22	Casadio Monica	Pol. Pontenuovo RA	G-50	16.06
200	Gianassi Roberto	G.S. Città di Sesto	F-45	36.37	23	Mazzini Rosa	Rinascita Monteverchi	F-45	16.09
201	Castellini Claudio	Pol. Pontenuovo RA	E-40	36.38	24	Carlini Lucia	G.S. Cappuccini 1972 SI	F-45	16.12
202	Mazzei Ivan	Atl. Signa	E-40	36.46	25	Sciabolacci Elena	A.S.C. Silvano Fedi	C-30	16.19
203	Ricci Mirko	Atl. Signa	A-20	36.53	26	Righetti Luana	Amatori Atl. Carrara	C-30	16.21
204	Lombardi Roberto	Atl. Signa	F-45	36.56	27	De Pasquale Silvana	G.S. Il Fiorino	G-50	16.23
205	Esposito Andrea	Giordana Lombardi TO	A-20	37.07	28	Lo Cascio Dorotea	G.S. 5 Torri TP	C-30	16.24
206	Gravina Sebastiano	Torre del Mangia SI	C-30	37.09	29	Del Bello Barbara	Torre del Mangia SI	F-45	16.24
207	Perry Massimo Ant.	Giordana Lombardi TO	D-35	37.16	30	Gelsi Ada Lucia	APD San Gimignano	F-45	16.26
208	Però Marco	Atl. Settime TO	A-20	37.46	31	Fuschini Paola	Pol. Pontenuovo RA	E-40	16.30
209	Paparella Giovanni	Atl. Settime TO	F-45	37.49	32	Quilici Francesca	Centro Atl. Piombino	E-40	16.31
210	Duccheschi Matteo	Atl. Prato	A-20	38.07	33	Sanna Bice	G.S. 5 Torri TP	G-50	16.33
211	Romaniello Gianluca	Il Gregge Ribelle SI	A-20	38.08	34	Lorusso Maria	Athletic Team MI	E-40	16.34
212	Ermini Fabio	G.S. Maiano	E-40	38.17	35	Ferretti Nicoletta	Costa Azzurra GR	G-50	16.41
213	Turone Giovanni	Giordana Lombardi TO	F-45	38.24	36	Zampighi Alessandra	Pol. Pontenuovo RA	E-40	16.42
214	Satrina Elvi	Satrina G. Athl. Trevi PG	D-35	38.26	37	Chellini Sandra	Il Gregge Ribelle SI	E-40	16.43
215	Melega Daniele	Atl. Settime TO	A-20	38.32	38	Liverani Patrizia	Il Gregge Ribelle SI	E-40	16.46
216	Rinaldi Marco	Victoria BO	F-45	38.39	39	Urbano Rita	Atl. Settime TO	B-25	16.47
217	Rainieri Fabio	Victoria BO	F-45	38.41	40	Gabbrielli Sara	G.S. Il Fiorino	E-40	16.49
218	Ceretti Matteo	Pol. Pontenuovo RA	E-40	38.54	41	Natali Francesca	Atl. Borgo a Buggiano	C-30	16.54
219	Ballesi Mauro	Giordana Lombardi TO	E-40	39.07	42	Lambertini Paola	Lolli Auto Sport Club BO	G-50	16.56
220	Del Carlo Francesco	Atl. Vallesamoggia BO	B-25	39.21	43	Antonini Michela	Satrina G. Athl. Trevi PG	C-30	17.00
221	Gori Nocentini Rossano	Atl. Marciatori Mugello	F-45	39.24	44	Del Bravo Costanza	Atl. Prato	JF	17.01
222	Frascati Marcello	Atl. Marciatori Mugello	F-45	39.25	45	El Aoufy Khadija	Atl. Prato	JF	17.02
223	Volpato Simone	Atl. Campi Universo Sport	D-35	39.27	46	Bruzzone Francesca	Atl. CFFSD Cogoletto GE	A-2	

Table listing athletes and their race results for page 40, including names like Gianese Monica, Baldini Sara, and Cason Elisabetta.



Table of race results for page 40, listing names, clubs, and times, including Vitale Linda, Moregola Sonia, and Gruppioni Chalachew.

ALLIEVI - 3000 m

Table of race results for the 3000m category, listing names, clubs, and times, including Bruzzone Eloy, Laabidi Lucia, and Bajajdi Yamal.



CADETTI - 2000 m

Table of race results for the 2000m category, listing names, clubs, and times, including Bonacasa Andrea, Lupone Antonio, and Giannella Alessandro.

CADETTE - 2000 m

Table of race results for the 2000m category for females, listing names, clubs, and times, including Quagliari Lucia, Benigni Linda, and Matese Camilla.

ALLIEVE - 3000 m

Table of race results for the 3000m category for females, listing names, clubs, and times, including Monteleone Claudia, Carrani Giulia, and Maesa Elisabetta.

Servizio fotografico di Piero Giacomelli



Table of race results for page 41, listing names, clubs, and times, including Detta Deborah, Gallone Selene, and Calderaro Ilaria.

CADETTI - 2000 m

Table of race results for the 2000m category, listing names, clubs, and times, including Bonacasa Andrea, Lupone Antonio, and Giannella Alessandro.

Table of race results for page 41, listing names, clubs, and times, including Detta Deborah, Gallone Selene, and Calderaro Ilaria.

Table of race results for page 41, listing names, clubs, and times, including Bellini Tommaso, Filippucci Massimiliano, and Frascolla Giovanni.

Table of race results for page 41, listing names, clubs, and times, including Conti Gabriele, Mascaro Simone, and Agharda Hamza.

RAGAZZI - 1000 m

Table of race results for the 1000m category, listing names, clubs, and times, including Malpighi Luca, Thioub Lamine, and Pagani Luca.

RAGAZZE - 1000 m

Table of race results for the 1000m category for females, listing names, clubs, and times, including Brighenti Alice, Grossi Polina, and Manfredini Chiara.





28	Bini Eleonora	G.S. Città di Sesto	03.36
29	Magnanelli Camilla	Atl. Follonica	03.36
30	Petrosino Giorgia	Atl. CFFSD Cogoleto (GE)	03.37
31	Morosi Vittoria	Atl. Campi Universo Sport	03.37
32	Franchini Viola	G.S. Città di Sesto	03.38
33	Mastrippolito Isabella	La Sorgente (CH)	03.39
34	Romei Alta	Atletica Marciatori Mugello	03.40
35	Rebeggiani Carlotta	Atl. Vallesamoggia (BO)	03.40
36	Di Petrillo Matilde	UISP Abbadia S.S.	03.41
37	Cafaro Antonella	Atl. CFFSD Cogoleto (GE)	03.41
38	Ferrari Anna	Olimpia Vignola Pol.Te (MO)	03.42
39	Bortolani Alice	Pod. Lippo Calderara	03.43
40	Di Bitonto Lucia	G.S. UISPORT AVIS Todi (PG)	03.43
41	Silvestro Adele	Pol. Dil. Eurialo - Erice (TP)	03.44
42	Ucchino Virginia	Atl. Calenzano	03.45
43	Di Palma Noemi	Atl. Campi Universo Sport	03.46
44	Lorenzini Laura	Olimpia Vignola Pol.Te (MO)	03.47
45	Muratori Aurora	UISP Abbadia S.S.	03.48
46	Sani Sara	UISP Abbadia S.S.	03.48
47	Andreose Beatrice	G.P. Salsus (FE)	03.49
48	Becatini Bianca	Atl. Campi Universo Sport	03.50
49	Cocchi Laura	Atl. Campi Universo Sport	03.53
50	Pastorella Giulia	Centro Atletica Piombino	03.54
51	Bondiolli Arianna	Atletica Settemise (TO)	03.54
52	Cioni Gloria	Olimpia Vignola Pol.Te (MO)	03.55
53	Zanasi Federica	Olimpia Vignola Pol.Te (MO)	03.55
54	Tardan Bianca	Atl. Campi Universo Sport	03.57
55	Santoro Alessandra	UISP Abbadia S.S.	03.58
56	Turone Vittoria	Team 2000 (TO)	03.59
57	Aimoneffi Paola	Atl. Campi Universo Sport	04.01
58	Calamusa Jennifer	Victoria (BO)	04.02
59	Zanobetti Virginia	Atl. Campi Universo Sport	04.03
60	Kassiotakis Irene	Atl. Vallesamoggia (BO)	04.04
61	Berti Alice	Atl. Calenzano	04.04
62	Miceli Cristina	Atl. Campi Universo Sport	04.05
63	Masini Eleonora	Atl. Campi Universo Sport	04.07
64	Parrini Alessia	Atl. Calenzano	04.08
65	Maddaloni Marina	Atl. Campi Universo Sport	04.10
66	Scussel Veronica	UISP Abbadia S.S.	04.12
67	Caffaggi Giulia	Atl. Campi Universo Sport	04.15
68	Casassa Mont Serena	Team 2000 (TO)	04.20
69	Realdon Tiziana	C.S.S. Leonardo da Vinci (BZ)	04.20
70	Nelli Agnese	Atl. Calenzano	04.22
71	Paginat Beatrice	Pod. Lippo Calderara	04.31
72	Bellin Julia	Atl. Campi Universo Sport	04.54

ESORDIENTI FEMM. - 700 m

1	Catalano Sara	Atl. Calenzano	1999
2	Rizzuto Silvia	Atl. Campi Universo Sport	2000
3	Donkor Ashley	Atl. Blizzard (BO)	2000
4	Marangoni Linda	G.P. Salsus (FE)	1999
5	Cavaliere Anna	Atl. Blizzard (BO)	1999
6	Miceli Eleonora	Atl. Campi Universo Sport	1999
7	Marzucchi Beatrice	Centro Atletica Piombino	1999
8	Pieri Silvia	Atletica Marciatori Mugello	1999
9	Frignani Lorena	Sampolese (RE)	1999
10	Vella Eleonora	Atl. Blizzard (BO)	1999
11	Mastrippolito Francesca	G.S. Crecchio - Farnese Vini (PE)	2000
12	Leggieri Margherita	Centro Atletica Piombino	1999
13	Schiassi Roberta	Victoria (BO)	2000
14	Seghetti Alessia	Atl. Calenzano	1999
15	Zanchini Aurora	GPA Lughesina (RA)	1999
16	Zanella Marika	G.P. Salsus (FE)	2000
17	Aviotti Carlotta	Atl. Calenzano	1999
18	Hmidani Jasmine	Atl. Blizzard (BO)	2000

19	De Marco Carlotta	Centro Atletica Piombino	2000
20	Greco Marta	Atl. Follonica	1999
21	Gensini Gaia	Atl. Campi Universo Sport	1999
22	Ciabatti Irene	Atl. Campi Universo Sport	2000
23	Pellegrini Francesca	Atl. Livorno	1999
24	D'Amelio Aurora	Doradletica (TO)	2000
25	Bonini Caterina	Atl. Blizzard (BO)	2000
26	Rizzuto Anna	Atl. Campi Universo Sport	2000
27	Montaldo Elisa	Atl. CFFSD Cogoleto (GE)	2000
28	Vianello Haymanot	Atl. Calenzano	1999
29	Tameu Louelle	Atletica Settemise (TO)	2000
30	Manetti Virginia	Atl. Calenzano	1999
31	Mazzoni Sara	A.S. Nuova Atl. Lastra	1999
32	Pacchia Francesca	G.S. UISPORT AVIS Todi (PG)	2000
33	Darouich Yosra	Atl. Blizzard (BO)	1999
34	Goldoni Beatrice	Atl. Blizzard (BO)	2000
35	Gherardeschi Sofia	Atl. Campi Universo Sport	2000
36	Petrini Natalia	Atl. Calenzano	1999
37	Vallese Ludovica	G.P. Salsus (FE)	1999
38	Masini Chiara	Atl. Campi Universo Sport	1999
39	Keyes Alice	Atl. Livorno	1999
40	Domenici Elisa	Atl. Livorno	1999
41	Delfino Maria Paola	Atl. CFFSD Cogoleto (GE)	2000
42	Nina Alessia	Atletica Ravarino (MO)	2000
43	Rocca Sara	Atl. CFFSD Cogoleto (GE)	2000
44	Gallone Nikla	Atl. CFFSD Cogoleto (GE)	2000
45	Quochi Giorgia	Atl. Livorno	2000
46	Premoli Marta	Athletic Team (MI)	2000
47	Cocchi Irene	Atl. Campi Universo Sport	1999
48	Chelini Chiara	Atl. Calenzano	2000
49	Volpatto Alice	Atletica Settemise (TO)	2000
50	Fichera Elisa	Doradletica (TO)	2000
51	Ugolini Lucrezia	Atl. Campi Universo Sport	2000
52	Gallo Lucia	Atletica Ravarino (MO)	2000
53	Corsani Irene	A.S. Nuova Atl. Lastra	1999
54	Comanducci Ginevra	Atl. Campi Universo Sport	2000
55	Zein Sarah	Atl. Livorno	2000
56	Aiazzi Camilla	Atl. Calenzano	2000
57	Iuliano Alice	Doradletica (TO)	2000

ESORDIENTI MASCH. - 700 m

1	Biscarini Luca	G.S. UISPORT AVIS Todi (PG)	1999
2	De Marco Cristiano	Centro Atletica Piombino	2000
3	Denza Fabio	Atl. Livorno	1999
4	Mori Federico	Sampolese (RE)	1999
5	Pecciarelli Duccio	Pol. Rinascita Monteverchi	1999
6	Fantoni Venazio	Centro Atletica Piombino	1999
7	Pastorella Nicola	Atl. Calenzano	1999
8	Martinelli Lorenzo	Pol. Rinascita Monteverchi	2000
9	Panichi Federico	Doradletica (TO)	1999
10	Regaldo Andrea	Team 2000 (TO)	2000
11	Casassa Mont Davide	Doradletica (TO)	2000
12	Viaro Andrea	Atletica Marciatori Mugello	1999
13	Landi Francesco	Atl. Vallesamoggia (BO)	1999
14	Branzi Marco	Atletica Settemise (TO)	2000
15	Menta Roberto	Centro Atletica Piombino	1999
16	Vecchi Filippo	Atl. Campi Universo Sport	2000
17	Gori Marco	Centro Atletica Piombino	2000
18	Ligabue Marco	Sampolese (RE)	1999



19	Gianassi Simone	Atl. Campi Universo Sport	2000
20	Ceri Isacco	Atl. Campi Universo Sport	2000
21	Moretti Diego	Atl.co UISP Monterotondo (RM)	1999
22	Nistri Andrea	Atl. Campi Universo Sport	1999
23	Ferri Alessandro	Centro Atletica Piombino	1999
24	Mastrippolito Leonardo	G.S. Crecchio - Farnese Vini (PE)	2000
25	Bani Claudio	Atl. Campi Universo Sport	1999
26	Viani Paolo	Sampolese (RE)	2000
27	Pagani Davide	Pod. Lippo Calderara	2000
28	Bonni Pasquale	Doradletica (TO)	1999
29	Di Molfetta Andrea	Atl. CFFSD Cogoleto (GE)	2000
30	Ballesi Andrea	Team 2000 (TO)	2000
31	Ferri Filippo	G.S. UISPORT AVIS Todi (PG)	2000
32	Figliolini Luca	Atl.co UISP Monterotondo (RM)	2000
33	Ignesti Alessandro	Atletica Marciatori Mugello	2000
34	Martinuzzi Lorenzo	Atl. Calenzano	1999
35	Ortolani Jacopo	G.S. UISPORT AVIS Todi (PG)	1999
36	Serafino Stefano	Doradletica (TO)	2000
37	Donelli Jacopo	Atl. Calenzano	2000
38	Rossi Niccolò	Atl. Calenzano	1999
39	Guerrero Alessandro	Centro Atletica Piombino	2000
40	Damaschin Filip	Victoria (BO)	2000
41	Palumbo Luca	Atl. Campi Universo Sport	2000
42	Marzola Fabio	Atletica Settemise (TO)	1999
43	Cremonini Giacomo	Victoria (BO)	2000
44	Turone Enrico	Team 2000 (TO)	2000
45	Fedeli Matteo	Atl. Calenzano	1999
46	Cerquaglia Jacopo	G.S. UISPORT AVIS Todi (PG)	2000
47	Ciabatti Davide	Atl. Campi Universo Sport	2000
48	Toschi Nicholas	Podistica Formiginese (MO)	2000
49	Monducci Andrea	Atletica Marciatori Mugello	2000
50	Diella Alex	Atl. Livorno	1999
51	Beer Alexander	Atl. Vallesamoggia (BO)	1999
52	Dell'Oro Fabio	Team 2000 (TO)	1999
53	Monducci Francesco	Atletica Marciatori Mugello	1999
54	Serra Nicola	Atl. Livorno	2000
55	Allori Alessio	Pol. Rinascita Monteverchi	1999



56	Ammirati Alfonso	Pol. Rinascita Monteverchi	2000
57	Dalla Casa Alessio	Victoria (BO)	1999
58	Cerretti Lorenzo	Atl. Campi Universo Sport	1999
59	Guizzardi Marco	Victoria (BO)	2000
60	Mussu Emiliano	Atl.co UISP Monterotondo (RM)	2000
61	Zambelli Nicolo	Victoria (BO)	1999
62	Trerè Cristiano	Victoria (BO)	2000
63	Ribaldi Valerio	Atl.co UISP Monterotondo (RM)	2000
64	Salmi Matteo	Atl. Vallesamoggia (BO)	1999
65	Carrolli Gabriel	Victoria (BO)	2000

PRIMI PASSI FEMM. - 400 m

1	Bianchi Alessia	Atl. Calenzano	2003
2	Vecchi Margherita	Victoria (BO)	2003
3	Zambelli Carlotta	Atl. Livorno	2003
4	Arcamoni Alice	Atl. Livorno	2004
5	D'Agostino Federica	Atl. Livorno	2004
6	Biagioli Giulia	Centro Atletica Piombino	2003
7	Guerrero Chiara	Centro Atletica Piombino	2003
8	Reggiani Ilaria	Victoria (BO)	2003
9	Giovannini Alice	Victoria (BO)	2004
10	Busanelli Nicole	Sampolese (RE)	2003
11	Volpi Giada	Pol. Rinascita Monteverchi	2004
12	Rainieri Allegra	Victoria (BO)	2003
13	Niccoli Alina	Atl. Campi Universo Sport	2003
14	Lauriola Martina	Atletica Ravarino (MO)	2003
15	Del Turco Martina	A.S. Nuova Atl. Lastra	2004
16	Bisconti Alessia	Atl. Campi Universo Sport	2003

PRIMI PASSI MASCH. - 400 m

1	Carducci Andrea	G.S. UISPORT AVIS Todi (PG)	2003
2	Redditi Francesco	Pol. Rinascita Monteverchi	2003
3	Giovani Filippo	Centro Atletica Piombino	2003
4	Boccardi Riccardo	Atl. Calenzano	2003
5	Bonifacio Matteo	Atl. Campi Universo Sport	2003

6	Scarlina Davide	Atl. Calenzano	2004
7	Landi Lorenzo	Atletica Marciatori Mugello	2003
8	Manno Mattia	Atl. Campi Universo Sport	2003
9	Marchetti Alessio	Atletica Ravarino (MO)	2003
10	Filippini Oleg	Centro Atletica Piombino	2003
11	Pedrazzini Matteo	Atl. Calenzano	2004
12	Scarlina Tommaso	Atl. Calenzano	2004
13	Bartolozzi Edoardo	Atletica Marciatori Mugello	2004
14	Berni Mattia	Atletica Ravarino (MO)	2003
15	Fortuna Andrea	Centro Atletica Piombino	2003
16	Valeri Andrea	A.S. Nuova Atl. Lastra	2003
17	Zanolo Francesco	Team 2000 (TO)	2004
18	Valli Luca	Atletica Ravarino (MO)	2003
19	Serafini Simone	Atletica Ravarino (MO)	2003
20	Peritore Simone	Atl. Calenzano	2004
21	Ciampini Matteo	Centro Atletica Piombino	2004
22	Poli Niccolò	Atl. Campi Universo Sport	2003
23	Pitti Filippo	Centro Atletica Piombino	2003
24	Fabbrini Francesco	UISP Abbadia S.S.	2003
25	Cerretti Tommaso	Atl. Campi Universo Sport	2003
26	Barucci Lorenzo	Atl. Campi Universo Sport	2003
27	Ventisette Manuele	Atl. Campi Universo Sport	2003
28	Cremonini Daniele	Victoria (BO)	2004
29	Ventisette Niccolò	Atl. Campi Universo Sport	2003
30	La Rocca Luca	Atl. Campi Universo Sport	2004
31	Benicasa Maikol	Atletica Ravarino (MO)	2003

PULCINI FEMM. - 400 m

1	Lucioli Claudia	Atl. Livorno	2001
2	Pampaloni Celeste	Pol. Rinascita Monteverchi	2002
3	Seriapoci Laura	UISP Abbadia S.S.	2002
4	Amerio Martina	Atletica Settemise (TO)	2002
5	Nannucci Erica	Pol. Rinascita Monteverchi	2001
6	Tagliaferri Asia	Atletica Marciatori Mugello	2001
7	Contorni Elena	UISP Abbadia S.S.	2002
8	Verrusio Bianca	UISP Abbadia S.S.	2002
9	Gherardeschi Aurora	Atl. Campi Universo Sport	2002
10	Puccetti Claudia	Atl. Livorno	2001
11	Benazzi Lisa	Victoria (BO)	2002
12	Faini Lisa	Victoria (BO)	2002
13	Arcamoni Valentina	Atl. Livorno	2001
14	Gagliani Zacchei Sara	A.S. Nuova Atl. Lastra	2001
15	Peritore Sara	Atl. Calenzano	2001
16	Pastorella Martina	Centro Atletica Piombino	2002
17	Lazzarato Caterina	Team 2000 (TO)	2001
18	Saiu Martina	APP San Gimignano	2001
19	Pizzi Jole	Victoria (BO)	2002
20	Montagnani Elisa	Centro Atletica Piombino	2001
21	D'Aniello Martina	Victoria (BO)	2002
22	Premoli Francesca	Athletic Team (MI)	2002
23	Nannelli Viola	Atl. Campi Universo Sport	2001
24	Marascio Letizia	Athletic Team (MI)	2002
25	Marano Alessia	Victoria (BO)	2002
26	Donnini Azzurra	UISP Abbadia S.S.	2002
27	Mercati Martina	Centro Atletica Piombino	2001
28	Natili Marta	G.S. UISPORT AVIS Todi (PG)	2002
29	Martinelli Irene	Atl. Calenzano	2002
30	Vannini Kinzica	Centro Atletica Piombino	2002
31	Romero Lucrezia	Pol. Rinascita Monteverchi	2001



32	Martinelli Claudia	Atl. Calenzano	2002
33	Zanolo Anna	Team 2000 (TO)	2001
34	Mantovani Chiara	Victoria (BO)	2002
35	Salmi Martina	Atl. Vallesamoggia (BO)	2001
36	Vitale Ylenia	Atl. Campi Universo Sport	2001
37	Magli Alessia	Atl. Vallesamoggia (BO)	2001
38	Di Palma Roberta	Athletic Team (MI)	2001
39	Volpatto Miriam	Atletica Settemise (TO)	2002
40	Pilo Linda	Centro Atletica Piombino	2002
41	Pastorella Alessia	Centro Atletica Piombino	2002
42	Marano Sara	Victoria (BO)	2002

PULCINI MASCH. - 400 m

1	Prudenzi Raffaele	G.S. UISPORT AVIS Todi (PG)	2001
2	Gensini Mattia	Atl. Campi Universo Sport	2001
3	Biscarini Filippo	G.S. UISPORT AVIS Todi (PG)	2002
4	Giacobbi Federico	Atletica Marciatori Mugello	2001
5	Cappellini Lorenzo	Atletica Marciatori Mugello	2001
6	Ortolani Nicolo'	G.S. UISPORT AVIS Todi (PG)	2002
7	Cusano Cristian	Pol. Rinascita Monteverchi	2002
8	Viaro Gabriele	Doradletica (TO)	2001
9	Valdambri Lorenzo	Atl. Campi Universo Sport	2001
10	Scursatone Fabio	Atletica Settemise (TO)	2002
11	Masini Jacopo	Pol. Rinascita Monteverchi	2001
12	Ferri Elia	Pol. Rinascita Monteverchi	2002
13	Fantoni Giosuè	Pol. Rinascita Monteverchi	2002
14	Hamami Lorenzo	Atletica Marciatori Mugello	2002

L'angolo delle gite

Viaggia e corri!

Dalla Toscana, in Italia e verso il mondo...

Ulteriori informazioni: www.idearun.it - www.runners.it

Podisti toscani in tournée 2010



11 aprile MILANO maratona, individuale e a staffetta e mezza maratona quota di partecipazione viaggio in bus e albergo 3 stelle (doppia e/o tripla) € 85



9 maggio PRAGA maratona a partire da 365,00 € più supplementi (4 giorni)



23 maggio RIGA maratona a partire da 530,00 € più supplementi (4 giorni)



30 maggio CORTINA-DOBBIACO 30 km



26 settembre BERLINO maratona



31 ottobre ATENE a celebrare i 2500 anni dalla nascita della Maratona ricordando l'emerodromo Filippide. Partenza da Maratona ed arrivo al Panatinaikò di Atene



7 novembre 41ª NEW YORK CITY MARATHON Partenze da Pisa, Firenze, Roma e Milano



Chiedici i programmi dettagliati - Buon viaggio e buone corse!

www.idearun.it - info@idearun.it



UISP AND GO - Travel Agency
Via Giovanni dalle Bande Nere 7/r
(Zona Gavinana) Firenze

Informazioni e prenotazioni: tel. 055.6800404



Campionati Nazionale Uisp di Corsa Campestre

Buone notizie dai giovani bolognesi

Si sono corsi tra i prati del Parco di Villa Montalvo a Bisenzio (Fi) i Campionati Nazionali di Corsa Campestre Uisp. Grandi numeri ai nastri di partenza, con oltre 1300 iscritti (1373 tra adulti e giovani con circa 300 bambini) e con decine di società partecipanti provenienti da tutta Italia.

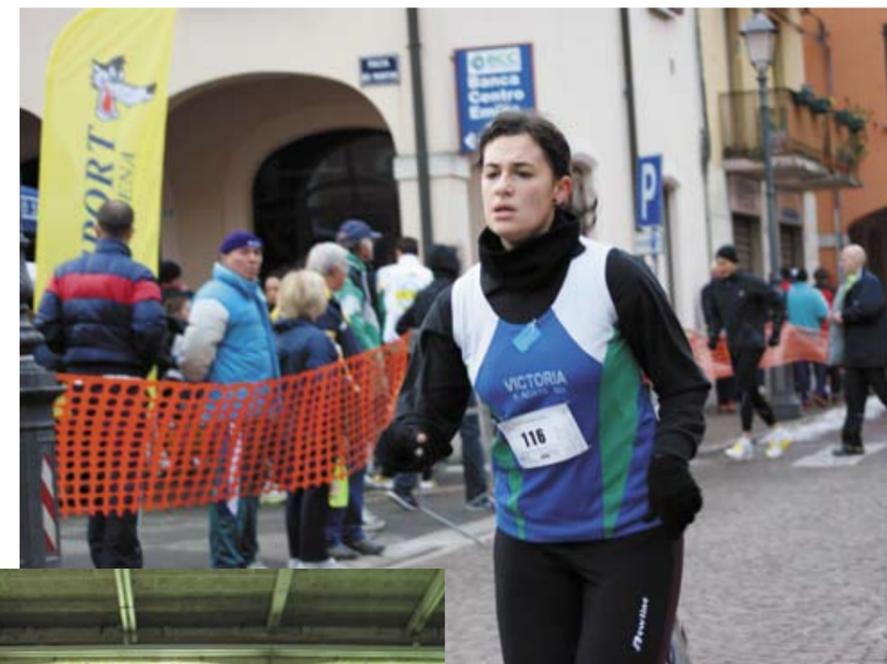
Nella gara maschile di 8 chilometri, ha prevalso un atleta della ferrarese G.P. Salcus A.S.D., Lagbira Yassine, che ha regolato tutti in 24'59", tra le donne (chilometri 4) la maglia di campione è andata a Daniela Marchetti della Cral Mps con il tempo di 14'28".

Le note liete per i nostri atleti arrivano dai giovani. E' una ragazza a tenere altissimo il nome di Bologna.

Nella categoria Cadette (12-13 anni) trionfa Lucia Quaglieri della Victoria S.Agata, società

protagonista assoluta della manifestazione con moltissimi ragazzi piazzati nelle prime posizioni in tutte le categorie. Sempre tra le cadette vanno sottolineati anche i buoni risultati di Stefania Fioretti della Valsamoggia nona, e Sara Hannou della Blizzard giunta quattordicesima.

Nella categoria D35 maschile ottimo piazzamento di Giuseppe Affabile dell'Atletica Castenaso, arrivato secondo; podio, terzo, anche per Fabio Zambelli della Victoria



petitiva. Nella categoria ragazze (12-13 anni) grande protagonista la società Calderara Lippo che ha piazzato quattro atlete nelle prime otto. Oro ad Alice Brighenti, terza Chiara Manfredini, sesta Diana Pasquini e ottava Giorgia Cocchi. Gioie anche dai Ragazzi, con il primo posto di Luca Malpighi della Victoria Sant'Agata e terzo di Luca Pagani della Calderara Lippo (ancora loro).

Concludiamo la lunga lista di risultati con i buoni piazzamenti negli esordienti femminili di Ashley Donkor dell'Atletica Blizzard giunta terza e di Anna Cavallieri, sempre Blizzard, quinta.

Ultima citazione per la piccola Carlotta Zambelli, della Victoria, che si è piazzata terza nella categoria Primi Passi.

Nella classifica per società segnaliamo le 4 bolognesi che si sono distinte con molti atleti piazzati: Atl. Lippo Calderara, Victoria Sant'Agata, Atl. Blizzard e Valsamoggia.

Sant'Agata nella categoria A20. Piazzate di lusso, Emanuela Cremonini della Victoria Sant'Agata quinta nella categoria E40 ad un passo dalle migliori, e nella categoria G50 sesto posto per Paola Lambertini della Lolli Auto.

Per quanto riguarda i più giovani si è svolta invece la Rassegna Promozionale Giovanile, una gara per far avvicinare i bambini all'atletica, che, lo dice la parola stessa, è più una promozione tra i ragazzi in età scolare che una vera com-

6^a SCALATA DINNAMARE

Messina 20 Giugno 2010 ore 9.00

Fartlek

UISP sportpertutti

UISP LEGA ATLETICA LEGGERA

HOTEL SANT'ELIA Messina

Memorial Michele Scarantino

L'ASD Podistica Messina con il patrocinio della UISP nazionale e l'autorizzazione della FIDAL Sicilia, organizza la

6^a Scalata di Dinnamare

Possono partecipare: tutti i tesserati UISP e FIDAL delle categorie:

Assoluti (Jun. Prom. Sen), MF\MF35 - MF\MM40 - MF45\MM45 - MF50\MM50 - MF55\MM55 - MF60\MM60 - MF65\MM65 - MF70\MM70; tutti gli atleti italiani / stranieri tesserati per Società FIDAL della Regione; gli atleti italiani / stranieri delle categorie master e amatori anche se tesserati per Società di altre regioni; gli atleti italiani delle categorie junior, promesse, senior, tesserati per società di altre regioni, esclusi quelli compresi dal 1° al 10° posto delle graduatorie assolute nazionali dell'anno precedente; possono inoltre partecipare anche atleti italiani / stranieri (questi ultimi in regola con le norme che disciplinano il soggiorno in Italia), non tesserati ma in possesso di certificato medico di idoneità agonistica (questi atleti dovranno preventivamente prendere contatto con gli organizzatori prima di inviare la loro iscrizione).

Le iscrizioni dovranno pervenire a firma del Presidente della Società di appartenenza a mezzo e-mail o fax alla Podistica Messina (podisticamessina@libero.it fax: 0906510369). I non tesserati potranno utilizzare il modulo appositamente predisposto e che presto sarà possibile trovare sul sito www.podisticamessina.com; questi atleti, inoltre, dovranno allegare copia del certificato medico per attività agonistica ed inviare il tutto al fax: 0906510369, previa contatto con gli organizzatori.

La tassa gara è di € 10,00 (dieci) per gli iscritti entro il 15.06.2010 - € 15,00 (Quindici) per le iscrizioni giunte dopo la data del 15.06.2010

RITROVO - Ore 08.00 Campo "Santamaria" Via A.Salandra, Partenza ore 09.00. - **PREMIAZIONE** - La premiazione inizierà inderogabilmente alle ore 12.

Saranno premiati i primi tre atleti delle categorie sopra indicate, il Primo e la prima Messinese (nata/o a Messina e Provincia).

Inoltre fra tutti gli iscritti saranno sorteggiati un climatizzatore d'aria, due cardiofrenzimetri.

PREMIO DI 250 € PER IL RECORD MASCHILE DELLA CORSA - PREMIO DI 250 € PER IL RECORD FEMMINILE DELLA CORSA.

PREMIO DI 250 € ALLA SOCIETA' UISP CON MAGGIOR NUMERO DI ISCRITTI - A tutti gli arrivati sarà consegnato un ricordo personalizzato della manifestazione.

SERVIZI - Il trasporto degli indumenti personali dalla zona di partenza all'arrivo sarà a cura dell'Organizzazione. Dalla zona di arrivo alla partenza è garantito all'atleta il rientro tramite pullman al termine della premiazione. Al termine della manifestazione è in programma un Pasta party per tutti i partecipanti. L'organizzazione si riserva di variare ogni clausola del presente regolamento per motivi di forza maggiore e declina ogni responsabilità per quanto possa accadere a persone o cose prima durante e dopo la manifestazione. Per quanto non previsto nel presente regolamento deciderà insindacabilmente il comitato organizzatore. I partecipanti con l'iscrizione dichiarano di avere preso visione del regolamento e della normativa associativa UISP relativamente alla gara e di accettarne integralmente quanto ivi previsto. L'organizzazione declina da ogni responsabilità relativa a qualsivoglia danno a persone o cose derivanti dalla manifestazione e da qualsivoglia responsabilità derivante dall'annullamento della stessa. I partecipanti autorizzeranno il trattamento dei propri dati personali ai sensi della legge 675\96.

15^a Placentia Marathon for Unicef - 10^a Strapiacenza Half Marathon

Alla Trentina Ballarini la Placentia Marathon



A Placentia, il 7 marzo 2010, nella 15^a Placentia Marathon (Campionato Italiano Master) e nella 10^a Strapiacenza Half Marathon, si tinge d'azzurro la sola maratona femminile grazie al successo della trentina Federica Ballarini che chiude in 2.47'19" (personale migliorato di un minuto), precedendo la croata Marija Vrajic, Stefania Satini e una Claudia Salvarani che oltre al buon piazzamento ha chiuso la sua prima esperienza (lei dice anche ultima) sui 42

km quasi cinque minuti sotto il limite delle tre ore. Tutti stranieri gli altri successi con il bis nella maratona di Philemon Kipkering (Ken) e il quarto posto di Pietro Colnaghi in 2.25'19". Nella mezza maratona vittoria in volata di Abdelkadir Saji (Mar) sul connazionale Oukrid, mentre tra le donne successo per distacco per Tiringo Getachew (Eth). Tempi finali piuttosto alti ma è stata una giornata durissima per tutti i partecipanti a causa del freddo e del forte vento.

Maratona Uomini

1° Kipkering (Ken)	2.20'31"
2° Alemu	2.20'53"
3° El Barouki (Mar)	2.22'40"
4° Colnaghi	2.25'19"

Maratona Donne

1 ^a Ballarini	2.47'19"
2 ^a Vrajic (Cro)	2.51'59"
3 ^a Satini	2.54'15"
4 ^a Salvarani	2.55'15"
5 ^a Bellini	2.56'28"

Maratonina Uomini

1° Saji (Mar)	1.06'12"
2° Oukrid Mar	1.06'13"
3° Koech (Ken)	1.06'22"
7° Vaccina	1.08'15"

Maratinina Donne

1 ^a Getachew (Eth)	1.17'50"
2 ^a Felletti	1.21'22"
3 ^a Magro	1.22'09"



Servizio fotografico a cura dell'Organizzazione

TRASLAVAL



Vacanze di corsa con una suggestiva gara a tappe

27 giugno - 2 luglio 2010



Le maratone di Londra o New York, così amate dagli italiani, non sono l'unico modo per abbinare la corsa alle vacanze. Con l'arrivo della primavera si moltiplicano infatti le gare podistiche a tappe, in Italia e all'estero. Il concetto è semplice: ogni giorno una gara, più o meno breve, più o meno difficile, con una classifica generale finale, ma soprattutto ogni giorno un luogo diverso da visitare. Correndo.

Sui monti delle Dolomiti è la montagna a farla da padrona. Siamo in Trentino, in valle di Fassa. Da dodici anni la Traslaval ha battuto in lungo e in largo i sentieri. Ce n'è per tutti. E se solo qualcuno si dovesse azzardare a pensare ad un qualcosa di ripetitivo, la Traslaval risponde proponendo ogni anno percorsi nuovi, quasi come se i sentieri della valle di Fassa fossero infiniti.

La Traslaval 2010 "scatta" domenica 27 giugno con una prima tappa a Canazei; chi ha avuto la fortuna di perlustrare durante l'autunno, prima delle abbondanti nevicate, il percorso proposto da tempo sul sito internet (www.traslaval.com) è rimasto senza fiato! Allo scollinamento il panorama che accoglie i concorrenti è veramente maestoso! Il secondo giorno, una breve cronometro a Fontanazzo anticipa la tappa più lunga, oltre 15 km. a Soraga. Mercoledì giorno di riposo, e per finire una tappa in mezzo ai boschi sopra Muncion anticipa il classico e temutissimo TAPPONE! Quest'anno si chiude al Passo San Pellegrino, a metà strada tra Moena e Falcade. Siamo in una zona dove la Grande Guerra ha lasciato ai posteri le crude testimonianze dei drammi consumati in battaglia. Ma siamo anche in località dove è possibile toccare con mano la realtà degli alpeggi in quota, con la gente abituata a dormire in baite di legno bevendo l'acqua del torrente.

Saranno Cima Uomo e le Creste di Costabella, a fare da contorno al gran finale della dodicesima edizione della Traslaval. Un appuntamento al quale non si può proprio mancare.

Per informazioni: www.traslaval.com - tel. 348/4325178



3ª Imperia Half Marathon

Vincono Mendi Khelifi e Paola Ventrella

In archivio la 3ª edizione della Mezza Maratona Città di Imperia Trofeo Olio Carli, gara di km 21,097, su percorso omologato e certificato Fidal, organizzata il 7 marzo dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Marathon Club Imperia con il Patrocinio del Comune di Imperia, Provincia di Imperia e Regione Liguria. Il vulcanico William Stua, General Manager dell'evento, ha voluto impreziosire l'edizione 2010, realizzando la prima Fiera dello Sport "Salute e benessere" che si è tenuta dal 3 al 7 marzo presso la banchina del Molo Corto di Oneglia. Ed ancora ha promosso la Family Run di 5 km a passo libero che si è svolta domenica mattina alle ore 9.15 poco prima della prova agonistica sui 21,097 km. Lungo il tracciato, costituito da un unico giro prevalentemente costeggiante il mare, attraversando tutta la città fino al borgo "Prino" e ritorno a bordo mare, si sono dati battaglia l'azzurro Denis Curzi e gli africani Khelifi Mendi e Mokrajn Lahcen. Alla fine l'ha spuntata il tunisino Mendi, che ha tagliato per primo il traguardo in 1h07'18", davanti al Carabiniere Curzi (1h07'22") e al marocchino Lahcen (1h07'27"); solo quinto il pluricampione di corsa in montagna Jonathan Wyatt (1h08'13").

Nella prova femminile facile vittoria di Paola Ventrella in 1h18'38" su Ilaria Bianchi (1h22'50") e Laura Baldanzi (1h25'36").

Giovanni Certomà



Curi adeguatamente la tua forma fisica?

Una corretta preparazione fisica per praticare una disciplina di resistenza non può prescindere dall'accurata e misurata scelta di tecniche di allenamento, accompagnata dal rispetto dei tempi di recupero che l'organismo richiede; non può, inoltre, fare a meno di curare un aspetto altrettanto fondamentale che è l'alimentazione. Quest'ultima assume un ruolo predominante soprattutto quando è finalizzata ad una prestazione sportiva: ragione per cui niente deve essere lasciato al caso. Nutrire la macchina perfetta che è il corpo umano richiede la stessa attenzione di un adeguato programma di allenamento, nel rispetto delle sue esigenze e dei suoi tempi. Inkospor ha studiato e sviluppato prodotti mirati per ogni fase dell'attività di lunga durata: dal **Muscle Saver** da assumere prima della prestazione (previene i crampi e predispone la muscolatura alla massima efficienza), all'**Energy gel** per la sua caratteristica di fornire energia di lenta assimilazione, fino al **Recovery drink** che assicura un pronto reintegro delle energie spese ed un ottimale recupero fisiologico.

Per conoscere tutta la gamma dei prodotti, anche delle linee Active-fitness e X-treme, visitare il sito www.inkospor.it oppure telefonare a: **0586-941374 - 0586-941114**



inkospor



Autoefficacia e prestazione sportiva

L'autoefficacia è la convinzione della propria capacità di fare una certa cosa, o in altre parole, di raggiungere un certo livello di prestazione.

Le convinzioni di efficacia sono relative a specifici domini di attività e di situazioni, riflettono particolari abilità. L'autoefficacia viene definita dallo psicologo Albert Bandura come "la fiducia che una persona ripone nella propria capacità di affrontare un compito specifico".

Importanti dati di ricerca sottolineano come le persone con forti convinzioni di autoefficacia siano sicure di potersi esprimere al meglio delle proprie potenzialità, hanno aspirazioni ambiziose, si impegnano nelle attività che fanno e si riprendono rapidamente dagli insuccessi; tutti questi sono elementi importanti per una prestazione di successo.

L'autoefficacia per un certo compito è resistente, quando una persona resta convinta delle sue capacità anche di fronte ad insuccessi e difficoltà di vario tipo; non lo è invece quando difficoltà e insuccessi portano a sentirsi meno capaci.

Le persone con un alto senso di autoefficacia:

- percepiscono le difficoltà come sfide;
- si impegnano a fondo, perseverano nei tentativi di raggiungere un obiettivo, gli sforzi e l'impegno sono più energici, gli sforzi sono mantenuti più a lungo anche di fronte ad ostacoli e ad esperienze negative;
- non hanno ripensamenti;
- sono intraprendenti e si comportano in maniera sicura;
- riescono ad ottenere risultati positivi nelle situazioni che vanno ad affrontare;
- attribuiscono l'insuccesso a scarso impegno o a condizioni avverse;
- sono capaci di affrontare gli stress ambientali;
- hanno obiettivi ambiziosi;
- raggiungono successi personali;
- hanno bassi livelli di stress;



Foto di Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

- sono poco vulnerabili dalla depressione;
- visualizzano mentalmente, con più facilità, immagini in cui si vedono vincenti e queste immagini forniscono una guida ed un sostegno per le azioni che andranno a mettere in opera.

Le persone con un basso senso di autoefficacia:

- sottostimano potenzialità ed opportunità;
- esagerano le difficoltà;
- riducono il loro impegno e rinunciano facilmente di fronte alle difficoltà;
- si predispongono al fallimento;
- tendono ad evitare attività difficili;
- sono lenti a recuperare il senso di autoefficacia in seguito ai fallimenti e alle delusioni;
- attribuiscono alle loro scarse capacità la mancanza di risultati;
- sono facile preda dello stress e della depressione;
- si trovano ad essere in preda a dubbi su loro stessi.

Come rafforzare le convinzioni di autoefficacia di riuscita?

Le convinzioni di efficacia possono essere promosse e potenziate attraverso l'uso di specifiche strategie. Usare la pratica del "goal setting" e del "feedback". L'esperienza diretta di padronanza (mastery) e di successo in compiti di crescente difficoltà è certamente la fonte principale delle convinzioni di autoefficacia. L'allenatore può intervenire sull'autoefficacia attraverso la programmazione di sedute di allenamento che favoriscano esperienze di superamento degli ostacoli. Deve conoscere le abilità dei propri atleti e con questa conoscenza costruire un programma di preparazione che si basi su obiettivi concreti e reali. Fissare obiettivi limitati, raggiungibili e progressivamente più ambiziosi è uno dei modi migliori per aumentare l'autoefficacia dell'atleta.

Ulteriore elemento che può consolidare la convinzione di efficacia è la persuasione verbale da parte di altri, dei quali si hanno fiducia e stima attraverso gli incoraggiamenti verbali che tendono a sottolineare gli elementi positivi di un gesto o una azione.

*Dott. Matteo Simone
Psicologo - Psicoterapeuta Gestalt
Roma - Via Veio 52/B
333.6955250 - 21163@tiscali.it*

Maggio di informazione psicologica 2010

Psychcommunity durante il mese di maggio 2010 organizzerà in numerose città d'Italia seminari, incontri a tema, convegni e conferenze su qualsiasi ambito della psicologia. Tutte le iniziative saranno gratuite! Hai l'opportunità di chiedere agli Psicologi di parlarti e presentarti approfondite informazioni su qualsiasi tema di psicologia ti interessi. Compila il modulo con le tue richieste: www.psicologimip.it Gli organizzatori vaglieranno le proposte e risponderanno organizzando l'evento nella tua città, GRATUITAMENTE!



7-12 GIUGNO 2010

11° Giro podistico della Valdorcia

LUNEDÌ 7 GIUGNO, ORE 17.30 - 1ª Tappa: La Rimbecca - Contignano - km 13,6 - Partenza Agriturismo "La Rimbecca"
MARTEDÌ 8 GIUGNO, ORE 9.30 - 2ª Tappa: Cronoscalata di Vallerese - km 2,6
MERCOLEDÌ 9 GIUGNO, ORE 21.00 - 3ª Tappa: Notturba di Radicofani - km 5,6
VENERDÌ 11 GIUGNO, ORE 10.00 - 4ª Tappa: Castiglion d'Orcia - Rocca d'Orcia - Castiglion d'Orcia - km 9,6
SABATO 12 GIUGNO, ORE 9.30 - 5ª Tappa: Pienza - km 9,4

Ore 11.30: Inizio premiazioni presso Loggiato Comune di Pienza
Ore 12.30: Fine premiazioni e saluto finale

Pagamento: acconto di € 50 a persona da inviare entro il 25/05/2010 tramite vaglia postale o assegno non trasferibile intestato a UISP Chianciano c/o Stefano Grigiotti o C/C postale N. 20157533 intestato a Stefano Grigiotti. Iscrizione gara € 60; pasto extra € 15. Saldo alla partenza dall'hotel. Per i gruppi di almeno 8 runners che usufruiranno dei pacchetti A o B è prevista una quota di iscrizione gara di € 45 cadauno.

Sistemazione alberghiera:
Paolo Michelangeli 0578.63272 - 340.1652181 - info@hotel-continentale.it - Organizzazione e informazioni: Rossana Scaramelli 347.7022168

Iscrizioni € 60,00 entro il 6 GIUGNO 2010
Inoltre sarà possibile per la Toscana rivolgersi al "Punto Amico" IL CAMPIONE Viale della Repubblica, 32/34
Tel 0574.583340, Fax 0574.590296 - Prato

Pacchetti alberghieri disponibili:
A - 5 giorni/5 notti (dal 7/6 al 12/6) - 3*** € 210 - 2** € 190
B - 6 giorni/6 notti (dal 6/6 al 12/6 o dal 7/6 al 13/6) - 3*** € 240 - 2** € 220
Tali quote comprendono:
- Sistemazione nell'Hotel della categoria prescelta.
- Servizio alberghiero di pensione completa
- Bevande ai pasti (1/4 di vino ed 1/4 di minerale per persona) in camera doppia.

Pacco Gara - Tuta - Maglietta Articolo Tecnico
NOVITÀ - nelle tappe di martedì, e venerdì REGALO A SORPRESA per tutti i partecipanti consegnato all'arrivo della tappa!

Consegna dei pettorali: il giorno 7 GIUGNO dalle ore 09.00 alle ore 13.00 presso il Hotel Continentale -Piazza Italia - Chianciano Terme o il pomeriggio del 7 GIUGNO alla partenza della gara.
Sono ammessi atleti ed atlete affiliati alla FIDAL, U.I.S.P., enti di promozione etc. con certificato medico 2010.

Docce presso il campo sportivo di Pienza.

Categorie Maschili:
A 1992/1986 - B 1985/1981 - C 1980/1976 - D 1975/1971
E 1970/1966 - F 1965/1961 - G 1960/1956 - H 1955/1951
I 1950/1946 - L 1945/1941 - M 1940/1936 - N 1935 ecc.

Categorie Femminili:
A 1992/1986 - B 1985/1981 - C 1980/1976 - D 1975/1971
E 1970/1966 - F 1965/1961 - G 1960/1956 - H 1955/1951 - I 1950 ecc.

Una categoria assoluti maschile e femminile
A chiunque lo richieda, previo contatto telefonico o tramite fax, sarà spedito in collaborazione con l'A.P.T. Chianciano Terme - Valdichiana (Direzione Amministrazione e Promozione in Via G. Sabatini 7, 53042 Chianciano Terme.

Tel. 0578-67111 • Fax 0578-64623 • aptchiancianoterme@terresiena.it

ORLANDO PIZZOLATO - STAGES 2010 Val d'Orcia - Pienza dal 30 settembre al 3 ottobre 2010

La Val d'Orcia si trova in Toscana, al di là del crinale spartiacque che la divide dalla fertillissima Val di Chiana. E' una valle splendida nel suo isolamento, nel silenzio delle sue stradine bianche che si snodano fra le dolci colline, ondulate e verdissime, oppure bruciate nei toni cupi del marrone e del grigio, o ancora di un giallo riarso dal sole in estate, spesso nude e spoglie, dove la presenza dell'uomo è limitata ad un casolare abbandonato o splendidamente ristrutturato in pietra... La Val d'Orcia ha un aspetto insolitamente selvaggio, e assolutamente unico: sembra dimenticata dalla civiltà, dal traffico, dall'asfalto, dall'edilizia sfrenata. Pochissimi casolari sulla cima delle colline, o caratteristici borghi medievali tutti in pietra e miracolosamente sottratti al progresso e ai mutamenti della civiltà: Monticchiello, Spedaletto, Pienza, Bagno Vignoni...

Pienza è probabilmente il centro più rinomato e più importante dal punto di vista artistico di tutta la Val d'Orcia di cui fa parte. La città è stata un piccolo borgo, conosciuto con il nome di Corsignano, fino al 1462. L'evento che cambiò le sorti di Pienza fu la nascita nel 1405 di Enea Silvio Piccolomini, che diventò Papa Pio II nel 1458. Il nome della città cambiò in "Pienza" proprio per rendere onore al suo rinomato cittadino.

Pienza è un piccolo gioiello di arte rinascimentale, dal fascino molto particolare: molte delle strade della parte "vecchia" di Pienza portano nomi romantici: via della Fortuna, via dell'Amore, via del Bacio...

Per la bellezza del suo centro storico nel 1996 è entrata a far parte dei Patrimoni naturali, artistici, culturali dell'UNESCO, seguita poi nel 2004 dalla stessa zona in cui sorge: la Val d'Orcia.

Gran parte del patrimonio storico-artistico di Pienza si concentra nella suggestiva piazza dedicata al pontefice Pio II, personalità che tanto ha dato alla cittadina: tutta la città "gira" attorno a questa piazza con il Duomo ed i suoi bellissimi Palazzi Rinascimentali. Il prodotto tipo di Pienza è il Cacio Pecorino acquistabile un po' ovunque in paese.

L'**Hotel Corsignano** è un hotel 3 stelle che si trova a soli 100 m dal centro storico, in una posizione privilegiata perché adiacente alla zona pedonale di Pienza. E' dotato di 40 camere, tutte con bagno privato con box doccia a vasca, TV satellitare, minibar, cassaforte, telefono diretto con presa Internet, aria condizionata. Free internet corner, sala meeting, sala TV, ristorante, bar, ascensore e servizio transfer. Gestione familiare. Con la direzione abbiamo definito due tipologie di prezzi, per la mezza pensione e la pensione completa menù fisso con tre portate, bevande incluse. Supplemento singola: 20,00 euro al giorno, per un totale di 60,00 euro per i 3 giorni.

Camera singola

periodo	soggiorno + stage	solo soggiorno
dal 30/09 al 03/10	mezza pensione: 390,00	mezza pensione: 222,00
dal 30/09 al 03/10	pensione completa: 435,00	pensione completa: 267,00

Camera doppia a persona

periodo	soggiorno + stage	solo soggiorno
dal 30/09 al 03/10	mezza pensione: 330,00	mezza pensione: 162,00
dal 30/09 al 03/10	pensione completa: 375,00	pensione completa: 207,00

Camera tripla a persona

periodo	soggiorno + stage	solo soggiorno
dal 30/09 al 03/10	mezza pensione: 300,00	mezza pensione: 132,00
dal 30/09 al 03/10	pensione completa: 345,00	pensione completa: 177,00

Se il bambino divide la stanza con 1 solo genitore, paga la tariffa intera - **Quota solo stage:** euro 168,00.

Tabella caparre da versare

Periodo	Caparra da versare per adulto	Scadenza iscrizione se lo stage non è completo, si accettano iscrizioni fino al giorno prima
dal 30/09 al 03/10	44,00 se in tripla - 54,00 se in doppia - 74,00 se in singola	28/08/10

Per iscriverti devi inviare la scheda d'iscrizione allegata via email (stage@orlandopizzolato.com) o via fax (0445 641991) o via lettera (Pizzolato Orlando - CP 17 - 36014 Santorso VI), aspettare la nostra conferma e poi versare l'acconto secondo le modalità sotto descritte.

Il versamento dell'acconto può essere fatto, SPECIFICANDO NELLA CAUSALE "STAGE ORLANDO PIZZOLATO":
- con bonifico bancario a favore di Fioravanti Alberghi SNC presso Monte dei Paschi di Siena - agenzia di Pienza - ABI 01030 CAB 71930 C.C. 178239. codice IBAN: IT 68 Z 01030 71930 00000178239.

La **caparra** si intende come prenotazione per la stanza. Il **saldo** sia dell'hotel che dello stage verrà versato sul posto, durante il periodo di stage.

PRIMA DI VERSARE LA CAPARRA, TI PREGO DI CHIEDERE CONFERMA DELLA DISPONIBILITA' DI POSTI E DI VERIFICARE IL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI.

Penale in caso di rinuncia: l'acconto versato non sarà rimborsabile in caso di rinuncia a 30 giorni dall'inizio dello stage

Seguirà inoltre un foglio notizie che ti arriverà circa 30 giorni prima dell'inizio dello stage, e che ti darà tutte le informazioni sugli orari di ritrovo e su come arrivare a Bagno Vignoni. Ai partecipanti verrà consegnata una maglietta ricordo e il diploma di partecipazione.

PROGRAMMA STAGE VAL D'ORCIA 2010

GIOVEDÌ - pomeriggio-sera: arrivo dei partecipanti. Lo stage inizia domani mattina
VENERDÌ - mattino: incontro e riunione di presentazione dello stage + Test da campo di valutazione funzionale + riprese dello stile di corsa - pomeriggio: riunione tecnica (analisi stile di corsa)
SABATO - mattino: esercizi di mobilità articolare + seduta di corsa lenta - pomeriggio: riunione tecnica (consegna risultati test + dibattito libero)
DOMENICA - mattino: preparazione alla seduta + seduta di fartlek fine dello stage (pranzo se in pensione completa)

PIZZOLATO ORLANDO - Casella Postale 17 - 36014 SANTORSO (VI)
tel. e fax: 0445 - 641991 - cell. 338 6588468
e-mail: stage@orlandopizzolato.com - www.orlandopizzolato.com

Con amicizia

Orlando Pizzolato

Le lesioni muscolari

di Francesca Caroti Ghelli

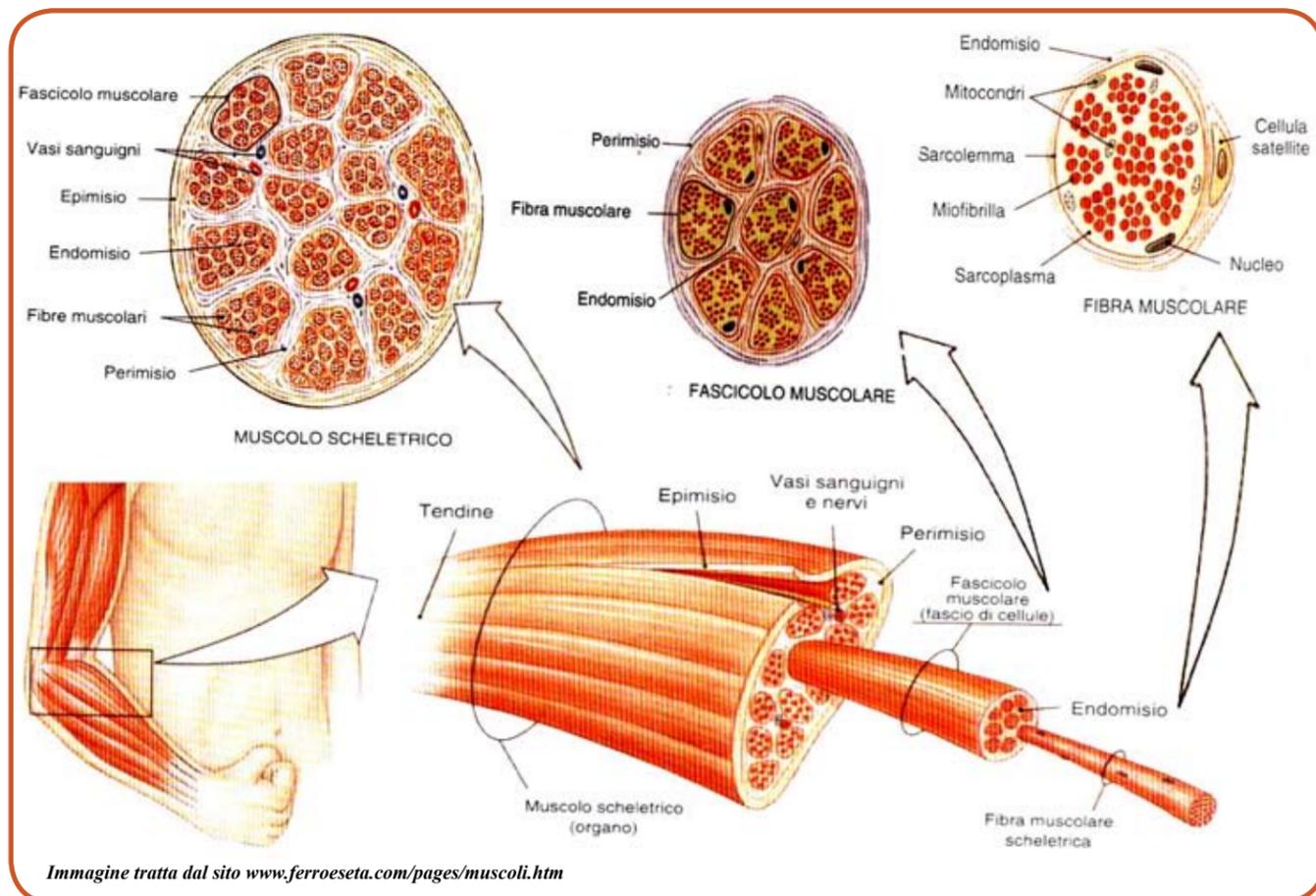


Immagine tratta dal sito www.ferroeseta.com/pages/muscoli.htm

Il corpo umano è formato da più di 300 muscoli. Il muscolo è formato da cellule lunghe e strette, dette fibre, che contengono gli elementi contrattili ed è circondato da una membrana. Le fibre, a loro volta, sono riunite in gruppi (fascicoli) che insieme formano il ventre muscolare.

Le lesioni muscolari sono molto comuni negli sportivi. Nonostante siano molto conosciute, sono spesso sottovalutate dall'atleta che prosegue i suoi allenamenti ritardando un trattamento adeguato, e questo può, successivamente, portare a lunghe assenze dall'attività sportiva.

Le lesioni muscolari possono essere causate da un trauma diretto o indiretto.

Il trauma diretto causa la contusione: il muscolo viene schiacciato contro l'osso sottostante e si può verificare una lesione con ematoma profondo all'interno del muscolo stesso.

Il trauma indiretto è quello più comune fra i podisti e si produce senza trauma contusivo. Ci sono diversi fattori che contribuiscono al verificarsi di una lesione per trauma indiretto. Il muscolo poco preparato da un insufficiente riscaldamento o esposto al freddo per molto tempo; un muscolo poco allenato o indebolito da traumi precedenti con conseguente formazione di tessuto cicatriziale, meno elastico e più soggetto ad infortuni; anche un muscolo affaticato e già contratto può danneggiarsi perché non abbastanza

flessibile, oppure una postura scorretta o un terreno inadeguato possono portare alla lesione.

Secondo la gravità si distinguono:

- **contrattura,**
- **stiramento,**
- **strappo.**

LA CONTRATTURA

È la contrazione involontaria, insistente e dolorosa di uno o più muscoli scheletrici. Il muscolo appare rigido e ipertonico al tatto con mancanza di elasticità durante i movimenti. Il dolore si manifesta quasi sempre a freddo ma è tollerabile e non impedisce il proseguimento dell'attività sportiva. Tuttavia è bene interrompere l'attività

per evitare ulteriori danni.

La terapia più efficace è il riposo, associato ad un'attività aerobica moderata, esercizi di stretching per distendere e rilassare la muscolatura e un massaggio decontratturante per allentare le tensioni muscolari.

LO STIRAMENTO

Lo stiramento o elongazione, è frequente ed è causato da un eccessivo allungamento delle fibre muscolari. È caratterizzato da dolore acuto, improvviso, e spasmo muscolare. Il dolore, in alcuni casi, può essere sopportabile e non impedire il proseguimento dell'attività.

La terapia immediata, nella fase acuta, consiste nell'immobilizzazione e applicazione di ghiaccio. Successivamente il riposo per 2-3 settimane, terapie fisiche come le tens, ultrasuoni, ecc., farmaci antinfiammatori e miorilassanti (consigliati e prescritti dal medico).

Lo stretching può essere utile ma anche pericoloso se fatto in modo sbagliato, quindi è bene farlo sotto la guida di personale qualificato (Fisioterapista).

La ripresa degli allenamenti sarà graduale con particolare attenzione alla fase del riscaldamento.

LO STRAPPO

Lo strappo o distrazione muscolare è frequente negli sport che richiedono uno sforzo muscolare esplosivo.

È caratterizzato da dolore acuto, improvviso, trafittivo, localizzato, e provoca un'immediata impotenza funzionale. In una rottura parziale il dolore può inibire la contrazione, mentre nella rottura completa il muscolo è incapace di contrarsi per motivi meccanici.

Nella rottura parziale è possibile notare un avvallamento nel muscolo intressato; Nella rottura completa questo interessa l'intero ventre muscolare, il muscolo può retrarsi e formare una massa.

Viene fatta una distinzione in gradi a seconda della quantità di tessuto muscolare lacerato:



• 1° grado - lesione lieve:

un eccessivo stiramento del muscolo con rottura di meno del 5% delle fibre muscolari. Non si ha grande perdita di forza o limitazioni particolari, ma dolore nel movimento che causa quindi impaccio funzionale.

• 2° grado - lesione grave:

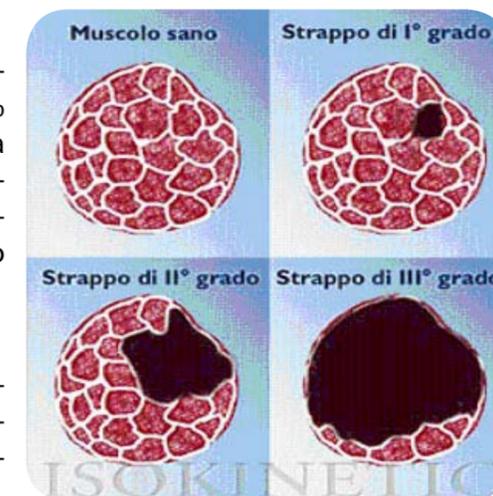
interessa una parte più importante del muscolo, senza rottura completa. Dolore nel tentativo di contrarre il muscolo lesionato.

• 3° grado - lesione gravissima:

interessa l'intero muscolo.

LA TERAPIA

Nella fase acuta le fibre muscolari lese possono retrarsi dall'area danneggiata, con sanguinamento e infiammazione, è bene interrompere immediatamente l'attività sportiva, immobilizzare la zona, mettere l'arto interessato in posizione di riposo e applicare ghiaccio. Evitare massaggi, pomate, creme, fanghi, ecc. che producono calore. I tempi di guarigione variano secondo il grado della lesione: 1-2 settimane per il 1° grado, fino a 30 giorni per il 2° grado.



Nei casi più gravi (3° grado) si può arrivare anche alla necessità di un intervento chirurgico.

Bisogna dire che il muscolo scheletrico ha grandi capacità rigenerative, ma il tessuto che si andrà formando, sarà un tessuto cicatriziale, fibrotico, formato da fibre più corte e poco elastiche. La sua funzione sarà danneggiata perché la contrazione sarà limitata. Oltre tutto questa mancanza di elasticità può aumentare il rischio di nuove lesioni. Per ridurre al minimo questi inconvenienti è importante affidarsi ad uno specialista e seguire un buon programma di riabilitazione a lungo termine.

ORLANDO PIZZOLATO - STAGES 2010

Livigno 2010

dal 18 al 24 luglio - dal 25 al 31 luglio - dall' 8 al 14 agosto - dal 14 al 21 agosto

Livigno - Livigno è una località turistica rinomata perché zona di frontiera e ancora "porto franco", ai confini con la Svizzera e adagiata in un'ampia valle nelle Alpi a nord di Sondrio. L'altitudine è pari a 1800 metri sul livello del mare, ideale per evitare il caldo afoso delle nostre pianure e per correre o passeggiare all'aria pura.

Hotel Amerikan - Situato vicino alla pista ciclabile di Livigno, nostra sede di allenamento, l'Hotel Amerikan è una struttura di recente costruzione dotata di ogni comodità. E' possibile soggiornare sia in hotel (30 sono le camere a disposizione, che offrono televisione satellitare, cassaforte, allacciamento internet, linea telefonica diretta, asciugacapelli, frigobar - tutte le camere arredate con legno naturale e composizioni artistiche floreali), sia nella dependance (15 camere). La differenza fra le due strutture sta nel fatto che l'hotel è completamente rinnovato, mentre la dependance ha delle camere più semplici e meno curate. L'hotel è convenzionato con la "Natur Card", che offre servizi, attività e promozioni speciali per tutta la famiglia. Il ristorante offre agli ospiti una cucina molto curata, con piatti tipici della gastronomia valtellinese. Possibilità di servizio pizzeria. D'estate a mezzogiorno, l'ampio terrazzo offre l'occasione per pranzi all'aperto. Prezzi in mezza pensione o pensione completa - acqua inclusa. Supplemento camera singola: 15,00 euro.

Il centro benessere è attrezzato con vasca idromassaggio, sauna finlandese, bagno turco aromatico, doccia a cascata e nebulizzatore al mentolo. Gli ospiti hanno a disposizione una palestra attrezzata e lampada UVA. Tutto questo unito alla possibilità di sottoporsi a sedute di massaggi eseguiti da mani esperte (questi ultimi a pagamento). L'albergo è convenzionato con i servizi termali dei Bagni di Bormio spa Resort.

ATTENZIONE: lo stage dal 14 al 21 agosto è di 7 giorni anziché 6. L'arrivo è previsto per sabato 14 agosto

Tabella prezzi per persona - Hotel Amerikan

periodo	hotel 1/2 pensione + stage	hotel pensione completa + stage	solo hotel 1/2 pensione	solo hotel pensione completa	da 0 a 2 anni	da 2 a 7 anni	da 7 a 12 anni	oltre i 12 anni
dal 18/07 al 24/07	594,00	654,00	324,00	384,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
dal 25/07 al 31/07	594,00	654,00	324,00	384,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
dal 08/08 al 14/08	726,00	786,00	456,00	516,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
dal 14/08 al 21/08	802,00	872,00	532,00	602,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%

Se il bambino divide la stanza con 1 solo genitore, paga la tariffa intera

Tabella prezzi per persona - Dependance Amerikan

periodo	soggiorno 1/2 pensione + stage	soggiorno pensione completa + stage	solo soggiorno 1/2 pensione	solo soggiorno pens. compl.	da 0 a 2 anni	da 2 a 7 anni	da 7 a 12 anni	oltre i 12 anni
dal 18/07 al 24/07	540,00	600,00	270,00	330,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
dal 25/07 al 31/07	540,00	600,00	270,00	330,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
dal 08/08 al 14/08	618,00	678,00	348,00	408,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
dal 14/08 al 21/08	676,00	746,00	406,00	476,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%

Quota solo stage: euro 270,00

Tabella Sconti

date	località	sconto stage x chi ha già partecipato a 5 stages
dal 18/07 al 24/07	Livigno	- 10,00€
dal 25/07 al 31/07	Livigno	- 10,00€

Tabella caparre da versare

periodo	Caparra da versare per adulto	Scadenza iscrizione se lo stage non è completo, si accettano iscrizioni fino al giorno prima
Periodo dal 18/07 al 24/07	Euro 100,00	30/05/10
Periodo dal 25/07 al 31/07	Euro 100,00	30/05/10
Periodo dal 08/08 al 14/08	Euro 100,00	30/05/10
Periodo dal 14/08 al 21/08	Euro 100,00	30/05/10

Per iscriverti devi inviare la scheda d'iscrizione allegata via email (stage@orlandopizzolato.com) o via fax (0445641991) o via lettera (Pizzolato Orlando - CP 17-36014 Santorso VI), aspettare la nostra conferma e poi versare l'acconto secondo le modalità sotto descritte.

Il versamento dell'acconto può essere fatto, SPECIFICANDO NELLA CAUSALE "STAGE ORLANDO PIZZOLATO":

- con bonifico bancario a favore di Hotel Amerikan presso la Banca Popolare di Sondrio - filiale di Livigno ABI 05696 - CAB 52200 - C/C 494/56. codice IBAN IT29A056965220000000494X56.
- con vaglia postale intestata a Hotel Amerikan e spedito a Hotel Amerikan - via Florin n.77 - 23030 Livigno (SO)

La caparra si intende come prenotazione della stanza.

Il saldo sia dell'hotel che dello stage verrà versato sul posto, durante la settimana di stage. PRIMA DI VERSARE LA CAPARRA, TI PREGO DI CHIEDERE CONFERMA DELLA DISPONIBILITA' DI POSTI E DI VERIFICARE IL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI.

Penale in caso di rinuncia: l'acconto versato non sarà rimborsabile in caso di rinuncia a 30 giorni dall'inizio dello stage

Seguirà inoltre un foglio notizie che ti arriverà circa 30 giorni prima dell'inizio dello stage, e che ti darà tutte le informazioni sugli orari di ritrovo e su come arrivare a Livigno. Ai partecipanti verrà consegnata una maglietta ricordo e il diploma di partecipazione.

PROGRAMMA STAGE LIVIGNO - dal 18 al 24 luglio, dal 25 al 31 luglio, dal 8 al 14 agosto, dal 14 al 21 agosto 2010

attenzione: lo stage dal 14 al 21 agosto è di 7 giorni anziché 6. L'arrivo è previsto per sabato 14 agosto

DOMENICA - Pranzo (previo avviso, è possibile non pranzare e recuperare il pranzo l'ultimo giorno di soggiorno)

pomeriggio: sistemazione nelle camere in hotel - ore 18.00: incontro con i partecipanti - ore 18.30: riunione di presentazione dello stage

LUNEDI - mattino: esercizi di mobilità articolare + seduta di corsa lenta + ginnastica di potenziamento muscolare (facoltativo) + seduta di stretching (facoltativo)

pomeriggio: plicometria (facoltativo) + riunione tecnica: alimentazione

MARTEDI - mattino: misurazioni angolari + preparazione alla seduta + test da campo di valutazione funzionale + riprese tecniche di corsa - pomeriggio: riunione tecnica (analisi stile di corsa) + analisi dell'appoggio dinamico e statico del piede + scarpe

MERCOLEDI - mattino: preparazione alla seduta + seduta di corsa lunga lenta pomeriggio: libero

GIOVEDI - mattino: preparazione alla seduta + seduta di corsa lenta + allunghi + test di forza ed elasticità muscolare (facoltativo) - pomeriggio: riunione tecnica: metodologia di allenamento

VENERDI - mattino: preparazione alla seduta + seduta di fartlek pomeriggio: riunione tecnica: programmazione dell'allenamento

SABATO - mattino: colazione e fine stage

È possibile anche iniziare il soggiorno con la cena di domenica e finire con il pranzo di sabato, ma devi avvisarmi almeno una settimana prima.

È anche possibile aggiungere giorni di soggiorno supplementari si prima che dopo il periodo di stage

PIZZOLATO ORLANDO - Casella Postale 17 - 36014 SANTORSO (VI)
tel. e fax: 0445 - 641991 - cell. 338 6588468
e-mail: stage@orlandopizzolato.com - www.orlandopizzolato.com

Con amicizia

Orlando Pizzolato

La Lega Atletica UISP di Pistoia ha organizzato un Campionato Provinciale composto da 3 gare:

Maratonina	25 aprile	Bonelle	Maratonina del Partigiano
Montagna	12 settembre	Campiglio	Valle del Serpente,
Strada	10 ottobre	Ramini	Attraverso i vivai Pistoiesi

Le classifiche verranno stilate solo per gli atleti tesserati Uisp per il 2010, e verranno premiati i primi 3 atleti di ogni categoria. Le categorie sono quelle nazionali dei Campionati U.I.S.P. 2010.

La premiazione si svolgerà a dicembre, in data e luogo da definire, durante la cena di fine anno, organizzata dalla Lega Atletica U.I.S.P.

Durante la cena saranno premiate le 3 società della Provincia con il maggior numero di tesserati Uisp 2010.

Gina Nesti (Presidente Lega Atletica U.I.S.P. di Pistoia)



XXVII
EDIZIONE

SALITREDDICI

TROFEO MINIERE DELL'AMIATA



Corsa in salita di
13.2 Km
+ NORDIC WALKING
e CAMMINATA di 9 Km
non competitive

percorso alberato con
chiusura totale del traffico

18 LUGLIO 2010
ABBADIA SAN SALVATORE - SI

Per Informazioni e Regolamento: www.amiatarunners.it - uispabbadia@gmail.com - t. 340.8712244

CAMPIONATI NAZIONALI UISP 2010

Viviciattà in Italia	11 aprile	Sedi varie
Viviciattà nel mondo	11 aprile	Sedi varie
Trofeo Liberazione su pista	25 aprile	Bologna - Catanzaro - Eboli - Genova - Lecce Modena - Roma - Siena - Trapani
Campionato Maratona	16 maggio	Marche - Porto San Giorgio (FM) 28ª Maratona del Piceno ASD Valtenna - info@maratonadelpiceno.com Sig. Bruno Andreani 338.3514622 - Tel./fax 0734.632578
Campionato su Pista	5 e 6 giugno	Emilia Romagna - Carpi (Mo) - Lega Provinciale Modena
Campionato Gran Fondo	27 giugno	Toscana - 35ª Pistoia-Abetone ASCD Silvano Fedi - www.pistoia-abetone.net Sig. Guido Amerini - guidoamerini@gmail.com - Tel./fax 057334761
Campionato Corsa in Salita	8 luglio	Abbadia San Salvatore (Siena) 27ª Salitreddici - ASD Uisp Abbadia S. Salvatore Sig. Silvio Carli 348.8818574 - tel. 0577.776424 uispabbadia@gmail.com - fax 0577.775221 - www.amiatarunners.it
Campionato Trail	1º agosto	Lombardia - Gonasco (PV) 2º Trail di S. Zaccaria Atl. Pavese - www.atleticapavese.com info@atleticapavese.com - Sig. Gianni Tempesta 338.9874453 - giannitempesta@tin.it
Campionato Corsa su Strada	10 ottobre	Sicilia - Trapani - 15º Trofeo Sale e Saline GS 5 Torri Trapani - cinquetorri@trapaniweb.it Sig. Rocco Pollina 333.1165403 - 0923.554694 roccopollina@libero.it
Campionato Maratonina	7 novembre	Toscana - Agliana (PT) 6ª Maratonina dei 6 ponti Pod. Misericordia Aglianese - italofontana@hotmail.it Sig. Italo Fontana 338.2080159

MANIFESTAZIONI ISTITUZIONALI 2010

Meeting Internaz. dei Popoli e della Pace	26 giugno	Lega Provinciale Catanzaro
 		
FORMAZIONE		
Raduno Tecnico	23-30 agosto	Abbadia San Salvatore (SI)



insieme
per crescere

WWW
sportesicurezza.it

assicuriamo lo sport

**SPORT &
SICUREZZA**

CARIGE ASSICURAZIONI
CARIGE VITA NUOVA
ASSICURAZIONI
GRUPPO BANCA CARIGE

Scegli la sicurezza di un grande gruppo bancario e assicurativo

Attività sportive, persona, famiglia, professionisti, impresa, risparmio.

MODENA

Via IV Novembre, 40/H
41100 Modena
tel. 059/820205
fax 059/335638
mail uc.segreteria@ucass.it

FIRENZE

Via Uguccione della Faggiola, 7R
50126 Firenze
tel. 055/6580614
fax 055/680313
mail segreteria.generale@ucass.it

MILANO

Via Adige, 11
20135 Milano
tel. 02/55017990
fax 02/55181126
mail milano@ucass.it

NAPOLI

Corso Umberto I, 381
80138 Napoli
tel. 081.268137
fax 081.268137
mail campania@ucass.it

VENEZIA

via Cappuccina, 19F
30172 Mestre (VE)
tel. 041.980572
fax 041.980829
mail veneto@ucass.it

REGGIO EMILIA

via Tamburini, 5
42100 Reggio Emilia
tel. 0522.267211
fax 0522.332782
mail reggioemilia@ucass.it

Per ogni informazione rivolgiti al tuo comitato UISP

Comitati regionali e territoriali



Direzione Nazionale

L.go Nino Franchellucci, 73
00155 Roma
Tel.: 06.4398431
Fax: 06.43984320
e-mail: uisp@uisp.it
C.F.: 97029170582



Lega Atletica leggera

Largo N. Franchellucci, 73
00155 - Roma
Tel. 06/43984328
Fax 06/43984320
E-mail atletica@uisp.it
www.uisp.it/atletica
Presidente: Antonio Gasparro



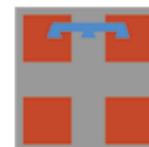
Valle d'Aosta

Via Binel, 11
11100 - Aosta (AO)
Tel. 0165/31342
Fax 0165/060158
Email valledaosta@uisp.it
Sito web
www.uisp.it/valledaosta



Aosta

Via Binel, 11
11100 - Aosta (AO)
Tel. 0165/31342 - Fax 0165/060158
Email aosta@uisp.it



Piemonte

Piazza della Repubblica, 6
10122 - Torino (TO)
Tel. 011/4363484
Fax 011/4366624
Email piemonte@uisp.it
Sito web www.uisp.it/piemonte

Alessandria

Via S.Lorenzo, 107
15100 - Alessandria (AL)
Tel. 0131/253265
Fax 0131/255032
Email alessandria@uisp.it
Sito web www.uisp.it/alessandria

Asti

Via Cecchin, 6
14100 - Asti (AT)
Tel. 347/2957794 - Fax 0141/593440
Email asti@uisp.it

Biella

Via De Marchi, 3
13900 - Biella (BI)
Tel. 015/33349 + Fax
Email biella@uisp.it

Bra

Via Mercantini, 9
12042 - Bra (CN)
Tel. 0172/431507 - Fax 0172/433154
Email bra@uisp.it
Sito web www.uisp.it/bra

Cirie' Settimo Chivasso

Via Petrarca, 20
10036 - Settimo Torinese (TO)
Tel. 011/8006882 + Fax
Email settimo@uisp.it
Sede Decentrata
Via Matteotti, 16
10073 Cirie' (TO)
Tel. 011/9203302 + Fax
Email cirie@uisp.it
Sito web www.uisp.it/settimocirie

Cuneo

Via Xx Settembre, 4
12100 - Cuneo (CN)
Tel. 0171/694065 - Fax 0171/618346
Email cuneo@uisp.it

Ivrea Canavese

Stradale Torino, 447
10015 - S.B.D'Ivrea (TO)
Tel. 0125/632151 - Fax 0125/234389
Email ivrea@uisp.it
Sito web www.uisp.it/ivrea

Novara

Via Alcarotti, 2/B
28100 - Novara (NO)
Tel. 0321/391737 + Fax
Email novara@uisp.it

Pinerolo

Viale Grande Torino, 7
10064 - Pinerolo (TO)
Tel. 0121/322668-377516
Fax 0121/395039
Email pinerolo@uisp.it
Sito web www.uisp.it/pinerolo

Torino

Via Canova, 8
10126 - Torino (TO)
Tel. 011/677115
Fax 011/673694
Email torino@uisp.it
Sito web www.uisp.it/torino

Vallesusa

Via Capra, 27
10098 - Rivoli (TO)
Tel. 011/9781106 - Fax 011/9503867
Email vallesusa@uisp.it
Sito web www.uisp.it/vallesusa

Verbano-Cusio-Os.

Via Murata, 53
28844 - Villadossola (VB)
Tel. 349/8023778 - Fax 0324/575241
Email verbano@uisp.it

Vercelli

Via Mameli, 19
13100 - Vercelli (VC)
Tel. 0161/600049 + Fax
Email vercelli@uisp.it

www.uisp.it

Comitati regionali e territoriali

Lombardia

Via Brescia, 56
26100 - Cremona (CR)
Tel. 0372/431771
Fax 0372/436660
Email lombardia@uisp.it
Sito web www.uisp.it/lombardia

Bergamo

Via G. Quarenghi, 34
24122 - Bergamo (BG)
Tel. 035/316893
Fax 035/4247207
Email bergamo@uisp.it
Sito web www.uisp.it/bergamo

Brescia

Via B.Maggi, 9
25124 - Brescia (BS)
Tel. 030/47191
Fax 030/2400416
Email brescia@uisp.it
Sito web www.uisp.it/brescia

Como

Via F. Anzani, 9
22100 - Como CO
Tel. 031/241507 + Fax
Email como@uisp.it
Sito web www.uisp.it/como

Cremona

Via Brescia, 56
26100 - Cremona (CR)
Tel. 0372/431771
Fax 0372/436660
Email cremona@uisp.it
Sito web www.uisp.it/cremona

Lecco

Via Roma, 8
23864 - Malgrate (LC)
Tel. 0341/360800 + Fax
Email lecco@uisp.it

Lodi

Via Paolo Gorini, 19
26900 - Lodi (LO)
Tel. 0371/422179 + Fax
Email lodi@uisp.it
Sito web www.uisp.it/lodi

Mantova

Via Ilaria Alpi, 6
46100 - Mantova (MN)
Tel. 0376/362435-365162
Fax 0376/320083
Email mantova@uisp.it
Sito web

Milano

Via Adige, 11
20135 - Milano (MI)
Tel. 02/55017990
Fax 02/55181126
Email milano@uisp.it
Sito web www.uisp.it/milano

Monza-Brianza

Via Arosio, 6
20052 - Monza (MB)
Tel. 039/328301
Fax 039/362011
Email monzabrianza@uisp.it
Sito web www.uisp.it/monzabrianza

Pavia

Via Gramsci, 19
27100 - Pavia (PV)
Tel. 0382/461660 + Fax
Email pavia@uisp.it

Varese

P.Za De Salvo, Angolo V.Lombardi
21100 - Varese (VA)
Tel. 0332/813001 + Fax
Email varese@uisp.it
Sito web www.uisp.it/varese

Trento e Bolzano

Bolzano

Via Dolomiti, 14
39100 - Bolzano (BZ)
Tel. 0471/300057
Fax 0471/325268
Email bolzano@uisp.it
Sito web www.uisp.it/bolzano

Trento

Largo Nazario Sauro, 11
38100 - Trento (TN)
Tel. 0461/231128 + Fax
Email trento@uisp.it
Sito web www.uisp.it/trentino

Friuli

Via Nazionale, 92/5
33040 - Pradamano (UD)
Tel. 0432/640154
Fax 0432/641853
Email: friulivgiulia@uisp.it
Sito web www.uisp.it/friuliveneziagiulia

Gorizia

Via Nizza, 20
34170 - Gorizia (GO)
Tel. 0481/535204 + Fax
Email gorizia@uisp.it

Pordenone

Via Roma, 11
33080 - Zoppola (PN)
Tel. 0434/574287 + Fax
Email pordenone@uisp.it
Sito web www.uisp.it/pordenone

Trieste

Via Beccaria, 6
34133 - Trieste (TS)
Tel. 040/639382 - Fax 040/362776
Email trieste@uisp.it
Sito web www.uisp.it/trieste

Udine

Via Nazionale, 92/5
33040 - Pradamano (UD)
Tel. 0432/640025
Fax 0432/640023
Email udine@uisp.it



Servizio fotografico di Denise Quintieri

Comitati regionali e territoriali



Venezia

Via Rizzardi, 48
30175 - Marghera (VE)
Tel. 041/5380945 - Fax 041/5381568
Email venezia@uisp.it
Sito web www.uisp.it/venezia

Verona

Via Villa, 25
37124 - Verona (VR)
Tel. 045/8348700
Fax 045/8306077
Email verona@uisp.it
Sito web www.uisp.it/verona

Vicenza

Corso Fogazzaro, 50
36100 - Vicenza (VI)
Tel. 0444/322325 + Fax
Email vicenza@uisp.it
Sito web www.uisp.it/vicenza

Veneto

Via Cappuccina, 19/F
30172 - Mestre (VE)
Tel. 041/980572
Fax 041/980829
Email veneto@uisp.it
Sito web www.uisp.it/veneto

Belluno

Via F.Pellegrini, 20
32100 - Belluno (BL)
Tel. 0437/981409 + Fax
Email belluno@uisp.it
Sito web www.uisp.it/belluno

Legnago

C/O Cascina Del Parco Viale Dei Tigli,
1/D
37045 - Legnago (VR)
Tel. 0442/25044 - Fax 0442/628763
Email legnago@uisp.it

Padova

Stadio Euganeo Viale N. Rocco, 60
35135 - Padova (PD)
Tel. 049/618058 - Fax 049/8641756
Email padova@uisp.it
Sito web www.uisp.it/padova

Rovigo

Via C.Goldoni, 2/A
45100 - Rovigo (RO)
Tel. 0425/411754 - Fax 0425/412485
Sito web www.uisp.it/rovigo

Treviso

Via F.Benaglio, 28
31100 - Treviso (TV)
Tel. 0422/262678 - Fax 0422/269003
Email treviso@uisp.it
Sito web www.uisp.it/treviso



Liguria

Via al Ponte Reale, 2/14
16124 - Genova (GE)
Tel. 010/2513112 - 2472901
Fax 010/2477404
Email liguria@uisp.it
Sito web www.uisp.it/liguria

Genova

Piazza Campetto, 7/13-14
16123 - Genova (GE)
Tel. 010/2471463 - Fax 010/2470482
Email genova@uisp.it
Sito web www.uisp.it/genova

Imperia

Via S.Lucia, 16
18100 - Imperia (IM)
Tel. 0183/299188 + Fax
Email imperia@uisp.it
Sito web www.uisp.it/imperia

La Spezia

Via Xxiv Maggio, 351
19125 - La Spezia (SP)
Tel. 0187/501056 - Fax 0187/501770
Email laspezia@uisp.it
Sito web www.uisp.it/laspezia

Savona

Via San Giovanni Bosco, 1/4
17100 - Savona (SV)
Tel. 019/820951 - Fax 019/820959
Email savona@uisp.it
Sito web www.uisp.it/savona

Valdimagra

Via Landinelli, 88
19038 - Sarzana (SP)
Tel. 0187/626658 - Fax 0187/627823
Email valdimagra@uisp.it
Sito web www.uisp.it/valdimagra



Comitati regionali e territoriali



Emilia Romagna

Via Riva Reno, 75/III
40121 Bologna (Bo)
051/225881 - Fax 051/225203
Email emiliaromagna@uisp.it
Sito web www.uisp.it/emiliaromagna

Bologna

Via Dell'Industria, 20
40138 - Bologna (BO)
Tel. 051/6013511 - Fax 051/6013530
Email bologna@uisp.it
Sito web www.uisp.it/bologna

Ferrara

Via Verga, 4
44100 - Ferrara (FE9)
Tel. 0532/907611 - Fax 0532/907601
Email ferrara@uisp.it
Sito web www.uisp.it/ferrara

Forlì-Cesena

Via Aquileia, 1
47100 - Forlì (FO)
Tel. 0543/370705 - Fax 0543/20943
Email forlicesena@uisp.it

Sede Decentrata

Via Cavalcavia, 709
47023 - Cesena (FO)
Tel. 0547/630728 - Fax 0547/630739
Email cesena@uisp.it
Sito web www.uisp.it/forlicesena

Imola Faenza

Via Tiro A Segno, 2
40026 - Imola (BO)
Tel. 0542/31355 - Fax 0542/32962
Email imola@uisp.it

Sede Decentrata

C/O Palabubani - Piazzale Pancrazi, 1
48018 - Faenza (RA)
Tel. 0546/623769 - Fax 0546/625939
Email faenza@uisp.it
Sito web www.uisp.it/imola_faenza

Lugo

P.Le Veterani Dello Sport, 4
48022 - Lugo (RA)
Tel. 0545/26924 - Fax 0545/35665
Email lugo@uisp.it
Sito web www.uisp.it/lugo

Modena

Via Iv Novembre, 40/H
41100 - Modena (MO)
Tel. 059/348811 - Fax 059/348810
Email modena@uisp.it
Sito web www.uisp.it/modena

Parma

Via Testi, 2
43100 - Parma (PR)
Tel. 0521/707411 - Fax 0521/707420
Email parma@uisp.it
Sito web www.uisp.it/parma

Piacenza

Via IV Novembre, 168
29100 - Piacenza (PC)
Tel. 0523/716253 - Fax 0523/716837
Email piacenza@uisp.it
Sito web www.uisp.it/piacenza

Ravenna

Via Gioacchino Rasponi, 5
48100 - Ravenna (RA)
Tel. 0544/219724 - Fax 0544/219725
Email ravenna@uisp.it
Sito web www.uisp.it/ravenna

Reggio Emilia

Via Tamburini, 5
42100 - Reggio Emilia (RE)
Tel. 0522/267211
Fax 0522/332782
Email reggioemilia@uisp.it
Sito web www.uisp.it/reggioemilia

Rimini

Via De Warthema, 2
47900 - Rimini (RN)
Tel. 0541/772917 - Fax 0541/791144
Email rimini@uisp.it
Sito web www.uisp.it/rimini



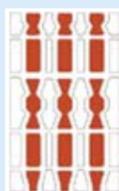
Umbria



Via Della Viola, 1
06121 - Perugia (PG)
Tel. 075/5733532 - Fax 075/5737049
Email umbria@uisp.it
Sito web www.uisp.it/umbria

Altotevere

Via A.Mariotti, 1
06019 - Umbertide (PG)
Tel. 075/9417323 + Fax
Email altotevere@uisp.it



Foligno

Via E.Orfini, 14
06034 - Foligno (PG)
Tel. 0742/24126 + Fax
Email foligno@uisp.it

Media Valle Tevere

Corso V.Emanuele II, 6
06055 - Marsciano (PG)
Tel. 075/8749439 - Fax 075/8744126
Email mediavalletevere@uisp.it

Orvieto

Via Sette Martiri, 42
05019 - Orvieto Scalo (TR)
Tel. 0763/390007 + Fax
Email orvieto@uisp.it
Sito web www.uisp.it/orvieto

Perugia

Via Della Viola, 1
06121 - Perugia (PG)
Tel. 075/5730699 - Fax 075/5737091
Email perugia@uisp.it

Terni

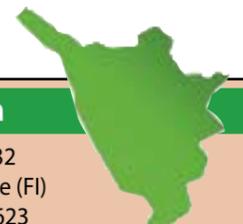
Via Brodolini, 10/A
05100 - Terni (TR)
Tel. 0744/288187 - Fax 0744/227678
Email terni@uisp.it

Trasimeno

Via A.Marchini, 3
06060 - Moiano Di C.Pieve (PG)
Tel. 0578/294337 + Fax
Email trasimeno@uisp.it

www.uisp.it

Comitati regionali e territoriali



Toscana

Via F. Bocchi, 32
50126 - Firenze (FI)
Tel. 055/0125623
Fax 055/0125621
Email toscana@uisp.it
Sito web www.uisp.it/toscana

Arezzo

Via Catenaia, 12
52100 - Arezzo (AR)
Tel. 0575/295475
Fax 0575/28157
Email arezzo@uisp.it
Sito web www.uisp.it/arezzo

Carrara Lunigiana

Viale A.Vespucci, 1
54033 - Marina Di Carrara (MS)
Tel. 0585/73171 + Fax
Email carrara@uisp.it

Empoli - Val D'Elsa

Via Bardini, 18
50053 - Empoli (FI)
Tel. 0571/72131 - Fax 0571/700293
Email empoli@uisp.it
Sito web www.uisp.it/empoli

Firenze

Via F. Bocchi, 32
50126 - Firenze (FI)
Tel. 055/6583501 - Fax 055/685064
Email firenze@uisp.it
Sito web www.uisp.it/firenze

Grosseto

Viale Europa, 161
58100 - Grosseto (GR)
Tel. 0564/417756 - Fax 0564/417758
Email grosseto@uisp.it
Sito web www.uisp.it/grosseto

Livorno

Via Paretti, 8
57122 - Livorno (LI)
Tel. 0586/887433 - Fax 0586/894332
Email livorno@uisp.it
Sito web www.uisp.it/livorno

Lucca Versilia

C/O Campo Sportivo I. Nicoli Via Alessandro Petri - Loc.Migliarina
55049 - Viareggio (LU)
Tel. 0584/53590
Fax 0584/407104
Email luccaversilia@uisp.it

Sede Decentrata

Viale Puccini, 351 Loc.Sant'Anna
55100 - Lucca (LU)
Tel. 0583/418310 + Fax
Email lucca@uisp.it
Sito web www.uisp.it/luccaversilia

Massa

Via Alberica, 6
54100 - Massa (MS)
Tel. 0585/488086 + Fax
Email massa@uisp.it

Piombino

Via Lerario, 118
57025 - Piombino (LI)
Tel. 0565/225644 - Fax 0565/225645
Email piombino@uisp.it
Sito web www.uisp.it/piombino



Pisa

Viale Bonaini, 4
56125 - Pisa (PI)
Tel. 050/503066 - Fax 050/20001
Email pisa@uisp.it
Sito web www.uisp.it/pisa

Pistoia

Via Bastione Mediceo, 80
51100 - Pistoia (PT)
Tel. 0573/23082
Fax 0573/22208
Email pistoia@uisp.it
Sede Decentrata
Via Mazzini, 143
51015 - Monsummano Terme (PT)
Tel. 0572/950460 - Fax 0572/950437
Sito web www.uisp.it/pistoia

Prato

Via Galeotti, 33
59100 - Prato (PO)
Tel. 0574/691133 - Fax 0574/461612
Email prato@uisp.it
Sito web www.uisp.it/prato

Siena

Str. Massetana Romana, 18
53100 - Siena (SI)
Tel. 0577/271567 - Fax 0577/271907
Email siena@uisp.it
Sito web www.uisp.it/siena

Valdera

Via Sacco E Vanzetti, 26
56025 - Pontedera (PI)
Tel. 0587/55594 - Fax 0587/55347
Email valdera@uisp.it

Zona del Cuoio

Via Prov.Francesca Nord, 224
56022 - Castelfranco Di Sotto (PI)
Tel. 0571/480104 - Fax 0571/480250
Email cuoio@uisp.it

Val di Cecina

Vicolo Degli Aranci, 8
57023 - Cecina (LI)
Tel. 0586/631273 - Fax 0586/631272
Email bvcecina@uisp.it
Sito web www.uisp.it/cecina

Comitati regionali e territoriali

Marche

Piazza Salvo D'acquisto, 29
60129 - Ancona (AN)
Tel. 071/2900059 - Fax 071/9941656
Email marche@uisp.it
Sito web www.uisp.it/marche

Ancona

Via L.Ruggeri 2/A
60131 - Ancona (AN)
Tel. 071/2863844
Fax 071/2908460
Email ancona@uisp.it
Sito web www.uisp.it/ancona

Ascoli Piceno

Via Timavo, 1
63039 - Porto D'Ascoli (AP)
Tel. 0735/657465 + Fax
Email ascolipiceno@uisp.it
Sito web www.uisp.it/ascoli

Fabriano

Via F.Cavallotti, 45
60044 - Fabriano (AN)
Tel. 0732/251810 - 3002 + Fax
Email fabriano@uisp.it
Sito web www.uisp.it/fabriano

Fermo

Via Graziani, 71
63023 - Fermo (AP)
Tel. 0734/603223 + Fax
Email fermo@uisp.it
Sito web www.uisp.it/fermo

Jesi

Viale Verdi, 39/A
60035 - Jesi (AN)
Tel. 0731/213090 - Fax 0731/207961
Email jesi@uisp.it
Sito web www.uisp.it/jesi

Macerata

Via Mameli, 39/H
62100 - Macerata (MC)
Tel. 0733/239444 + Fax
Email macerata@uisp.it
Sito web www.uisp.it/macerata

Pesaro-Urbino

Largo A.Moro, 12
61100 - Pesaro (PS)
Tel. 0721/65945
Fax 0721/371494
Email pesaro@uisp.it
Sito web www.uisp.it/pesaro

Senigallia

Via Tevere, 50/4
60019 - Senigallia (AN)
Tel. 071/65621 - Fax 071/65602
Email senigallia@uisp.it
Sito web www.uisp.it/senigallia

Lazio

Largo Nino Franchellucci, 73
00155 - Roma (RM)
Tel. 06/43984325-315 - Fax
06/43984312
Sito web www.uisp.it/lazio

Castelli Romani

Via Dei Pescatori, 7
00040 - Castel Gandolfo (RM)
Tel. 06/9360073
06/91650327 - 1782754591
Fax 06/9360073
Email castelli@uisp.it
Sito web www.uisp.it/castelliromani

Civitavecchia

Via Puglie, 12
00053 - Civitavecchia (RM)
Tel. 0766/501940
Fax 0766/27322
Email civitavecchia@uisp.it

Frosinone

Via Virgilio, 83/B
03043 - Cassino (FR)
Tel. 06/43984325-315 - 328/1858517
Fax 06/43984312
Email frosinone@uisp.it



Latina

Viale Don Morosini, 143
04100 - Latina (LT)
Tel. 0773/691169
Fax - 0773/660099
Email latina@uisp.it
Sito web www.uisp.it/latina

Monterotondo

Piazza Togliatti, 3
00015 - Monterotondo (RM)
Tel. 06/90625117 - 90625666 + Fax
Email monterotondo@uisp.it
Sito web www.uisp.it/monterotondo

Rieti

Piazza G.Oberdan, 13
02100 - Rieti (RI)
Tel. 0746/203990 + Fax
Email rieti@uisp.it
Sito web www.uisp.it/rieti

Roma

Viale Giotto, 16
00153 - Roma (RM)
Tel. 06/5758395
Fax 06/5745009
Email roma@uisp.it
Sito web www.uisp.it/roma

Viterbo

Via Monte Asolone, 4
01100 - Viterbo (VT)
Tel. 0761/333958 - 21861 + Fax
Email viterbo@uisp.it
Sito web www.uisp.it/viterbo



Servizio fotografico di Denise Quintieri

Comitati regionali e territoriali

Abruzzo

Via dei Peligni, 24-26
65127 - Pescara (PE)
Tel. 085/4510342 + Fax
Email abruzzo@uisp.it
Sito web www.uisp.it/abruzzo

Chieti

Via Pola, 35/E
66023 - Francavilla Al Mare (CH)
Tel. 348/4457934 + Fax
Email chieti@uisp.it

L'Aquila

Via S.Sisto, 73/F
67100 - L'Aquila (AQ)
Tel. 340/2988897 + Fax
Email laquila@uisp.it

Pescara

Via Dei Peligni, 24
65127 - Pescara (PE)
Tel. 348/4457935 - 085/4510342 + Fax
Email pescara@uisp.it
Sito web www.uisp.it/pescara

Pratola-Sulm.

Via Discesa Della Schiavona, 6
67035 - Pratola Peligna (AQ)
Tel. 0864/272101 - 329/9185304 - Fax
0864/278483
Email pratola@uisp.it

Teramo

Via Marcacci, 10
64026 - Roseto Degli Abruzzi (TE)
Tel. 339/2125339 - 085/8931221 + Fax
Email teramo@uisp.it

Vasto

C/O Centro Sportivo San Paolo, Via
G.Spataro
66054 - Vasto (CH)
Tel. 340/4096290 - 0873/59757 + Fax
Email vasto@uisp.it



Molise

Via Duca D'Aosta, 32
86100 - Campobasso (CB)
Tel. 0874/90745
Fax 0874/461276
Email molise@uisp.it

Campobasso

Via Duca D'Aosta, 32
86100 - Campobasso (CB)
Tel. 0874/90745
Fax 0874/461276
Email campobasso@uisp.it



Campania

Corso Umberto I, 381
80138 - Napoli (NA)
Tel. 081/6330691 - 081/268137 + Fax
Email campania@uisp.it
Sito web www.uisp.it/campania

Avellino

Via Serafino Soldi, 26
83100 - Avellino (AV)
Tel. 0825/25373 + Fax
Email avellino@uisp.it

Benevento

Contrada Fontanelle, 122
82100 - Benevento (BN)
Tel. 0824/334326 + Fax
Email benevento@uisp.it

Caserta

Largo San Sebastiano, 7
81100 - Caserta (CE)
Tel. 0823/321670 + Fax
Email caserta@uisp.it
Sito web www.uisp.it/caserta

Eboli Sele Diano

Cilento, Via S.Giovanni, 50
84025 - Eboli (SA)
Tel. 0828/332693 + Fax
Email eboli@uisp.it
Sito web www.uisp.it/eboli

Napoli

Corso Umberto I, 381
80138 - Napoli (NA)
Tel. 081/207250 - Fax 081/268137
Email napoli@uisp.it

Salerno

Via Cantarella, 1
84100 - Salerno (SA)
Tel. 393/9161813
Email salerno@uisp.it
Sito web www.uisp.it/salerno

Zona Flegrea

Via Pasquale Lubrano, 1
80078 - Pozzuoli (NA)
Tel. 081/5264596 + Fax
Email zonaflegrea@uisp.it
Sito web www.uisp.it/zonaflegrea

Comitati regionali e territoriali

Puglia

Via Mauro Amoruso, 2
70124 - Bari (BA)
Tel. 080/9958100
Fax 080/9958090
Email puglia@uisp.it
Sito web www.uisp.it/puglia

Bari

Via Mauro Amoruso, 2
70124 - Bari (BA)
Tel. 080/5615657
Fax 080/5042961
Email bari@uisp.it
Sito web www.uisp.it/bari



Barletta

Via Capua, 37
70051 - Barletta (BA)
Tel. 388/1190120
Email bat@uisp.it

Brindisi

C/O Livia Torre Via Cappuccini, 54
72100 - Brindisi (BR)
Tel. 393/2282688 - 348/0020273
Email brindisi@uisp.it

Foggia

C/O Stadio Com. Sottogradinata Viale Ofanto
71100 - Foggia (FG)
Tel. 348/7719229
Fax 0881/686780
Email foggia@uisp.it

Lecce

Via Venezia, 2
73100 - Lecce (LE)
Tel. 0832/318583 + Fax
Email lecce@uisp.it
Sito web www.uisp.it/lecce

Manfredonia

Via E.Toti, 14
71043 - Manfredonia (FG)
Tel. 338/4389640
Fax 0884/512082
Email manfredonia@uisp.it
Sito web www.uisp.it/gargano

Taranto

Via Veneto, 110
74100 - Taranto (TA)
Tel. 099/7350807 - 372811
Fax 099/7325841
Email taranto@uisp.it
Sito web www.uisp.it/taranto

Valle d'Itria

Via Irene Del Vecchio, 1
74015 - Martina Franca (TA)
Tel. 080/4805759 + Fax
Email valleditria@uisp.it

Basilicata

Via Gattini, 8
75100 - Matera (MT)
Tel. 0835/334076 + Fax

Matera

Via Gattini, 8
75100 - Matera (MT)
Tel. 0835/334076 + Fax
Email matera@uisp.it

Potenza

Vico San Nicola, 16
85025 - Melfi (PZ)
Tel. 0972/238498 + Fax
Email potenza@uisp.it

Calabria

C/O Piscine, Loc. Marinella
88040 - Lamezia Terme (CZ)
Tel. 0968/418528
Fax 0968/418656
Email calabria@uisp.it
Sito web www.uisp.it/calabria

Bianco

Via C.Colombo, 95
89032 - Bianco (RC)
Tel. 0964/911176 + Fax
Email bianco@uisp.it



Castrovillari

C.Da Magnapoco,17
87012 - Castrovillari (CS)
Toll. 320/4304880 - 0981/38380 + Fax
Email castrovillari@uisp.it

Catanzaro

Via Grimaldi, 19
88100 - Catanzaro (CZ)
Tel. 0961/751944
Fax 0961/752938
Email catanzaro@uisp.it

Cosenza

Viale Marconi, Palazzo Grimoli
87100 - Cosenza (CZ)
Tel. 0984/483009 - 348/2490255
Fax 0984/822872
Email cosenza@uisp.it

Crotone

Via Ipazia, 2
88900 - Crotone (KR)
Tel. 0962/072129-30 - Fax 0962/072129
Email crotone@uisp.it
Sito web www.uisp.it/crotone

Lamezia Terme

C/O Piscine - Loc. Marinella
88040 - Lamezia Terme (CZ)
Tel. 0968/418508 + Fax
Email lameziaterme@uisp.it

Reggio Calabria

Via S.Giuseppe, Trav. Vi, 16
89129 - Reggio Calabria (RC)
Tel. 333/4724340 - Fax 0965/58714
Email reggiocalabria@uisp.it

Vibo Valentia

C/O Studio Legale-Avv.Villella
Via Roma, 12/Bis
89812 - Vibo Valentia (CZ)
Tel 0963/45354 + Fax
Email vibovalentia@uisp.it

Comitati regionali e territoriali

Sardegna

Viale Trieste, 69
09123 - Cagliari (CA)
Tel. 070/666518 - 663678 + Fax
Email sardegna@uisp.it

Cagliari

Viale Trieste, 69
09123 - Cagliari (CA)
Tel. 070/659754 + Fax
Email cagliari@uisp.it
Sito web www.uisp.it/cagliari



Nuoro

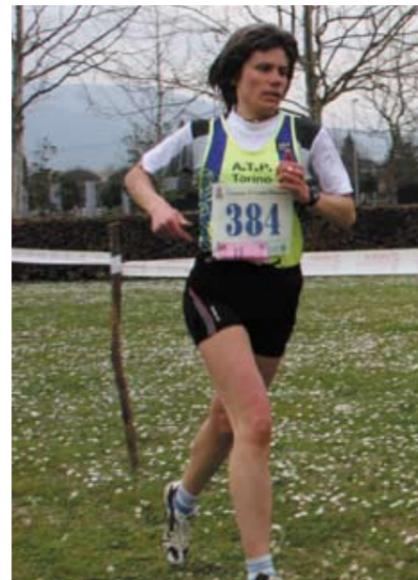
Via Zanardelli, 27
08040 - Lanusei (NU)
Tel. 0782/40620 + Fax
Email nuoro@uisp.it

Sassari

Via M. Zanfarino, 8
07100 - Sassari (SS)
Tel. 079/2825033 + Fax
Email sassari@uisp.it
Sito web www.uisp.it/sassari

Sulcis Inglesiente

Via Campania, 50
09013 - Carbonia (CA)
Tel. 0781/674194
Fax 0781/661541
Email sulcis@uisp.it



Sicilia

Via Bari, 52
90133 - Palermo (PA)
Tel. 091/6629061 + Fax
Email sicilia@uisp.it
Sito web www.uisp.it/sicilia

Agrigento

Via Manzoni, 1
92020 - S.Giovanni Gemini (AG)
Tel. 347/3785701
Email agrigento@uisp.it

Caltanissetta

Via Sallemi, 25
93100 - Caltanissetta (CL)
Tel. 0934/20012 + Fax
Email caltanissetta@uisp.it
Sito web www.uisp.it/caltanissetta

Catania

Via Nepeta, 54
95123 - Catania (CT)
Tel. 095/434121
Fax 095/0936383
Email catania@uisp.it
Sito web www.uisp.it/catania

Enna

Via G.Borremans, 43
94100 - Enna (EN)
Tel. 0935/41831
Fax 0935/531671
Email enna@uisp.it
Sito web www.uisp.it/enna

Giarre

Via Bellini, 52
95014 - Giarre (CT)
Tel. 095/7791198 + Fax
Email giarre@uisp.it
Sito web www.uisp.it/giarre

Marsala

Contrada Torre Lunga Puleo, 381
91025 - Marsala (TP)
Tel. 0923/967379 + Fax
Email marsala@uisp.it

Messina

Via Risorgimento, 210/B
98123 - Messina (ME)
Tel. 090/2934942 + Fax
Email messina@uisp.it
Sito web www.uisp.it/messina

Nebrodi

Piazza Garibaldi, 6
98071 - Capo D'Orlando (ME)
Tel. 0941/901834 + Fax
Email nebroidi@uisp.it

Noto

V.Le Principe Di Piemonte, 106
96017 - Noto (SR)
Tel. 333/3645706
Email noto@uisp.it

Palermo

Via Bari, 52
90133 - Palermo (PA)
Tel. 091/6118846 + Fax
Email palermo@uisp.it
Sito web www.uisp.it/palermo

Pantelleria

Via Taranto, 9
91017 - Pantelleria (TP)
Tel. 0923/913018 + Fax
Email pantelleria@uisp.it

Ragusa

Via Garibaldi, 84
97100 - Ragusa (RG)
Tel. 0932/515998
Fax 0932/867207
Email ragusa@uisp.it

Siracusa

Via Roma, 116
96100 Siracusa (SR)
Tel. 0931/461479 + Fax
Email siracusa@uisp.it

Trapani

Via Argenteria, 7
91016 - Casa Santa Erice (TP)
Tel. 333/3573481
Email trapani@uisp.it
Sito web www.uisp.it/trapani

