

Atletica



UISP

www.uisp.it

on line

Anno 1° - n. 7 - luglio-agosto 2010





Atletica UISP on line

Supplemento al n. 7 di luglio-agosto 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, Luciano Facchini

Grafica ed impaginazione:

Andrea Grassi

Sede

via F. Bocchi 32 - 50126 Firenze - podismo@runners.it

Per contatti

redazione.atletica@uisp.it

Foto in copertina di Piero Giacomelli

All'interno

- 04** Intervista al Presidente nazionale Area Atletica UISP Antonio Gasparro
a cura di Denise Quintieri
- 12** Respinti al mittente: immigrati e rifugiati nel racconto di Laura Boldrini, portavoce italiana dell'Alto Commissariato delle Nazioni Unite - di Donatella Vassallo
- 14** Come un uomo sulla terra
Recensione del documentario di Andrea Segre e Dagmawi Yimer
- 16** La maledizione dell'oro nero
di Andrea Grassi
- 24** Der raeuber (Il rapinatore)
Un film che non mancherà di colpire e coinvolgere molti runner
- 28** Le due vittorie di Filippide
Fascino e ambiguità della leggenda di Maratona - di Davide Capizzi
- 36** Una prima da urlo
Il Passatore visto dalla più giovane - di Luisa Betti
- 46** Viva l'estate
di Fulvio Massini
- 58** Allenarsi in spiaggia
di Massimo Santucci - www.santuccirunning.it

Editoriale

Il suono delle vuvuzelas

È il mondiale delle vuvuzelas: perfetta metafora del nostro tempo-grancassa. Dove la mole di informazioni è inversamente proporzionale al nostro grado di comprensione di esse. E i piccoli accidenti, se telegenici, eclissano i fatti degni di importanza. Josè Saramago, che ci ha lasciato da poco, scriveva che la parola è una delle prime vittime del dispotismo di tutti i colori. Come dargli torto quando versiamo fiumi d'inchiostro sull'ernia al disco di Buffon ignorando le condizioni di salute del Sudafrica?

Sei sono stati gli stadi costruiti per ospitare i primi campionati mondiali di calcio nella storia del continente africano. Quello di CapeTown, destinato ad ospitare le semifinali, è stato transennato per obbedire alle regole imposte dalla Fifa che impediscono per esempio il commercio ai venditori di strada: niente smercio di frutta e verdura, di magliette e scarpe, di cibo e di tessere telefoniche, come accade nel resto dell'anno. Accesso libero per i venditori autorizzati e per gli sponsor dei Mondiali, Mc Donald primo fra tutti.

A 16 anni dalla fine dell'apartheid, il Paese che ospita undici lingue ufficiali e tradizioni culturali derivate da tre diversi continenti, prevede ancora suddivisioni urbane tra le etnie: i quartieri dei neri, le aree abitate dai bianchi, gli spazi abitati dai meticci e sudafricani con lontane origini asiatiche. A questi si aggiungono gli immigrati provenienti dai Paesi vicini, in fuga da guerre come quella del Congo o da situazioni di grave crisi economica e sociale. La popolazione locale li odia tutti allo stesso modo, accusandoli di rubare loro il lavoro o addirittura la li-



lavoro e cominciare a vivere da soli. Eppure questi centri costano pochissimo: il ministero spende per loro circa 30 milioni l'anno, molto meno di quelli richiesti per i Cie. Sempre a proposito di Italia: il recente rapporto pubblicato da Amnesty International accusa il nostro Paese per il trattamento riservato ai Rom vittime di «sgomberi forzati illegali» (a Roma e Milano) ed esclusi da «un equo accesso all'istruzione, all'alloggio, alle cure sanitarie e all'occupazione».

bertà. Indifferenziazione e ostilità non molto lontane da quelle che covano in Europa verso rifugiati, richiedenti asilo e irregolari. Ma le affinità tra i due continenti non finiscono qui: nella provincia sudafricana del Gauteng, è stata eseguita un'operazione di sgombero degli immigrati al fine di "abbellire" i quartieri attorno allo stadio di Ellis Park. Alle critiche della società civile una delle guardie di polizia ha risposto: "È la nostra terra e abbiamo il diritto di aiutare le autorità a sloggiarli. Se la municipalità ci chiede di distruggere questi scarafaggi lo faremo e raderemo al suolo le loro case". La smania antisettica è contagiosa: una recente decisione del neo governo britannico prevede il rimpatrio dei minori afgani non accompagnati che, dopo lunghi viaggi, siano riusciti a toccare le coste inglesi. "Costa troppo tenerli in Europa". Se vogliamo proprio buttarla sui numeri c'è da registrare un paradosso (ma non l'unico): in Italia esistono pochissimi centri per rifugiati (Sprar), che garantiscono assistenza agli stranieri per il periodo di tempo necessario a ottenere l'asilo politico o la protezione, finito il quale hanno altri sei mesi, prorogabili fino a un anno, per trovarsi un

Ancora più pesanti le accuse sulla gestione dell'immigrazione, in particolare sulla pratica dei respingimenti: «Gli sforzi da parte delle autorità per controllare l'immigrazione - si legge - hanno messo a repentaglio i diritti di migranti e richiedenti asilo». L'Italia, ad esempio, «ha continuato ad espellere persone verso luoghi in cui erano a rischio di violazioni di diritti umani» - ovvero la Libia - «senza valutare le loro necessità di asilo e protezione internazionale». Tra parentesi, il 2 giugno, il Paese di Gheddafi, con cui il nostro ha stretto un anno fa un Trattato di amicizia, partenariato e cooperazione, ha ordinato la chiusura della locale sede dell'Alto Commissariato per i Rifugiati dell'Onu perché le sue attività erano considerate illecite.

Inoltre, sottolinea Amnesty, «i governi italiano e maltese, in disaccordo sui rispettivi obblighi di condurre operazioni di salvataggio in mare, hanno lasciato i migranti per giorni senza acqua e cibo, ponendo a grave rischio le loro vite». Un'involuzione nelle pratiche dell'accoglienza che deve farci riflettere durante i Mondiali-simbolo della lotta all'apartheid. Con o senza vuvuzelas.

Donatella Vassallo

Intervista al Presidente nazionale Area Atletica UISP Antonio Gasparro

a cura di Denise Quintieri

Presidente, ci sembra che questo 2010 sia uno degli anni più proficui sotto il profilo organizzativo, è una sensazione o realtà?

Credo veramente che l'anno sportivo 2010 sia molto proficuo, sia per le importanti iniziative messe in campo, che per i risultati che stiamo ottenendo a livello territoriale regionale e nazionale.

Alla fine del mese di maggio c'è stato il Consiglio Nazionale di Lega Atletica aperto ai Presidenti Regionali e ai Componenti le Commissioni Nazionali a Cesenatico. Ci può focalizzare i punti più importanti?

Questo Consiglio è stato importante soprattutto per alcuni punti molto qualificanti per il futuro della nostra attività. La Lega Atletica Leggera si è trasformata ed è diventata "AREA ATLETICA": Noi che ci interessiamo dello SPORTPERTUTTI, non ci accontentiamo dell'atletica leggera codificata, vogliamo interessarci di tutte le attività atletiche che si muovono sul territorio e, se necessario, vogliamo "destrutturare" l'attività codificata per permettere a tutti i cittadini e le cittadine di avvicinarsi a questo stupendo sport. Infatti, oltre a quanto già detto, abbiamo modificato i codici di iscrizione al nostro sport portandoli a quattro: Atletica Pista, Atletica Podismo, Atletica Camminate, Atletica Trail. Tutto questo per permettere a tutti di ritrovare la voglia di muoversi, in ambiente naturale con caratteristiche che mirano all'impatto ambientale ZERO. Migliaia sono i cittadini che praticano libere attività atletiche come le eco-maratone, le corse con le ciaspole, le maratone sulla sabbia, la



corsa all'indietro, le corse nei boschi, lungo fiumi e laghi. Noi vogliamo essere, se i cittadini lo vorranno, il loro punto di riferimento, la loro casa di accoglienza con tutti i nostri dirigenti, tecnici, educatori, animatori e giudici. Vogliamo lavorare con i bambini, e con i giovani in generale, portando l'atletica in piazza, nelle strade dove vivono.

Quali le decisioni scaturite dal Consiglio per il futuro?

Noi sappiamo che l'atletica leggera è l'insieme degli sport più antichi e tradizionali, ma vogliamo lavorare a fare sempre meglio nelle discipline classiche come la pista ed il podismo, abbiamo il bisogno di andare incontro a chi vede l'atletica come un momento di svago, di prevenzione, di salute, di divertimento, di socialità e di solidarietà ed inclusione contro ogni forma di razzismo. Vogliamo lavorare per "METTERE IN CAMMINO IL POPOLO ITALIANO" con i GRUPPI DI CAMMINO e con ogni altra forma di attività motoria vicina all'atletica leggera.

Qual è la differenza fra Lega Atletica e Area Atletica, quali le idee future?

La Lega Atletica ha rappresentato la storia di questa nostra UISP, ricordo che in occasione della costituzione dell'UISP fu organizzato un Meeting di Atletica Leggera, oltre sessanta anni fa. L'AREA ATLETICA vuole essere il futuro dell'Atletica Leggera in tutte le sue forme adattandola a tutto il Popolo Italiano, portando avanti la "mission" dello SPORTPERTUTTI, ma rinnovando LO SPORT POPOLARE.

L'Atletica, la regina dello sport, che langue con pochi campioni e un vivaio da "rigenerare". Come intende la UISP inserirsi in questo contesto, come pensa di operare?

Noi abbiamo lavorato sempre in questo senso e ci dispiace che la FIDAL non sempre abbia apprezzato il nostro lavoro. Ricordo che circa l'80% delle nostre Società Sportive ha la doppia affiliazione Fidal ed UISP, forse oggi alcuni non vogliono più affiliarsi alla Fidal, e questo ci dispiace, per colpa della loro miope politica. Ricordo che siamo stati negli anni '70 gli inventori dei Centri Formazione Fisico Sportiva, ripresi da Coni/Fidal; siamo stati gli antesignani del Podismo con CORRI PER LA SALUTE, CORRI PER IL VERDE (che ancora è tra le manifestazioni più importanti a Roma) e CORRI PER... (impianti sportivi, palestre scolastiche, campi sportivi, piscine, ecc.). Siamo stati quelli che hanno ideato la battuta libera nel salto in lungo e riteniamo che debba essere utilizzata anche per gli atleti assoluti. Siamo quelli che hanno ideato per i giovanissimi il TRIATHLON dove sono i piccoli atleti a

sceglersi le tre specialità. Tutto questo è stato recepito dalla Fidal e ci fa piacere perché sta a dimostrare la nostra voglia di innovazione che necessita in questo sport. Dire sempre che il nostro è UNO SPORT SERIO, DI FATICA... e vai di questo passo, non si fa un buon servizio a questo sport che è stupendo e che si fa con gioia, con divertimento e con passione. Adesso stiamo quasi abolendo le singole specialità nelle attività giovanili, inserendo sempre più attività di prove multiple e attività di squadre atletiche proprie del correre, del saltare e del lanciare. In ultimo ricordo che il futuro dell'Atletica Leggera sta nei giovani e nella Scuola e noi siamo presenti nelle scuole con i nostri progetti, ma soprattutto i nostri iscritti all'atletica su pista sono per l'80% giovani sotto i 20 anni. Noi riteniamo di svolgere bene il ruolo di Ente di Promozione Sportiva e chiediamo che il Coni e la Fidal lo riconoscano, con accordi nazionali e regionali specifici che aiutino la diffusione di questo stupendo sport su tutto il suolo nazionale a partire dal Sud dell'Italia.

Strategie per portare i giovani in pista invece che negli sport notoriamente più di immagine come il calcio?

Ho già detto della nostra strategia e dei nostri progetti, ma a questi leghiamo lo sport destrutturato. Se i giovani non vanno nelle piste di atletica, che diventano "stadi" tutte le nostre piazze e le nostre vie! Qualcuno ha detto che il più grande impianto sportivo esistente al mondo è "IL MARCIAPIEDE". Rendiamolo sempre più libero, rendiamo le città sempre più camminabili, ciclabili e respirabili e faremo certa-



mente un utile servizio allo sport, alla salute ed anche all'atletica leggera.

Un Ente di promozione con tanti settori: cross, pista, strada, gran fondo e ora anche trail e trail running. Ci vuole illustrare i programmi futuri rivolti al trail, la nuova disciplina che attira sempre più runner stufi di calpestare sempre e solo asfalto.

Come ho già detto noi siamo anche quelli del CORRI PER IL VERDE degli anni '70, quindi continuiamo nel solco della tradizione a parlare di sport all'aria aperta e soprattutto negli ambienti naturali. Correre nei boschi, nei parchi, nelle gare campestri è stato sempre il nostro "pane quotidiano", perciò quando abbiamo avuto la possibilità di lavorare con organizzazioni come PARKS TRAIL, non ci siamo tirati indietro, anzi abbiamo costituito una Commissione di lavoro ed oggi insieme a loro organizziamo centinaia di manifestazioni su tutto il territorio nazionale. Probabilmente l'11 e 12 settembre andremo ad un Corso di

Formazione sul futuro di queste importanti manifestazioni in ambiente naturale.

Che funzione hanno i Campionati Nazionali: maratona, cross, pista, ecc.?

I Campionati Nazionali (non possiamo usare la dizione campionati italiani), per noi sono di vitale importanza, organizziamo circa dieci campionati nazionali con almeno due importanti motivazioni: una di tipo associativo per rafforzare "l'appartenenza" dei nostri soci, l'altra per dimostrare che anche un Ente come il nostro, grazie al protagonismo della base, pur con scarse risorse e solo con il volontariato dei nostri soci, può fare bene quasi come una federazione che ha uomini, soldi e mezzi a disposizione.

Quale impressione ha riportato dai campionati in pista che si sono svolti all'inizio di giugno a Carpi?

Noi abbiamo due grandi e meravigliose manifestazioni tra i circa dieci campionati nazionali: Corsa Campestre e Pista dove abbiamo la presenza di circa mille presenze per la prima e millecinquecento presenze/gara per la seconda. Come dicevo prima circa l'80% sono giovani sotto i 20 anni e quest'anno a Campi Bisenzio per la campestre e a Carpi per la pista abbiamo avuto un enorme successo di partecipazione e dimostrato notevole capacità organizzativa.

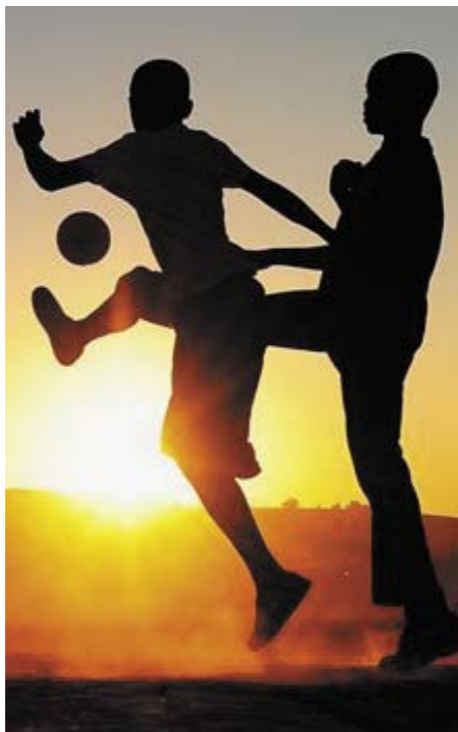
La ringrazio, Presidente, e spero di incontrarla presto per riprendere il colloquio, magari ad Abbadia San Salvatore il 18 luglio per il Campionato nazionale di corsa in salita.

Il Sudafrica e i mondiali di calcio

Fossati, UISP: "Puntiamo sul futuro di questo paese e dell'Africa con la nostra cassetta degli attrezzi, lo sport sociale"

La delusione cocente per la figuraccia degli azzurri, senza se e senza ma, non può farci smarrire il filo del significato di questi Mondiali sudafricani: "Una scommessa vinta da un paese simbolo dei diritti di tutti e dell'antirazzismo. - dice Filippo Fossati, presidente nazionale Uisp, di ritorno da Johannesburg - Ci sono ancora molti problemi sociali e politici ma il Sudafrica è il motore del futuro per un intero continente. Per questo motivo l'Uisp ha deciso di esserci e di puntare su questo evento e su questo paese. Ci siamo stati con le nostre bandiere, cercando di mettere in guardia l'opinione pubblica e le istituzioni rispetto ad un rischio reale: quando si spegneranno i riflettori del calcio stellare non lasciamo sola l'Africa".

"Abbiamo puntato sul futuro di questo paese con la nostra borsa degli attrezzi: lo sport sociale e per tutti come leva del cambiamento. Abbiamo consolidato i rapporti con l'associazione Dreamfields e insieme abbiamo organizzato una partita di calcio indimenticabile, nella scuola Sir Pierre in Kempton Park, alla periferia nord di Pretoria. Le borse con i 140 kit di calcio, dalle magliette ai palloni e ai fischietti per gli arbitri, si sono improvvisamente animate grazie all'entusiasmo delle due squadre di ragazzini. Ha vinto la squadra dei Kids Haven, associazione e riferimento per i giovanissimi più disagiati. Il gol dell'uno a zero



l'ha segnato Sijso Mahlangu, sedici anni, che un gruppetto di ragazzine a bordo campo, tra cori e danze, chiamava Fabiano. Gioco, relazioni, entusiasmo, identità contribuiranno a costruire una società migliore. L'Uisp continuerà a cooperare con l'Africa, questo è il nostro impegno". "E poi il Premio Nelson Mandela, carico di mille significati. Abbiamo voluto ricordare l'impegno dell'Italia contro l'apartheid, come facemmo nel 1990, anno della liberazione di Mandela. Abbiamo cercato di colmare un vuoto nell'opinione pubblica sudafricana: cos'è l'Italia, qual è la sua immagine? Da una parte ci sono i ragazzini delle township che conoscono i nomi dei campioni del calcio azzurro, dall'altra un mondo

sportivo, in questo purtroppo buon rappresentante del mondo politico e istituzionale, che non conosce l'Africa, la sua storia, i suoi drammi e le sue potenzialità. Un mondo viziato, distratto, chiuso negli alberghi. Ci siamo inseriti in questa frattura e abbiamo cercato di riempirla di significati, idee e progetti. Questo è lo sport dei diritti, della multiculturalità, della capacità di raccontarlo e interpretarlo rispettando la dignità delle persone, in campo e fuori. Al Museo dell'apartheid abbiamo portato anche, ai massimi livelli, le istituzioni sportive italiane cercando di valorizzare questa nostra vocazione. L'Uisp come "ambasciatore sociale" dell'intero mondo sportivo italiano". "La realtà sociale sudafricana è molto complessa: abbiamo visto un paese a due facce; da una parte l'assetto urbano del centro e delle infrastrutture è a livello delle grandi metropoli occidentali, dall'altra rimane il problema della lentissima diffusione in larghe fasce di popolazione nera di servizi primari, come casa e acqua. Ci auguriamo che dopo questi Mondiali la leadership democratica in Sudafrica possa rilanciare la sua politica sociale e rappresentare un riferimento per lo sviluppo per tutto il continente. Bello e impreveduto il calore con cui tutti gli Africani tifavano per le squadre del loro continente, qualunque fosse la nazionalità della rappresentativa in campo".

Casalecchio di Reno dal 7 all'11 luglio

Mondiali antirazzisti: presentata la nuova edizione a Roma nel campo dei Liberi Nantes

Dal 7 all'11 luglio si svolgeranno i Mondiali Antirazzisti a Casalecchio di Reno (BO), organizzati da Uisp, Progetto Ultrà e Istoreco. La conferenza stampa di presentazione si è svolta martedì 22 giugno a Roma, presso il campo XXV Aprile, sede dei Liberi Nantes Football Club. L'incontro è stato moderato da Daniela Conti (Ufficio Stampa Mondiali Antirazzisti), proprio mentre a Johannesburg, in Sudafrica, si svolgeva la cerimonia del Premio "Nelson Mandela - Sport e solidarietà 2010", istituito da Uisp e centro Benny Nato per riconoscere l'impegno antirazzista di alcuni tra giornalisti e sportivi internazionali.

Come più volte ribadito dai relatori, la scelta di organizzare la conferenza stampa nella sede dei Liberi Nantes, è stato un tributo alla squadra romana composta da rifugiati politici e richiedenti asilo, per ribadire, dopo l'assegnazione della coppa Mondiali Antirazzisti 2009, l'importanza dell'azione sociale e antirazzista da essi svolta. In apertura la presentazione del programma della manifestazione, che si svolgerà dal 7 all'11 luglio a Casalecchio di Reno (BO), da parte di Carlo Balestri, responsabile dei Mondiali Antirazzisti, che ha sottolineato la centralità del tema dei diritti nell'edizione 2010. Balestri annuncia che quest'anno la partecipazione stimata è di 4-5.000 persone, contando solo coloro che parteciperanno attivamente all'evento con una squadra di calcio.

"Noi diciamo sempre che i Liberi Nan-



tes esistono perché esistono i Mondiali Antirazzisti, e l'idea di riproporre uno spazio come quello 365 giorni l'anno viene proprio da quell'esperienza. - afferma Gianluca Di Girolami, presidente dei Liberi Nantes - Uno spazio che sia libero, in grado di parlare di intercultura in maniera permanente". Le impressioni raccontate da Di Girolami sono state ribadite dai giocatori dei Liberi Nantes presenti all'incontro.

"Ho apprezzato molto il vostro invito. - afferma Matlho Molema, segretario dell'ambasciata del Sudafrica a Roma e incaricato per i Mondiali di calcio Fifa - Il Sudafrica non avrebbe potuto sopportare l'apartheid se fossimo stati soli. Molti di noi hanno, infatti, perso amici, parenti e fratelli nella lotta. In questa sede vorrei che fossero lanciati alle giovani generazioni messaggi di inclusione sociale. La coppa del mondo di calcio è un appuntamento molto im-

portante per l'Africa perché dà l'opportunità di abbattere molti stereotipi che esistono ancora, e di mostrare il nuovo volto dell'Africa in grado di ospitare eventi e persone dagli altri paesi del mondo".

La conferenza stampa ha poi passato il testimone a Johannesburg, per raccontare in diretta lo svolgimento della cerimonia. "Essere qui in compagnia dei grandi combattenti contro l'apartheid è una grande emozione, ed anche il contesto che ci ospita è molto vivo e frequentato. Credo che questo inizio di estate e di iniziative che parte dal premio e si chiude con i Mondiali Antirazzisti quest'anno sottolinea più che mai l'impegno dell'associazione nella lotta al razzismo" - queste le parole di Filippo Fossati, presidente dell'Uisp, in collegamento dal Museo dell'Apartheid di Johannesburg.

Proprio al Museo dell'Apartheid, ha sottolineato Vincenzo Curatola, presidente del Centro Benny Nato, verrà donata parte della mostra che racconta l'impegno della società civile italiana contro l'apartheid, al fianco della popolazione sudafricana. Per sostenere la partecipazione dei Liberi Nantes ai Mondiali Antirazzisti, incerta a causa delle difficoltà economiche della squadra, è possibile una sottoscrizione volontaria, al seguente conto corrente:

LIBERI NANTES A.S.D.
IBAN: IT49 Y05018 03200
000000123949
BIC/SWIFT: CCRTIT2T84A

Premio Nelson Mandela/1

Lo sport per i diritti e contro il razzismo: UISP e Centro Benny nato a Johannesburg, nel museo dell'apartheid

Lo sport per i diritti e contro il razzismo: questo è stato il significato del premio "Nelson Mandela - Sport e solidarietà", assegnato martedì 22 giugno a Johannesburg nella prestigiosa cornice del Museo dell'Apartheid.

"Oggi il nemico non è più l'apartheid ma la diffusione nel mondo dell'intolleranza e del razzismo - ha detto Filippo Fossati, presidente dell'Uisp-Unione Italiana Sport Per tutti - Anche nello sport ci sono brutti episodi di razzismo: è compito nostro colpirli e isolarli, chi fa sport e chi lo racconta ha una grande responsabilità".

"Lo sport e il calcio non devono smettere di isolare la violenza e il razzismo - ha detto Giancarlo Abete, presidente Figc - Federazione Italiana Giuoco Calcio - Il Mondiale in Sudafrica non è soltanto una grande occasione sportiva ma un modo per rivendicare i diritti di tutti: esiste un'unica razza, quella umana".

"I Mondiali di calcio in Sudafrica hanno rappresentato un riconoscimento ufficiale della lotta contro l'apartheid combattuta per 10 lunghi anni dal paese - ha detto Carlo Balestri, responsabile Dipartimento politiche internazionali Uisp - Con il premio 'Nelson Mandela' abbiamo voluto riannodare i fili della memoria, in ricordo della lotta per i diritti, di coloro che in Sudafrica la portarono avanti e di quei movimenti che fornirono supporto dall'Italia. Per



L'Uisp è stato un onore ricevere il riconoscimento della classe dirigente sudafricana, presente alla cerimonia di consegna del premio".

Tra i premiati erano presenti Maria De Lourdes Jesus, giornalista e conduttrice di "Nonsolonerò" e Richard Tims, presidente dello Sheffield FC, la più antica squadra di calcio del mondo. Altri premiati: Javier Zanetti, Gabriele Del Grande, la squadra di Casteltodino (Terni), la squadra dei Liberi Nantes.

Presente anche l'ottantacinquenne George Bizos, avvocato di Mandela nei lunghi anni del carcere: "Ho vissuto e lavorato in Sudafrica da rifugiato greco dagli anni '40. Per questo sto dedicando il resto della mia vita ai diritti dei rifugiati di tutto il mondo".



L'iniziativa è stata organizzata dall'Uisp e dal Centro Benny Nato, con i patrocini di: Coni, Fgci, Provincia di Roma e Ambasciata italiana in Sudafrica attraverso il sostegno al progetto "The Dreamfields Project", con l'obiettivo di utilizzare il grande entusiasmo dei Mondiali in Sudafrica per la creazione di strutture sportive nelle scuole e nelle aree rurali del Sudafrica.

L'iniziativa si è tenuta in concomitanza con la presentazione dei Mondiali Antirazzisti 2010 (Casalecchio di Reno, 7-11 luglio) che si è svolta a Roma presso il campo dell'Alba Rossa nel quartiere di Pietralata, dove si allena e gioca la squadra di Liberi Nantes. I Mondiali antirazzisti sono organizzati da Uisp, Progetto Ultrà, Istoreco (www.mondialiantirazzisti.org)



Elenco completo dei premiati e delle motivazioni:

Sezione giornalisti:

- **Maria De Lourdes Jesus**, giornalista capoverdina che ha vissuto in Italia 30 anni ed è ora rientrata nel suo paese di origine, che ha svolto diverse esperienze giornalistiche che ne testimoniano l'impegno costante contro il razzismo e ogni altra forma di discriminazione. In particolare è stata conduttrice del programma RAI TV "Nonsolonerò" e di quello radiofonico "Permesso di Soggiorno", oltre a svolgere una attività giornalistica con organi della stampa capoverdina. La sua lunga e partecipata esperienza di mediazione culturale è certamente la prova più concreta del suo impegno nella lotta al razzismo.

- **Gabriele Del Grande**, con l'esperienza di monitoraggio e denuncia costante sulle storie delle vittime della lunga strada dell'immigrazione, svolta attraverso la raccolta di dati e di testimonianze con Fortresse europee, dimostra la sua sensibi-



lità e impegno contro il razzismo e ogni violazione dei diritti umani.

Sezione sportiva:

- **squadra di Casteltodino** (Terni), i suoi dirigenti, dopo avere subito continui insulti razzisti verso i suoi calciatori originari dell'Africa, ha deciso di autosospendersi dal campionato per impraticabilità sportiva e civile. Dimostrando senso civile e indignazione verso chi fuori e dentro lo sport esprime attitudini di stampo razzista, e al tempo stesso una significativa solidarietà umana e civile verso i giocatori vittime degli insulti.

- **squadra dei Liberi Nantes** per avere testimoniato concretamente, come lo sport può e deve essere strumento di inclusione e integrazione sociale e umana, nonché veicolo di promozione dei diritti dei rifugiati e richiedenti asilo, contro ogni forma di discriminazione e razzismo.

- **squadra dello Sheffield FC** per l'impegno storicamente dimostrato nelle iniziative di solidarietà internazionale, combattendo il fenomeno del razzismo e ogni altra forma di discriminazione.

- **il giocatore Javier Zanetti**, per avere dimostrato forte sensibilità verso i più deboli, verso i popoli in lotta per la propria autodeterminazione ed esprimendosi contro il razzismo e ogni forma di discriminazione fuori e dentro il campo di calcio.



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

MANOVRA ECONOMICA/1

Il peso dei tagli colpirà anche lo sportpertutti L'UISP troverà soluzioni alternative per non immobilizzare il movimento

Intervista a Vincenzo Liaci

La manovra finanziaria del governo che prevede 10 miliardi di tagli alle regioni, continua a destare preoccupazioni. I governatori lanciano l'allarme sulle pesanti conseguenze che andranno a colpire i servizi, il trasporto pubblico, la sanità e i contributi alle famiglie.

Lo sportpertutti, che rientra nell'ambito delle politiche sociali che toccano più da vicino i cittadini, sarà tutt'altro che risparmiato da tali provvedimenti. Ne abbiamo parlato con Vincenzo Liaci, coordinatore della Conferenza dei regionali Uisp.

In periodo di campagna elettorale, l'Uisp aveva fatto delle richieste ai candidati governatori delle Regioni. Potranno essere ancora soddisfatte?

"Le Regioni purtroppo saranno costrette a ridurre le risorse destinate al welfare e lo sportpertutti sarà senza dubbio uno dei comparti maggiormente

colpiti. Ci auguriamo che il governo non approvi in via definitiva questi tagli, stabiliti senza il coinvolgimento diretto delle regioni e ribaditi più volte in totale assenza di condivisione sia sulle misure che sull'entità. L'intera manovra finanziaria grava per il 50% sugli enti locali. Non si può pensare che le Regioni assolvano alle stesse funzioni di prima avendo a disposizione tante risorse in meno".

Quali strategie metterà in campo l'Uisp per affrontare i tagli e le politiche di restrizione?

"Non smetteremo mai di porre all'attenzione delle istituzioni locali le nostre ragioni. Le Regioni devono acquisire consapevolezza della funzione sociale dello sport, in termini di inclusione e integrazione, di salute per gli anziani e prevenzione per i bambini, di educazione e di benessere per tutti. Ed è per questo che lo sport non può e non deve essere un tema di compe-

tenza esclusiva dell'omonimo assessorato. Anche gli assessorati alla sanità e all'istruzione, per esempio, devono occuparsi della diffusione della pratica sportiva tra i cittadini, evitando ovviamente sovrapposizioni e sprechi di risorse e riconoscendo il ruolo e la competenza degli enti di promozione".

"I tagli alle risorse destinate allo sport, comunque - ha proseguito Liaci - non possono e non devono "immobilizzare il movimento". Un ente di promozione come l'Uisp, che deve rispondere alla richiesta di pratica sportiva fatta dai cittadini, deve trovare soluzioni per contenere i costi e riuscire a formulare la propria offerta di sportpertutti con gli strumenti a disposizione, sfruttando per esempio le piazze, le strade, i parchi e i playground. L'Uisp si trova in parte in una posizione di vantaggio rispetto agli altri enti, perché ha cominciato già da tempo a lavorare in autonomia ed elaborando strategie di attività alternative".

Respinti al mittente: immigrati e rifugiati nel racconto della portavoce italiana dell'Alto Commissariato delle Nazioni Unite



di Donatella Vassallo

Se è vero che, come l'autrice scrive, non ci si può abituare al dolore dell'umanità, è altrettanto vero che quel dolore bisogna prima conoscerlo. Ma cosa ne sanno gli italiani dei respingimenti dei migranti? C'è differenza tra un clandestino, un rifugiato, un richiedente asilo? Perché i mezzi di comunicazione trattano tutti allo stesso modo e i politici ribattono il senso delle parole?



Laura Boldrini, portavoce dal 1998 dell'Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i Rifugiati, prova a fare un po' di chiarezza. *"Tutti indietro"* (Rizzoli, 2010) parte dall'abc della materia: a differenza del semplice migrante, che si sposta in una condizione di volontarietà di scelta, chi fa richiesta d'asilo in un altro Paese è spinto dalla necessità, è costretto a fuggire per sopravvivere. Se riconosciuto rifugiato da un'apposita commissione, scatta per lui la protezione stabilita dalla Convenzione di Ginevra del 1951, basata sul principio del non respingimento. Accogliere i rifugiati non è quindi questione di

carità cristiana, è questione di diritto nazionale, comunitario e internazionale. Le difficoltà nascono semmai dalla disuniformità dei criteri europei nel riconoscimento della protezione: vi sono Paesi come Germania, Italia e Norvegia con un tasso di riconoscimento tra il 40 e il 50 per cento e Paesi come la Grecia dove invece non si arriva all'1%

Detto questo, è utile chiedersi da cosa scappano questi uomini e queste

donne. Le storie raccontate dall'autrice attraversano in lungo e in largo i territori, si intrecciano ai ricordi, alla sua storia personale, rendendo ancora più stridente il contrasto dei toni. C'è Sayed, un giovane-vecchio di vent'anni, partito da Kabul nel marzo 1998 e arrivato a Benevento a gennaio 2007. L'ultima tappa del suo viaggio avviene sotto un camion, rannicchiato vicino al motore. Dal 2008 Sayed lavora come mediatore culturale con un sogno nel cuore: tornare nel Paese dal quale era fuggito nove anni fa e trovarlo in pace. Ma ci sono anche gli uomini-tonno di Lampedusa, isola dove l'autrice arriva per la prima volta nel 2002. Lì incontra i somali sopravvissuti a un naufragio. A uno di loro, disteso su un letto, chiede dove avesse trovato il coraggio per attraversare il mare su un gommone sgangherato. "Lo rifarei - si sente rispondere -, perché in Somalia ogni giorno si rischia di essere ucciso uscendo di casa". Solo così ti spieghi cosa spinge ventisette naufraghi ad appendere le proprie vite a un'enorme ciambella galleggiante

piena di tonni dopo che il gommone sul quale avevano viaggiato aveva iniziato a imbarcare acqua.

A Lampedusa la Boldrini ritorna dopo cinque anni, richiamata per un'emergenza, mentre trascorre una vacanza con la famiglia a Barcellona. Erano i giorni della nave turca Pinar, dirottata dalle autorità maltesi dalle coste tunisine per soccorrere due imbarcazioni di migranti. La nave si trovava a circa 40 miglia a sud di Lampedusa ma in acque di competenza di soccorso maltese. L'Italia non accettava l'ingresso nelle proprie acque territoriali e innescava un palleggiamento di responsabilità con il governo maltese. Il tutto mentre contemporaneamente a Castel Volturno si organizzava una campagna contro il razzismo e, il giorno del convegno, si presentava solo un pubblico di stranieri: erano lì per ringraziarli perché avevano paura di vivere in un luogo di sfruttamento e in un clima di rifiuto. Ma spesso è proprio in questi posti di frontiera che germogliano iniziative a difesa dei diritti umani: è così che una domenica di fine

giugno 2009, nella chiesa di Santa Maria dell'Aiuto vengono distribuiti "permessi di soggiorno in nome di Dio". L'idea, poco più che simbolica, era stata di padre Giorgio, da sempre impegnato nelle battaglie per la legalità sul territorio campano.

Qualche miglio più a sud continuava intanto il braccio di ferro tra Italia e Malta per la Pinar, mentre a bordo le condizioni igieniche peggioravano e molti dei 140 migranti si ammalavano. Quando finalmente il governo italiano autorizza lo sbarco dei migranti, rimane comunque alta la tensione tra i due Stati: a ogni nuovo avvistamento di barcone di migranti ripartiva il balletto di accuse e di dichiarazioni incrociate. E qui l'autrice rileva un cambio di passo nel governo italiano, tradizionalmente impegnato a mettere al primo posto la salvaguardia della vita umana e ora guardato con sospetto a livello internazionale per scelte che seguivano ormai altre priorità: il consenso politico ad esempio.

Il culmine si raggiunge il 6 maggio 2009, giorno in cui la marineria ita-

liana esegue gli ordini di respingere in Libia tre barche migranti e rifugiati che tentavano di raggiungere il nostro Paese. Il giorno dopo, alla Boldrini è impedito l'accesso alla conferenza stampa convocata da Maroni al Viminale. In quell'occasione il ministro parlò di "una nuova fase nel contrasto all'immigrazione clandestina" basata sul "principio di respingimento verso il Paese di partenza". Peccato che l'articolo 33 della Convenzione di Ginevra sullo status di rifugiato ratificata anche dall'Italia si basi sul principio del non respingimento. Tre giorni dopo segue un altro rimpatrio: reperire informazioni diventa sempre più complicato, il Presidente del Consiglio afferma di non volere un'Italia multietnica e il ministro La Russa definisce l'Unhcr un organismo che non conta un fico secco.

L'autrice rimarca spesso le difficoltà crescenti nel proprio lavoro, rileva la pericolosità di una diffusione di pregiudizi contro gli stranieri alimentata dai media: un inquinamento linguistico che finisce con l'associare l'immigrazione alla criminalità impedendo di distinguere verità e finzione. Parla però anche di un'Italia diversa, composta da tante piccole realtà che lavorano per creare un clima di accoglienza. Riace, ad esempio, che grazie all'iniziativa del suo sindaco Domenico Lucano (per questo più volte minacciato), ha ospitato dal 1998 ad oggi circa 2000 stranieri contribuendo a fare del borgo della Locride un'isola di ospitalità. Bisognerà impegnarsi perché, come per i Bronzi, non si resti a guardarli al di qua di una vetrina.



Come un uomo sulla terra di Andrea Segre e Dagmawi Yimer



Vincitore nel 2008 del Salina doc Fest, festival del documentario narrativo, *Come un uomo sulla terra* è un crudo reportage sui viaggi della speranza dall'Africa all'Italia nato dalla collaborazione dell'associazione per i migranti Asintat e la scuola per documentaristi Zalab. Proiettato in più sale italiane grazie al tam tam della rete, il racconto prende le mosse da un'idea di uno studente di diritto etiopese, Dag Yimer, costretto nel 2005 ad abbandonare il proprio Paese per l'Italia. Attraversata la Libia con il suo carico di violenze e di soprusi, decide, una volta arrivato a Roma, di dare voce alla sofferenza di altri migranti per portare alla luce le violazioni di diritti umani perpetrate in territorio libico nonché le responsabilità europee e italiane in primis.

Con queste parole Andrea Segre ha spiegato le motivazioni del film:

È la ricerca di uno spazio di dignità che mi ha mosso a fare questo film.

Ma non per i migranti.

Per me. Per me come cittadino italiano, come cittadino, come uomo.

Ho vissuto e sto vivendo gli anni della mia maturità in un mondo, e ancor più in un Paese, che di fronte alle sue contraddizioni ha scelto la via della distrazione.



Invece di affrontare i nodi delle ingiustizie che provocano squilibri e repressioni, i gruppi di potere gestiscono le luci dello spettacolo per coprire violenze e responsabilità.

Per questo ero alla ricerca di uno schiaffo, di un pugno diretto. Avevo bisogno di prendermi un

cazzotto in faccia, per trovare l'evidenza inevitabile di una violenza.

La mia speranza era che da quello schiaffo potesse nascere una reazione di dignità.

Non credo esista nessuna persona che, in buona fede, possa anche solo sospettare la falsità dei protagonisti di COME UN UOMO SULLA TERRA.

A mio avviso non è in alcun modo dubitabile la verità dei loro volti. Volti vivi, intelligenti, attenti: volti in primo piano che possono finalmente esistere nella loro individualità, nella loro dignità umana.

Quella stessa dignità umana che costituisce la prima vittima del meccanismo micidiale che oggi domina il mondo.

Allora, però, se quello che le donne e gli uomini etiopi raccontano è vero, non può esistere nemmeno qualcuno in grado di sostenere l'innocenza storica e umana del nostro Paese.

Tutti hanno visto lo spettacolo della stretta di mano tra il Cavaliere e il Colonnello e tutti ricordano la frase scolpita a suggello di quell'incontro: "Più petrolio, meno clandestini".

Ora basterebbe unire quello

spettacolo al racconto reale dei volti di COME UN UOMO SULLA TERRA.

Se agli italiani oggi venisse davvero, e sottolineo davvero, concesso di poter unire questi due elementi, credo che qualcosa inizierebbe a incrinarsi nella *grande distrazione* di cui tutti, tranne piccoli gruppi di potere, siamo vittime.

Una distrazione che in fondo altro non è che la più assoluta delle distrazioni possibili, quella dalla dignità dell'essere uomini.

Fonte: comeunuomosullaterra.blogspot.com

La maledizione dell'oro nero

"...ma così come fu il fondamento della loro ricchezza, fu anche la causa della loro distruzione: scavarono troppo avidamente e troppo in profondità, disturbando ciò da cui fuggivano"

*J.R.R. Tolkien
(Il Signore degli anelli)*

Dagli ultimi aggiornamenti, il disastro della piattaforma Deepwater Horizon nel Golfo del Messico si configura come la più grande catastrofe ambientale connessa alle estrazioni petrolifere che si sia mai verificata in tutto il pianeta. I danni a flora e fauna marina, alle coste all'aria e a tutte le attività collegate sono ancora incalcolabili. Questo ennesimo incidente, purtroppo ancora in corso, ci costringe a ripensare il nostro rapporto col petrolio e l'uso di tutti i suoi derivati.



**20 aprile 2010 :
un giorno nero**

Un'esplosione sulla piattaforma Deepwater Horizon durante il completamento di un pozzo petrolifero, 80 km a largo delle coste della Louisiana, provoca un incendio impossibile da domare, che dura ben 2 giorni. Dei 126 addetti 11 sono dichiarati dispersi, i feriti sono 17. Infine dopo una seconda esplosione, l'intera struttura affonda distaccandosi dal tubo di collegamento al pozzo. L'entrata che si trova a 1544 metri sotto il livello del mare è libera di riversare il suo contenuto. Il pozzo che perfora lo strato roccioso è lungo 3052 metri, quindi il petrolio doveva essere prelevato in un giacimento a 5596 metri.

Questi dati danno già una prima idea di quale avanzata tecnologia si debba usare per arrivare a simili profondità. Il problema è che spesso tale tecnologia è sufficiente ad arrivare all'estrazione, ma non è affatto attrezzata in caso di incidente, e gli incidenti in condizioni così estreme sono più probabili. Fra le possibili cause dell'esplosione, una risalita di gas lungo il condotto del pozzo fino ad arrivare in superficie, per la mancata messa in sicurezza che sarebbe costata alla BP circa 500.000 dollari.

La stima dei danni

Per ora, nel balletto delle cifre, non si sa con precisione quanto petrolio è già fuoriuscito nel Golfo del Messico. Alcuni sostengono che sarebbe già oltre 1.000.000 di tonnellate. Si può fare il confronto con un altro disastro, anche se più piccolo, quello della superpetroliera Exxon Valdez che il 24 marzo 1989 per una manovra sbagliata andò a urtare la scogliera nello stretto Prince William, una insenatura del golfo di Alaska disperdendo in mare 37.000 tonnellate, causando l'inquinamento di 1900 km di costa e una catastrofe per tutto l'ecosistema che ancora oggi non è recuperata.

Morirono migliaia di animali; circa 250.000 uccelli marini, 2.800 lontre, 300 foche, 250 aquile di mare, circa 22 orche, milioni di pesci e miliardi di uova di salmone e aringa andarono perdute.

Il governo USA fu costretto ad aumentare i requisiti di sicurezza di tali navi e ad addossare i costi della bonifica in caso di incidente alle compagnie petrolifere.

Nel 1991 la Exxon Mobil fu condannata a pagare oltre un miliardo di dollari, a tutt'oggi il più grande risarcimento per disastro industriale. La ripulitura delle coste costò alla



Exxon circa 2 miliardi di dollari. Per questo ultimo disastro si supereranno di molto questi tristi record, infatti 2 miliardi di dollari sono stati già spesi dalla BP, e le prime timide stime parlano di 25 miliardi di danni, che potrebbero essere anche raddoppiati.

La storia non insegna

Il 3 giugno del 1979 la piattaforma Ixtoc 1, circa 80 km a largo della costa messicana, nella baia di Campeche fu distrutta in circostanze simili, un'esplosione con conseguente incendio. Fu considerato dagli esperti un incidente poco prevedibile e abbastanza raro anche se in precedenza si erano verificati altri incidenti gravi ed altri di minore entità, ma che avevano denotato la straordinaria difficoltà a bloccare la fuoriuscita

del greggio. C'erano voluti sempre diversi giorni per chiudere queste falle sottomarine.

Nel caso della Ixtoc 1 si andò ben oltre, e solo dopo 10 mesi, per l'esattezza 295 giorni si fermò la fuoriuscita. In quell'arco di tempo si riuscì solo a diminuire la pressione della falla con la perforazione di alcuni pozzi limitrofi.

Non si è mai saputo con precisione la quantità di petrolio allora riversato in mare, ma le stime più caute parlano di 470.000 tonnellate, mentre lo scenario più pessimista ritiene che siano state addirittura 1.500.000. Molto di questo petrolio fu bruciato sulla superficie dell'acqua e provocò un grande inquinamento atmosferico, il resto si sparse nel Golfo del Messico. L'uso di solventi per lo scioglimento delle grandi chiazze galleggianti fu insufficiente, e queste con le correnti cicliche del golfo, arrivarono sulle coste messicane e in Texas.



Non fu mai pubblicato un rapporto dettagliato su quella catastrofe ambientale, ma tutte le attività costiere furono compromesse. Il costo dei danni ammontò a 1,5 miliardi di dollari, circa 400.000 nei tentativi di chiusura della falla, il rimanente per riparare ai danni dell'ecosistema e per i risarcimenti sociali.

Una storia di ordinaria corruzione

Nelle settimane in cui la BP cercava di bloccare la falla, è stato scoperto da un'inchiesta del Washington Post, che molti degli ispettori della Mineral Management Service (MMS), cioè l'agenzia federale che doveva controllare la sicurezza delle attività estrattive in mare, erano praticamente al soldo delle compagnie petrolifere. Addirittura si facevano redigere i rapporti dalle compagnie stesse, e particolarmente in quest'ultimo disastro sulla piattaforma a largo della Louisiana, la valutazione sulla quantità di greggio versato in mare era stata appositamente sottostimata. Inoltre sono stati spesso ignorati gli allarmi ambientali degli scienziati governativi per far approvare in fretta le concessioni a trivellare nel golfo.

Questi ispettori percepivano anche degli incentivi per la concessione "veloce" delle licenze e spesso hanno alterato documenti aggirando le norme previste per evitare che tali attività portassero pericoli all'ambiente.

I documenti hanno dimostrato come spesso, da parte dei funzionari del MMS, si sia sistematicamente condizionato gli scienziati per evitare le ispezioni ambientali, che avrebbero fatto ritardare le trivellazioni. E anche quando scienziati di altre agenzie federali, hanno evidenziato il problema, sono state ignorate. A fronte di questi scandali è stata licenziata Elizabeth Birnbaum, capo dell'MMS, sospesi e messi sotto inchiesta i funzionari corrotti.





È giusto trivellare con tali rischi?

Un sondaggio di una grande agenzia mostra come il 52% degli americani si dichiarano ancora a favore delle trivellazioni ad alta profondità in mare. Questo ci fa capire come in noi occidentali sia radicato il collegamento fra petrolio e benessere, anche se il rapporto con l'oro nero è stato in molti casi una vera maledizione. Il petrolio e tutti i suoi derivati sono i maggiori responsabili dei guai climatici della Terra e soprattutto dell'inquinamento atmosferico delle grandi città.

Nelle zone di estrazione che sono popolate, la qualità della vita ha sempre un grave peggioramento e nella quasi totalità dei casi la scoperta di giacimenti si rivela una dannazione. Le popolazioni dei paesi del cosiddetto "terzo mondo" che hanno sul loro territorio i grandi giacimenti petroliferi non usufruiscono della ripartizione di ricchezza che dalle attività connesse attorno al grande affare petrolio dovrebbe derivare. Nei casi più gravi, come nel delta del fiume Niger, in nome del petrolio si calpestanto i più elementari diritti umani.



Le conseguenze politiche

Il presidente degli Stati Uniti a caldo dichiara: "La BP è responsabile di questo orribile disastro. Deve pagare fino all'ultimo centesimo per i danni che ha provocato". Così Barack Obama e la sua amministrazione hanno tentato di smarcarsi dalle specifiche responsabilità che partono da tempi più remoti. Però a fronte delle promesse di orientamento sulle energie rinnovabili, lo stesso Obama poche settimane prima del disastro, aveva fatto ripartire le esplorazioni petrolifere offshore, e questo era stato visto da molti, come una resa alle potentissime lobby dei petrolieri che avevano forzato la mano dell'Amministrazione governativa, ponendo la questione come moneta di scambio con altri temi di carattere ambientale come le emissioni di gas serra.

Dopo questo disastro Obama ha annunciato la revisione in senso restrittivo dei regolamenti per la sicurezza: "Sono necessarie riforme per ripulire un'industria del petrolio spesso corrotta.", stabilendo una sospensione di sei mesi alle trivellazioni ad alta profondità. Con questo provvedimento si sospenderanno altre perforazioni e saranno cancellati una trentina di progetti.



La Halliburton possibile responsabile?

La BP ha dichiarato quasi subito: "Non è colpa nostra, ma pagheremo tutti i danni". A chi si riferivano e quale altra società può essere responsabile? La Halliburton di cui l'ex vice presidente USA Dick Cheney è stato amministratore delegato dal 1995 al 2000, ha fatturato nell'anno 2009 1,7 miliardi di dollari. Questa potente società, capace di collocare politicamente così in alto le proprie personalità fornisce servizi a sostegno dell'industria petrolifera, ed è la più grande società al mondo specializzata nella cementificazione, tecnica che serve a impedire perdite di greggio e gas naturale riempiendo l'intercapedine tra l'esterno del tubo di trivellazione del pozzo e l'interno del buco scavato nel fondo dell'oceano. Nel caso della piattaforma Deepwater Horizon, prima dell'esplosione, il personale della Halliburton aveva da poco terminato le operazioni di pompaggio di cemento nel pozzo.

Gli esperti hanno giudicato la cementificazione capace di provocare un'esplosione perché durante questa operazione, petrolio e gas natu-

rale risalgono il pozzo con grande potenza. Se nel cemento ci sono fessure, o se questa cementificazione non riesce bene, questa miscela altamente infiammabile, può deflagrare.

Si è risparmiato sulla sicurezza

Come accennato all'inizio esiste un modo più sicuro per tutelarsi da possibili incidenti, un dispositivo che viene attivato automaticamente dalla nave di appoggio alla piattaforma e chiude il pozzo tramite una terza valvola.



In alcuni paesi questo dispositivo è obbligatorio, mentre negli Stati Uniti fu sconsigliato dall'amministrazione Bush per il costo troppo elevato (circa 500.000 dollari, cioè un solo giorno di affitto della piattaforma). Tali accorgimenti sono tesi oltre che ad arginare i danni all'ambiente, anche a salvare le vite dei lavoratori di questi impianti, soprattutto considerando che ci sono piattaforme in zone dove avvengono eventi naturali violenti come gli uragani. Ad esempio, nel caso dell'uragano Katrina nell'agosto 2005 furono affondate o danneggiate 30 piattaforme con grandi perdite di petrolio in mare.

In nome del dio petrolio

Società che hanno simili fatturati possono condizionare l'operato dei governi e dell'opinione pubblica in ogni paese che ritengono di interesse strategico? La risposta è fin troppo ovvia, e gli esempi sono sotto i nostri occhi. Nella precedente amministrazione Bush a ricoprire i più alti incarichi erano proprio alcuni rappresentanti dell'industria bellica e petrolifera.

Un caso eclatante è stato quello delle motivazioni che hanno portato alla seconda guerra del Golfo, iniziata il 20 marzo 2003. Le fonti go-

vernative sostenevano, a dispetto di ciò che dichiaravano gli ispettori dell'ONU, che Saddam Hussein possedeva armi di distruzione di massa. A distanza di sette anni è stato largamente provato il contrario, l'Iraq queste armi non le possedeva, quindi tali notizie tese a giustificare l'intervento, furono manipolate. Però in compenso l'Iraq possiede grandi giacimenti di petrolio e geograficamente si colloca come avamposto ideale per il controllo del medio oriente. Inoltre, nel grande intreccio fra petrolio e armamenti, le guerre rappresentano il cibo delle lobby, sono test per ordigni nuovi, occasione di appalti per la ricostruzione e rifinanziamenti governativi sicuri. I cosiddetti effetti collaterali che vengono tenuti accuratamente nascosti, sono rappresentati dalle migliaia di vittime civili.





La superpetroliera Haven

Gli effetti sulle persone

I disastri petroliferi, specie quelli di grandi dimensioni come quello della piattaforma Deepwater Horizon, portano nel medio periodo ad un aumento di malattie respiratorie e patologie della pelle, mentre nel lungo periodo c'è un aumento statistico dei tumori, degli aborti spontanei e delle malattie neonatali.

Il guaio non sta solo nelle sostanze tossiche rilasciate dal petrolio che nel lungo termine entrano nella catena alimentare, ma anche dai solventi usati per disperdere le chiazze oleose in superficie. Particolarmente dannoso è il Corexit ritenuto responsabile di malformazioni fetali. Questi solventi riducono l'impatto con la fauna marina che così non viene direttamente a contatto con le sostanze catramose, però hanno effetti devastanti per i pesci, sono quattro volte più tossici del petrolio e riducono la capacità degli animali che ne vengono a contatto di riprodursi. Spesso le grandi compagnie usano i solventi o disperdenti perché si rende minore l'impatto visivo del disastro, facendolo sembrare di proporzioni più limitate.

Sempre più giù

La piattaforma di perforazione a posizionamento dinamico Deepwater Horizon era un mostro del valore di 560 milioni di dollari della società americana Transocean con sede in Svizzera, che è la maggiore compagnia mondiale per le perforazioni sottomarine. La BP l'aveva affittata per 496.000 dollari al giorno.

Era un vero gioiello tecnologico, nel settembre 2009 era stata capace di raggiungere il record di profondità per un giacimento petrolifero, il Tiber sempre nel Golfo del Messico a 10685 metri (1259 metri di mare e 9436 metri di roccia). Aveva una delle trivelle più grandi al mondo, lunga 121 metri e larga 78.



Connessione con i terremoti a altri danni

Alcuni ricercatori hanno rilevato in zone di giacimenti dell'Asia centrale, il ripetersi di attività sismiche in luoghi che prima delle trivellazioni erano neutri. Molte associazioni ambientaliste, anche italiane, si stanno battendo per evitare nuove trivellazioni specie quelle di alta profondità, per questo e altri motivi. Le argomentazioni principali sono che le zone circostanti diventano incoltivabili e subiscono l'inquinamento del terreno e delle falde acquifere dovuto all'uso di sostanze tossiche che servono a lubrificare le trivelle. È una cosa già accaduta e provata anche da ricercatori americani. Insomma, chi vive accanto a zone di estrazione ha come triste costante il peggioramento della qualità di vita, senza nessuna contropartita.

E in Italia?

Ci sono 115 piattaforme off shore nel mar Adriatico e nel canale di Sicilia. Solo in 9 di esse si estrae petrolio, mentre la maggior parte estrae gas. Alcune sono collocate nel mar Adriatico dove certamente un incidente avrebbe conseguenze gravissime e più accentuate per la sua caratteristica di mare semichiuso, ma il mediterraneo stesso, che è stato teatro di incidenti gravi è un mare semichiuso. La superpetroliera Haven, che esplose l'11 aprile 1991 circa 10 km a largo del porto di Genova è stato il più grave disastro verificatosi nel Mediterraneo. L'incidente avvenne durante le operazioni di travaso, e l'intero carico contenuto in quel momento, di ben 144.000 tonnellate finì in mare. Oltre la metà bruciò per tre giorni. Solo una fortunata coincidenza di vento e correnti non portò i fumi tossici verso i centri abitati e il petrolio sulla costa. Il rimanente non bruciato, circa 50.000 tonnellate è ancora oggi presente nei fondali fra Genova e Savona. Dopo il disastro nel golfo del Messico sono state presentate interpellanze parlamentari che chiedono soprattutto se negli impianti presenti sul nostro territorio ci sono tutti i requisiti di sicurezza.



Ma la battaglia più aspra si annuncia quella contro le numerose concessioni di trivellazioni, sia a terra che in mare, anche in zone dall'alto valore paesaggistico come le Isole Tremiti.

Conclusioni

Oggi tutti riteniamo impossibile fare a meno degli idrocarburi. Il gesto di "andare a far benzina o gasolio" è familiare. Intere generazioni sono nate e cresciute con la comodità dell'auto, che rappresenta il simbolo più comune del nostro rapporto con l'oro nero. Sfortunatamente queste azioni "normali" connesse al-

l'uso del petrolio e dei suoi derivati che ogni giorno milioni di individui compiono in ogni parte del pianeta, sono divenute insostenibili. Le potentissime lobby esercitano tutto il loro potere per tenere a freno le nuove tecnologie già esistenti che puntano a energie rinnovabili. Non vogliono rinunciare anche per il prossimo futuro ai loro enormi profitti. Del resto spesso sono queste stesse lobby che finanziano la ricerca e l'informazione, quindi possono pilotarle nelle direzioni desiderate. Le popolazioni dei paesi in via di sviluppo sono stritolate da questo sistema che sottrae loro tutte le risorse lasciando le briciole.

Collegato al "grande affare petrolio" c'è un "sistema di ingiustizia sociale mondiale", che cancella intere popolazioni o gruppi etnici da ciò che è sancito dall'articolo 1 della "Dichiarazione universale dei diritti umani" e causa conflitti e guerre.

Se non sapremo uscire in tempo da questa spirale il nostro inferno lo troveremo sulla Terra.





Der raeuber (Il rapinatore)

Un film che non mancherà di colpire e coinvolgere molti runner

Der raeuber (Il rapinatore)
 Film di Benjamin Heisenberg
 Film selezionato in concorso alla Berlinale 2010
Interpreti principali:
 Andreas Lust, Franziska Weisz
Link: www.derraeuber.at
 Recensione di Paolo Eustachi, maggio 2010

Il film realizzato dal regista tedesco Benjamin Heisenberg narra la storia di un uomo estremamente dotato e versatile nell'applicarsi con successo a due grandi passioni. Johann Rettenberger è un maratoneta di altissimo livello - nella Vienna City Marathon è, con sorpresa generale, il primo degli austriaci - e allo stesso tempo autore di una lunga serie di rapine in banca. Egli riesce ad associare all'attività criminale quella meticolosa preparazione scientifica che applica con abnegazione nei suoi allenamenti in preparazione degli impegni agonistici, dal potenziamento muscolare alla resistenza anaerobica ed al costante controllo delle pulsazioni cardiache. Johann corre sempre, in allenamento come in gara, armato con una pump gun e il volto coperto da una bizzarra maschera fugge dalla polizia che lo insegue e da una vita caratterizzata da grandi



difficoltà nei rapporti umani e nella quale non si riconosce. Splendidamente realizzato e con Andreas Lust straordinario protagonista Der raeuber (tradotto: Il rapinatore) è un affascinante thriller dai profondi contenuti psicologici ed esistenziali sulla vita, le scelte e il cammino lungo cui l'enigmatico



outsider sembra correre senza sosta. La sceneggiatura, ispirata ad un fatto di cronaca avvenuto in Austria negli anni ottanta, è firmata dallo stesso regista Benjamin Heisenberg e da Martin Prinz, autore dell'omonimo libro (disponibile anche in versione inglese con il titolo



"On the run" e acquistabile sul sito www.jpc.de). Il film, presentato in Italia a Pesaro nell'ambito della 46ª Mostra Internazionale del Nuovo Cinema che ha luogo nella città marchigiana dal 20 al 28 giugno 2010 (www.pesarofilmfest.it), sarà nei mesi successivi distribuito nelle sale.



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**



I servizi della rivista

Podismo e Atletica

La rivista dei runners

Pubblicità, cronache e notizie dal mondo del podismo

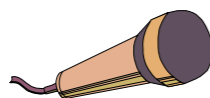
Ufficio stampa

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



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

Stelle senza polvere

di Roberto Corsi

L'atletica non è solo competizioni, allenamenti, qualificazioni, gare, corse, salti, lanci... è anche tanto altro... Cosa succede dopo una finale dei 400 metri o del lancio del martello? Cosa accade dopo le premiazioni, quando le luci dello stadio si spengono e il pubblico lascia gli spalti? Quali sono le emozioni che restano nella mente e nel cuore degli atleti?

L'atletica è fatta certamente di corse, salti, lanci, vittorie e sconfitte, record personali e record del mondo, ma questo è solo quanto emerge alla fine di un lungo percorso e che rimane nella memoria collettiva del pubblico, ma prima e dopo c'è dell'altro: c'è la persona, l'atleta con i suoi sogni e le sue attese, con i suoi sacrifici e le proprie rinunce... c'è la vita reale che attende l'atleta fuori dallo stadio...

"Stelle senza polvere" racconta tutto ciò attraverso una serie d'interviste a dei grandi protagonisti dell'atletica leggera italiana "in pensione", alcuni noti, altri meno. L'autore cerca di rendere questi grandi atleti delle persone normali, comuni, raccontando i loro sogni, i loro sacrifici e le loro emozioni, cercando un filo conduttore tra i campi d'atletica e la loro vita attuale. Non è un libro tecnico, zeppo di numeri, primati, tabelle d'allenamento e commenti specialistici, qua parlano gli atleti, le loro vite. È un libro che permette al lettore di conoscere come uomo l'atleta e condividere con lui una parte della sua vita. Questo libro è un'occasione per vedere il mondo dell'atletica leggera da dietro le quinte raccontato dai diretti interessati sotto l'attenta e a volte ironica direzione dell'autore.

Stelle senza polvere di Roberto Corsi
Società Editrice Fiorentina - Pp. 189; € 15
Recensione di Filippo Cenci



interviste a:

Azzaro, Berruti,
Capriotti, Cirulli,
Di Giorgio, Dini,
Dorio, Fava, Gabric,
Masullo, Mei, Mennea,
Montelatici, Ottoni,
Petrucci, Preatoni,
Russo, Salvador,
Scaglia, Simeoni,
Tozzi, Zuliani

Società Editrice Fiorentina



Le due vittorie di Filippide

Fascino e ambiguità della leggenda di Maratona

di Davide Capizzi

Il testo è apparso su "Lancillotto e Nausica", anno XIX (2002), 1-3, pp. 64-67.

Corridore alla linea di partenza (490 a.C.). Museo Archeologico di Olimpia.



Medaglia per la gara degli 800 metri all'Olimpiade di St. Louis del 1904.



Pochi miti hanno segnato l'identità dello sport moderno come quello di Filippide. L'idea contraddittoria dell'uomo che impegna il proprio corpo fino allo stremo per il raggiungimento di un obiettivo è parte integrante dell'immaginario di quasi tutte le discipline sportive, non solo di quelle di resistenza come l'atletica e il ciclismo.

Non è molto importante che la leggenda sia in sé piuttosto ambigua e sostanzialmente priva di fondamento storico e letterario (accennano all'impresa, peraltro in modo non univoco, solo fonti tarde come Luciano e Plutarco): la modernità della sua fortuna induce anzi ad una riflessione più attenta sulla forza e sull'originalità con cui il mito è entrato nella cultura contemporanea.

Prima di tentare un'interpretazione è opportuno soffermarsi rapidamente sul carattere della vicenda così come è universalmente conosciuta. Al termine della battaglia di Maratona del 490 a.C., nella quale l'esercito greco formato prevalentemente da Ateniesi sconfisse definitivamente i Persiani, un *emerodromo* chiamato Filippide o Fidippide avrebbe raggiunto di corsa la città di Atene per annunciare la vittoria. Qui avrebbe appena fatto in tempo a pronunciare la parola "nike" (vittoria) prima di rimanere vittima dello sforzo compiuto.

Gli emerodromi erano effettivamente nell'antica Grecia persone ben allenate utilizzate in funzione militare e civile per svolgere un servizio di comunicazione ed erano in grado di co-

prire di corsa in un giorno distanze ben più lunghe dei circa 40 chilometri che separano Atene da Maratona. Erodoto, che pure tace sull'episodio, racconta di un Filippide che avrebbe compiuto una missione diplomatica percorrendo il tragitto che porta da Atene a Sparta (e cioè più di 200 km) nell'arco di due giorni¹.

La rilevanza dell'impresa starebbe quindi, più che nel valore della prestazione, nell'eccezionalità della situazione e nel simbolico accostamento fra l'eroismo individuale del nunzio e quello del popolo greco.

Si tratta fondamentalmente di un mito contemporaneo, appositamente risuscitato per rafforzare il legame fra la prima Olimpiade moderna di Atene del 1896 e quelle della tradizione panellenica. L'inserimento di una specialità completamente nuova come la maratona ha la funzione di riprodurre le virtù dell'uomo antico tanto care a de Coubertin, uomo d'ordine della Terza Repubblica ossessionato dall'idea di trovare un calmante sociale capace di frenare la degenerazione delle masse². Quale fosse l'ideale di fratellanza e di sportività del Comitato Olimpico fu del resto chiaro nell'edizione di St. Louis del 1904³, dove fu organizzata una grottesca e razzistica esibizione separata (gli *Anthropologic days*) che metteva di fronte Amerindi, Giapponesi, Pigmei africani e altre popolazioni in grado di solleticare la curiosità morbosa dell'opinione pubblica statunitense.

È pertanto abbastanza paradossale che la maratona esprima oggi più di ogni altra competizione gli ideali universalistici di solidarietà, di pace e di uguaglianza che, almeno nell'immaginario collettivo, alimentano attualmente lo spirito olimpico. Se tale rovesciamento di valori è stato possibile lo si deve certamente alla sconfitta dei fascismi nella seconda guerra mondiale e alla conseguente cesura che separa l'Olimpiade di Berlino del 1936 da quella di Londra del 1948. Ma l'analisi non sarebbe completa se non si considerasse con la necessaria attenzione l'ambivalenza

dell'attività sportiva e la duplicità dei valori in essa presenti. Significativamente, il mito di Filippide appare in grado di incarnare questa contraddittoria simbologia.

Non è certamente difficile notare la differenza di mentalità che esiste fra atleti di discipline diverse. Al di là di alcuni fattori pur importanti come la tipologia dell'impegno fisico (aerobico o anaerobico), l'esigenza di cooperazione negli sport di squadra o l'atteggiamento aggressivo in quelli che prevedono lo scontro fisico, le differenze si spiegano sostanzialmente alla luce della possibilità di valutare con maggiore o minore esattezza lo sforzo compiuto. È possibile cioè

VI. 104

ΗΡΟΔΟΤΟΥ

στρατηγὸς οὕτως Ἀθηναίων ἀπεδέχθη, αἰρεθεὶς ὑπὸ τοῦ
25 δήμου.
105 Καὶ πρῶτα μὲν ἔοντες ἔτι ἐν τῷ ἄστεϊ οἱ στρατηγοὶ
ἀποπέμψουσι ἐς Σπάρτην κήρυκα Φιλιππίδην, Ἀθηναῖον μὲν
ἄνδρα, ἄλλως δὲ ἡμεροδρόμην τε καὶ τοῦτο μελετῶντα· τῷ δὲ, 5
ὡς αὐτὸς τε ἔλεγε Φιλιππίδης καὶ Ἀθηναῖοι ἀπήγγελλε,
περὶ τὸ Παρθένιον ὄρος τὸ ὑπὲρ Τεγέης ὁ Πᾶν περιπίπτει.
2 βῶσαντα δὲ τὸ σῆμα τοῦ Φιλιππίδου τὸν Πᾶνα Ἀθη-
ναῖοι κελύσαι ἀπαγγεῖλαι, δι' ὃ τι ἐωντοῦ οὐδεμίαν ἐπι-
μέλειαν ποιεῖνται, ἔοντος εὐνόου Ἀθηναῖοι καὶ πολλαχῆ 10
3 γενομένου σφί ἤδη χρηστοῦ, τὰ δ' ἔτι καὶ ἐσομένου. καὶ ταῦτα
μὲν Ἀθηναῖοι, καταστάντων σφί εὖ [ἤδη] τῶν πρηγμάτων,
πιστεύσαντες εἶναι ἀληθεῖα ἰδρύσαντο ὑπὸ τῇ ἀκροπόλει Πανὸς
ἱόν, καὶ αὐτὸν ἀπὸ ταύτης τῆς ἀγγελίης θυσίησιν τε ἐπετελοῖσι
106 καὶ λαμπάδι ἱλάσκονται. τότε δὲ πεμφθεὶς ὑπὸ τῶν στρα- 15
τηγῶν ὁ Φιλιππίδης οὕτος, ὅτε πέρ οἱ ἔφη καὶ τὸν Πᾶνα
φανῆναι, δευτεραίος ἐκ τοῦ Ἀθηναίων ἄστεος ἦν ἐν Σπάρτῃ,
2 ἀπικόμενος δὲ ἐπὶ τοὺς ἀρχοντας ἔλεγε· Ὁ Λακεδαιμόνιοι,
Ἀθηναῖοι ὑμῶν δέονται σφίσι βοηθῆσαι καὶ μὴ περιδεῖν
πόλι ἀρχαιοτάτην ἐν τοῖσι Ἑλλησι δουλοσύνην περιπεσοῦσαν 20
πρὸς ἀνδρῶν βαρβάρων· καὶ γὰρ νῦν Ἐρέτριά τε ἠνδραπό-
3 δισται καὶ πόλι λογίμῃ ἢ Ἑλλὰς γέγονε ἀσθενεστέρα. ὁ μὲν
δὲ σφί τὰ ἐντεταλμένα ἀπήγγελλε, τοῖσι δὲ ἔαδε μὲν βο-
θέειν Ἀθηναῖοι, ἀδύνατα δὲ σφί ἦν τὸ παρατίκα ποιέειν
ταῦτα οὐ βουλομένοισι λύειν τὸν νόμον· ἦν γὰρ ἱσταμένου
τοῦ μηνὸς εἰνάτη, εἰνάτη δὲ οὐκ ἐξελεύσεσθαι ἔφασαν μὴ οὔ

Una riproduzione del testo greco nel quale è descritta l'unica impresa di Filippide riportata da Erodoto: la corsa da Atene a Sparta.

tracciare una linea di separazione fra gli sport in cui gli atleti possono esercitare con certezza l'autovalutazione, che possono essere definiti **scientifici**, e quelli che non concedono questa possibilità a chi li pratica e che devono pertanto affidarsi a parametri esterni e a volte discutibili come il punteggio o il giudizio di un osservatore qualificato. Per comodità possiamo chiamarli agonistici, in quanto per la loro stessa esistenza presuppongono una competizione fra due o più concorrenti che porti all'assegnazione della vittoria. Rientrano in quest'ultima categoria quasi tutti gli sport di contrapposizione dualistica (sport di squadra, tennis, scherma, pugilato, ecc.) e quelli in cui è necessaria una giuria (tuffi, pattinaggio artistico, ecc.). Fanno parte invece della prima categoria gli sport in cui è possibile misurare la prestazione a livello individuale e stabilire con certezza un record (atletica leggera, nuoto, alcune specialità del ciclismo su pista o del tiro a segno, ecc.). In una situazione intermedia si trovano gli sport che si svolgono su percorsi non uniformi (sci, ciclismo su strada) o difficilmente comparabili (canottaggio, canoa, bob, ecc.). In via generale, e con la ragionevole approssimazione che richiede ogni tentativo di classificazione, si può affermare, con riferimento all'atteg-

giamento dominante assunto dall'atleta rispetto alla propria specialità, che gli atleti delle discipline **agonistiche** competono contro altri atleti, quelli delle discipline **scientifiche** contro se stessi. La differenza, naturalmente, perde progressivamente significato là dove il perfezionamento delle tecniche di allenamento e la professionalizzazione dell'attività conducono alla possibilità di valutare con una certa affidabilità il valore intrinseco della prestazione e l'affinamento del gesto atletico. Né sfugge che un atteggiamento prevalentemente agonistico sia presente in tutti coloro che competono per traguardi molto importanti. È però innegabile che alcune discipline implicano atteggiamenti psicologici riferiti alla gara del tutto differenti. È ipotizzabile ad esempio, in linea di principio (ma di fatto è una situazione che si può presentare in condizioni climatiche ideali), che i partecipanti ad una prova di atletica leggera in pista sui 10.000 metri conseguano tutti il proprio **personale** sulla distanza e che quindi alla fine, a prescindere dalla posizione ottenuta, siano pienamente soddisfatti dell'esito della competizione. È invece molto improbabile, a meno di condizioni particolari, che una partita di pallavolo veda in conclusione il completo appagamento dei giocatori di entrambe le squadre. Si può anzi sostenere che in caso di sconfitta l'aver effettuato una buona prestazione costituisca un motivo ulteriore di rammarico piuttosto che di consolazione. Non si vuole sostenere naturalmente che un atteggiamento sportivo sia presente solo in certe discipline e non in altre. A volte anzi (per esempio nel tennis, nella pallavolo o nel pugilato) la consapevolezza dello scontro porta a ritualizzare e spesso anche ad istituzionalizzare dei comportamenti di **fair play**. Ogni attività sportiva prolungata nel tempo determina del resto un processo cognitivo in chi la pratica. Le inevitabili sconfitte e il confronto con l'altro portano a scoprire progressivamente i propri limiti, a riconoscere i meriti dell'avversario e a sdrammatizzare il dualismo vittoria-sconfitta. Non si tratta però di un pro-



La Nike di Samotracia. Museo Louvre di Parigi.

cesso immediato e l'acquisizione di una mentalità **sportiva** può svolgersi a volte in maniera estremamente faticosa, specialmente nei casi in cui si riversino sulla competizione aspettative eccessive legate alle frustrazioni e alle insicurezze tipiche dei percorsi di crescita. Da questo punto di vista il campione, con la sua straordinaria carica agonistica, il suo fondamentale egocentrismo, la fragilità emotiva e l'incapacità di arrendersi ad una sconfitta, è facilmente una persona che non ha **imparato a perdere**. Come tale, non dovrebbe forse essere preso con tanta leggerezza a modello educativo. Un atleta che pratica uno sport misurabile è portato più rapidamente a comprendere i propri limiti e a stabilire la **nicchia** a cui naturalmente appartiene. I suoi sforzi tenderanno a concentrarsi, non raramente in modo ansioso, sulla conoscenza e sul miglioramento delle proprie carat-

teristiche fisiche, sulle metodiche e sull'adeguatezza dell'allenamento (da un punto di vista qualitativo e quantitativo). Diversamente, chi si trova ad affrontare una competizione di squadra finisce inevitabilmente per privilegiare gli aspetti legati al confronto con l'avversario come la scelta di una strategia vincente e la ricerca della giusta mentalità agonistica. Il mito di Filippide e la maratona sembrano in grado di rappresentare con efficacia l'ambivalenza dello sport moderno. La **nike** di Filippide è tanto la vittoria contro il nemico, l'annientamento dei Persiani, quanto quella contro se stessi, la capacità di superare i propri limiti fino all'estremo sacrificio. E se la figura del maratoneta, con la sua condizione mentale di solitudine e l'ossessiva

ricerca introspettiva volta ad indagare lo stato delle riserve muscolari di glicogeno, appare legata pienamente ad un modello estremo di confronto con il proprio limite, nondimeno nella percezione oggettiva dello spettatore essa incarna il mito moderno ed individualista dell'uomo solo in grado di annientare l'avversario. Nel dramma e nella gloria dolente di Dorando Pietri, più ancora che in altri effimeri trionfi olimpici, sono racchiusi il senso ed il fascino dello sport contemporaneo. Una riflessione più ampia sull'essenza e sull'evoluzione storica dello **spirito olimpico** aiuterebbe non solo a risolvere gli inevitabili dubbi che accompagnano le strategie formative dello sport giovanile, ma più in generale a porre l'accento sulla contraddizione latente che impedisce di definire con chiarezza il ruolo dell'attività sportiva in una società competitiva come quella attuale. E porterebbe ad affrontare con maggior consapevolezza (e con minore ipocrisia) il dilemma che agita fatalmente la coscienza di ogni educatore sportivo: se cioè lo sport debba rappresentare un veicolo di acquisizione di valori e di conoscenze in grado di restituire una più solida collocazione ad un individuo altrimenti incapace di stabilire la misura delle proprie abilità, o piuttosto solo uno dei tanti mezzi di promozione della persona, un'opportunità in più da inserire nel proprio bagaglio professionale e da scartare non appena si presenti l'occasione migliore. Il disinteresse del mondo scolastico verso questi problemi, la passiva e generalizzata accettazione di fenomeni come il doping e la progressiva eliminazione delle barriere che salvaguardano la specificità dell'attività giovanile, lasciano immaginare che una scelta di fondo sia già stata compiuta.

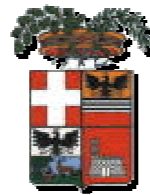
NOTE

¹ Erodoto, *Storie*, VI, 105: «Per prima cosa gli strateghi, quando erano ancora in città, avevano mandato a Sparta l'araldo Filippide Ateniese, il quale per altro era emerodromo di professione; costui, a quanto egli stesso riferì poi ai suoi concittadini, nella regione del monte Partenio, sopra Tegea, si vide venire incontro il dio Pan, che, chiamandolo per nome, gli ordinò di chiedere a nome suo agli Ateniesi per-

ché sino allora non gli avessero reso nessun culto, mentre egli era ben disposto verso di loro e già in molte occasioni aveva reso buoni servigi ad Atene ed altri ancora gliene avrebbe resi. Gli Ateniesi pertanto, quando la loro situazione politica fu consolidata, prestarono fede a Filippide e costruirono sotto l'acropoli un tempio a Pan, e da quel messaggio in poi lo placarono con sacrifici periodici e con fiaccolate».

² Pierre de Coubertin, *Relazione alla 23ª sessione dell'Association Francaise pour l'Avancement des Sciences*. L'allenamento per gli adolescenti. «[...] organizzare la propria vita fisica con moderazione. Eccola, l'utopia! La conosco bene: essa volteggiava negli istituti di ginnastica di Stoccolma e l'ho trovata nelle università degli Stati Uniti dove ha ispirato i più strani sistemi di allevamento umano che il mondo ha mai conosciuto. La moderazione! Ma, Signori, non c'è moderazione a quell'età! O tutto o niente: o esagereranno con l'esercizio fisico o volteranno le spalle; sceglietevi! Si è mai visto un adolescente prendersi quel poco di esercizio che gli serve per compensare il suo lavoro intellettuale e fermarsi là? Se i nostri ragazzi facessero questo, sarebbero degli angeli: Dio ce ne scampi! No, non bisogna parlargli di moderazione, bisogna parlargli di fatica, di libera fatica. Ecco perché noi chiediamo che nei licei, a fianco dell'educazione fisica per tutti, ci sia un gruppo volontario per coloro che hanno il sangue più vivo, un'energia più ardente, l'ambizione di vincere, di trionfare. Lasciateli allenare. L'allenamento è il segreto di tutte le vittorie. Lasciateli competere, dapprima tra loro, poi con gli altri: la competizione è la legge della vita! Lasciateli osare, l'audacia è la leva più grande!»





TRAIL DI S. ZACCARIA



CAMPIONATO ITALIANO UISP DI TRAIL

MEMORIAL DR. TORLASCO ANGELO

DOMENICA 1 AGOSTO 2010



Agriturismo Mondo Antico
Rocca Susella (PV)-Fr. Gaminara,
Loc. Casazza
Tel. 0383\99155 - Cell. 338\3140332
www.agriturismo-mondoantico.it
e-mail fattoriomondoantico@libero.it

Gara di TRAIL . Km. 25
dislivello mt. 1.000

PROGRAMMA

Ore 7,00 ritrovo presso il centro Sportivo di S. Zaccaria
Ore 7,30\8,30 partenza FIASP
Ore 8,30 partenza TRAIL Km. 25
Ore 9,15 partenza gara FIDAL Km. 7,5



Salice Terme Golf & Country
Via Diviani, 8 - Rivanazzano Terme
- Salice Terme - Tel 0383\933370
www.golfsaliceterme.it
e-mail golf@golfsaliceterme.it

Servizio spogliatoio\docce M - F

Quota di iscrizione : € . 15,00 a tutti i partecipanti Pacco Gara

Per informazioni : Sig. Daniele Giacobone (cell. 339\7110811)

Tutte le informazioni sul sito : www.atleticapavese.com

PREMIAZIONI :

Verranno premiati i primi 3 arrivati e in assoluto con materiale tecnico e premi vari

Premi Categorie Maschili :

M18-M30-M35-M40-M45-M50-M55-M60-M65-M70

1° Class. Mountainbike + premio
2° Class. Servizio tavola in porcellana + set 12 bicchieri + premio
3° Class. Servizio 18 calici + centro tavola + premio
4°-5° Class. Medaglia d'oro + premio
dal 6° al 10° Class. Premio a scalare

Premi Categorie Femminili :

F18-F30-F40-F50-F60

1° Class. Mountainbike + premio
2° Class. Valigia di servizio posate in acciaio inox 48 Pz. + set 12 bicchieri + premio
3° Class. Servizio tavola in porcellana + centro tavola + premio
4°-5° Class. Medaglia d'oro + premio
6° Class. Servizio tavola + premio
dal 7° al 12° Class. Premio a scalare

Verranno premiate le prime quattro società più numerose con B.V. e consegnati contributi alle società provenienti da più lontano

PREMIAZIONE CAMPIONATO NAZIONALE UISP : al I° Maglia + medaglia al II° e III° Medaglia

Modulo iscrizione atleti.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cognome	Nome	Club	Nazionalità	Indirizzo									
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Città	CAP	Provincia	Nazione	Telefono	E-mail	Sesso	Data di nascita						

MODALITA' DI PAGAMENTO : tramite bonifico bancario IBAN : IT 39F035125640300000099748
CREDITO VALTELLINESE - agenzia 2 di Voghera (Pavia) - intestato a : ATLETICA PAVESE Via Piave n. 51
Voghera (PV)

N.B. Questa scheda deve essere inviata via Fax al n. 0383\99200 o via E-mail : info@atleticapavese.com

Data Firma.....

La storia è fatta anche di piccole cose: 30 anni di Maratona Città di Livorno

Era il 1981: a Livorno stava ormai dilagando la passione per le corse, dapprima non competitive e poi vere e proprie gare, organizzate nei contesti più disparati. Lo spunto poteva essere una festività, una sagra o una festa politica: l'importante era ritrovarsi in canotta e pantaloncini per confrontarsi con i compagni di corsa. In questo clima di vera e profonda passione per la disciplina, non poteva non serpeggiare il pensiero maestro, il sogno: organizzare una maratona, l'unica degna di questo nome! E fu così che sotto la spinta di Enzo Andorlini, al tempo consigliere allo sport della Circostrizione 9, di Rinaldo Moroncini e di un gruppo di podisti, si costituì il primo Comitato Organizzatore. La lungimiranza di Rinaldo riuscì a coinvolgere il Comune di Livorno e le Forze Armate: la prima edizione, infatti, fu in memoria del Sergente Maggiore Giannino Caria che perse la vita nelle operazioni di recupero dei paracadutisti caduti alla Meloria. Furono 114 gli arrivati dopo aver percorso un anello sui viali a mare tra Barriera Margherita e Miramare.



Anno dopo anno, maratona dopo maratona, arriva il 2010: se la matematica non è un'opinione, sta per scoccare la 30ª edizione. Un traguardo importante, comune a ben poche maratone ormai. In questo arco temporale si sono succedute le persone, si sono persi degli amici, sono cambiati i tempi, ma ciò che è rimasto identico, mai scalfito dagli anni, è lo spirito che ha animato il primo Comitato: quello della familiarità, figlia della passione.

Le dimensioni della manifestazione riflettono le sue origini e sono in linea con le sue modeste pretese; ciò non di meno, la Maratona Città di Livorno è orgogliosa di far parte dell'associazione Maratonetaliene che raccoglie ed accomuna eventi di ben diversa portata. La parentela con le sorelle maggiori di Roma, Firenze e Venezia (solo per citarne alcune

senza nulla togliere a tutte le altre) non fa, comunque, venire meno la consapevolezza della propria realtà, fatta di poche persone, volontarie e con modesti apparati a disposizione. Anzi, i "lillipuziani" della città dei Quattro Mori, cercano di volgere in positivo questa dimensione ristretta, ponendola sul piano dell'accoglienza e della familiarità.

Al maratoneta moderno viene lasciata la possibilità (sempre meno frequente, anche per altre maratone di pari rilevanza) di iscriversi pagando sempre la stessa quota e di non doversi affannare per ricordarsi il primo, il secondo o il terzo scaglione di scadenza.

Per la ricorrenza della trentesima edizione, poi, sono state studiate speciali offerte in favore dei gruppi, cumulabili con quelle già annunciate nel regolamento. In favore dei gruppi così come dei singoli viene sempre proposto il sabato sera il momento di incontro ed aggregazione che chiamare pasta-party sarebbe riduttivo.

Rimane ancora molto tempo per parlare della Maratona Città di Livorno: e non c'è fretta, perché non ci sono scadenze.



- COMITATO ORGANIZZATORE**
1ª MARATONA CITTÀ DI LIVORNO
- PIETRO MANNARI
 - RENZO ANDORLINI
 - RINALDO MORONCINI
 - FRANCO PUHAR
 - FAUSTO FERRARA
 - ROBERTO MURA
 - MARIO BANTI
 - LUCIANO MARTELLI
 - LUCIANO DELLA BELLA
 - ANTONIO PETRUCCIONE
 - LUIGI MANNOCCI
 - ROBERTO PAPPALARDO
 - ORESTE MOSCATO
 - ANTONIO CAVALLINI
 - VITTORIO BOLDRINI
 - PAOLO GIANNONE
 - SILVANO MASONI



Granaglione (BO) 25 luglio 2010

L'Ecotrailmarathon del crinale: un tuffo nella natura



L'Ecotrailmarathon del crinale si svolge nel cuore verde dell'Appennino Tosco-Emiliano; il territorio, compreso tra le province di Bologna e Pistoia, è l'ideale per chi ama la natura, lo sport, la buona cucina.

L'ambiente naturale è caratterizzato da boschi di faggi, castagni, aceri... sulle cime più elevate il bosco lascia il posto alle praterie e alle brughiere. Il territorio ospita una fauna molto varia: marmotte, tassi, caprioli, cinghiali, il picchio, la cinciallegra, l'alocco, il pettirosso, la poiana...

La zona è ideale per gli amanti del trekking che possono far riferimento alla vasta rete di sentieri e ai percorsi di interesse naturalistico. Durante il soggiorno è possibile riscoprire molti sapori legati alle tradizioni montanare bolognesi e far scorta di tanti prodotti difficili da reperire altrove.

Il re dei boschi di queste zone è senza dubbio il tartufo, molto pregiato, disponibile nelle due qualità bianco o nero; non meno fragranti i funghi selvatici trovati nelle ricche fungaie della montagna, freschi o essiccati presso i fruttivendoli locali. Le specie tipiche sono molto invitanti: prataioli, chiodini, manine rosse, ovoli e naturalmente porcini.

Il bosco regala altri ottimi prodotti: fragole selvatiche, lamponi, mirtilli, more e ciliege che si possono gustare sia freschi che nella ricca produzione di marmellate, sciroppi e liquori locali, utilizzati anche nella preparazione di dolci tipici.

Fra questi ultimi non si possono non assaggiare i famosi zuccherini montanari, la colombina ed infine la Tortina Porretta, prodotta in uno stabilimento del luogo ed esportata in tutta Italia.

Tra le produzioni locali, la castagna, ha rappresentato per secoli l'alimento primario delle popolazioni di montagna. La farina di castagne è alla base di molte antiche ricette tradizionali.



Dopo l'allestimento della gara di Lizzano (molto apprezzata dagli Atleti nonostante le avverse condizioni climatiche) il GP Alto Reno è ora alle prese con l'organizzazione della 2a EcoTrailMarathon del Crinale, in collaborazione con le Amministrazioni di Granaglione e Porretta Terme, della Pro Loco di Granaglione, del Parco del Corno alle Scale ed il supporto della locale Pubblica Assistenza.

La gara, inserita nel Circuito dell'Alto Reno 2010 e nel Calendario Nazionale VA Trail Running UISP, vedrà il ritrovo dei partecipanti presso gli impianti sportivi di Granaglione ed il via alle ore 8,30.

Le iscrizioni si chiuderanno Sabato 24 giugno alle ore 14,00, salvo raggiungimento del limite di 200 Atleti prima di questo termine; in caso contrario, sarà possibile iscriversi anche Domenica 25, fino alle ore 8,20, con un leggero sovrapprezzo.

Il GP Alto Reno consiglia di anticipare al massimo le adesioni via fax allo 0534 22589.

Confermato il percorso di gara, con passaggi spettacolari in mezzo ai boschi e sempre con attenzione al massimo rispetto della natura, tracciato che nel 2009 ha visto la vittoria di Gaetano Cardia (Gabbi) in 3h32'28", davanti a Timothy Chaplin (UP Isolotto) in 3h42'50" mentre sul terzo gradino è salito Enrico Bartolini (Capraia e Limite) con un 3h43'50".

Nel settore Femminile prima al traguardo la Laura Durpetti (Atl. Senigallia) in 4h58'02", seconda Maria Cristina Vallieri (Vigaranomaratona) in 5'49'02" e terza Daina Biagioni (Misericordia Aglianese) in 6h21'00".

L'unica modifica rispetto all'edizione 2009 sarà l'eliminazione della competitiva sul percorso di 15 km, sacrificata per non creare antagonismo con una delle più belle gare della Provincia di Bologna, in quel di Rocca di Roffeno lo stesso giorno.

Confermato invece anche il percorso della ludico-motoria, che partirà alle ore 9,00.

Ricca come sempre la premiazione con riconoscimenti a 47 uomini (divisi in 3 categorie) e a tutte le donne presenti.

Per ogni ulteriore informazione: Marco Medici 349 0070496 - claudiobernagozzi@alice.it

o al link <http://www.comune.porrettaterme.bo.it/gpaltoreno.html> dove verranno pubblicate le news e le Classifiche Finali.

Claudio Bernagozzi, Ufficio Stampa Circuito Alto Reno



Una prima da urlo!

Il Passatore visto dalla più giovane



di Luisa Betti

Eh sì, quest'anno la "mattata" ho voluto farla anche io, Luisa Betti, la più giovane atleta del GP CAI Pistoia e del Passatore. Sarà che, da quando faccio parte di questa grande squadra, ho sempre sentito da Raffa i magnifici racconti sul Passatore e quindi mi è venuta voglia di cimentarmi in questa pazzesca impresa di 100 km, devo ammettere eccessivi per una ragazza di neanche 23 anni che corre da soli sette mesi, presa la grande decisione, non potevo che rivolgermi al più grande esperto nel settore delle ultra, ossia Raffaele Carli, un nome, una garanzia, che si è mostrato entusiasta all'idea e pronto ad accompagnarmi in questa avventura. Ciò per cui lo ringrazio di più è la fiducia che ha riposto in me. Le sue frasi non sono state: "Ma sei matta?... 100 km per te sono troppi... non hai la preparazione adeguata... sei troppo giovane... ti distruggerai". Bensì: "Io ho fiducia in te, so che puoi farcela, sei forte, ba-

sta che tu usi il cervello e non faccia pazzie, perché il Passatore non si improvvisa. Se mi seguirai vedrai che lo finirai bene". E così è stato! Certo, non sono mancati dubbi e paure, specialmente perché ero cosciente di non essere in perfette condizioni fisiche. Infatti, il quarto posto alla maratonina del Ghibellino mi aveva lasciato una dolorosa tendinite che stavo ancora curando e che mi aveva costretto a fermarmi per quasi un mese, quindi la paura più grande era proprio che durante la gara si riaccutizzasse, costringendomi a mollare. È stato un "salto nel buio", tutto poteva accadere. La mia partecipazione poteva rivelarsi un trionfo, o una rovina. Ma ormai non potevo e non volevo più tornare indietro: "O la va o la spacca" mi son detta, e con l'aiuto di Raffaele ho iniziato i preparativi per quella che si è poi rivelata una delle più belle ed emozionanti esperienze della mia vita da podista. Questo è il mio racconto, spero che

vi piaccia e vi faccia rivivere quello che ho vissuto io... e magari faccia venir voglia anche a voi di tentare questa magnifica impresa! I pochi giorni che mi separano dal Passatore 2010 volano, tra consigli, preghiere, paure e raccomandazioni. A mezzogiorno in punto del 29 maggio, calda e afosa giornata di sole m'incontro con Raffa alla stazione di Firenze, armata di due borse e del mio fido zainetto rosso stracolmo dei miei effetti personali, che credevo mi avrebbe seguito per tutti i 100 km... Dopo l'ultimo pranzo, ci avviamo con passo allegro e baldanzoso verso via Calzaiuoli dove, alle tre esatte, sarebbe iniziata la nostra avventura. Mentre ci avviciniamo alla meta e incontriamo altri gruppi di partecipanti, sento l'emozione crescere, fino a che, non so come, ci ritroviamo in prima fila davanti allo striscione della partenza, a fianco nientemeno che di Giorgio Calcaterra, vincitore di 4 edizioni, che Raffa

mi presenta e con il quale mi faccio scattare anche una foto. Dopotutto non capita tutti i giorni di conoscere un famoso ultramaratoneta! Intorno a noi una folla impressionante: pare che l'intera popolazione, fiorentina e non, sia qui, per salutare i valorosi che si apprestano a tentare questa ardua impresa. E davvero, mentre sono lì ferma ad aspettare, mi sento come un soldato che si accinge a partire per un'importante missione. I flash dei fotografi mi abbagliano, nelle orecchie mi rimbomba la voce dello speaker. Raffa mi stringe la mano: "Sei emozionata, Lù? Beh, è normale, cerca di stare tranquilla, vedrai che quando inizieremo a correre la tensione svanirà e saremo rilassati". Speriamo! Non ne posso più di star lì pigiata in mezzo alla calca e al caldo, non vedo l'ora di iniziare a correre. La voce di Raffa mi riporta alla realtà: "Lù, ma lo zainetto non l'hai ancora lasciato? Non penserai di fare 100 km con quella zavorra sulla schiena? Lascialo, dallo al tuo amico Alberto...", ma all'improvviso... Bang! Lo sparo della partenza non lascia più il tempo di pensare. La folla di podisti inizia a spingersi in avanti, e anche noi veniamo sospinti come da un uragano. Ho appena il tempo di vedere Calcaterra che schizza velocissimo davanti a tutti verso la sua vittoria, poi sento che anche le mie gambe iniziano a muoversi, ad acquistare velocità, mentre il mio corpo è pervaso da un'ondata di energia positiva. Partiamo, con la folla che ci acclama. Che spettacolo! Io e Raffa siamo due di loro, io in viaggio verso l'ignoto. Cosa riserverà la sorte ai nostri due eroi? È presto per dirlo. Per il momento mi godo le sensazioni benefiche e cerco di rilassarmi, facendo andare le gambe in scioltrezza. Sto quasi bene, quando inizio ad avvertire un peso molesto sulla schiena, Oh, no! Lo zainetto! Cominciamo bene...

Ci lasciamo alle spalle le viuzze del centro di Firenze e iniziamo il primo tratto che ci porterà a Borgo S. Lo-



renzo, passando per il Passo le Croci, che Raffa chiama "il riscaldamento", e ora capisco anche il perché: 22 km di salita, alle tre del pomeriggio, con un sole che pare arroventato... non male come riscaldamento! Va beh, cerchiamo di guardare il lato positivo... perlomeno mi abbronzerei meglio che al mare! Mi rimbalzo le maniche (si fa per dire), stringo i denti e mi accingo ad affrontare la salita. Ma già dopo pochi chilometri capisco la stupidaggine che ho fatto: il mio zainetto è di colpo diventato pesantissimo e grava come un macigno sulla mia schiena, le cinghie mi segano le spalle. Dopo un altro paio di chilometri faccio una gran fatica, le gambe sembrano diventate di cemento. Raffa dietro di me mi infama: "Zuccona! Te lo avevo detto di lasciarlo!" "Lo so, lo so, hai ragione!" piagnucolo, ormai nella disperazione totale. Di questo passo non arriverò neanche alle Croci, dovrò ritirarmi al 10° km e addio Passatore! Ma ecco che il mio eroe dice: "Ho ragione un accidente! Dai qua, te lo porto io fino al Passo, ma là o trovi da darlo a qualcuno o lo butto!". Mi toglie lo zaino dalle spalle, che sollievo! La vista si rischiarà, gambe e braccia sono di nuovo leggere, e riprendo subito il mio passo scattante. "Oh, Raffa, grazie di cuore, sei

davvero il mio eroe!" Gli dico schioccandogli un bel bacio sulla guancia. "Grazie... non è di complimenti che avrei bisogno in questo momento... E vedi di darmi retta, altrimenti arrivi a Faenza da sola!" ansima il poveretto. Avremo perso cinque chili solo in questa salita! Per fortuna arriva in soccorso un angelo, il caro Leandro che, sulla sua bicicletta, è venuto a sostenerci in questo primo tratto, e si carica il pesante fardello. "Non lo sbalottare troppo, che è pieno di oggetti preziosi!" mi raccomando. A questo punto sono costretta a fare il mio primo allungo in salita, per sfuggire a Raffa che m'insegue con intenzioni certamente poco carine... ma ormai il peggio è passato, siamo di nuovo agili e scattanti, e la salita non fa più paura. Mi rilasso godendomi il clima di allegria generale e i complimenti dei podisti sul mio lato B, salutiamo Leandro e seguiamo a passo regolare fino alle Croci.

Lì ci fermiamo al ristoro, dato che ho promesso a Raffa che mi sarei sempre fermata a bere, e seguiamo in discesa, una vera goduria per le gambe affaticate dalla salita. Non sono andata a tutta velocità, un po' per via della tendinite e un po' per risparmiare le energie per il seguito. Raffa mi ha detto che tutti quelli che tirano troppo la discesa quasi sempre pagano lo scotto sul finale, e non voglio certo rischiare di fermarmi al 90° km. Quindi, con passo regolare, continuiamo a scendere godendoci il bel paesaggio, fino al traguardo intermedio di Borgo San Lorenzo, dove facciamo un'altra sosta ristoratrice, e ci prepariamo ad affrontare il percorso fino all'intermedio del Passo della Colla. Impegnativissimo! Nel tratto Ronta-Razuolo s'inizia a stare davvero bene, il caldo afoso della partenza ormai è solo un ricordo. L'aria si fa più fresca e frizzante, finalmente si comincia a respirare. Mentre mi godo il bel panorama di verde e torrenti, si sale a strappi e mi viene in mente che fra non

molto dovremo affrontare il pezzo forse più arduo di tutto il Passatore: la salita del Passo della Colla. Raffa mi ha raccontato che lì molti atleti, anche di alto livello, si sono ritirati o infortunati. Cerco di non pensarci... e sono abbastanza fiduciosa, dato che sono piuttosto forte in salita, tanto da pensare che sarebbe bello se riuscissi a correrla tutta, invece di camminarla, come molti solitamente fanno.

Detto, fatto: dopo Razuolo inizia il temuto tratto. Sono 5 km di salita ripidissima, quindi riduco di parecchio l'andatura, ma senza mai smettere di correre. Ho come la sensazione che, se cammino come gli altri, non ripartirò più. E poi ho ingaggiato una sfida con me stessa e non voglio perderla. Così, piano piano, lemme lemme, sento l'aria che inizia a raffreddarsi, le gambe adattarsi al nuovo dislivello, il fiato farsi meno grosso, mentre intorno a me quasi tutti camminano. Altri invece non ce la fanno neanche a camminare e si fermano. Tutti mi guardano con stupore e ammirazione quando gli passo accanto, e ciò mi riempie d'orgoglio. Sicuramente non si aspettavano che una ragazzina fosse così resistente! Stringendo i denti, salgo sempre più in alto, finché raggiungo il Passo. Quasi non ci credo: ce l'ho davvero fatta? L'ho corso tutto? Siii! Corro da Raffa che è già al ristoro e lo abbraccio, saltando come un grillo e gridando: "Ce l'ho fatta! Ce l'ho fatta!". Ma lui mi calma subito: "Bravissima, ma cerca di non perdere la testa, siamo solo a metà. Ricordati che abbiamo altri 50 km da fare, di cui 15 di discesa assassina. È qui che molti si rovinano, perciò ora cambiamoci e prepariamoci ad affrontare la lunga notte". Obbediente, mi metto la maglietta bianca a maniche lunghe, i guanti bianchi che mi ha dato Raffa e la torcetta anti-buio. "Che tanto non servirà perché stanotte c'è la luna piena", ha aggiunto il mio eroe. Bene, così sarà anche tutto più roman-



tico, penso io. Pronti? Si riparte! Siamo saliti per circa 700 metri di dislivello da Borgo, e ora dobbiamo scenderli per 15 km. Iniziamo la discesa verso Marradi sempre con la nostra andatura costante, la sera arriva. Quando faceva il Passatore in solitario, Raffa mi ha raccontato che cercava sempre di tirare il più possibile questi 15 km in discesa per recuperare posizioni, ma io non me la sento di andare troppo veloce, per i motivi che ho già spiegato. Lui si dichiara d'accordo e così ce li facciamo fianco a fianco di buon passo fino a Marradi, lì all'improvviso sento che qualcosa in me cambia. Non ho nessuna voglia di fermarmi al ristoro, mi sento bene e voglio continuare a correre, come se temessi di perdere questo bel ritmo. Forse sto già sentendo l'urgenza di arrivare. Così chiedo a Raffa se può prendermi lui al volo del tè e qualche biscotto, mentre proseguo da sola la discesa.

Mi sento talmente bene che provo ad allungare, e forse ho esagerato dato che sono passati cinque minuti e Raffa ancora non si vede! Sola soletta nel buio, inizio a inquietarmi e proprio quando sto per voltarmi e tornare indietro, chi ti vedo spuntare dall'ombra? Tranquilli, è un altro angelo, il mitico Roberto Berti, ex grande passatorista e amico del CAI Pistoia. Non avevo idea che ci stesse scortando e sono strafelice di vederlo! Mi allunga un bicchiere e io bevo con voluttà, mentre aspettiamo Raffa che, non appena ci raggiunge, mi infama come al suo solito, specialmente perché, nella foga di riprendermi, si è versato tutto il tè addosso! Salutiamo Roberto, che tanto ci seguirà, e riprendiamo il nostro cammino, di nuovo insieme. Dice sempre Raffa che il pezzo Marradi-Brisighella è il più lungo e noioso di tutto il Passatore, perché sono 23 km di falsopiano, ma per me è stato in assoluto il tratto più

emozionante. "È qui che si fa la differenza - dice -, e noi abbiamo fatto benissimo a misurare la discesa perché adesso siamo ancora arzilli e corriamo, mentre molti camminano o si fermano addirittura". Ormai sono le dieci, è buio, e ci accingiamo ad affrontare le ore notturne. Credo che nemmeno il più bravo dei romanzieri riuscirebbe a descrivere ciò che ho provato in quei momenti, la notte meravigliosa che ho passato. Correre al buio è semplicemente pazzesco, ve lo assicuro, un'esperienza quasi mistica. Con il buio il paesaggio si trasforma, tutto diventa più morbido e soffuso, gli altri sensi si acutizzano e quando anche la vista si adatta all'oscurità, inizi a percepire un mondo che di giorno non riesci a cogliere e pensi non esista: fruscii, sussurri, i rami degli alberi che creano mosaici nel cielo, la sagoma di un uccello notturno sopra la tua testa, ombre con-

fuse che si agitano nel sottobosco, i canti dei grilli e delle rane. Diventi quasi un tutt'uno con la natura che ti circonda, imparando ad apprezzare ogni minimo suono, ogni più fine odore, le piccole cose cui normalmente non badiamo. Erano anni che non mi trovavo in un tale stato di pace interiore. Deve essere questa la "magia del Passatore" di cui ho tanto sentito parlare, quella che te lo fa entrare nell'anima a tal punto da costringerti a rifarlo ogni anno. E stanotte ha funzionato anche con me: non riuscirò più a dimenticarlo, lo ritenterò anno dopo anno fino a quando ne sarò in grado, e ogni volta punterò a un traguardo sempre migliore. Ormai sono stata "stregata" anch'io, sono parte di questo grande meccanismo che accomuna persone diverse tra loro, ma tutte con la stessa voglia di sfidare se stesse, di superare i propri limiti. Comunico a Raffa la mia decisione, ride sotto i baffetti, con l'aria di chi sta pensando: "Ne ero certo".

Ora sono quasi le undici, è notte inoltrata: sono trascorse due ore e non me ne sono neanche accorta, persa com'ero nell'incantesimo di questa notte. I pochi podisti che ci accompagnano iniziano ad accendere torce e catarifrangenti, e anche io accendo la mia. Presto la strada si trasforma in un carosello di luci, i cerchi dorati si muovono veloci in tutte le direzioni, illuminando il paesaggio e rendendolo quasi irreale... A mezzanotte sorge la luna, piena e perfetta come un doblone d'oro nel cielo, e con una luce così intensa che nemmeno le torce servono più. "Visto? Te l'avevo detto che ci sarebbe stata la luna piena! - dice il mio eroe - Anche lei è venuta ad assisterci stanotte!". La luce lunare rende il tutto ancora più magico e surreale, ci godiamo lo spettacolo. Dopo un'altra oretta trascorsa tra chiacchiere e racconti, sempre correndo, Raffa inizia ad agitarsi: "Guarda laggiù! cosa vedi?" mi chiede eccitato. In lontananza si staglia

la sagoma di una rocca. "Quella è la rocca di Brisighella! Da lì sono solo 12 km dall'arrivo. Siamo vicini, piccola, cosa dici, ce la facciamo?" "Ce la facciamo, ce la facciamo". Come sempre accade in ogni gara, gli ultimi chilometri sono i più duri da affrontare. Per quanto riguarda il Passatore, essi sembrano addirittura interminabili. Dopo tutto quello che si è passato, la mania di arrivare è così prepotente da rischiare di distruggere il delicato equilibrio mentale faticosamente mantenuto durante tutto il tragitto. E quando la mente abbandona il corpo, questo spesso segna la fine dell'impresa. Non sono mancati, nelle precedenti edizioni, casi di ritiri al 95° km. Anch'io me la sarei vista brutta, se non avessi avuto a fianco il mio amico a salvarmi ancora una volta. Credo sia stato l'unico momento di vera crisi in tutti i 100 km. Arrivati a Brisighella, infatti, non riesco neanche a godermi la vista della bella piazza medievale e pittoresca, tanta è la mania di arrivare. Non mi fermo neanche al ristoro, anzi non lo vedo proprio), voglio solo concludere al più presto la mia impresa e cerco di allungare il passo, ma ormai inizio ad accusare la fatica, non sono così brillante come quando sono partita (sfido, non abbiamo mai smesso di correre da Firenze, salvo i ristori e neanche tutti...) le gambe iniziano a farsi pesanti... Oltretutto il cartello "Faenza" è traditore, dato che chi lo vede pensa di essere già arrivato, mentre mancano ancora 5 km. Credo che anche questo contribuisca a scatenare altre crisi. All'improvviso tutto lo stress, la tensione e la stanchezza accumulati in undici ore di corsa ininterrotta mi piombano addosso di colpo, svuotandomi d'ogni energia. Sento con terrore di non avere più la forza di continuare. Alla fine accade ciò che temevo, la mente ha abbandonato il mio corpo e i miei muscoli. Ormai proseguo solo per inerzia. Mi tornano alla memoria le parole di tutti quelli che mi



Domenica 25 Luglio 2010

il G.P. Alto Reno, con la collaborazione del Parco Corno alle Scale, le Amministrazioni comunali di Granaglione e Porretta Terme, la Pro Loco del comune di Granaglione ed il supporto della Pubblica Assistenza di Granaglione organizza la

2^a Ecotrailmarathon del Crinale

prova inserita nel Calendario Nazionale VA-Trail Running UISP

Corsa competitiva di km 42.195 e manifestazione ludico motoria

ATTENZIONE: il percorso di 42 km è impegnativo e si sviluppa su sentieri di montagna in quota.

► PROGRAMMA

Ore 7.30: RITROVO presso gli impianti sportivi a Granaglione (BO)

Ore 8.20: Chiusura iscrizioni (**ATTENZIONE:** vedi condizioni al punto TASSE D'ISCRIZIONE)

Ore 8.25: punzonatura maratona

Ore 8.30: partenza maratona

Ore 9.00: partenza manifestazione ludico-motoria

Ore 13.00: inizio premiazioni maratona

Il servizio giuria e cronometraggio è a cura del gruppo giudici UISP di Pistoia.

► TASSE D'ISCRIZIONE

Manifestazione ludico motoria € 1.50

Ecotrailmarathon € 20,00 per chi si iscrive entro le 19.00 di venerdì 23 luglio 2010. Dopo questo termine la tassa d'iscrizione passerà a € 30,00 ma **ATTENZIONE** le iscrizioni **chiudono a quota 200** quindi si suggerisce di iscriversi con sollecitudine.

► **ISCRIZIONE per SOCIETA'**: si chiuderanno Sabato 24 alle ore 14.00, salvo raggiungimento del limite di 200 iscrizioni prima di detto termine; obbligatorio il fax al numero 0534 22589 (*possibilmente su carta intestata della Società e firmata da un Responsabile*).

A **TUTTI** gli iscritti sarà consegnato un premio di partecipazione alla riconsegna del pettorale.

► **RISTORI**: uno ogni 5 km nel percorso maratona, uno GRANDE e rifornito ristoro all'arrivo per tutti.

► **ASSISTENZA**: medico + ambulanza in zona partenza/arrivo, un'ambulanza a metà percorso circa. Copertura radio sul percorso della maratona

► **CATEGORIE** **Maschili**: A nati dal 1992 al 1961; B nati dal 1960 al 1951; C nati dal 1950 e precedenti;

Femminile UNICA: nate nel 1992 e precedenti.

► **PREMIAZIONI**: premi di generi vari in valore a scalare **ai primi 30** della categoria A, **ai primi 12** della cat. B, **ai primi 5** della cat. C e **a TUTTE** le donne regolarmente classificate.

► **PREMIAZIONI SOCIETA'**: in base al numero di iscritti, con un minimo di 10 iscritti

► **RESPONSABILITÀ** – L'organizzazione pur curando la buona riuscita della manifestazione, declina ogni responsabilità per danni a persone, animali o cose prima, durante e dopo la manifestazione. Con la propria adesione il partecipante approva il presente regolamento in ogni sua parte e garantisce di essere in regola con le vigenti norme in materia di tutela sanitaria. Si ricorda agli atleti di rispettare il codice della strada. Con la propria iscrizione l'atleta solleva gli organizzatori da qualsiasi responsabilità. Per quanto non espressamente contemplato vige il regolamento UISP. La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica.

INFORMAZIONI: Medici Marco 349 0070496

Il presente volantino viene distribuito direttamente a mano da un incaricato dell'organizzazione ai partecipanti alle manifestazioni podistiche ed esclusivamente nelle località di effettuazione delle stesse. L'organizzazione non risponde per altre forme di distribuzione o pubblicità, sia pubblica che privata. Chi non fosse interessato a questo volantino è pregato di gettarlo negli appositi contenitori



avevano messo in guardia: avevano ragione, 100 km sono troppi per me! Cosa mai mi è saltato in mente? Mi sono sopravvalutata, il Passatore si è rivelato davvero una sfida troppo grande per la mia età. Se li avessi ascoltati adesso non sarei in questo guaio. Che stupida sono stata! Sento i miei occhi inumidirsi, le lacrime che stanno per sgorgare, e sono lì lì per scoppiare in una bella crisi di pianto quando Raffa mi da uno strattone: "Che fai!? Non vorrai mica mollare a 2 km dall'arrivo!? Tira indietro quelle lacrime, sai! Non è ancora il momento, devi goderti l'arrivo, voglio vederti urlare e saltare sotto al cronometro. Dopo potrai far venir giù anche le cascate del Niagara, ma adesso devi resistere. So che puoi farcela. Io ho fiducia in te, ricordalo sempre". Mi stringe forte la mano, e sento il suo calore che mi pervade, restituendomi sicurezza ed energia. Ora so che posso farcela davvero. Così, con queste parole, mi ha salvato ancora una volta... non ti ringrazierò mai abbastanza, Raffa... ricaccio indietro le lacrime, alzo la testa, e con voce limpida e sicura dico: "Andiamo. Il traguardo ci aspetta". Il 98° km, il primo semaforo che incontriamo da quando abbiamo lasciato Firenze lampeggia incoraggiante, quasi a darci il suo sostegno.

Con la mia crisi ormai superata, abbiamo ripreso il nostro passo baldanzoso e giungiamo a Faenza veloci come due lepri, cosa quasi impossibile da credere dopo 98 km! Invece stiamo bene sul serio, sin dall'inizio abbiamo optato per un'andatura controllata e regolare che abbiamo sempre mantenuto, preservandoci nelle discese, così ora siamo ancora in forze e l'emozione contribuisce a farci andare più veloci. Ancora non posso credere che tra pochi minuti la mia avventura sarà conclusa... Superato il 99° km, a 400 metri all'arrivo mi sorge un dubbio e interrogo Raffa: "Ma ci sarà qualcuno a vederci?". Il mio orologio segna l'una e mezzo esatte. Per tutta risposta, lui scoppia a ridere: "Hai paura che nessuno ti faccia i complimenti? Tranquilla! Ma certo che ci sarà qualcuno, vedrai quanti ce ne saranno!". E inizio a sentire in lontananza un rumore di applausi... saranno per noi? Arriviamo sotto i portici, 300 metri all'arrivo, e sento una stretta al cuore: "Raffa, aiuto! Mi sento male..." Per tutta risposta mi afferra per mano: "Fino all'arrivo non ce la lasciamo più, dobbiamo arrivare al traguardo mano nella mano, e fare pure il salto insieme! Ci stai?" Emozionatissima, riesco solo ad annuire, chissà se ce la farò... 100 metri, finalmente vediamo il palco, lo

striscione, la folla (c'è davvero!) che ci applaude, Roberto che ci corre incontro incitando a squarciagola, e stretti l'una contro l'altro iniziamo ad allungare... CI SIAMO ...arrivati sotto lo striscione vedo Raffa che inizia a sollevarsi da terra... ma anche io mi sto sollevando, le braccia spingono verso l'alto fino a toccare il cronometro, la mia voce che si alza in un grido liberatorio, la mente che gira a 2000 giri... Finitooo! È fattaaa! Abbiamo concluso la nostra impresa! E adesso posso finalmente sciogliermi in lacrime...e che lacrime! Un diluvio universale! Abbracciata a Raffa ho pianto per venti minuti esatti, puntigliosamente cronometrati da Roberto. Pareva che le lacrime non riuscissero più a fermarsi. Ho pianto come una bambina, sfogando tutte le emozioni represses, mentre gli altri se la ridevano come matti! Ma giurerei di aver visto una lacrimuccia brillare anche in altri occhi... Ragazzi, ho fatto commuovere il Carli! Questa sì che è una vera impresa! Scherzi a parte, non lo ringrazierò mai abbastanza per quello che ha fatto, è stato un amico, un padre e un mentore allo stesso tempo, indimenticabile. GRAZIE, RAFFA! SEI UFFICIALMENTE IL MIO EROE! Per il resto, avevo dolori un po' dappertutto, alla schiena, al bacino (alle gambe stranamente no), ero piena di galle e screpolature, ma vuoi mettere la soddisfazione di essere arrivata in fondo!? Ah, dimenticavo! Per coloro interessati al risultato agonistico, ho impiegato 11h50'02", per la 288^a posizione, 4^a di categoria e premio come più giovane partecipante! Non male per una ragazzina, no? Il mio racconto è concluso, spero vi sia piaciuto leggerlo. E se il prossimo anno vorrete tentare il Passatore, unitevi alla nostra allegra brigata, ne saremo felici! Tanto lo rifaremo ogni anno, io per prima! Ormai l'ho detto, 'un si scappa! Saluti, baci e... come dice Raffa... Gambebuone a tutti!

Abbadia San Salvatore - Siena - Monte Amiata

RADUNO TECNICO NAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA FORMAZIONE CULTURALE E SPORTIVA

23 - 30 agosto 2010

Abbinare una vacanza ad un periodo di attività sportiva all'aria aperta, è sicuramente una interessante e stimolante proposta per le società sportive e per tutti i soci di tutte le età.

Questo raduno propone:

- L'opportunità di programmare una settimana di preparazione per i futuri Campionati.
 - L'opportunità di conoscere altre realtà sportive con scambi tecnici e di amicizia tra i partecipanti.
 - Il soggiorno, anche se breve, dà l'opportunità di visitare alcune delle magnifiche attrattive turistiche che la zona offre: escursioni naturalistiche, visite guidate, divertimenti vari: piscina, tennis, palestra, gare di atletica, cucina tipica del posto.
- Luogo di svolgimento: Abbadia S. Salvatore, ambiente ideale per un raduno tecnico, situata sul Monte Amiata a 830 m s.l.m., è circondata da boschi; la pista di atletica e le pedane, che l'Amministrazione Comunale ha rimesso a nuovo, con un anello in erba circondato da maestosi tigli, è posta al centro della città e a poche centinaia di metri dagli alberghi.
- È possibile visitare il Parco ed il Museo Minerario, il Museo degli oggetti sacri e l'importante Centro Storico. Da Abbadia S. S. è possibile raggiungere e visitare luoghi e città, tra i più belli della Toscana.

La proposta comprende

Soggiorno in albergo, impianti spor-

tivi, assistenza tecnica/organizzativa, giochi e tornei, festa finale con premiazione e discoteca. Possono partecipare tutti gli atleti/e, allenatori, dirigenti, genitori e soci UISP di tutte le età. Il raduno è rivolto agli atleti di ogni categoria, che potranno allenarsi al mattino e/o al pomeriggio secondo la loro programmazione e volontà. Per i tecnici sono previsti riunioni "Caffé Sport" di didattica e tecnica sportiva.

Caratteristiche e contenuti

Il raduno è aperto ai tesserati UISP 2009/10, atleti/e, podisti/e, tecnici, dirigenti e genitori e soci di tutte le

età, che possono aderire attraverso la Società di appartenenza, i Comitati UISP Provinciali e Territoriali o Leghe di appartenenza.

*** ATLETI** - di tutte le categorie e di qualsiasi livello di qualificazione. Il programma prevede sedute di allenamento quotidiano, sia al mattino che al pomeriggio, in modo da soddisfare al meglio le diverse esigenze di preparazione. Per i podisti/e esistono percorsi in un meraviglioso ambiente naturale.

Oltre ai tecnici sociali, è prevista in campo la presenza di allenatori specialisti di settore, con funzioni di assistenza e coordinamento delle attività comuni di lavoro, decise nella

Anche quest'anno, dal 23 al 30 Agosto 2010 ad Abbadia San Salvatore (Si) si effettuerà il Raduno Nazionale Uisp di Atletica Leggera, che è giunto alla 29ª Edizione.

Come sapete le norme fiscali ci impongono che i partecipanti devono essere soci/atleti dell'Uisp. Per questa ragione è obbligatorio che nel modulo d'iscrizione venga riportato il numero della tessera Uisp che potete ritirare (per chi non ce l'ha) presso le Vostre società sportive o i Vostri Comitati Territoriali Uisp.

Chi dovesse essere sprovvisto deve necessariamente poterla richiedere alla nostra organizzazione ad Abbadia San Salvatore al costo di Euro 5.

Inoltre Vi comunichiamo che, visto la crisi generale delle famiglie, abbiamo ottenuto di riconfermare i prezzi degli anni precedenti. L'unica novità consiste in una quota di iscrizione di Euro 10 ad iscritto che verrà versata il primo giorno di Raduno direttamente alla nostra segreteria organizzativa.

AugurandoVi un buon soggiorno e felici vacanze, Vi salutiamo con affetto.

Antonio Gasparro
Presidente Nazionale Lega Atletica Leggera



riunione di apertura del raduno.

I gruppi in campo possono essere organizzati nel seguente modo:

- a) per disciplina a partire dal secondo anno della categoria cadetti/e. I ragazzi e i cadetti/e del primo anno svolgeranno un lavoro globale, finalizzato alla formazione fisica e alla didattica delle discipline, nell'ambito di un unico gruppo. A livello individuale o di gruppo per podisti/e.
- b) ogni allenatore è libero di svolgere il proprio allenamento ovvero di collaborare al lavoro nei gruppi tecnici di suo interesse.

Per tutto il periodo del soggiorno la Lega Nazionale di Atletica Leggera, grazie alla preziosa collaborazione del Prof. Giovanni Lucarelli, mette a disposizione dei partecipanti al raduno una PEDANA di BOSCO e le FOTO-CELLULE per test di valutazione.

*** ADULTI E SOCI DI TUTTE LE ETÀ** - Possono partecipare i soci UISP che vogliono trascorrere una vacanza motoria e sportiva.

Se si costituirà un gruppo di almeno venti soci di tutte le età, sarà messo a loro disposizione un/una nostro/a animatore/istruttore, che provvederà ad un corso di attività motoria adeguato ai partecipanti.

Possono partecipare inoltre anche squadre o atleti/e di altre Leghe o Aree di attività.

*** TECNICI** - L'aggiornamento scaturisce principalmente dal confronto delle esperienze personali, la cui spontanea e costante disponibilità rappresenta lo spessore ed il patri-

monio tecnico del raduno. Altrettanto importanti i momenti ufficiali di elaborazione ed approfondimento di temi specifici che raccolgono la presenza ed il contributo di tutte le componenti e sono parte essenziale del processo di integrazione degli aspetti teorici e pratici dell'allenamento.

Un apposito spazio è dedicato agli istruttori delle categorie giovanili e agli stessi atleti in attività, disponibili a compiere questa esperienza, per

migliorare la conoscenza della didattica e della metodologia di utilizzazione di vari mezzi di allenamento. In analogia, anche per l'attività podistico/amatoriale e di altri sport e specialità, il lavoro sul campo è integrato con l'aggiornamento tecnico.

*** DIRIGENTI** - forniscono un irrinunciabile contributo di controllo organizzativo in una vacanza a stretto contatto con le altre componenti della società.

TRAPANI
10 Ottobre 2010

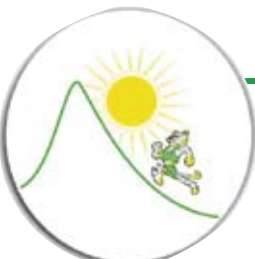
14° TROFEO

SALE & Saline

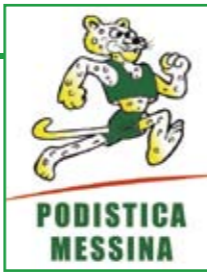
CAMPIONATO ITALIANO UISP
DI CORSA SU STRADA

13ª Prova del Grand Prix Regionale su Strada Amatori SM

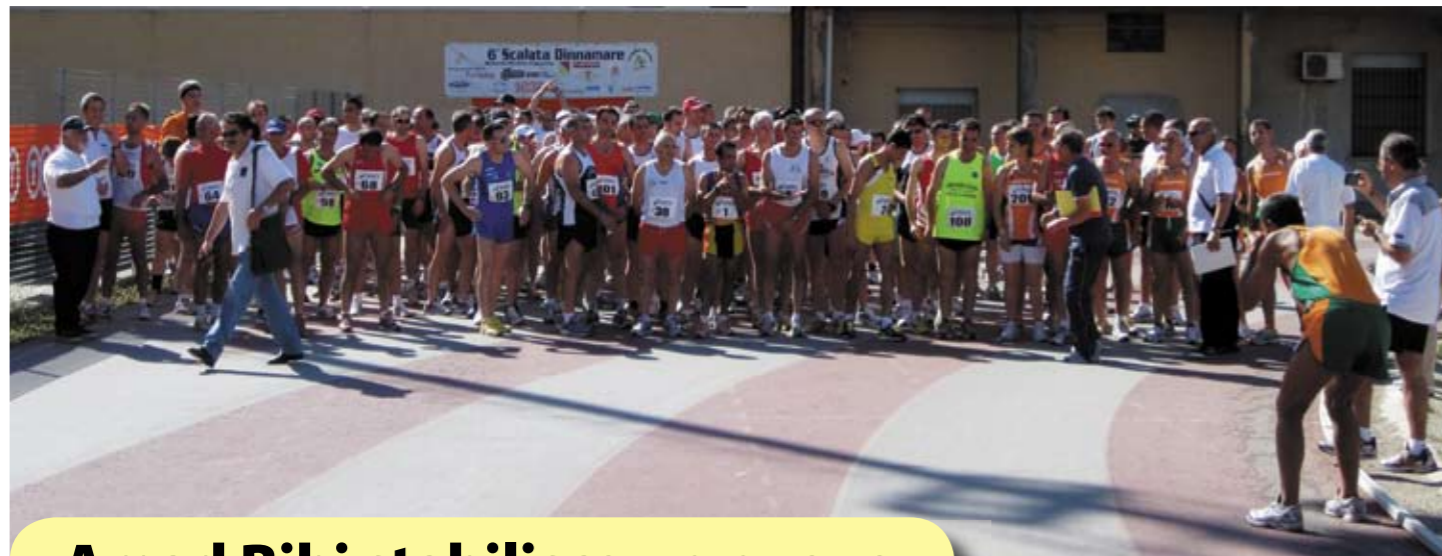
UISP



Messina 20 giugno 2010 - km 19,5



6ª Scalata Dinnamare Memorial Michele Scarantino



Amad Bibi stabilisce un nuovo record della Scalata Dinnamare

Si è svolta domenica 20 giugno la 6ª edizione della "Scalata Dinnamare - Memorial Michele Scarantino", gara in salita Regionale Fidal/Nazionale UISP di 19,5 km.

Centottanta atleti provenienti da Sicilia, Calabria e da altre regioni del Sud Italia sono partiti alle 9 dalla pista di atletica del campo "Santa Maria", raggiungendo il santuario Dinnamare a 1000 m di altitudine, lungo un percorso impegnativo e faticoso.

Prima della partenza si è osservato un minuto di silenzio in ricordo dell'atleta messinese Michele Scarantino, amico della "ASD Podistica Messina" scomparso nel 2009, a cui è dedicata da quest'anno la manifestazione. La gara è stata dominata dal marocchino Amad Bibi, che ha preso il largo già dal via, chiudendo con il tempo di 1h18'30" (nuovo record della Scalata Dinnamare) stracciando il record di 1h20'19" ottenuto lo scorso anno.

Ottime anche le prove del secondo classificato, Roberto Bellanca, dell'Atletica Aragona, e del terzo, il messinese Massimo Lisitano dell'Indomita Torregrotta.

Vincitrice tra le donne Katia Gianò dell'Atletica Tornese, secondo posto per Lara La Pera della Pol. Nadir di Palermo e terza Laura Utera dell'Atletica Torrese.

Tradizionale pasta party e frutta party a fine gara, a chiusura di una bellissima giornata di sport, a contatto con la natura.

La Società ASD Podistica Messina, soddisfatta dell'ottimo esito della manifestazione, ringrazia tutti i partecipanti.

CLASSIFICA GENERALE MASCHILE

1	BIBI AMHAD	CUS PA	ASS	1.18.31
2	BELLANCA ROBERTO	AM.ARAGONA	MM35	1.28.03
3	LISTANO MASSIMO	INDOMITA TORREGROTTA	ASS	1.30.55
4	DE CARO FRANCESCO	INDOMITA TORREGROTTA	ASS	1.31.58
5	GIORDANO VINCENZO	ATL.VILLAFRANCA	TM	1.33.25
6	ARCIDIACONO GIUSEPPE	POD.ME	MM40	1.34.57
7	SORRENTINO ANTONINO	UNIVERSITAS PA	MM35	1.35.14
8	MENTO RONAL	ATL.VILLAFRANCA	TM	1.35.22
9	FRANCIA PIETRO	STILE LIBERO	MM50	1.36.31
10	NUNNARI DOMENICO	AMATORI PA	MM35	1.37.47
11	MANNINO ANTONINO	TNT UISP ME	MM50	1.39.15
12	MELITA SEBASTIANO	INDOMITA TORREGROTTA	MM40	1.40.38
13	PELLERINO PAOLO	STILE LIBERO	MM35	1.41.14
14	CARUSO GAETANO	POD.ME	MM40	1.42.12
15	DE CARO RAFFAELE	INDOMITA TORREGROTTA	MM50	1.42.57
16	CERAOLO MAURIZIO	PIETRO CLARENZA CT	MM35	1.43.09
17	VACCARINO BENEDETTO	POD.ME	MM35	1.44.53
18	BUSA' ANTONINO	M.C.TAORMINA	MM50	1.46.14
19	RUGGERI GIUSEPPE	M.C.TAORMINA	MM60	1.46.46
20	CRISAFULLI GIOVANNI	POD.ME	MM45	1.46.49
21	BUSA' MAURIZIO	POD.ME	MM40	1.46.59
22	GALEANO CARMELO	POD.ME	MM45	1.47.36
23	CURCURIATO MARCELLO	M.C.TAORMINA	MM40	1.48.03
24	DI VITA ANTONINO	M.C.TAORMINA	MM45	1.48.18
25	PERTICARE GIUSEPPE	POD.ME	MM40	1.49.10
26	LORIA ANTONIO	FORTE GONZAGA	MM40	1.49.19



27	RUGGERI FRANCESCO	POD.ME	MM50	1.49.36	103	TORRISI CARMELO	FIAMMA S.GREGORIO	MM50	2.21.12
28	MAGNISI ROBERTO	POL.NADIR PA	TM	1.49.56	104	LAURETTA CARMELO	AMICO CORRIDORE SR	MM60	2.21.12
29	MARABELLO ANTONINO	POD.ME	TM	1.50.00	105	LACQUANITI RICCARDO	FIDIPPE ME	MM60	2.22.03
30	SAMMARTINO ALFONSO	POD.ME	MM40	1.50.02	106	PERDICCHIZZI MARIO	ATL.LINGUAGLOSSA	MM40	2.22.11
31	NERI PIETRO	POD.ME	MM50	1.51.06	107	MAZZA ALFIO	ATL.LINGUAGLOSSA	MM45	2.22.11
32	LO PORTO VITO	TRINACRIA PA	MM35	1.52.10	108	GIANNETTO LORENZO	POD.ME	MM45	2.22.21
33	BARBERA GIOVANNI	ODYSSEUS ME	ASS	1.52.29	109	MOSCA MICHELE	TRACK CLUB CL	MM40	2.22.52
34	PIZZUTO CALOGERO	ODYSSEUS ME	TM	1.52.53	110	MOBILIA CARMELO	M.C.TAORMINA	MM60	2.23.21
35	SPAMPINATO MARCELLO	UISP ME	MM45	1.53.44	111	BERRITTA SALVATORE	M.C.TAORMINA	MM45	2.23.21
36	PANUCCIO ANTONIO	MILETO MARATHON	MM35	1.54.21	112	LICO GIUSEPPE	MILETO MARATHON	MM55	2.23.25
37	LA SALA TOMMASO	PRO-FORM ME	MM35	1.54.36	113	SCALIA GIUSEPPE	TNT UISP ME	MM50	2.25.11
38	DE LUCA FRANCESCO	PRO-FORM ME	MM40	1.54.47	114	SCHEPIS PIETRO	TNT UISP ME	MM35	2.25.12
39	STURNIOLLO ANTONINO	POD.ME	MM45	1.55.06	115	MORELLI ADOLFO	POD.ME	TM	2.25.27
40	LANGHER LUIGI	POD.ME	MM55	1.55.29	116	CONTI ALFREDO	POD.ME	MM35	2.25.27
41	LA MALFA GIUSEPPE	STILE LIBERO	MM45	1.56.07	117	BALDI LUIGI	POD.CAVA PICENTINI	MM60	2.25.27
42	MIDURI SALVATORE	ATL.VILLAFRANCA	MM60	1.56.26	118	TRIGLIA LUIGI	UISP ME	MM50	2.26.02
43	NICOSIA PIETRO	POD.ME	MM40	1.56.46	119	CIMINO FRANCESCO	AMATORI PA	MM40	2.26.12
44	CORDIMA FRANCO	UISP ME	MM40	1.57.04	120	PETRALIA GIACOMO	POD.ME	MM65	2.27.16
45	PULLIATTI CARMELO	M.C.TAORMINA	MM50	1.57.06	121	PANDOLFO LUCA	FIDIPPE ME	MM40	2.27.19
46	GIARDINA ANTONIO	JONIA GIARRE	MM55	1.58.17	122	SOTTILE GIUSEPPE	POD.ME	MM55	2.27.58
47	RANNO MICHELE	ATL.MISTERBIANCO	MM40	1.58.23	123	FORZA BENEDETTO	POD.ME	MM35	2.29.05
48	ZAGARELLA GIUSEPPE	TRACK CLUB CL	MM50	1.58.25	124	MOLE' NICOLA	MILETO MARATHON	MM55	2.29.53
49	LA ROSA LUCIANO	POD.ME	MM40	1.58.47	125	LO PRESTI FRANCESCO	POD.ME	MM45	2.32.57
50	GRIFFO MARCO	NON SOLO CORSA PA	MM50	1.59.24	126	AUDDINO SALVATORE	MILETO MARATHON	MM60	2.33.32
51	STRACUZZI SALVATORE	POD.ME	MM45	1.59.26	127	ARRIGO ANDREA	PRO-FORM ME	MM35	2.35.35
52	PISTORINO MASSIMO	FORTE GONZAGA	MM45	1.59.29	128	GALLETTA SANTO	STILE LIBERO	TM	2.35.51
53	FAILONI GIUSEPPE	ATL.MISTERBIANCO	MM50	1.59.30	129	PETRI NICOLA	TNT UISP ME	MM40	2.37.28
54	DE GREGORIO ATTILIO	POD.ME	MM40	1.59.45	130	ARCAIO ANTONIO	AMATORI PA	MM55	2.39.35
55	MENICHINI GIUSEPPE	POD.ME	MM45	2.00.37	131	CRUPI CARLO	M.C.TAORMINA	MM60	2.39.35
56	STOFIOLIO GIUSEPPE	POD.ME	MM35	2.00.55	132	VITERBO GIOVANNI	AMATORI PA	MM65	2.47.40
57	LO PRESTI GIOVANNI	POD.ME	MM60	2.00.58	133	BOCCELLI VINCENZO	TNT UISP ME	MM40	2.48.14
58	PRESTIA MASSIMO	MILETO MARATHON	TM	2.01.53	134	CANTONE CARMELO	AMICO CORRIDORE SR	MM60	2.50.41
59	ARNO' NATALINO	ATL.VILLAFRANCA	TM	2.02.37	135	D'AMORE ALFIO	M.C.TAORMINA	MM65	2.58.33
60	BRIGANDI' LETTERIO	ATL.VILLAFRANCA	MM60	2.02.38	136	MESSINA FIORENZO	AMICO CORRIDORE SR	MM55	3.32.03
61	ANASTASI GIUSEPPE	POD.ME	MM45	2.02.49	137	CESARE FRANCESCO	H.13.30 PA	TM	
62	TORRISI ORAZIO	FIAMMA S.GREGORIO	MM35	2.03.30	138	SORRENTI CLAUDIO	POD.ME	MM35	
63	LO CICERO MARIO	VERGINE MARIA PA	MM65	2.03.36	139	SORRENTI ANGELO	POD.ME	MM40	
64	DENARO GIUSEPPE	AMICO CORRIDORE SR	MM50	2.03.36	140	SPADARO SALVATORE	UISP ME	TM	
65	BARBERA DAVID	M.C.TAORMINA	MM60	2.03.41	141	RINALDI SERGIO	ODYSSEUS ME	MM40	
66	ZIMBARO PIERFRANCESCO	FORTE GONZAGA	MM45	2.03.44	142	FUSCONI MAURO	M.C.TAORMINA	MM55	
67	SACCA' RENATO	FORTE GONZAGA	MM35	2.04.15	143	IEMMOLA SALVATORE	POL.TREMESTIERI ETNEO	MM65	
68	MALTESE PAOLO	AMICO CORRIDORE SR	MM50	2.04.32	144	CELI FRANCESCO	ATL.VILLAFRANCA	MM50	
69	SCAVELLO STELLO	UISP ME	MM40	2.05.30	145	CHIARELLO FRANCESCO	MILETO MARATHON	MM40	
70	PENNISI FRANCESCO	JONIA GIARRE	MM45	2.06.10	146	LOMBARDO TOMMASO	JONIA GIARRE	MM45	
71	CIRIACO ALESSANDRO	STILE LIBERO	MM40	2.06.18	147	CRINO FRANCESCO	INDOMITA TORREGROTTA	TM	
72	COSENZA SALVATORE	ODYSSEUS ME	MM55	2.06.30					
73	LO RE ONOFRIO	M.C.TAORMINA	MM45	2.06.39					
74	MUNAFÒ SAVERIO	POD.ME	MM55	2.06.56					
75	MORABITO ENRICO	TNT UISP.ME	TM	2.07.53					
76	MANCUSO NATALE	POL.MILAZZO	MM45	2.09.02					
77	MICALI FRANCESCO	UISP ME	MM40	2.09.28					
78	AMMENDOLIA GAETANO	UISP ME	MM40	2.09.32					
79	ZIRILLI MARIO	TRACK CLUB CL	MM35	2.09.35					
80	CRUDO SALVATORE	PIETRO E CLARENZA CT	MM45	2.09.59					
81	ARTUSO MAURIZIO	POD.CAPO D'ORLANDO	MM35	2.09.59					
82	ARTUSO FRANCESCO	POD.CAVA PICENTINI	MM65	2.10.49					
83	SPADARO ANTONIO	FIAMMA S.GREGORIO	TM	2.11.20					
84	D'ANDREA FRANCESCO	POD.ME	MM55	2.12.48					
85	MICALI NUNZIO	ODYSSEUS ME	MM50	2.12.59					
86	ALBERIO AGATINO	ONLUS S.GIORGIO	MM45	2.13.20					
87	D'ANGELO GIOVANNI	UISP ME	MM50	2.13.42					
88	DE LUCA PLACIDO	TNT UISP ME	MM40	2.13.42					
89	LOMBARDO GIUSEPPE	M.C.TAORMINA	MM50	2.13.45					
90	PENSANTE CARMELO	POD.ME	MM50	2.15.49					
91	DI BELLA RICCARDO	JONIA GIARRE	MM55	2.16.31					
92	DE LORENZO LETTERIO	M.C. MESSINA	MM60	2.16.39					
93	SURACI FRANCESCO	MILETO MARATHON	MM40	2.16.40					
94	MOLE' FILIPPO	MILETO MARATHON	MM50	2.17.07					
95	PARISI FRANCO	UISP ME	MM40	2.18.29					
96	MANGANO GIUSEPPE	ODYSSEUS ME	ASS	2.18.32					
97	BARBAGALLO GIOVANNI	UISP ME	TM	2.18.42					
98	ROMEO CARMELO	POD.ME	MM50	2.18.52					
99	TRIPIDI GIOVANNI	POD.ME	MM45	2.19.48					
100	CAPUTO GIUSEPPE	ATL.MISTERBIANCO	MM60	2.20.06					
101	DI SALVATORE GIOVANNI	JONIA GIARRE	TM	2.20.36					
102	COSTANZO SALVATORE	NO AL DOPING	MM60	2.21.12					

CLASSIFICA GENERALE FEMMINILE

1	GIANO CATERINA	ATL.TORRESE	F40	1.46.39
2	LA PERA LARA	POL.NADIR PA	TF	1.55.05
3	BUTURE LAURA	ATL.TORRESE	ASS	2.05.07
4	COSTA LETIZIA	POD.ME	F35	2.16.07
5	GASBARRO CARMELA	POD.ME	F35	2.22.58
6	CORSO CECILIA	POD.ME	F40	2.23.32
7	PROVENZANO DOMENICA	STILE LIBERO ME	F35	2.28.25
8	ARTUSA MARIAROSA	MILETO MARATHON	F40	2.32.11
9	GRASSO ELISABETTA	MILETO MARATHON	F35	2.33.30
10	ZUCCARO VINCENZA	ODYSSEUS ME	F35	2.34.33
11	CARLOZZO M.ROSA	ATL.NEBRODI	F35	2.36.10
12	MACCARRONE MICHELANGELO	AMICO CORRIDORE SR	F50	2.50.41



Viva l'estate

di Fulvio Massini



Finalmente è arrivata la bella stagione. Diciamo francamente, era un bel po' che l'aspettavamo. Tutti noi corridori eravamo un po' stanchi di giornate brevi, freddo ed intemperie. L'inverno non favorisce la voglia di correre; quando fa freddo, il cielo è grigio o magari piove ed alle 5 del pomeriggio non c'è più luce, lo stimolo di cambiarsi ed uscire è molto lieve. Devo però ammettere che i podisti sono gente tosta; ci vuole ben altro per fermarli. Sono sempre di più coloro che, pur di correre, usano il tappeto rullante. Obiettivamente però, se il clima è buono si ha più voglia di fare un bell'allenamento, ed è anche più semplice organizzare la giornata in funzione del nostro divertimento. Giornate lunghe, clima mite, vacanze coincidono con un maggior tempo da dedicare alla corsa. Tantissimi podisti che durante i mesi chiamiamoli "grigi" si allenano poco, durante i mesi chiamiamoli "azzurri" possono dedicare più giorni alla settimana alla pratica della corsa. Questa volta ci occuperemo proprio della "gestione" del maggior tempo a disposizione per correre. Suddividerò i podisti in varie categorie e per ognuna cercherò di tracciare la "via" per aumentare il tempo per praticare podismo, senza, però andare incontro ad infortuni e, al tempo stesso, migliorare le proprie prestazioni. Voglio però, prima di entrare nel vivo dell'articolo, puntualizzare alcuni particolari.

1) Allenarsi ad allenarsi di più. L'organismo è una "meravigliosa creatura" che come tale deve essere rispettata. Non possiamo pretendere di raddoppiare o triplicare gli allenamenti settimanali, senza dare il tempo agli organi di adattarsi. Vi chiedo un piccolissimo sforzo organizzativo in modo da ricavare, prima delle vacanze, uno o due spazi di un'oretta per poter andare a corre-



re. La lunghezza e la bellezza delle giornate sicuramente favoriscono la voglia di stare all'aria aperta, approfittatene.

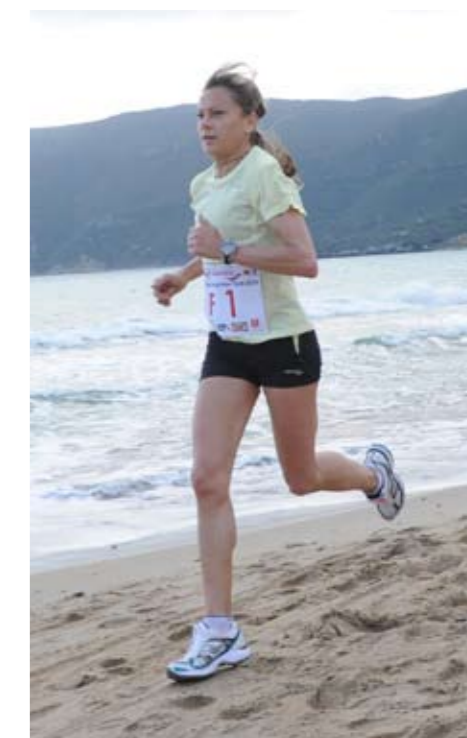
2) Non solo corsa. Specialmente chi si allena poco (1 - 2 volte a settimana) non può pensare di andare in vacanza e allenarsi tutti i giorni. Ciò non significa che non possa essere fatta attività fisica ogni giorno. Andare in bici, nuotare, dedicarsi insomma ad attività di resistenza diverse dalla corsa, contribuisce a migliorare indirettamente la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio, migliora il benessere generale, ed al tempo stesso allontana il rischio di infortuni, in particolare a muscoli e tendini.

3) Mantenere l'allenamento. Al rientro dalle vacanze, vi sentirete, tonici, pimpanti, in formissima. Non lasciatevi subito afferrare dallo stress, cercate di tenere duro, voi siete abituati. Sarà impossibile allenarsi tutti i giorni, vi chiedo di allenarvi gli stessi giorni di prima delle vacanze, ovvero uno o due giorni in più rispetto all'inverno. Non importa fare mega allenamenti, basta ave-

re dai 40 ai 60 minuti a disposizione, vedrete che affronterete le manifestazioni autunnali "alla grande". Così come vi siete allenati ad allenarvi di più, cercate di non smettere all'improvviso, riducete con gradualità il tempo da dedicare all'allenamento e mantenetevi, poi, sullo standard consentito dalla vostra giornata dei mesi grigi. In sintesi: allenatevi ad allenarvi meno. Osservando queste tre semplici regole starete meglio e vi divertirte di più.

Il super-impegnato

Appartengono a questa categoria "quelli della domenica", cioè tutti coloro che, per una serie di motivi, escono a correre una volta a settimana: la domenica o il sabato. In questo gruppo ci sono anche coloro che si allenano (o credono di allenarsi) partecipando di domenica in domenica alle "non competitive". Le vacanze per loro sono un'autentica "festa", perché, finalmente, possono correre quando e quanto vogliono. L'errore più comune è di passare da un'uscita a settimana alle 6-7 per poi ritornare ad una. Il risultato: questi soggetti spesso dopo 7-8 giorni



si sono infortunati, quindi sono costretti a fermarsi, oppure se tutto va bene, terminano le vacanze stanchissimi e in breve ritornano al livello iniziale, se non peggiore. Vi ho esposto il modo più sbagliato possibile di affrontare il maggior tempo a disposizione. Parlare di allenamento per chi esce a correre una volta alla settimana non lo ritengo appropriato. Adattamenti significativi si ottengono se lo stimolo allenante viene ripetuto tre volte alla settimana, anche se si osservano miglioramenti della resistenza aerobica anche in chi si allena una sola volta alla settimana. Ecco invece il consiglio per razionalizzare il maggior tempo a disposizione regalatoci dall'estate. Prima di tutto nel rispetto della regola n. 1, raccomando di eseguire un allenamento in più a settimana; se proprio non è possibile, attaccatevi l'elettrostimolatore e fatevi un bel programma di capillarizzazione. Il nostro "uomo", raggiunta la metà della vacanza, sistemato, può pensare di aumentare i suoi allenamenti da due a tre a settimana, non oltre. In genere questa categoria di podisti non esegue allenamenti particolari, ma solo corsa lenta. Ebbene durante le vacanze il tempo da dedicare alla corsa lenta potrà raggiungere anche i 90'. Il secondo allenamento potrà durare intorno a un'ora, correndo i primi 45' respirando facilmente, mentre gli ultimi 15' dovranno essere corsi con una respirazione leggermente impegnata. Chi si è allenato ad allenarsi potrà eseguire il terzo allenamento della durata massima di 60' che potrà essere suddiviso in 2 parti di 30' durante le quali per i primi 20' la corsa è tale da consentire una respirazione facile, i successivi 5' il ritmo è tale da consentire una respirazione leggermente impegnata, per poi passare ad un ritmo dove la respirazione diventa impegnata. Vengono poi corsi altri 20' di corsa con respirazione fa-



cile e così via. L'allenamento, è bene intendersi, non prevede soste.

Eccolo schematizzato:

20'crf + 5'crl + 5'cri + 20'crf + 5'crl + 5'cri; dove:

Crf = corsa respirazione facile, Crl = corsa respirazione leggermente impegnata,

Cri = corsa respirazione impegnata. La tabella di allenamento per le vacanze di mister super-impegnato sarà quindi:

1° giorno da 90' a 120'crf;
2° giorno 45'crf + 15'crl;
3° giorno 20'crf + 5'crl + 5'cri + 20'crf + 5'crl + 5'cri.

L'impegnato

Motivi di lavoro costringono molti podisti ad avere a disposizione solo un giorno di allenamento oltre al sabato o alla domenica. Nel rispetto della regola n. 1, l'impegnato dovrà cercare di aumentare una o due sedute di allenamento. Anche in questo caso dovranno essere privilegiati gli allenamenti a ritmo di corsa lenta o progressiva. Chi ha la possibilità è preferibile che corra uno o due volte a settimana su percorso variato (saliscendi). Sarà questo un allenamento che allenerà sia le caratteristiche muscolari, sia quelle organiche. Il

ritmo della respirazione durante i tratti di salita potrà essere crl (respirazione leggermente impegnata). Chi non ha la possibilità di correre su percorsi con saliscendi potrà inserire 5-6 variazioni di ritmo della durata di uno o due minuti durante le quali correrà a velocità di crl. Fra ogni variazione di ritmo continuerà a correre per 3-5 minuti a ritmo di crf. L'impegnato in vacanza, se si è allenato ad allenarsi, potrà correre fino ad un massimo di 5 volte a settimana altrimenti 3 saranno più che sufficienti.



Ecco uno schema basato su 3-4-5 giorni

di allenamenti a settimana:

3 giorni a settimana: 1° g. 90'crf; 2° g. 45'crf + 15'crl; 3° g. 60'crf;

4 giorni a settimana: 1° g. 90'crf; 2° g. 30'crf + 30'crl; 3° g. 60'crf; 4° g. 60' saliscendi o variazioni;

5 giorni a settimana: 1° g. 90'crf; 2° g. 60'crf; 3° g. 45'crf + 15'crl; 4° g. 70'crf; 5° g. 60' con saliscendi o variazioni.

Gli alternati

Di questo gruppo fanno parte coloro che si allenano 3, 4 volte a settimana. Il loro impegno, considerando l'organizzazione della vita quotidiana, è abbastanza importante, ma con la bella stagione possono porsi l'obiettivo di eseguire un riposo ogni due allenamenti per giungere poi in vacanza ad eseguire i 6 allenamenti a settimana. Chi si allena un giorno sì ed uno no ha, in genere, un allenamento strutturato e partecipa con una certa regolarità alle manifestazioni podistiche domenicali. Durante i mesi di primavera avanzata ed estivi "fioriscono" le notturne, che sono da utilizzare, a mio avviso, in sostituzione di allenamenti di potenza aerobica. Chi, invece, non ama gareggiare dovrà limitarsi ad "aggiungere chilometri alle sue gambe" eseguendo allenamenti di corsa lenta della durata massima di 60-75'. Il carico di chilometri a settimana potrà salire in questa fase che definisco di "allenamento all'allenamento" di 10-15 km.

Durante le vacanze chi ha partecipato a molte gare in notturna dovrà concentrarsi nel correre a ritmo lento o progressivo in modo da allenare la resistenza aerobica in vista degli impegni autunnali. Chi invece ha optato per gli allenamenti riducendo al minimo la partecipazione alle gare, dovrà dosare bene il rapporto fra aumento, non eccessivo, del numero di chilometri a settimana e allenamenti per lo sviluppo



della potenza aerobica da eseguire se possibile su percorsi con salite e discese.

I metodici

Si allenano dalle 5 alle 7 volte a settimana. La loro vita è organizzata in modo tale da garantire il tempo per correre con regolarità. Con le belle e lunghe giornate chi si allena 5 volte a settimana, al massimo potrà allenarsi una volta in più. Ritengo, che per il podista amatoriale, il riposo sia un mezzo di allenamento importante come gli altri. Questa categoria di podisti in vacanza potrà al massimo arrivare a fare 7 allenamenti, ma lavorando sulla quantità.



L'allenamento in più dovrà essere solo di corsa lenta. Chi invece si allena tutti i giorni, mi resta difficile denominarli amatori, questi sono atleti sotto tutti i punti di vista. Potranno eventualmente arrivare ad eseguire due allenamenti al giorno. Il doppio allenamento deve essere fatto da chi di mestiere fa l'atleta. Se allenarsi due volte al giorno deve significare dormire poco o accumulare stress, meglio evitare. Con il bel tempo consiglio a chi non ha il tempo necessario per riposarsi fra un allenamento e l'altro di allenarsi una volta al giorno. In vacanza può esser fatto il doppio, ma aggiungendo solo 30' - 40' di allenamento la mattina o il pomeriggio. Chi invece è abituato ed organizzato potrà gestire il bigiornaliero secondo indicazioni diverse dalle mie e concordate insieme al proprio tecnico. Con l'aumento del tempo da dedicare all'allenamento, specialmente in vacanza, raccomando di dedicare tempo alla tonificazione ed allo stretching. Particolare attenzione dovrà essere posta alla scelta dell'ora di allenamento. È bene ripetere che le ore del mattino presto e del pomeriggio tardo sono da preferire. Allenarsi nelle ore più calde della giornata può essere pericoloso. Buone vacanze e soprattutto: buon divertimento.

Oltre 700 atleti ai campionati nazionali di Carpi il 5 e 6 giugno

Oltre 700 atleti, in rappresentanza di 150 società provenienti da tutta Italia, si sono affrontati in una due giorni di batterie e finali che ha entusiasmato il pubblico con un totale di quasi 1400 presenze gara. Numerosi anche i giovani, se pensiamo che dei 700 partecipanti oltre la metà erano di età compresa tra 6 e 16 anni.





Pistoia - Abetone: un successo preannunciato!



È andata oltre ogni aspettativa la 35ª edizione della gara podistica Pistoia-Abetone, il cui successo non è soltanto legato al record di partecipanti iscritti ai vari traguardi competitivi (oltre 1500), ma anche alle iniziative di solidarietà collegate alla manifestazione; tra queste, in particolare, il Quarto Traguardo, a cui hanno partecipato i ragazzi diversamente abili che per 3 km hanno corso tra palloncini colorati e con il sorriso sulle labbra.

Clima di festa anche al traguardo San Marcello-Dynamo Camp, grazie alla presenza dei bambini ospiti della struttura Dynamo Camp, che hanno partecipato a varie attività, salutano gli atleti all'arrivo.

Per quanto riguarda la gara competitiva (50 km), all'Abetone il primo a tagliare il traguardo è stato Francesco Caroni (Runners Bergamo), all'esordio nella classicissima pistoiese, che ha preceduto Daniele Palladino (Pol. Atl. Scandiano) e l'ungherese Jonos Zabari.

In campo femminile, successo della slovena Neza Mravlje (3 Iron), il cui padre era giunto secondo nel 1987 proprio al traguardo dell'Abetone, seconda Paola Sanna (Assosport Bergamo) e terza la rumena Ana Hecico (Csu Galati).

Da segnalare anche l'arrivo al traguardo in piazza delle Piramidi di Fabrizio Vignali, campione mondiale ed europeo paraolimpico di duathlon, e di Gaetano Cardia che in 10 ore ha raggiunto l'Abetone corren-

do la 50 km in retrorunning. Sono riusciti a compiere l'impresa anche Valerio Puccianti, che ha tagliato il traguardo dei 50 km alla "tenera età" di 88 anni, nonché Giordano Chiappelli e Daniele Bianchi, che hanno



corso la loro 35ª Pistoia-Abetone.

Al traguardo San Marcello-Dynamo Camp (30 km) ha dominato la gara maschile Marco Guerrucci, del GP Alpi Apuane, seguito da Stefano Ricci (Atletica Vinci) e Vincenzo Somma (ASD Asopico Runner).

In campo femminile vittoria di Meri Mucci (ASCD Silvano Fedi) che ha preceduto la compagna di squadra Elena Sciolacci, terzo posto per Chiara Giangrandi (GP Alpi Apuane). Al traguardo de Le Piastre (14 km) è salito sul gradino più alto del podio Massimo Mei (Atletica Castello), secondo Fabrizio Becattini (Atletica Vinci) e terzo Alessandro Calzolari (Versilia Sport).

Romina La Gorga (G.S. Maiano), in campo femminile, ha avuto la meglio, su Alice Sarti (G.S. Atletica 75 Cattolica) e Stefania Bargiacchi (ASCD Silvano Fedi).

Successo anche per la "Pistoia Abetone fitwalking" con ben 20 partecipanti.

Le classifiche sono consultabili su www.pistoia-abetone.net





Allenarsi in spiaggia

di Massimo Santucci - www.santuccirunning.it

Ripetute in spiaggia

È un tipo di allenamento affascinante e straordinariamente utile.

Nel periodo estivo, ma non solo, è suggestivo e redditizio allenarsi sulla sabbia.

Per rendere più impegnativa la seduta (ovviamente dove sono presenti) possiamo inserire delle dune di sabbia nel percorso.

La semplice corsa sulla sabbia è fonte di adattamento propriocettivo ed innesca un elevato impegno muscolare, ma se a tutto questo si aggiungono delle ripetute in corsa si rende il tutto più allenante.

Essendo sedute impegnative vanno calibrate con attenzione e proposte ad atleti con un livello di preparazione avanzato.

La seduta sulla spiaggia va fatta precedere da almeno 15' di corsa su strada o meglio su terreno erboso

per dar modo alla muscolatura di riscaldarsi bene. Anche le articolazioni hanno bisogno di essere ben rodiate in quanto il terreno sabbioso non è traumatico all'impatto, ma implica rotazioni maggiori rispetto ai normali angoli di corsa.

Per chi ha avuto gravi problemi al ginocchio occorre cautela nell'applicazione su sabbia.

Finita la fase di riscaldamento si entra sulla spiaggia cercando di evitare la riva perché in genere ha una superficie inclinata.

L'innaturale azione di corsa che si ha sul terreno inclinato, crea angoli di lavoro diversi e porta il bacino fuori asse. Inoltre in riva al mare la sabbia è compatta e si va a perdere gran parte dell'impegno muscolare che è ricercato nella seduta in spiaggia.

Anni fa il mio tecnico mi proponeva di compiere, insieme ai compagni di allenamento, un fartlek puro sulle du-

ne, impostando durata ed intensità delle variazioni a nostro piacere. Finivamo l'allenamento senza più una goccia di energia, ma felici e consapevoli di aver svolto un grande allenamento. Anche la cornice della natura era spettacolare, si finiva con il buio, era bellissimo ammirare il tramonto e vedere le luci brillanti delle Alpi Apuane di fronte a Viareggio. Spesso il tecnico correva alle nostre spalle per studiare l'appoggio che andava a fissarsi nella sabbia morbida. La passione, lo studio, i respiri della natura. Amare la corsa e viverla con spensierata professionalità.

Gli aspetti tecnici

Le ripetute vanno proposte a tempo oppure chi ha l'orologio con la misurazione dei percorsi può tranquillamente avvalersi di quello per determinare frazioni precise. Le intensità di corsa possono seguire

l'iter cardiaco prendendo a riferimento le frequenze monitorate sul cardiofrequenzimetro; altrimenti ci si affida alla percezione. Credo che in questo tipo di allenamento sia meglio regolare le velocità in base all'istinto in modo da essere più liberi di esprimersi all'interno della seduta.

Una proposta di allenamento su spiaggia è la seguente:

- Corsa di riscaldamento di 20' in pineta o strada.
- Corsa 10' in spiaggia.
- Variazioni di ritmo 5x1' recupero 2' + 5x40' recupero 1'20" in spiaggia.
- Corsa 10' in spiaggia.
- Corsa 15' su strada leggermente progressiva.

Il complessivo della seduta è di 1h20'.

I primi 10' di corsa in spiaggia servono per abituare la muscolatura a correre sulla sabbia.

La fase di qualità è di 25'.

Le frazioni di recupero sono doppie rispetto agli stimoli intensi. Gli ultimi 15' progressivi servono per "aprire" la falcata e ritrovare i normali assetti di corsa.

Dal terreno di allenamento

Seduta per la forza veloce e la resistenza generale ad integrazione specifica. È proposto ad un atleta che ha come priorità gare in montagna.

Allenamento periodo agonistico/ sessione di richiamo.

Mercoledì 17 giugno 2009

Viareggio - Ore 10

Tempo coperto, vento leggero

Temperatura buona

- 16' riscaldamento in pineta (3,23 km - bpm medi 142).

Variazioni spiaggia:

Tempo	Passo al km	Bpm iniziali	Bpm medi	Bpm max	Tempo rec.	Passo al km	Bpm medi
30"	4'29"	158	163	167	1'30"	6'14"	164
30"	4'39"	161	166	169	1'30"	5'50"	166
30"	4'26"	164	167	171	1'30"	5'57"	166
30"	4'36"	162	167	171	1'30"	6'04"	168
30"	4'24"	167	169	172	1'30"	6'35"	169
30"	4'30"	169	171	174	1'30"	6'24"	170
30"	4'49"	165	170	174	1'30"	5'50"	172
30"	4'29"	171	175	178	1'30"	6'06"	172
30"	4'03"	170	173	175	1'30"	6'19"	172
30"	4'03"	168	173	176	1'30"	6'28"	170

Variazioni pineta:

Tempo	Passo al km	Bpm iniziali	Bpm medi	Bpm max	Tempo rec.	Passo al km	Bpm medi
30"	3'20"	153	159	165	1'30"	5'09"	162
30"	3'19"	153	160	168	1'30"	4'58"	163
30"	3'34"	157	162	168	1'30"	5'13"	162
30"	3'12"	151	160	168	1'30"	4'59"	166
30"	3'24"	162	166	171	1'30"	4'50"	167
30"	3'22"	159	165	172	1'30"	4'52"	167
30"	3'17"	158	164	171	1'30"	5'07"	166
30"	3'26"	157	163	169	1'30"	4'45"	166
30"	3'27"	161	166	171	1'30"	4'48"	169
30"	3'26"	163	166	170	1'30"	5'04"	164

- Variazioni sulla spiaggia 10x30" recupero 1'30".

- 10' corsa terreno sterrato morbido (bpm medi 159).

- Variazioni in pineta 10x30" recupero 1'30".

- 11' corsa defaticante (2,34 km 4'42"/km - bpm 154).

Totale: 1h17' - 15,45 km - bpm max 178.

Vediamo adesso 2 box con i dati dei 2 blocchi di lavoro.

Questo è un allenamento che in genere è proposto ad atleti di livello agonistico.

Vi riporto i dati di un'atleta impegnata in questo training.

È in linea un nuovo blog per il running, il fit, l'abbigliamento sportivo, ecc. per tutti coloro che vogliono parlare di corsa e di sport: www.correrecamminare.com



Abbadia San Salvatore (SI) 18 luglio 2010

27^a Salitredici

La Salitredici è una competizione sportiva che da 27 anni si disputa ad Abbadia San Salvatore ed è una classica delle corse in salita organizzata dalla UISP Abbadia S.S. ASD insieme alla locale Pro Loco e all'Amministrazione Comunale.

Campionato nazionale UISP

Per il secondo anno consecutivo ospiterà la prova unica del campionato nazionale UISP di corsa in salita oltre al campionato regionale toscano e provinciale senese. Oltre alla competizione agonistica saranno organizzate manifestazioni non competitive, camminata e nordic walking atte a coinvolgere gli accompagnatori, appassionati delle camminate in montagna e intere famiglie. Lo scenario naturale offerto dalla montagna con i suoi castagni e la sua faggeta, la chiusura totale al traffico, lo spirito di festa, permetteranno ai partecipanti di godere a pieno del fresco clima estivo amiatino.

Corsa ecosostenibile

Ritenendo proprio questi aspetti importanti e considerando l'ambientazione in cui si svolge la manifestazione, l'edizione del 2010 sarà caratterizzata ancor più di quella del 2009 dal messaggio ambientale. Grazie alla collaudata collaborazione con Sienambiente saranno ulteriormente sviluppate le iniziative "verdi" già introdotte nel 2009.

In particolare sarà utilizzato esclusivamente materiale biodegradabile per i ristori, sarà attuata la totale raccolta differenziata lungo tutto il percorso con appositi raccoglitori, promossi i viaggi collettivi, limitato al massimo l'uso della plastica e della carta, con iscrizioni effettuate via internet.

Siamo convinti di offrire qualcosa che va oltre la gara sportiva offrendo un'ulteriore opportunità ai partecipanti di conoscere e apprezzare le bellezze dei percorsi dell'Amiata.

Altre notizie

Visto il notevole incremento dei partecipanti delle ultime edizioni è stata predisposta una nuova logistica per la distribuzione dei pettorali e un parcheggio riservato ai partecipanti in zona partenza. La giornata prevede il ritrovo la mattina al campo sportivo di Abbadia S. Salvatore. Alle 8.30 la partenza della camminata e del nordic walking e alle 9.30 quella della Salitredici.

L'arrivo della competizione è situato in Vetta, mentre le camminate arriveranno a Il rifugio dopo 9 km di passeggiata all'ombra di castagni e faggi, sarà possibile rifocillarsi grazie ai tre ristori situati lungo il percorso e al buffet all'arrivo della gara e delle non competitive.

Un servizio navetta appositamente predisposto garantirà lo spostamento di atleti e accompagnatori da Abbadia San Salvatore alla Vetta Amiata in andata e ritorno. In occasione e per la durata della gara la strada provinciale per la Vetta Amiata sarà chiusa al traffico.

Saranno garantiti percorsi alternativi per giungere in prossimità della Vetta.

Silvio Carli - UISP Abbadia San Salvatore

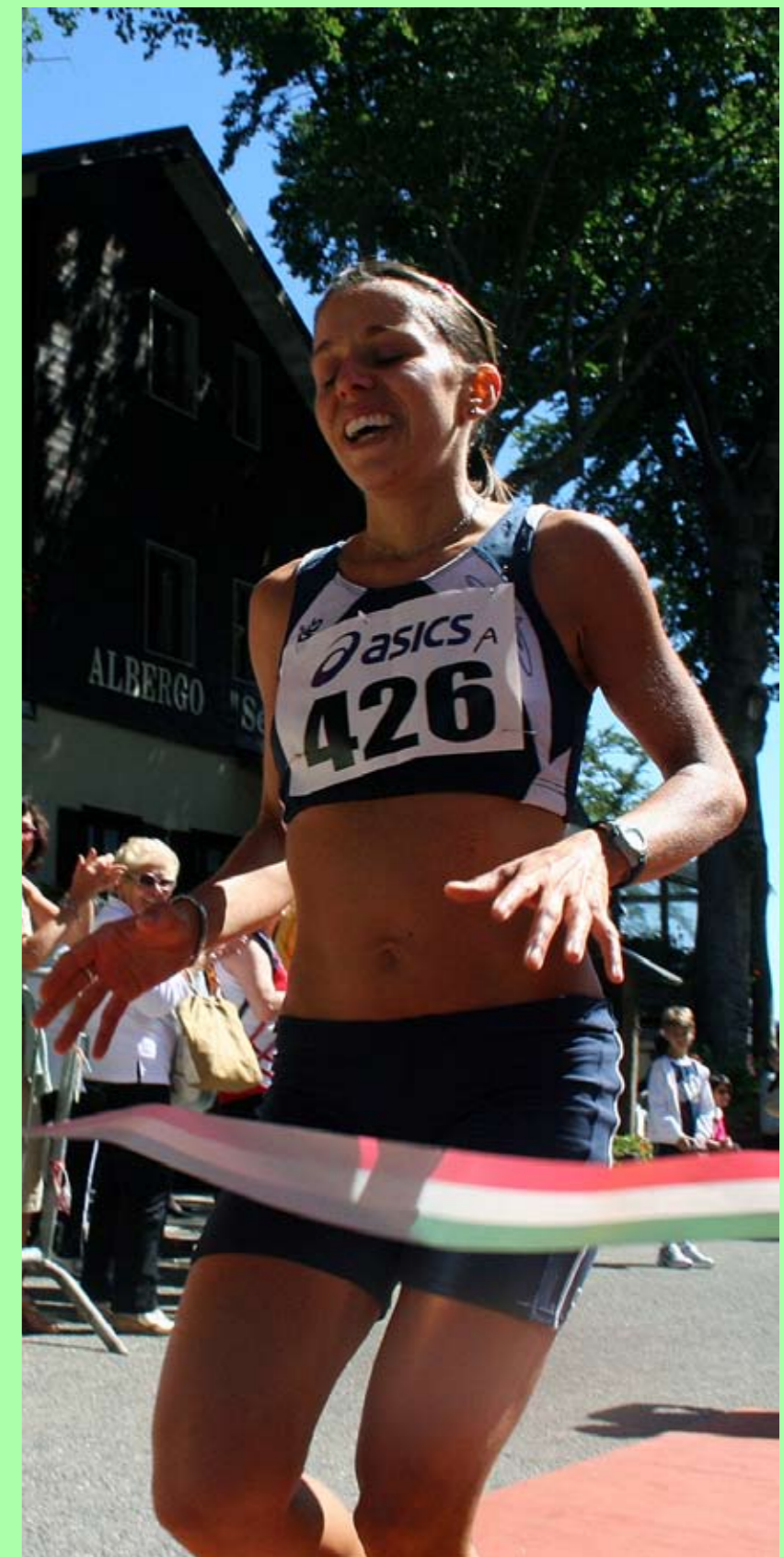




Foto di Piero Giacomelli



Foto di Piero Giacomelli



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.

Commissione Trail

Bruno Orlandini (responsabile), Maria Bellini, Francesco Capecci, Aurelio Michelangeli, Elio Piccoli, Luigi Viganò.

Vivicittà

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



CAMPIONATI NAZIONALI UISP 2010

Campionato Corsa in Salita	8 luglio	Abbadia San Salvatore (Siena) 27ª Salitredici - 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



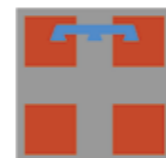
Valle d'Aosta

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



Aosta

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



Piemonte

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



Alessandria

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

Asti

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

Biella

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

Bra

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

Cirie' Settimo Chivasso

Via Petrarca, 20
10036 - Settimo Torinese (TO)
Tel. 011/8006882 + Fax
E-mail: settimo@uisp.it

Sede Decentrata

Via Matteotti, 16
10073 Cirie' (TO)
Tel. 011/9203302 + Fax
E-mail: cirie@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/settimocirie

Cuneo

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

Ivrea Canavese

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

Novara

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

Pinerolo

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

Torino

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

Vallesusa

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

Verbano-Cusio-Os.

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

Vercelli

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

www.uisp.it

Comitati regionali e territoriali

Lombardia

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

Bergamo

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

Brescia

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

Como

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

Cremona

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

Lecco

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

Lodi

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

Mantova

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

Milano

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

Monza-Brianza

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

Pavia

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

Varese

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

Trento

Largo Nazario Sauro, 11
38100 - Trento (TN)
Tel. 0461/231128 + Fax
E-mail: 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
E-mail: gorizia@uisp.it

Pordenone

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

Trieste

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

Udine

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

Comitati regionali e territoriali



Venezia

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

Verona

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

Vicenza

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

Veneto

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

Belluno

Via F.Pellegrini, 20
32100 - Belluno (BL)
Tel. 0437/981409 + Fax
E-mail: 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
E-mail: legnago@uisp.it

Padova

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

Genova

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

Imperia

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

Valdimagra

Via Landinelli, 88
19038 - Sarzana (SP)
Tel. 0187/626658 - Fax 0187/627823
E-mail: 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
E-mail: emiliaromagna@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/emiliaromagna

Bologna

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

Ferrara

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

Forlì-Cesena

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

Sede Decentrata

Via Cavalcavia, 709
47023 - Cesena (FO)
Tel. 0547/630728 - Fax 0547/630739
E-mail: 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
E-mail: imola@uisp.it

Sede Decentrata

C/O Palabubani - Piazzale Pancrazi, 1
48018 - Faenza (RA)
Tel. 0546/623769 - Fax 0546/625939
E-mail: 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
E-mail: lugo@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/lugo

Modena

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

Parma

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

Piacenza

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

Ravenna

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

Reggio Emilia

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

Rimini

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



Umbria

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

Altotevere

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

Foligno

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

Media Valle Tevere

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

Orvieto

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

Perugia

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

Terni

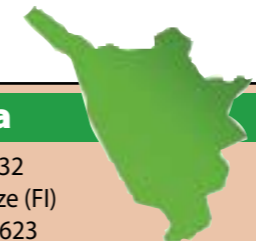
Via Brodolini, 10/A
05100 - Terni (TR)
Tel. 0744/288187 - Fax 0744/227678
E-mail: terni@uisp.it

Trasimeno

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

www.uisp.it

Comitati regionali e territoriali



Toscana

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

Arezzo

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

Carrara Lunigiana

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

Empoli - Val D'Elsa

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

Firenze

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

Grosseto

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

Livorno

Via Paretti, 8
57122 - Livorno (LI)
Tel. 0586/887433 - Fax 0586/894332
E-mail: 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
E-mail: luccaversilia@uisp.it

Sede Decentrata

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

Massa

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

Piombino

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



Pisa

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

Pistoia

Via Bastione Mediceo, 80
51100 - Pistoia (PT)
Tel. 0573/23082
Fax 0573/22208
E-mail: 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
E-mail: prato@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/prato

Siena

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

Valdera

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

Zona del Cuoio

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

Val di Cecina

Vicolo Degli Aranci, 8
57023 - Cecina (LI)
Tel. 0586/631273 - Fax 0586/631272
E-mail: 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
E-mail: marche@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/marche

Ancona

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

Ascoli Piceno

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

Fabriano

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

Fermo

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

Jesi

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



Macerata

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

Pesaro-Urbino

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

Senigallia

Via Tevere, 50/4
60019 - Senigallia (AN)
Tel. 071/65621 - Fax 071/65602
E-mail: 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
E-mail: castelli@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/castelliromani

Civitavecchia

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

Frosinone

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



Latina

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

Monterotondo

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

Rieti

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

Roma

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

Viterbo

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

Comitati regionali e territoriali

Abruzzo

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

Chieti

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

L'Aquila

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

Pescara

Via Dei Peligni, 24
65127 - Pescara (PE)
Tel. 348/4457935 - 085/4510342 + Fax
E-mail: 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
E-mail: pratola@uisp.it

Teramo

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

Vasto

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



Molise

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

Campobasso

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



Campania

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

Avellino

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

Benevento

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

Caserta

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

Eboli Sele Diano

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

Napoli

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

Salerno

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

Zona Flegrea

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

Bari

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



Barletta

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

Brindisi

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

Foggia

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

Lecce

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

Manfredonia

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

Taranto

Via Veneto, 110
74100 - Taranto (TA)
Tel. 099/7350807 - 372811
Fax 099/7325841
E-mail: 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
E-mail: valleditria@uisp.it



Basilicata

Via Gattini, 8
75100 - Matera (MT)
Tel. 0835/334076 + Fax
E-mail: basilicata@uisp.it

Matera

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

Potenza

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

Calabria

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

Bianco

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



Castrovillari

C.Da Magnapoco, 17
87012 - Castrovillari (CS)
Tel. 320/4304880 - 0981/38380 + Fax
E-mail: castrovillari@uisp.it

Catanzaro

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

Cosenza

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

Crotone

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

Lamezia Terme

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

Reggio Calabria

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

Vibo Valentia

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

Comitati regionali e territoriali

Sardegna

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

Cagliari

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



Nuoro

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

Sassari

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

Sulcis Inglesiente

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



Sicilia

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

Agrigento

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

Caltanissetta

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

Catania

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

Enna

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

Giarre

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

Marsala

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

Messina

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

Nebrodi

Piazza Garibaldi, 6
98071 - Capo D'Orlando (ME)
Tel. 0941/901834 + Fax
E-mail: nebrodi@uisp.it

Noto

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

Palermo

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

Pantelleria

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

Ragusa

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

Siracusa

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

Trapani

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

