

# Atletica



# UISP

[www.uisp.it](http://www.uisp.it)

Anno 1° - n. 8 - settembre 2010



# FIRENZE MARATHON

CORRIAMO A FIRENZE

42,195 KM

FULL Comunicazione & Pubblicità - Firenze

**LA FIRENZE MARATHON CAMBIA VOLTO, PUNTANDO SU UN PERCORSO PIÙ SCORREVOLE E RICCO DI FASCINO.**



**2010 nuovo percorso!**

**La Firenze Marathon cambia volto, puntando su un percorso più scorrevole e ricco di fascino.**

La XXVII edizione della classica fiorentina, in programma il prossimo 28 novembre, riserverà una piacevole sorpresa alle migliaia di sportivi di tutto il mondo che saranno al via della gara, con un **nuovo tracciato che si annuncia molto più veloce e con un dislivello, fra partenza e arrivo, di circa 40 metri, nel pieno rispetto delle regole IAAF**. La stupenda terrazza panoramica di **piazzale Michelangelo** farà ancora da splendida cornice alla zona di raduno e ritrovo prima della partenza, che stavolta sarà dal **Viale Michelangelo**, per scendere quindi in direzione **piazza Ferrucci** ed affrontare subito i **grandi viali** alberati di Firenze, ideali per rendere agevole il passaggio dei maratoneti ancora raggruppati. Dopo aver attraversato la spettacolare area verde del **Parco delle Cascine** gli atleti affronteranno il cuore del **centro storico** di una città unica al mondo per arte e cultura, sfiorando lo splendore di monumenti e palazzi senza eguali: **Palazzo Pitti, il Duomo, Palazzo Vecchio** e, prima dell'arrivo nel magnifico palcoscenico di **piazza Santa Croce**, il passaggio sulle inimitabili arcate di **Ponte Vecchio**.



[www.firenzemarathon.it](http://www.firenzemarathon.it)

Viale M. Fanti, 2 - 50137 Firenze  
Tel.: +39/(0)55/5522957 - Fax: +39/(0)55/5536823

e-mail: [staff@firenzemarathon.it](mailto:staff@firenzemarathon.it)



## Aletica UISP on line

Supplemento al n. 8 di settembre 2010 di

### Podismo & Aletica

La rivista dei runners

Reg. Trib. n. 5321 del 6.2.2004

**Direttore Responsabile:**

Ugo Bergigli

**Redazione:**

Fabio Fiaschi, Belinda Sorice,  
Donatella Vassallo, Luciano Facchini

**Grafica ed impaginazione:**

Andrea Grassi

**Sede**

via F. Bocchi 32 - 50126 Firenze - [podismo@runners.it](mailto:podismo@runners.it)

**Per contatti**

[redazione.atica@uisp.it](mailto:redazione.atica@uisp.it)

Foto in copertina di Denise Quintieri

## All'interno

- 04** Editoriale: "Il tempo non è un'autostrada"  
di Donatella Vassallo
- 06** Il buon governo di Cassinetta di Lugagnano, il comune a "crescita zero"  
Intervista al Sindaco Domenico Finiguerra - di Donatella Vassallo
- 08** Presto che è tardi: il tempo breve e la perdita dell'attenzione  
Recensione del libro di Marco Niada - di Donatella Vassallo
- 10** Partire di scatto - Antichi blocchi di partenza per velocisti  
Da "Lancillotto e Nausicaa" n.3/2004 - di Barbara Rieger
- 14** Presentazione della Matarona di Torino  
a cura dell'organizzazione
- 18** Intervista a Tommaso Ticali, allenatore di Anna Incerti  
a cura di Donatella Vassallo
- 20** Europei di Barcellona: buon risultato della squadra azzurra  
di Andrea Grassi
- 42** Allenarsi in equilibrio  
di Fulvio Massini
- 44** Respirare è vivere  
di Massimo Santucci - [www.santuccirunning.it](http://www.santuccirunning.it)

**23** Risultati Camp. Italiano UISP di Gran Fondo

**28** Risultati Camp. Italiano UISP di Corsa in Salita

## Editoriale

# Il tempo non è un'autostrada

di Donatella Vassallo

**N**on ne ho capito subito il senso. I miei ritmi non erano quelli richiesti dall'intuizione estetica. Poi ho letto la didascalia: "Vado così forte in salita per abbreviare la mia agonia" è una frase di Marco Pantani, il ciclista trovato morto nel 2004 nella stanza di un residence dopo una vita di vittorie sportive risucchiate in un batter d'occhio dallo scandalo del doping. L'artista Marzia Migliora l'ha ripresa per farne il centro dell'installazione esposta dal 14 maggio al 18 luglio nella mostra "As Soon As Possible" alla Strozzi di Firenze. La sua *Quando la strada guarda il cielo* è un semplice tappeto di lana che riproduce un tratto di strada con una incitazione, simile a quelle tracciate con il gesso dai fan durante le tappe di un circuito ciclistico. Qui diventa l'amara metafora della condizione umana nella società del "tutto nel minor tempo possibile" (as soon as possible), dove lavorare, mangiare, dormire deve essere "ottimizzato", pena l'esclusione sociale. L'accelerazione dei ritmi di vita rivela, grazie alla riflessione offerta dall'arte, la sua vera natura: il suo essere poco più che una reazione alle difficoltà



**Marzia Migliora**, *Quando la strada guarda il cielo*, 2010 - Installazione al Centro di Cultura Contemporanea Strozzi, Firenze - Foto: Valentina Muscedra

quotidiane. Correre per abbreviare il male di vivere. L'agonia di Pantani è una gara, prendere o lasciare. Ma c'è di più: l'iper-velocità ci fa avanzare realmente o la nostra è una falsa accelerazione? Basta spostarsi in un'altra sala della mostra per avere una risposta: ti trovi di fronte a un motore elettrico che spinge velocemente un pneumatico contro una parete lasciandone a terra le tracce dell'abrasione. La ruota, simbolo del progresso moderno, gira continuamente ma in realtà è ferma. Dei suoi folli giri non restano che ceneri maleodoranti di gomma. Il titolo dell'opera del resto non lasciava



**Michael Sailstorfer**, *Il tempo non è un'autostrada*, 2010 - Installazione al Centro di Cultura Contemporanea Strozzi, Firenze - Foto: Valentina Muscedra

molti dubbi: *Il tempo non è autostrada*. Senti già il pavimento sotto i piedi meno solido quando avverti il rumore inconfondibile dell'acqua che cade. Non è pioggia: *bit.fall* di Julius Popp riproduce come su uno schermo la veloce caduta di tante goccioline d'acqua che vanno a comporre delle parole leggibili solo nella breve durata della loro sospensione in aria. Pensate ai ritmi del mondo dell'informazione, alla mole di notizie trasmesse dalla rete: se non fai in tempo ad afferrarle, sei fuori.

Qualcuno però si pone volutamente fuori. L'artista Jens Risch, per esempio, che ha cominciato a fare nodi: ha preso un filo di seta, lungo circa un chilometro, e l'ha intrecciato, nodo su nodo, fino a farne un groviglio della grandezza di un pugno. Ogni giorno per diverse ore tenendone uno scrupoloso resoconto su un diario. Il risultato è un'autentica opera d'arte, un coagulo di tempo. Istantaneamente ti fa riprendere fiato: ci leggi quell'armonia che nasce solo dalla pazienza e dalla meditazione. Ne esci fuori con tante domande, segno che la mostra ha colto nel segno. Ripensi a *Il Piccolo Principe* di Antoine de



**Julius Popp**, *Bit.fall*, 2001-2006 - Acciaio inossidabile, componenti elettronici, computer, software, acqua - Dimensioni variabili - Foto dell'artista



**Jens Risch**, *Seidenstück I*, 2000-2004 - Filo di seta di 1000 m - Foto: Jörg Baumann

Saint-Exupéry nel punto in cui dice:

"Perché vendi questa roba?" disse il Piccolo Principe.

"È una grossa economia di tempo." disse il mercante.

"Gli esperti hanno fatto dei calcoli. Si risparmiano 53 minuti a settimana."

"E cosa se ne fa di questi 53 minuti?"

"Se ne fa quel che si vuole..." "Io - disse il Piccolo Principe -, se avessi 53 minuti da spendere, camminerei adagio adagio verso una fontana."



# Il buon governo di Cassinetta di Lugagnano, il comune a "crescita zero"

a cura di Donatella Vassallo

**G**li effetti del buon governo il pittore Ambrogio Lorenzetti li immaginava così: contadini operosi, campi coltivati, mercanti intenti nei commerci, giovani addestrati alla caccia. L'armonia del paesaggio rispecchiava le scelte del buon monarca raffigurato poco più in là nel ciclo pittorico del Palazzo Pubblico di Siena. Era la prima metà del '300 ma, a distanza di tempo, la corrispondenza territorio-politica non è mai venuta meno.

Ce lo dimostra, in positivo, il caso di Cassinetta di Lugagnano, comune milanese di quasi 1800 abitanti, il primo in Italia ad aver presentato un piano regolatore a "crescita zero", aggiudicandosi il premio nazionale dell'Associazione dei Comuni Virtuosi nella categoria "gestione del territorio". Il suo sindaco, Domenico Finiguerra, sul sito personale [www.domenicofiniguerra.it](http://www.domenicofiniguerra.it), parla, tra le altre cose, del dovere di rispettare

l'ambiente per le future generazioni e della necessità di uscire da una politica autoreferenziale. Lo fa con un linguaggio chiaro (insolito per un amministratore), lo stesso che lo ha portato a tradurre in realtà il programma della Lista Civica con il quale si è presentato, vincendolo, prima alle elezioni comunali del 2002 e poi del 2007.

Lo contattiamo per farci spiegare il segreto di una scelta in decisa controtendenza nel nostro Paese.

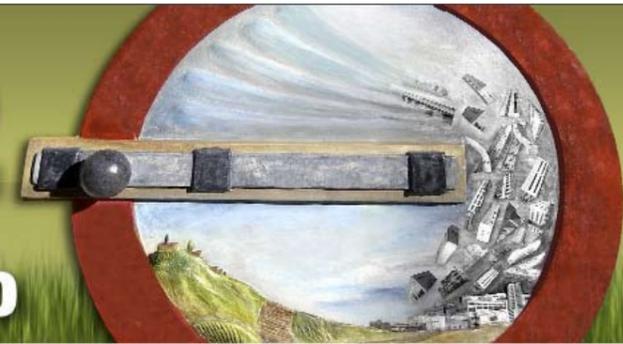
**Partiamo dal suo libro: in "Terra, un bene comune da preservare", definisce l'Italia una Repubblica fondata sul cemento e parla di circoli viziosi nelle politiche urbanistiche che portano a una monetizzazione del territorio. Può spiegarci in breve di cosa si tratta?**

Si tratta di una constatazione evidente: il nostro Paese è spesso in-



dividuato, sia in ambito nazionale che all'estero, per l'utilizzo del territorio come risorsa per soddisfare esigenze che nulla hanno a che fare con il paesaggio. Ogni volta che si costruisce o si realizza una grande opera la si giustifica con l'alibi che porterà benessere per tutti. In realtà così non è. Ci stiamo rendendo conto che questo porta solo a un consumo del territorio. Basta osservare dall'alto il Nord Italia per vedere quell'immensa città continua che è la megalopoli padana... Un consumo del territorio che spesso diventa spreco se è vero che abbiamo migliaia di capannoni vuoti e milioni

## STOP al consumo di territorio



di case sfitte. Il tutto in un Paese la cui Costituzione, all'articolo 9, prescrive la tutela del paesaggio e del patrimonio storico e artistico della nazione.

**Accenno provocatoriamente alle ultime disposizioni della Finanziaria in materia edilizia e urbanistica...**

Non ho parole, ma la cosa mi sorprende poco visto che viene da un Governo che ha già approvato due condoni edilizi. È l'ennesimo atto di una politica scellerata che pensa che liberalizzando tutto ci possa essere ripresa economica.

**Il comune di Cassinetta di Lugagnano ha vinto il premio nazionale dell'Associazione dei Comuni Virtuosi per aver approvato un piano regolatore a crescita zero. In che modo siete riusciti a invertire la rotta nel vostro Comune e come avete coinvolto la cittadinanza?**

Da un punto di vista politico il lavoro è stato molto semplice: abbiamo detto ai cittadini la verità, ispirata al semplice buon senso e non alla politica delle frottole e del *panem e circenses*. Hanno compreso che i sacrifici che chiedevamo, ispirati a principi di maggiore sobrietà, erano finalizzati al bene comune e a quello delle generazioni future. Abbiamo ricostruito un patto di responsabilità tra governanti e governati, cosa che spesso manca nella nostra classe politica.

**Quali sono state le maggiori difficoltà nell'attuare scelte per più**

**versi impopolari?**

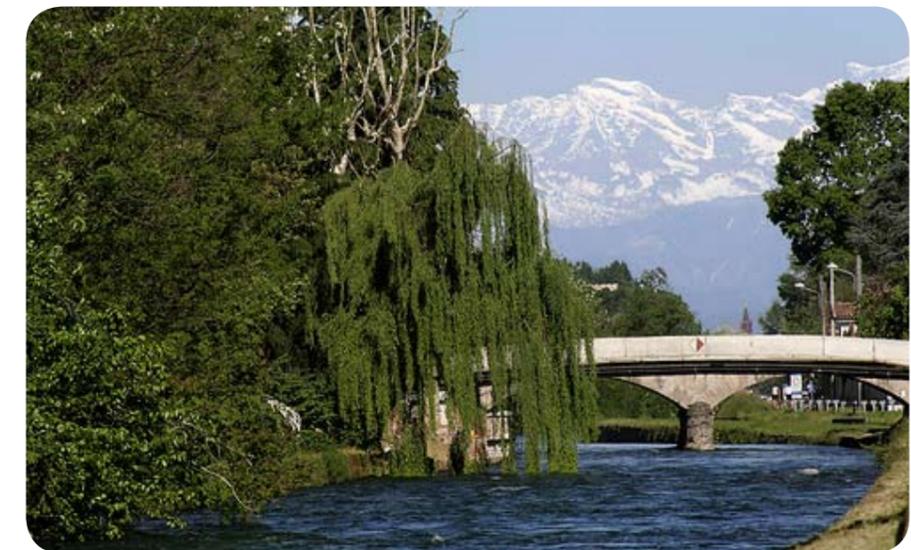
I maggiori ostacoli non sono stati di natura politica, si è trattato più di resistenze culturali da parte delle amministrazioni comunali e dei partiti politici avversi al nostro che ci rimproveravano di essere degli estremisti, dei fanatici ambientalisti: le nostre scelte mettevano chiaramente in discussione meccanismi che ormai sono la norma ma che in realtà sono ispirate al semplice buon senso.

**Per far quadrare i bilanci comunali avete però trovato anche soluzioni originali...**

Sì, è vero: nel 2007/2008 abbiamo per esempio introdotto un nuovo regolamento per i matrimoni civili nel nostro comune. Ci si può sposare in qualsiasi ora del giorno e della notte grazie alla disponibilità dei nostri amministratori; in più abbiamo stipulato una convenzione con una bella villa del '700 per i ricevimenti di nozze. In sei mesi abbiamo così raccolto 17 mila € di entrate.

**Sulla base della sua esperienza, quali suggerimenti o proposte di sente di avanzare perché il vostro non resti un caso isolato?**

Il nostro obiettivo è proprio quello di non rimanere un'isola felice. Per questo abbiamo dato vita a un movimento di opinione chiamato "Stop al consumo del territorio", grazie al quale organizziamo incontri in tutta Italia per sensibilizzare a questi temi. Possiamo contare su una vasta rete di associazioni, di cittadini che, al di là delle appartenenze politiche, manifesta un interesse crescente verso la non cementificazione del territorio. Il nostro percorso è iniziato il 24 gennaio 2009 e abbiamo fissato per il 18 e il 19 settembre prossimi la 2ª Assemblea nazionale con urbanisti ed esperti del settore. Contiamo sulle tante forze disseminate su tutto il Paese per proseguire la nostra battaglia.





# Presto che è tardi: il tempo breve e la perdita dell'attenzione

di Donatella Vassallo

Se volete conoscere i nuovi indicatori di ricchezza, non cercateli tra i conti in banca ma tra le disponibilità di tempo delle persone. Semplificando al massimo: più si è ricchi, più si corre. Si direbbe che la società post-industriale, dopo l'ostentazione del lusso, tipica degli anni del boom economico, abbia inventato in tempi di crisi un nuovo status-symbol del lusso: **il tempo breve**.

Così intitola il suo ultimo saggio Marco Niada: giornalista per ventisei anni de "Il Sole 24 ore", ne lascia la redazione nel momento più acuto della crisi finanziaria del 2008. Dopo aver conosciuto tic e manie del mondo dei businessman, si ritira per una settimana in un convento benedettino per riflettere, tra salmi e preghiere, sull'odierna accelerazione del tempo e sui suoi effetti nelle capacità cognitive e nelle relazioni sociali. Sottotitola il libro: "Nell'era della frenesia: la fine della memoria e la morte dell'attenzione". Giusto per farci un'idea.

La sua analisi parte da lontano: pur senza pretendere la scientificità degli addetti ai lavori, passa in rasse-

gna le prime clessidre ad acqua dei greci, la scansione del tempo nelle città-stato sumere, le meridiane dei Romani. Strumenti ancora imprecisi e che, in certe condizioni (cielo coperto per l'uso delle meridiane), diventavano del tutto inutilizzabili. Quando si comincia allora ad avere fretta? Più di uno studioso fa coincidere questo passaggio con il Me-

dioevo e con il tempo della Chiesa, per la precisione. Quando Benedetto da Norcia fonda nel VI sec. d.C. le prime comunità monastiche incentrate sull'*ora et labora* e quindi sulla rigida programmazione delle giornate, si dà il via a una disciplina del tempo di stampo pre-moderno. Per la prima volta i monasteri diventano vere e proprie isole il cui tempo, anziché uniformarsi ai ritmi della natura, si regola sui principi astratti della preghiera: "comunità-orologio" le definisce qualche storico.

Il passaggio ulteriore avviene con l'invenzione dell'orologio meccanico tra la fine del XIII e l'inizio del XIV sec., periodo della nascita della borghesia europea e dell'intensificarsi dei traffici e delle attività quotidiane. Il tempo del mercante diventa un tempo prezioso: le città tardo-medievali, animate dalla laboriosità di operai e artigiani, seguono ormai i tempi dettati dagli orologi delle torri dei palazzi comunali. **"Attorno alla metà del XV secolo, tutte le grandi città possiedono mediamente cinque-sei orologi pubblici ben visibili, collocati agli angoli strategici dell'abitato come sentinelle poste a**



sorvegliare lo svolgimento ordinato della vita sociale". Chi controlla il palazzo e suona le campane, comanda sulla città.

Al tempo del mercante si aggiungono, tra il XVI e il XVII sec., altre novità tecniche: le lancette dei minuti, l'orologio tascabile e il pendolo. Il tempo diventa così sempre più preciso, ma una notizia impiega sempre due settimane per arrivare da Parigi a Venezia.

La ricerca dell'efficienza è figlia della rivoluzione agricola del XVIII sec. e di quella industriale del XIX sec. Il boom dei commerci, il moltiplicarsi delle vie e dei mezzi di trasporto fanno compiere il grande balzo verso l'accelerazione del Tempo. Sarà tuttavia la comparsa del treno a vapore, nella prima metà dell'Ottocento, a segnare il vero punto di non-ritorno: i tempi di percorrenza vengono abbattuti e la locomotiva assume a simbolo dell'accelerazione moderna.

Ad ogni periodo il proprio tempo, a rimarcare la sua natura convenzionale. A denotare il nostro, ci sarebbero, a detta dell'autore, le more e le mele. Il Blackberry, con la sua tastiera un po' arcuata a ricordare le drupe delle more, e l'iPhone della Apple sarebbero ormai gli strumenti di un nuovo e inedito rapporto con lo spazio e con il tempo: abolendo le distanze e garantendoci una forma di onnipotenza dovuta all'ubiquità, i "telefonini intelligenti" ci lanciano



verso un'era di continua emergenza e connessione, in cui diventa sempre più difficile distinguere ciò che è urgente da ciò che è importante. E in cui, a dirla tutta, il fatto di essere continuamente cercati soddisfa le nostre ansie narcisistiche.

Ma che giornate sono le nostre, sempre più modellate sui ritmi forsennati dei manager o dei cronisti al costante inseguimento delle notizie? Qui conviene fermarsi. Marco Niada parla di un tempo frantumato, continuamente interrotto, in cui ci si posa come farfalle di fiore in fiore e dove si è sottoposti a continue pressioni verso risposte sempre più immediate. "Il tempo puntillistico" di Zygmunt Bauman, che arriva dopo quello circolare d'età pre-moderna e quello lineare d'epoca moderna. Viverci dentro dà la sensazione di essere alla guida di un'auto da corsa, in cui la velocità crea un effetto tunnel, restringendo sempre più la visuale della strada e abbassando



la nostra tolleranza verso gli errori. Ogni imprevisto può essere fatale, facendoci crollare il nostro castello di impegni.

Non solo: a livello cognitivo, l'accelerazione degli impegni di lavoro e delle notizie mediate da tv, cellulari e computer incanala sempre più le nostre vite entro binari prestabiliti riducendo le nostre capacità di pensare soluzioni alternative e originali. Quelle in cui è richiesto di fare un passo indietro.

Difficile al momento dire se questa sia una perdita o una semplice evoluzione e acquisizione di nuove capacità. Vero è che però, a guardarsi intorno, pare sempre più difficile non solo trovare un nuovo Michelangelo, ma persino qualcuno che, di fronte a una deviazione di percorso, non si faccia prendere da un attacco di panico.

Da "Lancillotto e Nausica",  
fascicolo 31 n. 3/2004

# Partire di scatto

## Antichi blocchi di partenza per velocisti

di Barbara Rieger

Le gare di corsa sono una delle prime discipline conosciute nella storia dell'atletica greca antica. L'invenzione di congegni atti a facilitare e sottolineare uno dei momenti cruciali della gara, cioè la partenza, risale all'antichità, ed è continuata in tempi moderni. Considerando la lunga storia delle gare a piedi non c'è da meravigliarsi che l'atletica in generale e i blocchi di partenza dei velocisti in particolare abbiano subito notevoli cambiamenti, sia da un punto di vista tecnico che ideologico.

Nell'antichità erano in uso vari termini tecnici per indicare i blocchi di partenza. Per una definizione chiara di ciascun termine, tuttavia, la cosa migliore è rifarsi ai reperti archeologici, poiché le fonti letterarie non garantiscono in materia - in parte per la loro giovane età - che una precisione quasi nulla<sup>a</sup>.

In generale, esistevano tre tipi di attrezzature per la partenza. Il più antico e più informale consisteva in una semplice linea tracciata sulla sabbia che segnava l'inizio e la fine della pista<sup>b</sup>. La natura stessa di questa linea fa sì che non possa costituire un dato archeologico attendibile, e di conseguenza deve essere messa da parte. Gli altri due tipi di attrezza-

tura per la partenza, invece, hanno lasciato tracce concrete. Esse possono essere suddivise come segue: una linea di partenza che consisteva di blocchi separati (fig. 1)<sup>c</sup>, e un meccanismo di partenza chiamato *hysplex*, che consisteva in sostanza in un sistema di cavi che spostava simultaneamente le barriere poste di fronte agli atleti (fig. 2)<sup>d</sup>. Entrambi gli strumenti, la linea di partenza e l'*hysplex* servivano allo stesso scopo: erano designati a garantire pari opportunità a tutti i partecipanti alla gara. I primi blocchi di partenza, fatti di pietra, risalgono alla fine del VI sec. a.C. e sono, a partire da quella



data, parte integrante degli stadi di tutto il mondo greco antico<sup>e</sup>.

### Blocchi di partenza

Come già detto, la linea di partenza consisteva in blocchi separati che avevano tutti caratteristiche simili. Erano di solito blocchi rettangolari di forma allungata di profondità media di 35-55 cm. e di una lunghezza che arrivava ai 180 cm. Queste misure variavano da un luogo all'altro, ma anche all'interno di una stessa linea di partenza<sup>g</sup>.

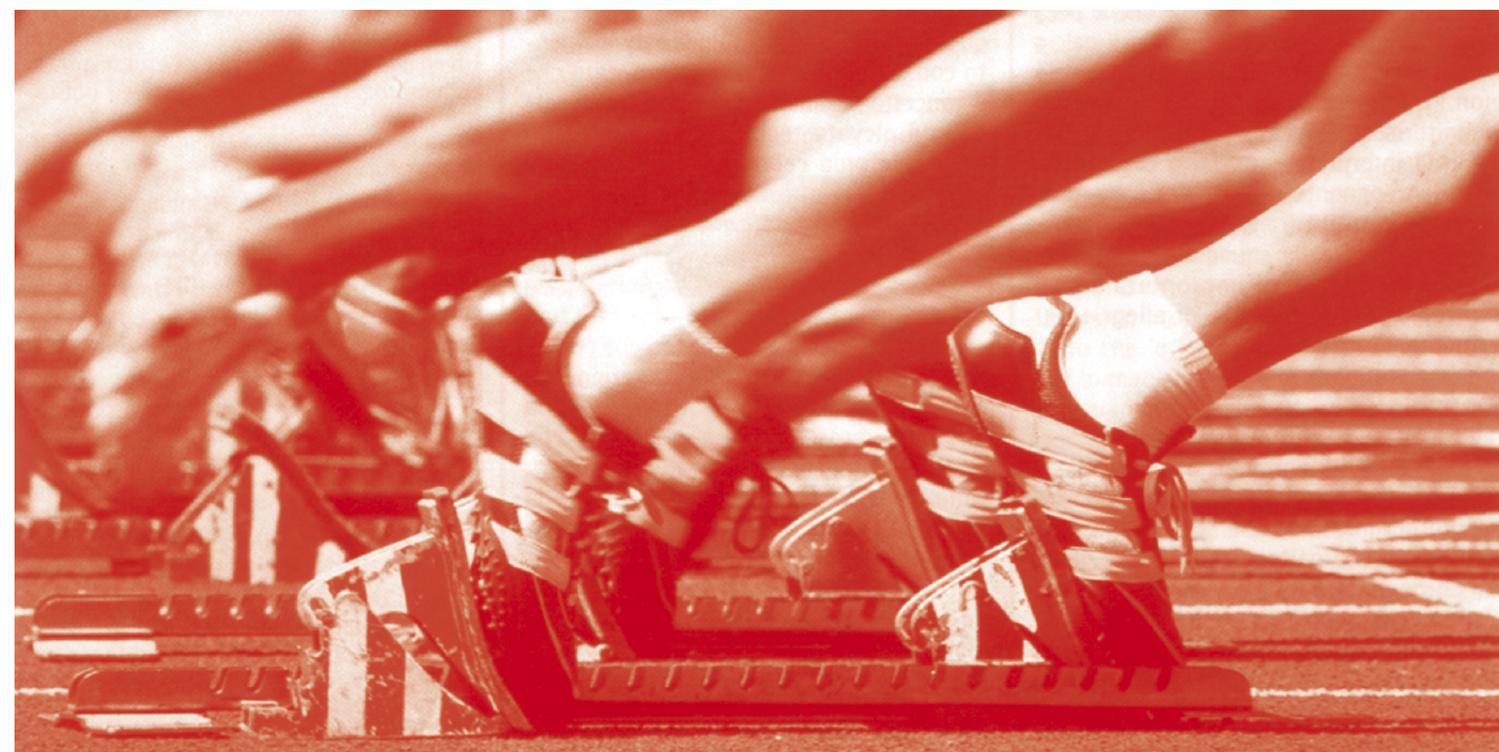
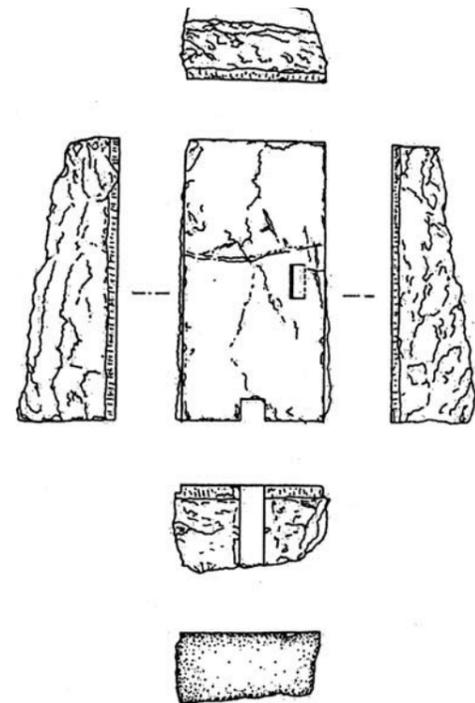
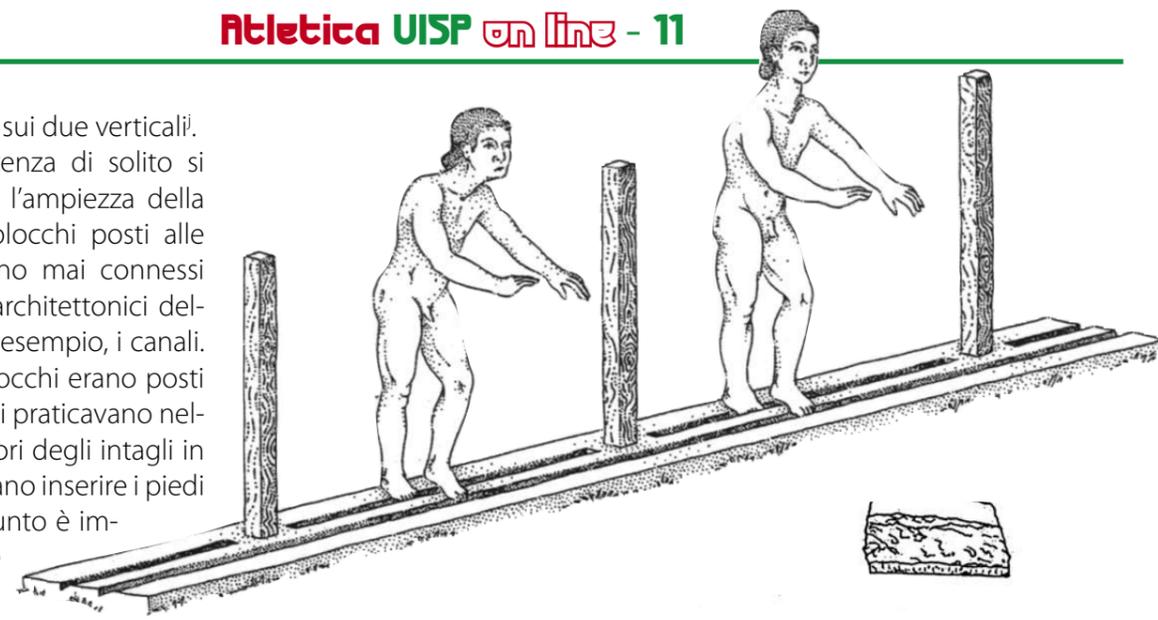
La superficie superiore visibile era completamente lavorata e levigata, mentre la parte inferiore e i lati erano solo rozzamente smussati, chiaro segno che si intendeva rimanessero invisibili<sup>h</sup>. Per di più, i blocchi di partenza non erano né costruiti su una base di pietra né congiunti o fissati insieme<sup>i</sup>. Tuttavia, tutti quelli scoperti finora mostrano un tratto tipico: sulle facce a contatto sono tutti dotati di *anathyrosis* accuratamente lavorata: questa caratteristica garantiva che i blocchi della linea aderissero perfettamente l'uno all'altro. Probabilmente per ragioni di economia di lavoro questa *anathyrosis* non si trovava su ogni lato della faccia a contatto, ma solo su

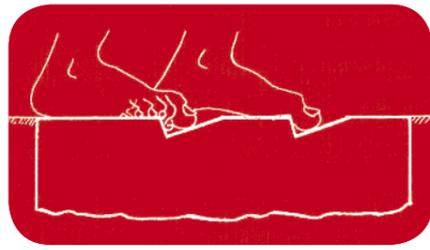
quello superiore e sui due verticali. Una linea di partenza di solito si estende per tutta l'ampiezza della pista. Tuttavia, i blocchi posti alle estremità non sono mai connessi ad altri elementi architettonici dello stadio quali, ad esempio, i canali. Una volta che i blocchi erano posti in fila, gli scalpellini praticavano nelle superfici superiori degli intagli in cui gli atleti potevano inserire i piedi nudi<sup>k</sup>. A questo punto è importante ricordare che nell'antichità la posizione di

partenza era eretta, in contrasto con l'uso moderno in cui gli atleti partono accosciati (fig. 3)<sup>l</sup>.

Gli intagli per il piede dell'atleta variano notevolmente di forma e misura<sup>m</sup>. Si notano due forme, di tipologia diversa: il primo è una grossa scanalatura che permette all'atleta una posizione non troppo costretta (fig. 3). Il secondo tipo è una breve scanalatura che prevede spazio per un solo piede e viene quindi chiamato qui *toe-grip* [ndt: letteralmente, *presa per le dita del piede*] (fig. 4). Sia le scanalature che i *toe-grip* presentano un profilo identico se

visti in sezione. Entrambi mostrano sul retro un taglio quasi verticale e il davanti smussato, e sono così perfettamente sagomati per accogliere l'anatomia del piede nel momento della spinta (fig. 5): il taglio verticale posteriore fornisce la resistenza necessaria, il davanti smussato impedisce che il piede resti impigliato e l'atleta cada. Si noti che scanalature e *toe-grip* si trovano contemporaneamente, separatamente e in combinazione l'una con l'altra (Nemea/*bath-series*: *toe-grip* singole<sup>n</sup>; Corinto: due *toe-grip* singole<sup>o</sup>; Nemea/*Xenon series*<sup>p</sup>: scanalatura





singola più *toe-grip* singola; Delfi/ primo stadio: scanalatura singola<sup>9</sup>; Tegea/Epidauro<sup>5</sup>: due scanalature). Un altro tratto caratteristico sono i paletti di legno infilati nelle buche, che sono poste ad intervalli più o meno regolari per definire la posizione iniziale dell'atleta (cfr. fig. 3). Qui è il caso di ricordare che in antichità non si correvano giri completi<sup>6</sup>, ma gli atleti correvano su e giù per la pista effettuando una svolta secca intorno a un paletto. Solo la gara che si correva in un solo senso non richiedeva alcuna svolta. Sebbene in alcuni stadi le testimonianze siano incomplete, possiamo supporre che le linee di partenza fossero poste alle due estremità del *dromos* dello stadio, fissando così la lunghezza della pista ai 600 piedi della misurazione antica<sup>4</sup>. Perché nello stadio ci fossero due linee di partenza è ancora oggetto di discussione<sup>7</sup>. Questo fenomeno si spiega di solito con il fatto che tutte le corse - indipendentemente dalla distanza - dovevano finire allo stesso capo dello stadio. Di conseguenza, la gara di uno stadio di lunghezza (*stadion*), per esempio, doveva iniziare da una linea di partenza diversa rispetto a quella di due stadi (*diaulos*). Ora, il problema è quale dei due lati dello stadio fosse considerato migliore. Qualcuno ha proposto che il finale dovesse sempre essere corso nella direzione del tempio della divinità patrona dei giochi, poiché lo sforzo fisico era considerato un'offerta agli dei<sup>8</sup>.

Questa ipotesi va tuttavia presa con prudenza, almeno dall'ellenismo in poi. Pare, infatti, che in età ellenistica gli stadi fossero costruiti non

con riferimento al tempio più importante, ma piuttosto con lo scopo di sfruttare al meglio le caratteristiche del paesaggio<sup>8</sup>. Dunque in quest'epoca non era ovviamente di alcuna importanza che gli atleti non terminassero la gara davanti al tempio. In conclusione, è possibile che l'usanza di avere due linee di partenza avesse originariamente un motivo religioso, ma non è detto che questo fosse ancora vero nelle età successive.

**Traduzione di Simonetta Clementi**

**Note**

**a** - P. Valavanis, *Hysplex, The Starting Mechanism in Ancient Stadia*, Berkeley, Los Angeles, London 1999, pp. 3-10. T. Aigner, B. Mauritsch-Bein, W. Petermandl, *Laufen. Texten, Uebersetzungen, Kommentar*, Wien, Köln, Weimar 2002.

**b** - T. Aigner et al., op. cit., p. 456. B. Rieger: *Von der Linie (Gramme) zur Hysplex. Startvorrichtungen in den panhellenischen Stadien Griechenlands* (in corso di stampa), p. 349.

**c** - B. Rieger, op. cit., p. 9 e sgg., p. 23 e sgg.; T. Aigner et al., op. cit., p. 454.

**d** - Per una ricostruzione di un modello in grandezza naturale dei primi stadi ellenistici a Nemea vd. S. Miller, *The Rebirth of the Hysplex at Nemea*, in P. Valavanis, *Hysplex. The Starting Mechanism in Ancient Stadia*, Berkeley, Los Angeles, London 1999, pp. 145-173. Cfr. anche S. Miller, *Excavations at Nemea II. The early Hellenistic Stadium*, Berkeley, Los Angeles, London 2001, pp. 50-58, figure 80-94. Per la relazione cronologica tra linea di partenza e *hysplex* vd. B. Rieger, op. cit., p. 367 e sgg.

**e** - B. Rieger, op. cit., pp. 350-351.

**f** - B. Rieger, op. cit., p. 13 e sgg.

**g** - Cfr. ad esempio le linee di partenza ad Olimpia: A. Mallwitz, *Das Stadion*, in E. Kunze (ed.), *VIII. Bericht ueber die Ausgrabungen in Olympia*, Berlino 1967, pp. 16-82, pl. 9; a Nemea: S. Miller, op. cit., fig. 18; a Delfi: P. Aupert, *Fouilles de Delphes II. Topographie et architecture:*

*Le Stade. Relevés et restauration*, Parigi 1979, pl. 2, p. 21.

**h** - B. Rieger, op. cit., p. 13 e seg., n. 37.

**i** - B. Rieger, op. cit., p. 26 e seg.; M. Piérart, J. P. Thalman, **1. - Agora. 1. le dromos de l'agora**, in "BCH" 111, 1987, pp. 585-588. M. Jameson, *Halieis at*



*Porto Cheli*, in D. Blackman (ed), *Marine Archaeology. Proceedings of the Twentythird Symposium of the Colston Research Society held in the University of Bristol, April 4 to 8, 1971*, London 1973, pp. 219-231, in particolare p. 227. Cfr. S. Miller, op. cit., fig. 64.

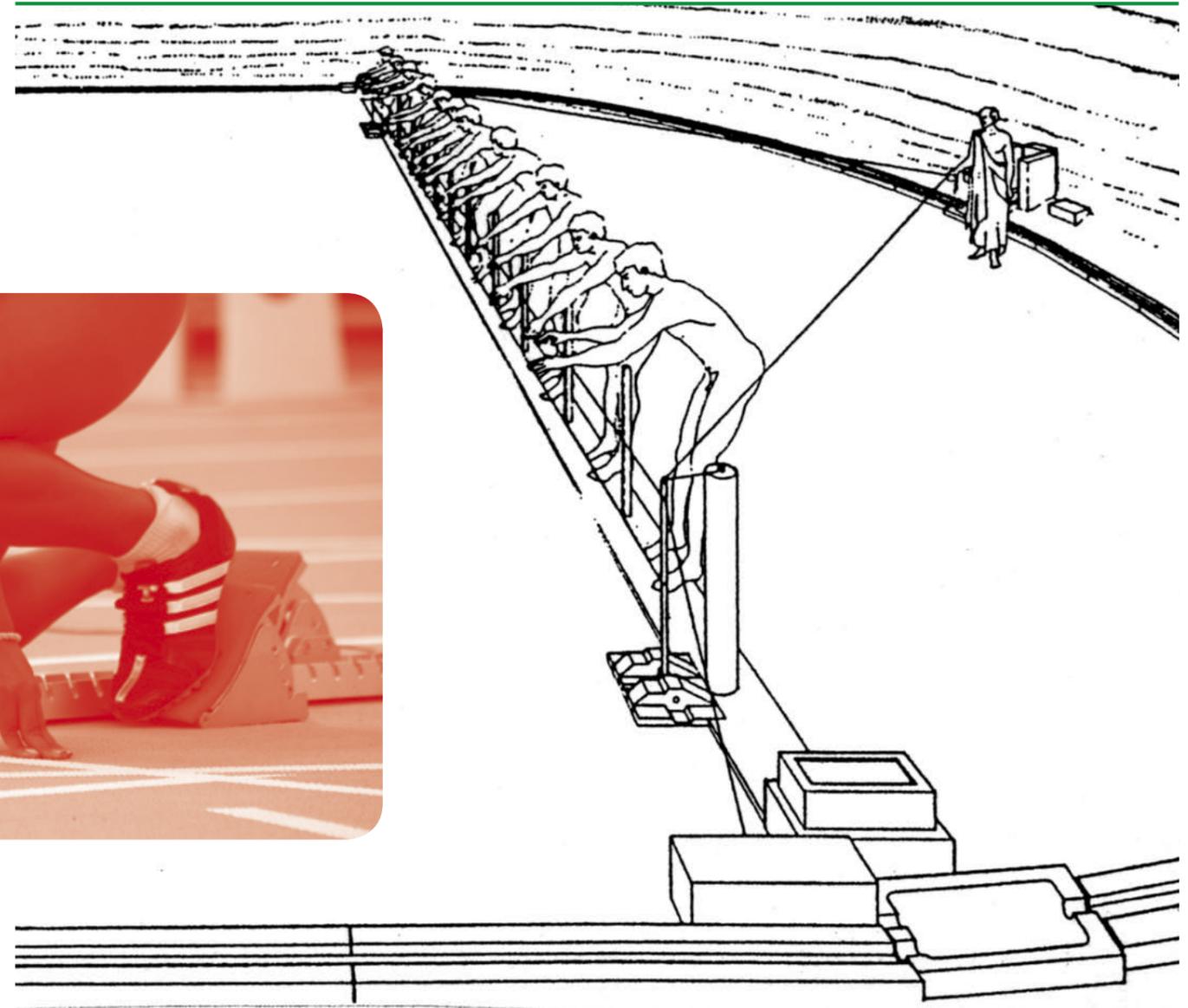
**j** - Cfr. per esempio i blocchi di partenza dello *Stadion I e II* ad Olimpia. B. Rieger, op. cit., p. 69 e sgg., figg. 18, 30, 33, 35. Oppure i blocchi di partenza delle cosiddette *bath-series* dello Stadio arcaico di Nemea. S. Miller, op. cit., p. 241, fig. 375.

**k** - B. Rieger: op. cit., pp. 22-23.

**l** - Per un quadro sinottico delle fonti letterarie sulla posizione di partenza vd. T. Aigner et al., op. cit., pp. 487-488. Rappresentazioni figurative sono raccolte da J. Jüthner, F. Brein, *Die Athletischen Leibesuebungen der Griechen. II. Einzelne Sportarten*, Wien 1968, pp. 65-86.

**m** - B. Rieger, op. cit., p. 16 e seg.

**n** - B. Rieger, op. cit., pp. 295-306, figg. 140-151. S. Miller, op. cit., p. 241, fig. 375.



**o** - D. Romano, *Athletics and Mathematics in archaic Corinth: The Origins of the Greek Stadion*, 1993, p. 43 e sgg. D. Romano, *The Stadia of the Peloponnesos*, (tesi di dottorato) Ann Arbor 1981, p. 205 e seg. C. Williams, C. Russell, *Corinth: Excavations of 1980* in "Hesperia", 50, 1981, pp. 1-33. P. Valavanis, op. cit. p. 52, n. 159.

**p** - B. Rieger, op. cit., pp. 306-316, figg. 152-160. S. Miller, op. cit., pp. 241-242 e 307-310, figg. 514-518.

**q** - P. Aupert, op. cit., pl. 20.

**r** - B. Rieger, op. cit., pp. 368-369, fig. 180. D. Romano, *The Stadia*, op. cit., p. 186, figg. 147-149.

**s** - B. Rieger, op. cit., p. 363, figg. 176-178. R. Patrucco, *Lo Stadio di Epidauro*, Firenze 1976, p. 64 e sgg. P. Kabbadias, *To Stádion*, Praktika 1902, pp. 78-92, Tav. A'-D'.

**t** - Per la questione del giro degli atleti vd. B. Rieger, op. cit., pp. 41-49. S. Miller, op. cit., pp. 43-44, fig. 70. S. Miller, *Turns and Lanes in the Ancient Stadium*, in "AJA", 84, 1980, pp. 159-166. R. Patrucco, *Lo Sport nella Grecia antica*, Firenze 1972, p. 106 e seg., fig. 25. W. Decker, *Sport in der griechischen Antike*, Munchen 1995, pp. 69-70, fig. 22. M. Schoch, *Der Linksdrill im Sport*, in "Thetis", 7, 2000, pp. 49-70, in particolare p. 56 e sgg.

**u** - Hdt., 2, 149. T. Aigner et al., op. cit., p. 252.

**v** - Cfr. B. Rieger, op. cit., pp. 29-38.

**w** - D. Romano, *The Stadia*, op. cit., p. 186. E. Brulotte, *The pillar of Oinomaos and the Location of the Stadium I at Olympia*, in "AJA", 98, 1994, p. 62. D. Sansone, *Greek Athletics and the Genesis of Sports*, Berkeley, Los Angeles, London 1988, p. 82 e sgg. F. Krinzinger, *Untersu-*

*chungen zur Entwicklung des Griechischen Stadions*, Innsbruck 1968 (tesi di dottorato, inedita), p. 39 e seg., p. 209. W. Zschiezschmann, *Wettkampf- und Uebungsstaetten in Griechenland I: Das Stadion*, Schorndorf 1960, p. 12, p. 37, p. 40 e seg. Y. Kempen, *Krieger, Boten und Athleten: Untersuchungen zum Langlauf in der griechischen Antike*, (tesi di dottorato) St. Augustin 1992, p. 140, n. 297. A. Mallwitz, *Cult and Competition Locations in Olympia*, in W. Rasche (Hg.), *The Archaeology of the Olympics*, Madison, London 1988, pp. 79-109, in particolare p. 79 e seg. S. Glass, *Palais- tra and Gymnasium in Greek Architecture*, Ann Arbor 1976 (tesi di dottorato), p. 92, n. 279. J. Ebert (ed.), *Olympia. Von den Anfängen bis zu Coubertin*, Leipzig 1980, p. 51 e seg.

**x** - B. Rieger, op. cit., p. 35 e seg.; P. Mulwnas, *Stádia*, Atene 1952, pp. 59-61.

Torino 14 novembre 2010

# Turin Marathon

**P**er conoscere pienamente la storia italiana occorre visitare Torino, culla della Nazione e prima capitale d'Italia, e apprezzare la cultura sabauda. E poi l'enologia e la gastronomia, due note di grande qualità, che fondono il buongusto con i prodotti pregiati del territorio. Turin Marathon si pone come obiettivo la possibilità di vivere queste emozioni attraverso lo sport.

Lo strumento è uno dei più importanti a livello mondiale per qualità e organizzazione: la Turin Marathon Gran Premio La Stampa del 14 novembre 2010, inserita nel calendario mondiale delle maratone riconosciuta dalla IAAF (Federazione Internazionale di Atletica Leggera) con il sigillo di Silver Road Race.

Sono ormai ventiquattro anni che la Turin Marathon, organizza quella che, insieme a Boston e Kosice, è la maratona più antica del mondo. Il percorso si svolge su un giro unico, con partenza e arrivo nella centralissima piazza Castello. Di lì i corridori si portano sul lungo Po per raggiungere Moncalieri, Nichelino, Beinasco, Orbassano, Rivalta, Rivoli, Collegno e fare ritorno verso Torino. Un tracciato che non presenta difficoltà tecniche e che nel tratto dove la gara si fa più dura, si trasforma in un lungo rettilineo leggermente in discesa. Una vera boccata d'ossigeno per le gambe!

Naturalmente l'evento vuole che i destinatari di un bel viaggio a Torino e in Piemonte non siano solo i maratoneti, ma anche le loro famiglie. A corollario della maratona anche la Stratorino, 6 km da correre o camminare sulle strade del centro città, e la Junior Marathon, la corsa per i più piccoli, che taglia lo stesso traguardo della maratona percorrendo un itinerario storico di poco più di 1 km.

Il ricavato di questi due eventi collaterali è destinato alla Fondazione La Stampa Specchio dei Tempi, per la realizzazione d'importanti progetti di solidarietà in Italia e all'estero.



## Occhio alle offerte di Turin Marathon Gran Premio La Stampa 2010

- La Turin Marathon non ha prezzo... corsa e rimborsata. (...informati!).
- Gruppi sportivi: un'iscrizione gratuita ogni cinque con un minimo di dieci iscrizioni.
- Club supermaratoneti e nobili:
  - iscrizione alla Turin Marathon a € 25, se si iscrivono tre nuovi amici iscrizione gratuita;
  - iscrizione alla Turin Marathon e pernottamento (sabato 13 novembre 2010) gratuiti, se si iscrivono dieci nuovi amici (l'iscrizione dei nuovi amici ha un prezzo di 40 €).
  - Pasta Party sabato sera 13 novembre 2010 gratuito per gli iscritti alla maratona e € 5 per gli accompagnatori.



## Quote di partecipazione

- Iscrizione gratuita per disabili della categoria wheelchair iscritti al CIP (entro il 25 ottobre 2010)
- 40 € fino al 4 ottobre (sezione competitiva e non competitiva).
  - 50 € dal 5 ottobre al 2 novembre (sezione competitiva e non competitiva).
  - 80 € dal 3 al 10 novembre (sezione competitiva e non competitiva).
  - 5 € tesseramento giornaliero per non tesserati, che vogliono rientrare nella classifica Fidal.
  - Stratorino: quota base 10 €. - Junior Marathon: quota base 2 €.

**LA TURIN MARATHON NON HA PREZZO...  
CORSA E RIMBORSATA !**

Presenta il diploma di partecipazione alla TURIN MARATHON 2010 nei negozi





**In occasione del tuo prossimo acquisto (spesa minima 80 €)  
ti rimborsiamo la quota di iscrizione alla gara (40 €) e, se non l'hai già, ti regaliamo la BasicCard!**  
 Per trovare il negozio più vicino vai su [www.basiccard.net](http://www.basiccard.net) e clicca su "store locator"

# Percorso Turin Marathon





# Intervista a Tommaso Ticali

a cura di Donatella Vassallo



**Anzitutto complimenti per il bronzo agli Europei di Barcellona di Anna Carmela Incerti. La sua allieva l'ha più volte ringraziata per questo successo. Come ci siete arrivati? Ritene che il matrimonio abbia in qualche modo influenzato il recupero della forma fisica e mentale di Anna?**

Questo risultato è frutto di una preparazione mirata e personalizzata, lo scorso anno, volutamente, abbiamo rinunciato ai mondiali di Berlino per finalizzare al massimo i campionati europei.

Ho programmato tre periodi di altura per portare l'atleta al massimo della forma a Barcellona. Nel mese di febbraio ha soggiornato 21 giorni in Sud-Africa a 1600 metri con gara nel mese di marzo di mezza maratona alla Stramilano con l'ottimo tempo di 1.10'56"; nel mese di maggio 21 giorni a Predazzo con due gare, con podi nei 3000 e 5000 metri nella coppa dei campioni con il suo club e l'ultimo periodo di 25 giorni dal 19 giugno al 14 luglio a St. Moritz, con rifinitura a Bagheria per adattarsi al caldo che avrebbe trovato a Barcellona. Il matrimonio penso che non abbia influito sulla prestazione perché Anna convive

da 7 anni con Stefano Scaini. Semmai la presenza continua di Stefano, atleta di ottimo livello come lei, l'aiuta perché capisce sempre le sue esigenze di atleta e l'asseconda.

**Dal diploma Isef all'insegnamento di educazione fisica nelle scuole medie alla carriera di tecnico di atletica leggera. Com'è avvenuta questa maturazione? Se non fosse diventato allenatore di atletica, lo sarebbe stato in qualche altro sport?**

Ho smesso di fare l'atleta professionista a soli 23 anni per dedicarmi all'insegnamento e contemporaneamente ho cominciato ad allenare, fortunatamente ho ottenuto subito degli ottimi risultati. Penso che avrei potuto ottenere buoni risultati come preparatore delle squadre di calcio, ho avuto una breve parentesi di due anni in eccellenza con la squadra del mio paese ottenendo eccellenti risultati.

**Molti sono stati gli atleti siciliani arrivati grazie al suo aiuto in Nazionale. Come si coltiva un talento e quanto l'ha aiutata il suo trentennale rapporto di insegnante con i giovani?**

Per coltivare il talento di un atleta bisogna avere molta pazienza, competenze specifiche ed esperienza, bisogna guardare al futuro e non pensare assolutamente ai risultati giovanili. Anna da giovane era un'ottima atleta, ma in Italia non era la migliore, io le dicevo sempre di avere fiducia e pazienza che un giorno sarebbe salita sul podio di una manifestazione importante (Europei-Mondiali-Olimpiadi), la stessa cosa ho fatto con Vincenzo Modica. L'insegnamento a scuola serve solamente per indirizzare i giovani alle varie attività sportive, allenare atleti di alto livello è un'altra cosa.

**Qual è il suo più grosso rammarico nella carriera di allenatore?**

L'unico rammarico è quello di non avere accompagnato Vincenzo Modica all'Olimpiade di Sidney (la Federazione non mi ha portato, non ha voluto pagarmi le spese), ha messo le scarpe nuove e si è ferma-

to per una grossa vescica piena di sangue nel piede al 23° km mentre era nel gruppo dei migliori, sono sicuro che avrebbe vinto una medaglia, come aveva fatto nei due anni precedenti a Budapest ai campionati Europei (bronzo) e a Siviglia ai campionati mondiali (argento).

**Qual è stata la sua esperienza di assessore e consulente allo sport del comune di Bagheria e cosa rappresenta per lei la Sicilia?**

È stata un'ottima esperienza di vita, sono riuscito ad organizzare una miriade di avvenimenti sportivi senza avere dei soldi nel capitolo sportivo ed ho valorizzato tantissimi atleti di tutte le discipline sportive locali facendoli conoscere ed apprezzare a tutti i cittadini bagheresi. La Sicilia è una terra bellissima, abbiamo quasi tutto: sole, mare, clima stupendo, calore umano, ma purtroppo manca il lavoro e gli impianti sportivi necessari per fare crescere i tanti talenti che nascono.

**Qual è il suo rapporto con Luciano Gigliotti, tecnico responsabile nazionale della maratona maschile e femminile?**

Gigliotti è il tecnico che ha vinto più di tutti in Italia, quindi ha grande carisma sia sui tecnici che sugli atleti, ormai lo conosco da più di 30 anni e credo che tra noi ci sia una stima reciproca.

**Come vede il futuro dell'atletica italiana e perché non abbiamo più giovani maratoneti capaci di sostituire i vari Baldini e company?**

Nella maratona a livello maschile non vedo degli atleti che nell'immediato futuro possano sostituire degnamente i vari Baldini e company; Lalli e Meucci sono gli unici che in futuro possono diventare degli ottimi maratoneti, ma la concorrenza a livello mondiale è sempre più agguerrita. A livello femminile sono sicuro che Anna Incerti possa vincere ancora delle medaglie importanti nelle competizioni istituzionali, anche Rosalba Console può ben figurare a livello internazionale e con Debora Toniolo, Giovanna Volpato, Vincenza Sicari e Bruna Genovese a livello di squadra l'Italia può ben figurare in tutte le competizioni.



**Barcellona (Spagna) dal 27 luglio al 1° agosto 2010 - 20° Campionato Europeo di Atletica**

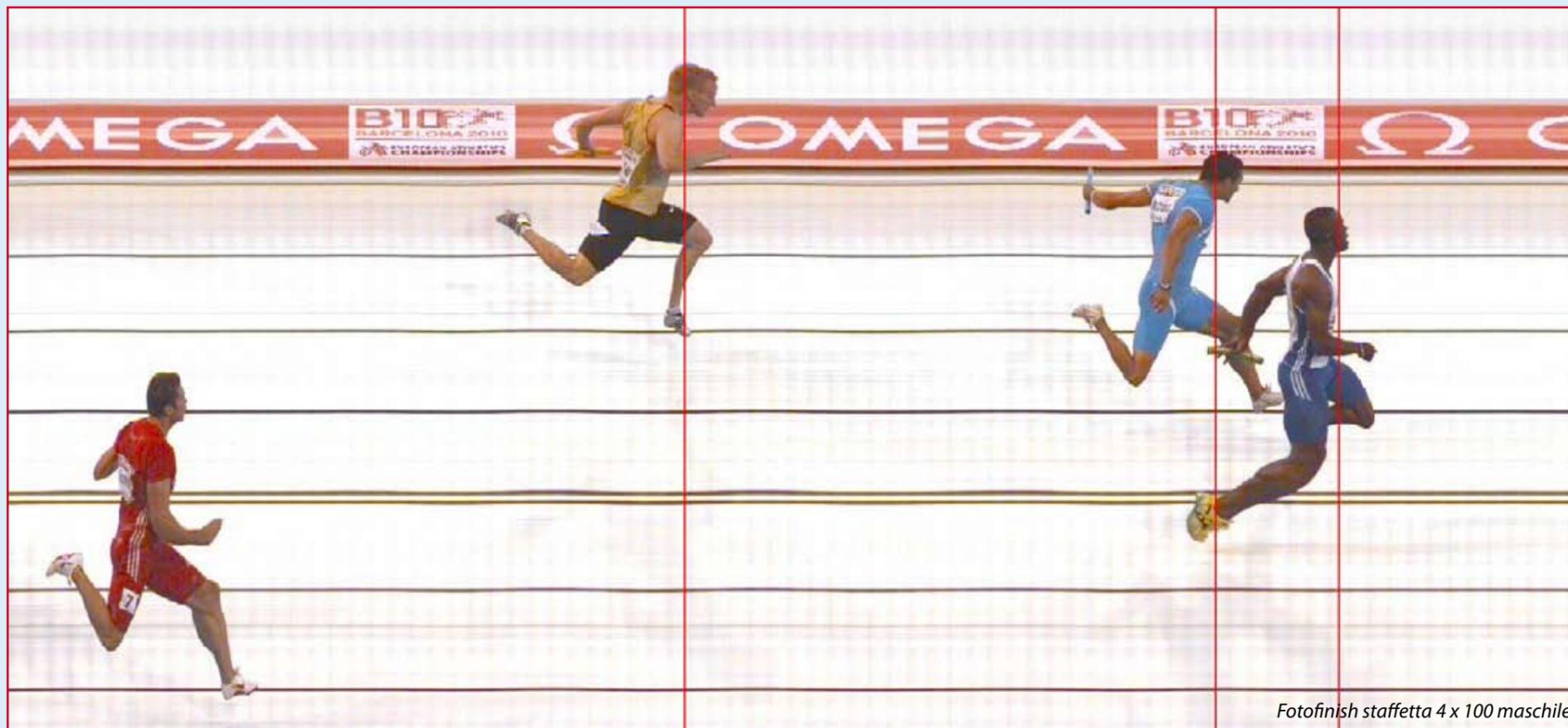
# Buon risultato della squadra azzurra

**A**lla fine il medagliere che ci colloca al 17° posto è bugiardo, perchè questa volta si sono visti chiari segnali di ripresa. D'accordo, non è arrivato nessun titolo, anche a causa di controprestazioni e incidenti di percorso, ma se guardiamo i piazzamenti e gli atleti approdati alle finali siamo stati a livello di Spagna, Ucraina e Polonia.

Si sono messi in evidenza alcuni giovani che finalmente la federazione ha deciso di valorizzare come meritano, mentre altri hanno fatto quella esperienza che potrà tornare utile nei prossimi anni.

Il settore velocità è rinato, riportando anche le staffette ad alto livello, con il risultato tecnicamente migliore di tutta la spedizione azzurra a Barcellona, il secondo posto, rimontati solo negli ultimi 10 metri dai fortissimi francesi, con 38'17" nuovo record italiano (una media di 9"54 a frazione). Finalmente battuto il 38'37" del 1983 della staffetta Tilli, Simionato, Pavoni e Mennea, che fu seconda dietro gli USA ai primi mondiali di Helsinki nel 1983. Anche al femminile, con due finaliste nei 400 m e soprattutto nella 4 x 400, dove il quarto posto non rende abbastanza giustizia al reale valore delle atlete schierate, che hanno abbassato il record italiano di quasi un secondo e potevano sicuramente aspirare al podio, mentre al maschile si è assistito a una staffetta strana e convulsa dove tutti i risultati erano possibili. Forse i tecnici federali col senno di poi, si saranno interrogati se non era il caso di invertire l'ordine di partenza dei frazionisti.

Nel mezzofondo veloce solo Christian Obrist è stato bravo a raggiungere la finale, ma si è fatto sorprendere un po' troppo indietro quando è stata



Fotofinish staffetta 4 x 100 maschile

lanciata la volata a 150 m dalla fine, i 39 centesimi dalla seconda posizione dicono tutto.

Alcune sorprese positive sono arrivate dal mezzofondo prolungato maschile con il trio Meucci, Lalli e La Rosa, che hanno restituito all'Italia un po' di quella tradizione che vanta nel settore. È arrivata anche un'inattesa medaglia di bronzo sui 10000, di Meucci con un ultimo giro da brivido. Anche Elena Romagnolo sui 5000 ha ottenuto un ottimo 6° posto, considerando che il quartetto turco-portoghese, al comando fin dalle prime battute, era irraggiungibile.

Nel settore salti, altra medaglia inattesa, un argento che vale oro per Simona La Mantia finalmente brava e fortunata dopo un periodo abbastanza nero. Le più quotate avversarie sono

rimaste tutte dietro, tranne la favorita Olga Saladuha.

Dal triplo maschile ci si attendeva qualcosa in più, ma il livello della finale è stato alto e occorre prestazioni ai limiti personali per accedere alle medaglie; Andrew Howe nel lungo ha dimostrato una ritrovata efficienza in una gara dove sicuramente ci poteva scappare anche una medaglia. La cosa più importante, però, è averlo ritrovato come atleta, per ora basta e avanza.

Il salto in alto femminile proponeva il "vecchio" e il "nuovo" della specialità con Antonietta Di Martino e Raffaella Lamera (salita quest'anno a 1,95). Purtroppo entrambe non sono riuscite a qualificarsi per la finale, la Di Martino per il riacutizzarsi di un dolore al piede di stacco. Al maschile il ventunen-

ne Marco Fassinotti (2,28 a giugno) ha centrato la finale mancando però 2,26 che, se fatto alla prima prova, sarebbe bastato per un prestigioso 5° posto.

Giuseppe Gibilisco fortunato non lo è stato. Un 4° posto che brucia, con la stessa misura del 3° per una prova in più fallita e con il 5,85 mancato di poco al primo tentativo che lo avrebbe proiettato forse addirittura alla vittoria.

Le due maratone, con partenza e arrivo fuori dallo stadio, hanno perso molto del loro fascino e sono state condizionate dall'orario scelto per disputarle. Alla squadra italiana è andata bene a metà. Anna Incerti ha conquistato un bronzo non proprio pronosticato, mentre Rosalba Console e Deborah Toniolo riuscivano a sopravvivere alla calura dell'ultimo giro, ottenendo il 2°

posto in Coppa Europa. Per la squadra maschile è arrivato il 3° posto in coppa Europa, anche se la speranza era di vedere un italiano tagliare per primo il traguardo. Il più in condizione era sicuramente Ruggero Pertile, colpito da crampi negli ultimi 12 km, mentre lottava per l'argento.

Nei lanci spicca il martello, che negli ultimi anni è stato il più prolifico di risultati, con Nicola Vizzoni splendido argento riagganciato all'ultimo lancio, e Silvia Salis 7ª in una gara di grande spessore tecnico.

La marcia ha portato il consueto contributo con una medaglia, ma questa volta si può affermare che poteva andare meglio. Abbiamo visto un campione che tutto il mondo ci invidia col morale sotto i tacchi, che probabilmente si è reso conto di non avere

la condizione di marzo, con la quale avrebbe dominato entrambe le prove. Sicuramente Alex ha un grande talento da non sprecare spremendosi inutilmente con appuntamenti secondari, ma puntare decisamente e solo a grandi manifestazioni. Sicuramente c'è qualcosa da rivedere nella preparazione. Gli oltre 1000 km di media mensili, sembrano un fardello davvero troppo gravoso da portare per troppi mesi, anche per un atleta fortissimo come lui. Con la 50 km di Signa, quella di Coppa del Mondo in Messico (che non ha disputato per un problema gastrointestinale) e quella di Barcellona, erano in programma tre 50 km in meno di 5 mesi. Giorgio Rubino 4° lo scorso anno ai mondiali di Berlino è reduce da un periodo difficile, senza il quale probabilmente avrebbe lottato per la vittoria, bravo comunque a chiudere al 5° posto. Strano il ritiro di Ivano Brugnetti che si è fermato improvvisamente dopo 11 km, quando era nel gruppo di testa e senza aver dato segni di cedimento. Nella 50 km Marco De Luca continua il suo avvicinamento al podio disputando una gara da protagonista e giungendo 6° al traguardo.

Infine un po' di tristezza nel vedere alcune gare maschili che in passato hanno avuto grandi tradizioni da troppo tempo prive di italiani in finale come 200 metri, lancio del disco e 3000 siepi.

Un'edizione, comunque, dei Campionati Europei con gare molto incerte e combattute che ha evidenziato la qualità del movimento dell'atletica francese, andato ad insidiare da vicino la tradizionale leadership russa che si è riconfermata al primo posto europeo grazie soprattutto ai risultati femminili. **(A.G.)**

# TRAPANI 10 Ottobre 2010

14° TROFEO



## CAMPIONATO ITALIANO UISP DI CORSA SU STRADA

13ª Prova del Grand Prix Regionale su Strada Amatori SM



## 35ª Pistoia - Abetone

### Risultati del Campionato Italiano UISP di Gran Fondo

#### Cat. A Femmine

1	BETTI LUISA	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	5:27.56
2	TOSI FRANCESCA	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	7:09.35
3	AIAZZI SABINA	CAI PRATO (PO)	7:28.11

#### Cat. B Femmine

1	VICARO SIMONA	ATL. SETINA (LT)	5:13.20
2	SABBATINI MANUELA	COLLEMARATHON CLUB (PU)	5:59.45
3	MANNOCCHI FABIANA	ATLETICA ISOLA D'ELBA (LI)	6:30.55
4	KAARINI MINNA	ATLETICA ISOLA D'ELBA (LI)	6:42.32
5	MAZZONI ANNALISA	MISERICORDIA AGLIANESE (PT)	7:02.09

#### Cat. C Femmine

1	TEMPESTINI ERITA	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	4:55.45
2	SIMSIG ELENA	GRUPPO MARCIATORI GORIZIA (GO)	4:58.00
3	RAZZOLINI ILARIA	LA NAVE A ROVEZZANO (FI)	5:13.46
4	GIANESE MONICA	ASD ATLETICA SETTIMESE (TO)	5:30.34
5	CARLINI SABRINA	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	5:54.55
6	ZURLI CHIARA	FART SPORT FRANCAVILLA (CH)	5:57.26
7	DIPIRRO ELENA	TEAM LE LAME (AR)	5:57.34
8	BUCCI SIMONETTA	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	6:03.12
9	ANICETTI MICHELA	POD. FATTORI QUARRATA (PT)	6:03.49
10	TOSI FRANCA	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	6:05.15
11	BERTOLUCCI SIMONA	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	6:22.52
12	DI NATALE MONICA	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	6:26.55
13	ZACCARIA LIA	ADVS CAVEJA (RA)	6:30.32
14	COTTAFAVA ANNITA	ASD GUALTIERI 2000 (RE)	6:39.09
15	POGGI CLAUDIA	UISP PRATO (PO)	7:22.20

#### Cat. D Femmine

1	SCHETTINO ANTONIETTA	G.P. MASSA E COZZILE (PT)	5:14.07
2	GAVAZZI MORENA	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	6:10.21
3	BIAGIONI DAINA	MISERICORDIA AGLIANESE (PT)	6:13.14
4	IZZO IMMACOLATA	MISERICORDIA AGLIANESE (PT)	6:18.13
5	FEDELE ANTONIETTA	LE TORRI PODISMO (FI)	6:33.32
6	RASICCI ADELE	ASS. POL. QUADRILATERO (FE)	6:44.18
7	MONTANELLI REANNA	POL. CASAROSA (PI)	7:56.19

#### Cat. A Maschile

1	CIATTAGLIA DIEGO	G.S. GIANNINO PIERALISI (AN)	4:46.04
2	GUALCHIEROTTI STEFANO	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	4:48.34
3	BERTI IAGO	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	5:21.33
4	TRECCA ROCCO FIORE	ASD PODISTI MARATONA DI ROMA	5:24.13
5	SCARAMELLI SIMONE	UISP PRATO (PO)	5:25.44
6	CATENI FRANCESCO	G.P. LA STANCA VALENZANO (PT)	6:15.52
7	GILLI RINALDO	ATL. CALDERARA TECNOPLAST (BO)	6:20.22
8	TAZIOLI DIEGO	MISERICORDIA AGLIANESE (PT)	6:23.20
9	RUSSO VINCENZO	A.S.D. COMTER ESERCITO (FI)	7:01.38
10	PUGLIESE ALESSANDRO	A.S.D. COMTER ESERCITO (FI)	7:33.25

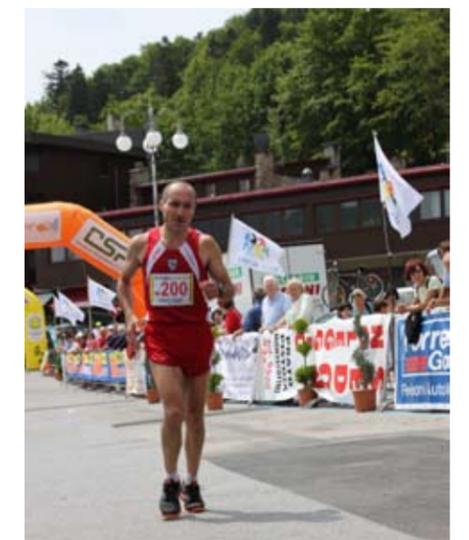
#### Cat. B Maschile

1	PALLADINO DANIELE	POL. ATL. SCANDIANO (RE)	3:44.53
2	SOLDI ANDREA	MONTELUPO RUNNERS (FI)	4:09.00
3	ASCOLI CARLO	UISP ROMA	4:26.28
4	GHETTI CHRISTIAN	PODISTICA ALFONSIENSE (RA)	4:38.53
5	SCRIMINACI VINCENZO	POD. FATTORI QUARRATA (PT)	4:47.34
6	BISCARDI ALBERTO	ATLETICA CALENZANO (FI)	4:52.45
7	MAZZUCATO SIMONE	GS REALE STATO DEI PRESIDI (SP)	4:57.06
8	FIORAVANTI STEFANO	ASD ATL. SIGNA (FI)	4:57.13
9	PRUNO DAVIDE	G.P. AVIS AMEGLIA (SP)	5:03.12
10	VIVIANI MARCO	UISP FIRENZE	5:05.00
11	SANCHINI OMERIO	UISP PRATO (PO)	5:10.06
12	RAZZOLI ANDREA	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	5:19.24
13	NARDA GIOVANNI	A.S.D. COMTER ESERCITO (FI)	5:25.59
14	REALI ALESSANDRO	POD. FATTORI QUARRATA (PT)	5:29.12
15	IVONE GIANLUCA	AMATORI CASTELFRANCESCHI (PI)	5:30.31
16	TEMPESTINI DAMIANO	ASD IOLO (PO)	5:33.09
17	VEZZINI MASSIMILIANO	POD. FATTORI QUARRATA (PT)	5:34.52
18	LIPPINI LORENZO	POD. FATTORI QUARRATA (PT)	5:48.26
19	RUOTOLO TIZIANO	ATL. MONTECATINI (PT)	5:52.06
20	NOVELLINI PAOLO	MISERICORDIA AGLIANESE (PT)	5:54.28
21	ZANGHERI MASSIMO	TEAM LE LAME (AR)	5:57.32
22	MAIOLI ALESSIO	UISP ZONA DEL CIVOIO (PI)	6:02.18
23	CARDELLI MIRKO	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	6:02.31
24	NISTRI ALESSIO	G.S. MAIANO FIESOLE (FI)	6:19.14
25	CENCI FILIPPO	NUOVA ATLETICA LASTRA (FI)	6:19.23
26	GIANNESI LORENZO	LA NAVE A ROVEZZANO (FI)	6:28.20

27	BELLIN SAMUEL	A.S.D. CR. COLLI ALTI (FI)	6:44.10
28	LEONE DAVID	G.P. MASSA E COZZILE (PT)	6:44.46
29	PAGLIONE ENZO	ATL. CALDERARA TECNOPLAST (BO)	6:45.04
30	LEOPIZZI ROBERTO	A.S.D. COMTER ESERCITO (FI)	6:54.19
31	NIGI PAOLO	LA NAVE A ROVEZZANO (FI)	7:25.43

#### Cat. C Maschile

1	SCARANO MATTEO	U.P. ISOLOTTO (FI)	4:22.02
2	PASUCH MAURO	CITTADUCALE RUNNER'S CLUB (RI)	4:27.25
3	PAOLIERI PAOLO	1°E PIZZA BIKE PRATO	4:39.50
4	CHAPLIN TIMOTHY	U.P. ISOLOTTO (FI)	4:46.21
5	GIACOBONE DANIELE	ATL. PAVESE (PV)	4:48.46





timing  
e classifiche

segreteria iscrizioni  
e distribuzione pettorali



servizi web

sistemi informativi  
per commento e stampa



grafica televisiva

info@tds-live.com



timing data service

Centro Sud  
Sud e Isole  
Toscana

lazio@tds-live.com  
sicilia@tds-live.com  
toscana@tds-live.com

Sede Centrale  
via delle Macchine, 14A - 30038 SPINEA (VE)  
tel 041.990.320 fax 041.54.10.440  
mail info@tds-live.com web www.tds-live.com

6	FRANCHI CARLO	RUNNERS BARBERINO (FI)	4.51.58
7	UNGUREANU COSTANTIN	G.S. MAIANO FIESOLE (FI)	4.54.34
8	CIPOLLI ROBERTO	UISP PISTOIA	5.00.02
9	LATINI MAURIZIO	G.S. MAIANO FIESOLE (FI)	5.03.55
10	PANARIELLO VINCENZO	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	5.05.04
11	ROSARI SANDRO	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO (FI)	5.09.20
12	CLARICCHETTI MAURO	TORRE DEL MANGIA (SI)	5.13.44
13	LEONELLI NICOLA	FART SPORT FRANCAVILLA (CH)	5.13.52
14	BISORI LEONARDO	G.S. MAIANO FIESOLE (FI)	5.16.46
15	TOTI SAURO	G.S. MAIANO FIESOLE (FI)	5.16.49
16	BALLI ALESSANDRO	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	5.19.59
17	CONTI LUCA	PODISTICA PRATESE (PO)	5.20.37
18	CARACCIOLI MIMMO	UISP EMPOLI (FI)	5.21.47
19	MASSARO GIUSEPPE	G. POD. VALENTI (SI)	5.22.44
20	STRAVATO MARCO	ASD ATLETICA MONTICELLIANA (LT)	5.25.15
21	PARMIANI EDMONDO	POL. AVIS CASALECCHIO (BO)	5.25.31
22	CALZOLAI DAVID	IL PONTE SCANDICCI (FI)	5.29.45
23	MONCINI SIMONE	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	5.31.03
24	MACALUSO BARTOLO	ATLETICA CALENZANO (FI)	5.32.51
25	LOMBARDINI PAOLO	CRAL POSTE FIRENZE	5.41.20
26	GIULIANO GUIDO	DELTA SPEDIZIONI ASS. SPORT (GE)	5.45.08
27	SANALITRO SALVATORE	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	5.47.09
28	RALVELLI ETTORE	UISP PISA (PI)	5.49.08
29	GRANDI DAVIDE	CIRC. ARCI TRAVALE (LI)	5.53.48
30	ROSSI GIACOMO	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	5.54.01
31	SPINA VINCENZO	G.P. W LE DONNE (PI)	5.55.48
32	BAGNOLI PAOLO	RUNNERS BARBERINO (FI)	5.56.51
33	DEGLI ANGELI ORLANDO	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	5.59.53
34	RABAZZI ANDREA	POL. OLIMPIA COLLE VAL D'ELSA (SI)	6.01.32
35	CIARLELLI AMEDEO	C. C. SAN MINIATO BASSO (PI)	6.02.14
36	FEDERIGHI GIACOMO	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	6.02.27
37	BERTINI PAOLO	ATLETICA VINCI (FI)	6.09.22
38	BATTISTINI GUIDO	UISP LUCCA	6.09.30
39	PUZIO ANTONIO	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	6.10.42
40	MARTI NI FABIO	MISERICORDIA AGLIANESE (PT)	6.13.04
41	RAFFETTO VINCENT	ATL. MONTECATINI (PT)	6.13.37
42	MENICUCCI MARCELLO	G.S. MAIANO FIESOLE (FI)	6.14.19
43	GIANNINI MAURIZIO	MISERICORDIA AGLIANESE (PT)	6.14.19
44	SILIMBRI CIRO	ASD GUALTIERI 2000 (RE)	6.17.42
45	CIARAMELLA MASSIMO	POD. FATTORI QUARRATA (PT)	6.18.11
46	POLI ALESSANDRO	C. C. SAN MINIATO BASSO (PI)	6.23.17
47	BACCINI LUCA	MISERICORDIA AGLIANESE (PT)	6.23.20
48	FEDELE GIUSEPPE	ATL. MONTECATINI (PT)	6.34.20
49	GIULIANI STEFANO	AUSONIA CLUB SESTO F. (FI)	6.36.28
50	BORSI FABIO	ATLETICA ISOLA D'ELBA (LI)	6.37.36
51	ZAMPOLI MAURO	IL PONTE SCANDICCI (FI)	6.39.02
52	MEONI CLAUDIO	MISERICORDIA AGLIANESE (PT)	6.44.08
53	POLSONI ROCCO LUCIANO	NUOVA PODISTICA LATINA	6.45.17
54	PALLASSINI FABIO	TORRE DEL MANGIA (SI)	6.50.46
55	ROSETTI MAURIZIO	IL GREGGE RIBELLE (SI)	6.54.08
56	BEVILACQUA ANDREA	ATL. CALDERARA TECNOPLAST (BO)	6.54.14
57	VIZZINI SALVATORE	POD. FATTORI QUARRATA (PT)	7.02.30
58	VIVARELLI PIERO	GS COMETA (PO)	7.11.43
59	ALBANO ROBERTO	C. C. SAN MINIATO BASSO (PI)	7.15.07
60	MORINI CRISTIANO	TORRE DEL MANGIA (SI)	7.15.27
61	MONDI PIETRO	TEAM MARATHON BIKE (GR)	7.32.54
62	LETIZIA LUIGI	A.S.D. COMTER ESERCITO (FI)	7.33.25
63	D'AMICO MICHELE	A.S.D. COMTER ESERCITO (FI)	7.33.25
64	COMPARINI MARCO	C. C. SAN MINIATO BASSO (PI)	7.48.20

**Cat. D Maschile**

1	USAI EFISIO	SS SULCIS ATL CARBONIA (CA)	4.29.11
2	TONELLI PAOLO	POL. PONTELUNGO (BO)	4.36.12
3	FULGHERI SERGIO	SS SULCIS ATL CARBONIA (CA)	4.37.55
4	FRANCHI ALESSANDRO	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	4.44.36
5	ZOPPI PATRIZIO	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	4.53.02
6	BORDONI BASILIO	GP AVIS PAVIA (PV)	4.58.26
7	GUALTIERI FABIO	MISERICORDIA AGLIANESE (PT)	5.10.01
8	SEVERONI MAURO	CITTADUCALE RUNNER'S CLUB (RI)	5.15.58
9	DI CAPRIO GIUSEPPE	A.S.D. COMTER ESERCITO (FI)	5.18.11
10	CHITI CLAUDIO	ASD ATL. SIGNA (FI)	5.23.24
11	TALIANI MASSIMO	UISP ABBADIA S. SALVATORE (SI)	5.24.21
12	MASCI RANIERI	FART SPORT FRANCAVILLA (CH)	5.25.01
13	TIBERIO FRANCO	AUSONIA CLUB SESTO F. (FI)	5.32.10
14	GUIDOTTI CLAUDIO	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO (FI)	5.39.21
15	AGOSTINI RENZO	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	5.40.02
16	MORELLI LEONARDO	G.S. LE PANCHE CASTELQUARTO (FI)	5.45.12
17	GAGGIOLI PAOLO	MONTELUPO RUNNERS (FI)	5.48.03
18	MELANI ALESSANDRO	ASD IOLO (PO)	5.50.58
19	CARLU RAFFAELE	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	5.54.01
20	VETTORI FAUSTO	POD. AVIS COPIT (PT)	5.55.05
21	CIANI FRANCO	MONTELUPO RUNNERS (FI)	6.01.03
22	ARNIANI FULVIO	ASD TRAIL ROMAGNA (RA)	6.10.07
23	PAMPALONI ANDREA	U.P. ISOLOTTO (FI)	6.12.33
24	CHIAPPELLI GIORDANO	A.S.C.D. SILVANO FEDI (PT)	6.14.17
25	MEONI FIORENZO	GS. JOLLY MOTORS (PO)	6.17.38
26	ONORATO GIOVANNI	C. C. SAN MINIATO BASSO (PI)	6.20.13
27	VECCHI IVANOE	ATL. CALDERARA TECNOPLAST (BO)	6.20.18
28	FANETTI PIERLUIGI	A.S.D. COMTER ESERCITO (FI)	6.20.26
29	SENATORI CARLO	CRAL DIP.COMUNALI FI	6.21.37
30	PIZZI MASSIMO	G.S. VIAREGGIO (LU)	6.21.42
31	BELOTTI GASPARRE	IL GREGGE RIBELLE (SI)	6.22.06
32	CIAMPOLINI FABRIZIO	POL. OLIMPIA COLLE VAL D'ELSA (SI)	6.23.28



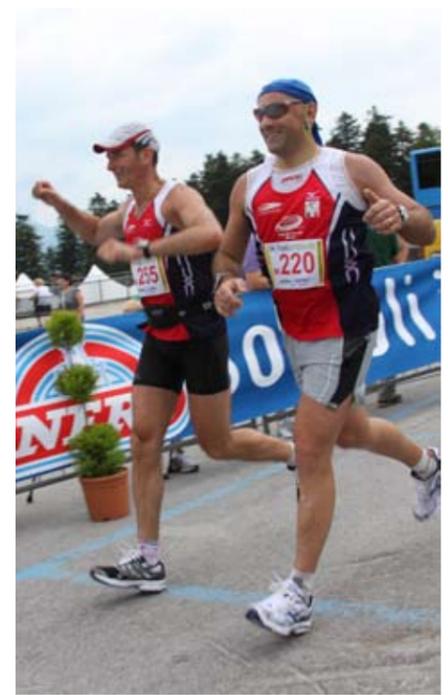
**Cat. E Maschile**

1	BENASSI MORENO	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO (FI)	4.57.21
2	FAVONIO GIUSEPPE	FART SPORT FRANCAVILLA (CH)	5.00.56
3	GINOSA MICHELE	POL. PONTELUNGO (BO)	5.12.29
4	MEOLA VINCENZO	ASD PAPERINO (PO)	5.37.56
5	LANDI FABIO	G.S. MAIANO FIESOLE (FI)	5.47.08
6	BENASSI LUIGI	ATLETICA ISOLA D'ELBA (LI)	5.55.59
7	VOLTINI GIANCARLO	PODISTI LIVORNESI (LI)	6.02.06
8	CECCARELLI MARIO	POL. RODOLFO BOSCHI (PO)	6.10.39
9	ALLUNI MORENO	GS. JOLLY MOTORS (PO)	6.29.58
10	MANNARI PIERO	PODISTI LIVORNESI (LI)	6.35.27
11	FONDELLI FABRIZIO	ATLETICA PISTOIA	6.37.58
12	NOBILI LUIGI	ATLETICA PISTOIA	6.39.52
13	BONISTALLI MARCELLO	ATLETICA ISOLA D'ELBA (LI)	6.42.29
14	PALMIGIANO CARMELO	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	6.56.35
15	CAPECCI FRANCESCO	A.S.D. MARATONETI RIUNITI (AP)	7.39.53
16	PIANGIANI PAOLO	PODISTI LIVORNESI (LI)	7.59.30
17	MARLAZZI ALESSANDRO	PIANI DI S. BARTOLO	8.17.43
18	LA MURA ROBERTO	G.P. PIOMBINO AVIS (LI)	8.49.27

**Cat. F Maschile**

1	MASONI GIANCARLO	POD. BIASOLA (RE)	6.25.10
2	MARCHIONNI UGO	UISP ROMA	6.45.08
3	RICCARDI ROCCO	CEDAS LANCIA VERRONE (BI)	7.32.42
4	MAESTRIPIERI FIORELLO	GP CAMPIGLIO (PT)	7.51.13
5	CIPRIETTI ARTURO	AURORA MONTALE (PT)	8.01.08

33	VIVIANI MASSIMO	MISERICORDIA S. PIERO A PONTI (FI)	6.26.15
34	CATANI MARIO	G.P. LA STANCA VALENZATICO (PT)	6.28.11
35	GIANNETTI LUCIANO	G.P. MASSA E COZZILE (PT)	6.29.14
36	MORGESE GIUSEPPE	ATL. CALDERARA TECNOPLAST (BO)	6.33.15
37	NACCI GIORGIO	C. C. SAN MINIATO BASSO (PI)	6.35.31
38	ANSELMI GRAZIANO	GS. JOLLY MOTORS (PO)	6.38.53
39	VIGNOZZI ALESSANDRO	G.S. FIESOLE OUTBACK (FI)	6.42.36
40	AGOSTINELLI GIANCARLO	G.S. MAIANO FIESOLE (FI)	6.44.03
41	GRASSI LUIGI	POL. 29 MARTIRI FIGLINE (PO)	6.44.11
42	CATONI LUCIANO	POL. BONELLE (PT)	6.44.32
43	SEI MAURO	PODISTICA ALFONSOINESE (RA)	6.45.33
44	ISOLA ROBERTO	GP C.A.I. PISTOIA (PT)	6.47.38
45	RINALDI ALESSANDRO	G.P. MASSA E COZZILE (PT)	6.49.29
46	BROCCOLO VINCENZO	GS. JOLLY MOTORS (PO)	6.53.53
47	MANETTI PATRIZIO	POD. FATTORI QUARRATA (PT)	6.54.03
48	CONIGLIO SALVATORE	ASD ATLETICA SETTIMESE (TO)	6.55.30
49	CATTA ADRIANO	ATLETICA ISOLA D'ELBA (LI)	7.00.22
50	NICCOLAI RODOLFO	MISERICORDIA AGLIANESE (PT)	7.02.11
51	INGRASSIA AGOSTINO	GS COMETA (PO)	7.20.48
52	MARI ROBERTO	UISP PRATO (PO)	7.22.55
53	MARTINI ANDREA	PODISTICA PRATESE (PO)	7.24.11
54	AIAZZI FERRUCCIO	CAI PRATO (PO)	7.28.12
55	FAGIANI DAVIDE	A.S.D. COMTER ESERCITO (FI)	7.33.25
56	JABOLI GIAN PIERO	ATL. CALDERARA TECNOPLAST (BO)	7.43.36
57	MOCCIA RAFFAELE	PODISTICA PRATESE (PO)	7.47.23



# La cronaca dell'incredibile Pistoia-Abetone di Andrea Nelli

di **Belinda Sorice**

La Pistoia-Abetone di Andrea non comincia alle 7.30 di domenica 27 giugno, ma parte molto prima. Parte lontano nel tempo, con una preparazione fisica meticolosa che lo porta anche a stabilire il nuovo personale sulla maratona a Praga (2h43'04") nello scorso maggio: la dieta lo ha alleggerito fino al peso ideale e adesso - come si dice in gergo - è "tiratissimo". Il suo programma di gare, sempre molto fitto, rispetta il suo obiettivo ben chiaro: migliorare la sua prestazione su questa classica che vale per tutti come un'impresa e riscattare la prova della passata edizione. Quando giungo a Le Piastre, gli altri compagni di squadra mi informano che è transitato da lì a fianco di Monica Carlin, ultramaratoneta e specialista della 100km. Con lei lo ritrovo non appena il loro tracciato interseca la strada consentita agli accompagnatori in località Maresca. Oltrepassati i traguardi intermedi de Le Piastre e di S. Marcello, ed usciti di scena coloro che avevano scelto



le relative distanze, rimangono solo i temerari che oseranno scalare la vetta. La coppia viaggia di pari passo e la compagnia sembra giovare ad entrambi. Mi fermo al ristoro prima dell'ultimo, temutissimo, tratto finale

di gara per fare scorta di acqua che, d'ora in poi, non sarà mai abbastanza. Andrea prende qualche metro di vantaggio e, varcato il ponte de La Lima, sputa la sua sentenza: "Quest'anno arrivo!". Ed è una certezza, perché lo ripete poco dopo. Brucia ancora il ritiro di un anno fa, brucia molto più del sole a picco che riscalda la salita. Comincia a staccarsi dalla sua compagna di percorso fino a quel momento: l'effetto visivo è notevole, ma non è Monica ad essere in difficoltà, è lui che sembra sprigionare l'impulso tenuto a freno per tutti i chilometri precedenti. Il successivo commento la dice lunga su quanto conosca bene questo percorso e quanto, probabilmente, lo abbia ormai fatto suo: come una guida (e probabilmente ancora con tanto fiato da giocarsi) descrive i primi 2 km come più dolci, mentre nei successivi... cominciano i dolori con le rampe che si fanno sempre più dure. Non appena la segnaletica annuncia la sequenza dei tornanti, sentenza:

"Eccoli!". Ma lo fa con un tono quasi di sfida, che non lascia spazio al dubbio su quale delle due parti la spunterà. La grinta con cui li aggredisce mi fa temere, per un attimo, che stia giocando d'azzardo; ma ho fiducia sul fatto che Andrea sia un corridore esperto e coscienzioso, che sappia bene quello che sta facendo. Quando gli sento dire "Ovvia, un'ora di corsa... e arrivo!", do un'occhiata all'orologio e capisco che il ragazzo oggi ha ambizioni importanti perché siamo sul filo delle 4 ore. Trovo conferma della sua determinazione quando lo avviso dell'imminente curva a gomito, molto secca sulla destra: il suo passo, anziché accorciarsi, si distende per divorare quell'angolo così stretto, rendendolo innocuo. Man mano che risale verso l'Abetone, scala progressivamente di posizione: mentre solitamente, raggiungendo la testa della corsa, l'andatura si fa sempre più veloce, Andrea sorpassa concorrenti che salgono lentamente, a volte camminando. Lo stimolo e l'obiettivo della figura che lo precede gli vale, però, solo un'occhiata perché poi torna a testa bassa, concentratissimo sulla strada che sta inghiottendo: e non sembra mai sazio.



Per essere sicura di fare in tempo a posizionarmi all'arrivo, sono costretta ad abbandonare il servizio scorta al 46° km: non ho dubbi che la sua marcia inarrestabile proseguirà anche senza di me, ha troppa energia dentro di sé. In Piazza delle Piramidi stanno ar-

rivando i primi, con grande gioia e soddisfazione di ognuno. Rimango in attesa. Il cronometro scandisce il tempo incurante di chi c'è e chi non c'è: 3h56'... non si vede ancora nessuno di quelli che lo precedevano. Comincio a veder svanire la possibilità di colorare con un tempo inferiore alle 4 ore una prestazione, comunque, da incorniciare. Poi, da lontano vedo far capolino la canotta arancione e riconosco l'inconfondibile andatura di chi la indossa. Nella frenesia del momento, con altri arrivi di poco precedenti ed il buon Leonardo Cascione che, nel suo solito entusiasmo di accogliere tutti quanti, ballonzola sulla linea del traguardo, mi concentro solo sull'inquadratura che possa fermare quel momento. Soltanto dopo aver scattato la foto volgo lo sguardo al cronometro: 3h59'37"! E poi, ancora un'altra soddisfazione, il 10° posto assoluto, guadagnato davvero a passi da gigante. Una rimonta da vero scalatore. Un'impresa anche per uno che, di chilometri, ne macina davvero tanti. Ma ognuno di loro oggi lo ha ripagato abbondantemente. Per Andrea il sapore della sfida è stato molto dolce.





**Abbadia San Salvatore (SI) 18 luglio 2010 - Km 13,2**

# 27<sup>a</sup> Salitredici

**Campionato Italiano UISP di Corsa in Salita**

**DONNE**

1	Minciarelli Michela	U.P. Policiano	D-35	1.11.17
2	Marchetti Daniela	Marathon Club CRAL MPS	C-30	1.11.47
3	Tiberi Lucia	G.S. Il Fiorino	E-40	1.13.03
4	Megli Milena	U.P. Isolotto	E-40	1.13.30
5	Bindi Paola	Atl. Follonica	E-40	1.14.47
6	La Gorga Romina	G.S. Maiano (FI)	D-35	1.15.52
7	Sciabolacci Elena	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	C-30	1.16.11
8	Furlani Daniela	UISP Chianciano	D-35	1.16.42
9	Del Bello Barbara	S.P. Torre del Mangia - Siena	F-45	1.18.12
10	Baiocco Annabella	Atl. AVIS Perugia		1.18.29
11	Di Benedetto Marina	G.S. Costa d'Argento (GR)	A-20	1.18.42
12	Pitonzo Cristina	G.S. Maiano (FI)	D-35	1.19.12
13	Bargiacchi Stefania	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	D-35	1.19.34
14	Carlini Lucia	G.P. Cappuccini Siena	F-45	1.20.45
15	Caporali Elisabetta	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	C-30	1.21.09
16	Betti Luisa	G.P. CAI Pistoia	A-20	1.22.34
17	Gazzolo Chiara	Maratoneti del Tiguglio		1.23.25
18	Dami Tiziana	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	D-35	1.25.45
19	Piastra Lorena	Atl. AVIS Perugia		1.27.03
20	Mencarelli Federica	Atl. Sinalunga		1.29.16
21	Machetti Emanuela	CRAL Whirlpool Siena	C-30	1.29.29
22	Roman Stefania	Equinox Running		1.30.00
23	Elia Roberta	Canottieri Milano		1.30.53
24	Duchi Laura	G.S. Bancari romani		1.32.00
25	Chis Marinela	Team Marathon Bike (GR)		1.32.21
26	Raimondi Federica	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	C-30	1.32.32
27	Cioli Katia	UISP Chianciano	E-40	1.33.37
28	Sacchini Silvia	Team Marathon Bike (GR)	F-45	1.35.42
29	Cera Loredana	U.S. Roma 83		1.35.54
30	Corvino Tiziana	Anguillara Sabazia R.C. (RM)	C-30	1.36.18
31	Sanarelli Nicoletta	Il Campino Castiglion Fior.		1.37.30
32	Dami Elisa	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	C-30	1.37.31
33	Lorenzini Chiara	G.S. Riccardo Valenti	C-30	1.37.33
34	Falchetti Anna Maria	CDP-T&RB Group Perugia		1.37.40
35	Barraco Antonina	G.S. Cinque Torri (TP)	F-45	1.38.16
36	Banchi Benedetta	S.P. Torre del Mangia - Siena	C-30	1.38.32
37	Panti Silvia	Mens Sana Siena	E-40	1.39.54
38	Tosi Francesca	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	B-25	1.42.07
39	Cherubini Sabrina	Team Marathon Bike (GR)	E-40	1.42.08
40	Failli Laura	S.P. Torre del Mangia - Siena	F-45	1.43.09
41	Ciommo Antonella	G.S. Aurora 1948 (SI)	E-40	1.43.44
42	Ugolini Lucia	S.P. Torre del Mangia - Siena	F-45	1.44.00
43	Mucciarelli Daniela	Team Marathon Bike (GR)	E-40	1.44.39
44	Martinelli Gabriella	G.S. Riccardo Valenti	F-45	1.45.37
45	Costella Ivana	S.P. Torre del Mangia - Siena	F-45	1.45.51
46	Provittina Daniela	Club Atletico Centrale Roma		1.47.35

**UOMINI**

1	Saadouni Mohamed Ali	G.S. Maiano (FI)		0.55.54
2	De Angeli Fabio		A-20	0.57.45
3	Ricci Stefano	A.S. Atl. Vinci	E-40	0.58.11
4	Di Petrillo Alberto	UISP Abbadia S.S. ASD	E-40	0.59.16
5	Midar Hischam	G.S. Maiano (FI)		0.59.55
6	Braganti Mauro	Olympic Runners Lama (PG)	D-35	1.01.17
7	Taliani Massimiliano	Team Marathon Bike (GR)	C-30	1.01.32
8	Fois Cristian	G.S. Costa d'Argento (GR)	E-40	1.01.46
9	Pallotta Antonello	Bolsena Forum-Sport	D-35	1.02.13
10	Sfondalmondo Massimiliano	Atl. AVIS Perugia		1.02.24
11	Chiavacci Alberto	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	B-25	1.02.45
12	Scardetta Luca	Ass. Atl. Libertas Orvieto		1.03.30
13	Boscarini Jacopo	G.S. Costa d'Argento (GR)	A-20	1.03.32
14	Fiorucci Giuseppe	Atletica Nicchi Arezzo		1.04.04



15	Bentivoglio Enzo	Monti della Tolfa L'Airone (RM)		1.04.23
16	Mugnai Giacomo	Atl. Castello	C-30	1.04.37
17	Fratarcangeli Mauro	G.P. Cappuccini Siena	F-45	1.04.47
18	Galgani Andrea	A.S.C. Silvano Fedi (PT)		1.04.56
19	Sacerdotali Andrea	G.S. Maiano (FI)	E-40	1.05.01
20	Palermo Francesco	A.S.D. SBR3	F-45	1.05.03
21	Beneventi Fabio	Podistica Biasola Reggio E.	A-20	1.05.10
22	Corsinovi Valerio	G.S. Le Torri Podismo	E-40	1.05.19
23	Vannucchini Francesco	U.P. Policiano	B-25	1.05.21
24	Infante Giovanni	Team Marathon Bike (GR)	E-40	1.05.45
25	Martinelli Lorenzo	G.S. Riccardo Valenti	JM	1.06.11
26	Andrea Baldini	G.S. Maiano (FI)	F-45	1.06.23
27	Fusi Luca	G.S. Maiano (FI)	E-40	1.06.25
28	Pallini Roberto	G.S. Amatori Podistica Arezzo	C-30	1.06.44
29	Marignani Gabriele	G.S. Riccardo Valenti	C-30	1.06.49
30	Franceschelli Luigi	Atl. Libertas A.R.C.S. (PG)		1.06.51
31	Bartoletti Angelo	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	D-35	1.06.59
32	Guasmi Abdelkader	Atl. Leggera Futura (FI)		1.07.01
33	Fibbi Graziano	G.S. Ausonia Club	F-45	1.07.03
34	Frullanti Cesare	G.S. Riccardo Valenti	C-30	1.07.05
35	Fonti Massimiliano	Pod. Lippo Calderara	D-35	1.07.15
36	Bruscia Cristian	G.S. Riccardo Valenti	A-20	1.07.17
37	Mastronicola Leonardo	Atl. Di Marco sport (VT)	D-35	1.07.20
38	Scarano Matteo	U.P. Isolotto	E-40	1.07.33
39	Mastropietro Claudio	Gruppo Millepiedi (RM)	F-45	1.07.35
40	Tani Paolo	S.P. Torre del Mangia - Siena	A-20	1.07.38
41	Di Paolo Vincenzo		C-30	1.07.41
42	Nutarelli Luciano	Atl. Sinalunga		1.07.43
43	Raggio Andrea	Maratoneti del Tiguglio		1.07.53
44	El Mahi Mohamed	Atl. Leggera Futura (FI)		1.08.02
45	Cecconi Riccardo	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	F-45	1.08.11
46	Chellini Federico	Equinox Running		1.08.22
47	Giannitti Pietro	Mens Sana Siena	B-25	1.08.24
48	Caporali Francesco	UISP Chianciano	B-25	1.08.41
49	Carlucci Matteo	ASD Tri Iron (FO)		1.09.01
50	Ciucciarelli Francesco	Atl. Di Marco sport (VT)	D-35	1.09.08
51	Bigazzi Antonio	Toscana Atl. Empoli NISSAN	E-40	1.09.25
52	Sapienza Agatino	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	C-30	1.09.45
53	Peccianti Luca	G.S. Montaperti	F-45	1.09.52
54	Carlini Stefano	UISP Chianciano	E-40	1.09.59
55	Rovai Alberto	G.S. Filippide (PG)		1.10.06
56	Gori Filippo	C.S. Luivan Settignano	B-25	1.10.31
57	Adamini Giuseppe	Pol. Montalto (VT)	F-45	1.10.35
58	Muratori Francesco	G.S. Gabbi - Bologna		1.10.48
59	Gori Daniele	Pod. La Stanca - Valenzatico	E-40	1.10.56
60	Contemori Mattia	Atl. Sinalunga		1.11.02
61	Stolzi Fabio	G.S. Zelaforamagno (MI)		1.11.06



62	Tortoioli Marco	Atl. AVIS Perugia		1.11.23
63	Ballandi Andrea	Pod. Pontelungo (BO)	F-45	1.11.28
64	Schiavone Giovanni	Podistica Ferrandina (MT)		1.11.43
65	Galeotti Francesco	Atl. Calenzano	C-30	1.11.49
66	Pace Elio	Atletica 90 Tarquinia	F-45	1.11.57
67	Migliorini Simone	Pol. Rinascita Montevarchi		1.12.00
68	Santoni Giorgio	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	F-45	1.12.06
69	Carbone Massimo	D.L.F. Grosseto	E-40	1.12.33
70	Brandini Mirko	G.S. Riccardo Valenti	C-30	1.12.40
71	Farise Francesco	G.P. Cappuccini Siena	D-35	1.12.42
72	Macchi Iuri	Equinox Running		1.12.44
73	Zingoni Nicola	Equinox Running		1.12.45
74	Tasselli Pietro	Atl. Di Marco sport (VT)	D-35	1.12.46
75	Gaillard Alessio	Aspa Bastia		1.12.47
76	Toti Leonardo	G.S. Maiano (FI)	D-35	1.12.48
77	Mencacci Gianni	Atl. Sinalunga		1.12.49
78	Arcioni Fabio	Il Campino - Castiglion Fior.		1.12.51
79	Nocetti Ivano	Bolsena Forum-Sport		1.13.13
80	Sasso Antonio	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	F-45	1.13.17
81	Moretto Carlo	Pol. Montalto (VT)	F-45	1.13.41
82	Sacchi Maurizio	UISP Abbadia S.S. ASD	F-45	1.14.01
83	Ischi Paolo	Atl. Sinalunga		1.14.03
84	Cresti Alessandro	G.S. Riccardo Valenti	D-35	1.14.07
85	Marasca Luca	Anguillara Sabazia R.C. (RM)	C-30	1.14.17
86	Caraccioli Mimmo		F-45	1.14.33
87	Floriani Francesco	S.P. Torre del Mangia - Siena	E-40	1.14.34
88	Desii Luca	G.S. Ausonia Club	E-40	1.14.36
89	Brogioni Patrizio	G.S. Maiano (FI)	F-45	1.14.38
90	Adamini Marco	Bolsena Forum-Sport	B-25	1.14.39
91	Coppola Vincenzo Nic.	Nuova Podistica Latina		1.14.53
92	Parmiani Edmondo	AVIS Casalecchio di Reno BO	E-40	1.15.00
93	Vagagnini Diego	UISP Abbadia S.S. ASD	E-40	1.15.14
94	Caroni Roberto	Palestra The Best Body (SI)	E-40	1.15.22
95	Ignirri Sergio	Team Marathon Bike (GR)		1.15.28
96	Peruzzi Andrea	Pfizer Roma		1.15.41
97	Zacutti Stefano	Campidoglio Palatino		1.15.53
98	Grazzini Federico	Atl. Di Marco sport (VT)	D-35	1.15.55
99	Bernetti Mauro	UISP Chianciano	F-45	1.16.02
100	Coli Francesco	Equinox Running		1.16.04
101	Orsini Federici Cristiano	U.P. Policiano	D-35	1.16.07
102	Bausani David	Team Marathon Bike (GR)		1.16.09
103	Arrigoni Manuel	G.S. Bancari romani		1.16.20
104	Uzzo Fabio	Anna Baby Runner (RM)		1.16.30
105	Cortomiri Ivo	UISP Abbadia S.S. ASD	D-35	1.16.40
106	Gatti Andrea	Club Atletico Centrale Roma		1.16.45
107	Bernardo Daniele	C.S. Luivan Settignano	C-30	1.16.52
108	Vestrucci Francesco	Atl. Di Marco sport (VT)	D-35	1.16.58
109	Lusini Sergio			1.16.59
110	Ruggeri Giovanni	Ass. Atl. Libertas Orvieto		1.17.02
111	Zurli Massimo	G.S. Amatori Podistica Arezzo		1.17.03
112	Moschetti Enrico	Pol. Montalto (VT)	E-40	1.17.19
113	Cipollini Alberto	Team Marathon Bike (GR)		1.17.31
114	Bono Giovanni	G.S. Cinque Torri (TP)	F-45	1.17.32
115	Ravallo Emanuele	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	D-35	1.17.34
116	Broggi Fabio	G.S. Riccardo Valenti	D-35	1.17.37
117	Boncompagni Roberto	Atl. Sinalunga		1.18.24
118	Fe Marco	Atl. Sinalunga		1.18.38
119	Cuccoli Massimiliano	G.S. Amatori Podistica Arezzo		1.18.52
120	Sampieri Fabio	G.P. Cappuccini Siena	E-40	1.19.01
121	Pucillo Gerardo	Team Marathon Bike (GR)	D-35	1.19.07
122	Rocchi Duccio	S.P. Torre del Mangia - Siena	D-35	1.19.10
123	Rossi Luca	Atl. Sinalunga		1.19.16
124	Dondi Zeffiro	Palestra The Best Body (SI)	F-45	1.19.24
125	Bottacci Pietro	Team Marathon Bike (GR)	F-45	1.19.29
126	Contorni Paolo			1.19.38
127	Monaci Fabrizio	G.S. Aurora 1948 (SI)	E-40	1.19.50
128	Mancini Michele	Atl. Sinalunga		1.19.57
129	Cignelli Giandomenico	Ass. Atl. Libertas Orvieto		1.19.58
130	Burla Davis	Ass. Atl. Libertas Orvieto		1.20.23
131	Bigozzi Francesco	U.S. Nave	E-40	1.21.04
132	Civai Gianni	G.S. Montaperti	F-45	1.21.07
133	Salvadori Alessio	G.S. Maiano (FI)	E-40	1.21.21
134	Mozzi David	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	D-35	1.21.27
135	Giallaurito Arcangelo	Podistica 4° Stormo (GR)	D-35	1.21.29
136	Felici Fabio	G.S. Amatori Podistica Arezzo		1.21.32
137	Ghezzi Moreno	Il Campino - Castiglion Fior.		1.21.34
138	Savina Alessandro	Atletica Monte Mario (RM)		1.21.36
139	Pallini Alberto	A.S.D. SBR3		1.21.38
140	Filippone Massimo	U.S. Nave	D-35	1.21.42
141	Padiglione Enzo	Pod. Lippo Calderara	D-35	1.22.14
142	Cacchioni Antonio	G.S. Bancari romani		1.22.26
143	Rossi Roberto	Bolsena Forum-Sport	E-40	1.22.39
144	Rocchi Simone	Palestra The Best Body (SI)	JM	1.22.47
145	Querci Alessio	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	E-40	1.22.57
146	Briganti Alessandro	G.S. Aurora 1948 (SI)	E-40	1.23.05
147	Ruotolo Tiziano	Atl. Sinalunga		1.23.28
148	Pellegrini Alessandro	A.S.C. Silvano Fedi (PT)		1.23.43



149	Rusu Vitalie	G.S. Riccardo Valenti	B-25	1.24.12
150	Elviretti Giuseppe	U.S. Roma 83		1.24.39
151	Londretti Gabriele			1.24.44
152	Moschetti Enrico	Bolsena Forum-Sport	F-45	1.24.46
153	Ambrosone Sergio	Atletica Pomezia Auto 2000		1.25.00
154	Leoncini Riccardo			1.25.13
155	Nocentini Marco	A.S.C. Silvano Fedi (PT)	E-40	1.25.18
156	Trabucco Giancarlo	G.S. Ausonia Club	E-40	1.25.19
157	Innocenti Leonardo	G.S. Ausonia Club	F-45	1.25.24
158	Francioni Alessandro	CRAL Whirlpool Siena	D-35	1.25.39
159	Gobbi Sandro	Ass. Atl. Libertas Orvieto		1.25.43
160	Zoppoli Fernando	G.S. Maiano (FI)	F-45	1.26.01
161	Frullanti Stefano	G.S. Riccardo Valenti	B-25	1.26.03
162	Torri Sergio	Monti della Tolfa L'Airone (RM)		1.26.30
163	Fusi Simone	CRAL Whirlpool Siena	E-40	1.26.35
164	Manerchia Maseria Simone	Atl. Sinalunga		1.26.36
165	Agnelli Massimo	G.S. Riccardo Valenti	D-35	1.27.06
166	Nati Maurizio	G.S. Maiano (FI)	F-45	1.27.09
167	Salvi Oscar	U.S. Nave	E-40	1.27.16
168	Menchetti Adriano	Il Campino - Castiglion Fior.		1.27.25
169	Montelatini Fabrizio	G.S. Maiano (FI)	E-40	1.27.44
170	Tiezzi Alessandro	Atl. Sinalunga		1.27.55
171	Fedi Alessandro	Atletica 75 Cattolica		1.28.19
172	Bianchi Lorenzo	G.S. Riccardo Valenti	E-40	1.28.27
173	Senesi Massimiliano	Marathon Club CRAL MPS	E-40	1.29.12
174	Cencini Luca	Atl. Sinalunga		1.29.13
175	Montelatini Andrea	G.S. Maiano (FI)	E-40	1.29.14



176	Marzaduri Andrea	G.S. Gabbi - Bologna		1.29.17
177	Ratto Paolo	LBM Sport Team		1.29.31
178	Innocenti Riccardo	Pol. Oltrarno		1.29.43
179	Onori Massimo	CRAL Whirlpool Siena	E-40	1.30.02
180	Cafagna Antonio	Palestra The Best Body (SI)	F-45	1.30.04
181	Barbini Victor	Il Gregge Ribelle	C	



Giro podistico a tappe Isola di Favignana - 11/18 luglio 2010

# Eco Podistica Nazionale a tappe

## Trofeo Area Marina Protetta Isole Egadi

La parola successo è senz'altro restrittiva per riassumere l'evento podistico organizzato dall'A.S.D. Sport Nuovi Eventi Sicilia che ha focalizzato l'attenzione di numerosi sportivi per la settimana 11 - 18 luglio 2010, la parola giusta è trionfo del Giro podistico a tappe Isola di Favignana - Trofeo Area Marina Protetta Isole Egadi, gara valida come prova challenger del circuito BioRace - Grand Prix Fidal UISP 2010.

L'A.S.D. Sport Nuovi Eventi Sicilia con la collaborazione della Lega Atletica Uisp Sicilia, attraverso l'attività svolta e l'ottima esperienza organizzativa, si è fatta conoscere ed apprezzare in tutto il territorio regionale ponendosi all'attenzione di migliaia di sportivi e dei mass media. La particolare formula di portare la "Corsa" tra la gente organizzando eventi nei luoghi più belli e ricchi di storia, ha ottenuto il successo sperato. La promozione della splendida isola di Favignana e dell'Area Marina Protetta delle Isole Egadi è stata il fulcro dell'iniziativa, infatti, i partecipanti sono stati coinvolti e stimolati a conoscere i siti interessati dall'evento e ad incentivare l'economia del territorio

con la ristorazione ed i pernottamenti necessari per trascorrere una settimana all'insegna dello sport e della buona tavola. Il Trofeo Area Marina Protetta Isole Egadi nel suggestivo scenario dell'Isola di Favignana, è stato il fiore all'occhiello delle gare del circuito. Le quattro tappe scelte per far conoscere agli atleti i siti più belli e caratteristici di Favignana sono state molto apprezzate. Gli atleti provenienti prevalentemente dalle regioni del nord Italia, con alcuni stranieri a dare quel tocco di internazionalità che ha arricchito ancor più l'evento,



sono stati coccolati dal primo all'ultimo giorno di permanenza, trattamento che è riuscito a strappare la promessa di tornare per la seconda edizione.

La prima tappa è andata in scena nel pomeriggio di martedì 13 luglio nel cuore del centro storico del Comune di Favignana ha suscitato molta curiosità e coinvolgimento anche da parte degli egadari e dei turisti che affollavano Piazza Matrice, dopo 6 km di leale agonismo si assisteva all'arrivo solitario, col tempo di 19'23" del trentino Adriano Pinamonti, Atletica Valli di Non e Sole, che risulterà alla fine del giro il dominatore della manifestazione, tra le donne vittoria di tappa per la lombarda Stefania Bertolotti dell'Atletica Casorezzo. Dopo la gara, in Piazza Duomo, alla presenza del primo cittadino Dott. Lucio Antinoro e dell'Assessore allo sport Nicola Torrente, si è proceduto alle premiazioni con artistiche ceramiche dei primi tre di ogni categoria.

La seconda tappa, partita dalla spet-

tacolare Punta Fanfalo alle 9.30 di mercoledì 14, ha visto la carovana podistica lungo i 7,5 km scoprire l'incantata Cala Azzurra, Punta Burrone e l'incantevole Grotta Perciata. Ancora vincitore Adriano Pinamonti, in 24'55", mentre tra le donne piccola rivoluzione con l'arrivo in 30'54" della romana Maurizia Giacomozzi, Olimpia 2004 Roma, che staccava di ben 1'39" la Bertolotti. Da segnalare in questa seconda tappa la partecipazione di due svedesi che ben si piazzavano nella classifica di tappa. Premiazione, presso il caratteristico Villaggio Gasmann, con dei pratici e robusti borsoni sportivi e resto della giornata dedicato allo shopping ed al divertimento.

Giovedì 15 era giorno di riposo, anche per permettere agli atleti ed agli accompagnatori di visitare le isole di Marettimo e Levanzo che con le loro bellezze naturali regalavano ai visitatori immagini di rara bellezza. Venerdì alle 9.30 prendeva il via la terza tappa, la più lunga del giro, che con i suoi 9,2 km portava gli atleti dal faro di Punta Sottile a Punta Fanfalo; vittoria in 32'06" del solito Adriano Pinamonti, ma per il secondo gradino del podio la lotta si faceva serrata, infatti, il siciliano della Road Runners Gela, Giuseppe Veletti riusciva ad arrivare secondo a 45" riuscendo a recuperare in classifica generale sul duo Dusini, Currelli. Tra le donne vittoria, in 39'56", della Giacomozzi che rafforzava la sua prima posizione. Premiazione presso il Villaggio Valtur con delle pregevoli anfore in ceramica per i maschi e deliziosi vasi in ceramica per le donne.

Per la quarta ed ultima tappa scenario più appropriato non poteva essere scelto che quello di Piazza Matrice a Favignana, dopo una settimana di fatiche gli atleti si ritrovavano lì do-



bel regalo che la gara ha offerto.

Il dominatore del giro Adriano Pinamonti chiudeva la sua ultima fatica in 19'18", e tra le donne si ripeteva la Giacomozzi col tempo di 24'09". Premiazione di tappa in Piazza Matrice con delle splendide ceramiche a forma di sole per le prime tre di ogni categoria e delle utili pirofile per i primi tre delle categorie maschili.

ve erano partiti all'ombra della chiesa barocca della Matrice, per affrontare l'unica ed impegnativa salita che l'isola di Favignana offre, la mitica salita di Monte Santa Caterina che con i suoi 302 m è la cima più elevata. La tappa partita alle 18 sulla distanza di 5,6 km prevedeva un passaggio dalla restaurata Tonara Florio che ancora oggi suscita emozioni uniche, scelta organizzativa per dare agli atleti la possibilità di riscaldare i muscoli ed affrontare la salita nel miglior modo possibile, primo a transitare in cima Adriano Pinamonti che, appena aggirata la boa per ritornare in Piazza Matrice, è letteralmente rimasto senza fiato, non per la fatica, ma per l'incantevole panorama che gli si presentava davanti gli occhi: la vista del mare cristallino che circonda le isole Egadi il cui colore varia dal verde chiaro al turchese, al blu scuro è stato per lui e per gli altri partecipanti il più

Domenica 18 luglio la lunga e ricca cerimonia di premiazione finale, svoltasi presso il Villaggio Valtur, presenti gli atleti ed i loro accompagnatori, le forze dell'ordine, la Protezione Civile, le autorità locali e lo staff organizzativo.

Gli organizzatori della Sport Nuovi Eventi Sicilia hanno ringraziato coloro che si sono prodigati per la buona riuscita dell'evento, durante la premiazione sono stati chiamati i primi tre di ogni categoria, come da regolamento, a ricevere i giusti riconoscimenti. Adriano Pinamonti e Maurizia Giacomozzi iscrivono il loro nome nell'albo d'oro della manifestazione, nella particolare classifica riservata alle società vittoria dell'Atletica Valli di Non e Sole seguita tra gli uomini dall'Universitas Palermo e tra le donne dal G.S. Amatori Palermo.

**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**

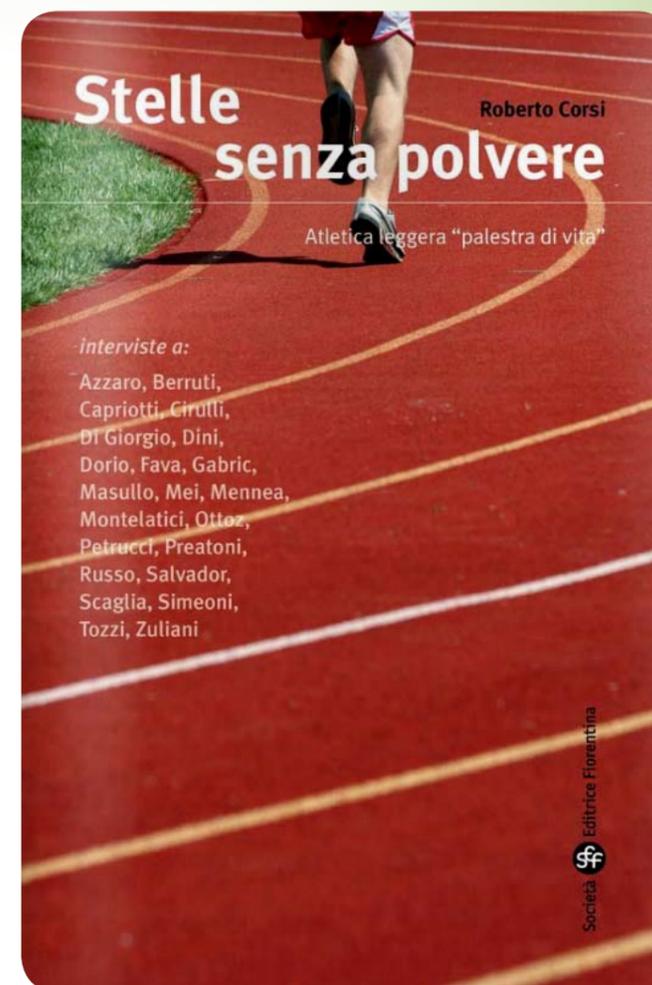
# Stelle senza polvere

*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**



Da ottobre...

# **RUNNERS** viene lanciato in orbita

Il mondo di Runners, dinamico come tutti gli amanti della corsa che ne costituiscono l'anima, allarga i propri orizzonti, estendendo nello spazio le proprie frontiere: a partire da **ottobre** un programma dedicato all'atletica ed al podismo sarà trasmesso su **Toscana Channel**, canale **843 di Sky**, ogni **domenica** alle ore **13.00**. Un nuovo spazio che parlerà di corse su strada, atletica, grandi eventi e tutto quanto possa essere di interesse per gli appassionati.

Sei un appassionato? Rimani in contatto e seguici in questa nuova avventura

Sei un organizzatore? Chiedi informazioni per dare un risalto davvero "planetario" alla tua manifestazione!

Informazioni: [runners@alice.it](mailto:runners@alice.it) 333-7179966

## RICERCA COLLABORATORI

**S**i cercano grafici per collaborazione saltuaria o stage gratuiti nella gestione di siti internet, inerenti podismo e atletica in generale.

**I**mportante azienda nazionale è alla ricerca di esperti nella gestione di programmi Access per collaborazione in occasione di manifestazioni sportive, prevalentemente durante il fine settimana in Toscana e anche fuori regione. Retribuzione con contratto di collaborazione.

**I**l sito internet [www.runners.it](http://www.runners.it), in collaborazione con la trasmissione televisiva Runners Atletica e Podismo in Toscana, in onda su Toscana TV, e prossimamente anche sul satellite,

cerca operatori TV o appassionati di montaggi video per ampliare la gestione e la messa in onda di manifestazioni sportive sul web.

**C**ercasi aspirante giornalista per collaborazione o stage gratuiti, in attività di redazione giornale sportivo on-line. Sede di lavoro a Firenze, richiesta buona cultura generale.

**L**a rivista Podismo e Atletica ricerca collaboratori per gestione e sviluppo del calendario podistico regionale e nazionale.

**L**a rivista Podismo e Atletica ricerca collaboratori per la vendita del giornale in alcune

zone della Toscana e altre regioni.

**Scrivere a [atletica@runners.it](mailto:atletica@runners.it)**

*www.runners.it procederà al trattamento dei dati personali in conformità con l'art. 13 del D. Lgs. 30 giugno 2003, n. 196 (Codice in materia di protezione dei dati personali), nel rispetto dei diritti, delle libertà fondamentali e della dignità delle persone, con particolare riferimento alla riservatezza e all'identità personale nonché, comunque, nel rispetto della normativa in materia di tutela del trattamento dei dati personali. In ogni caso i dati non verranno mai diffusi e/o venduti a terzi. Responsabile dei dati il signor Fabio Fiaschi.*



**DOMENICA 7 NOVEMBRE 2010**

IL CIRCOLO SCINTILLA e LA PODISTICA MISERICORDIA AGLIANESE

Organizzano la:

**6° MARATONINA DE' 6 PONTI**  
**MEZZA MARATONA DI AGLIANA di Km. 21,097**  
**28° MARCIA DEI 6 PONTI**

**VALIDA COME CAMPIONATO ITALIANO UISP DI MEZZA MARATONA**

Percorsi non competitivi di Km. 11 e Km. 6

**QUOTA D'ISCRIZIONE € 10+5 cauzione chip**

LE ISCRIZIONI ALLA GARA COMPETITIVA SI CHIUDERANNO VENERDI 5 NOVEMBRE

Ritrovo: Ore 7,30 presso lo Stadio Comunale di AGLIANA - Partenza: **ORE 9,00**

PREMIAZIONI CATEGORIE:

UOMINI: ASSOLUTI, 80 - VETERANI, 40 - ARGENTO, 20 - ORO, 5  
DONNE: ASSOLUTE, 30 - VETERANE, 10 - ARGENTO, 3

**VISITATE IL SITO [www.podisticaagliese.it](http://www.podisticaagliese.it)**

Per informazioni: Sig.ra Mazzoni 3664721200

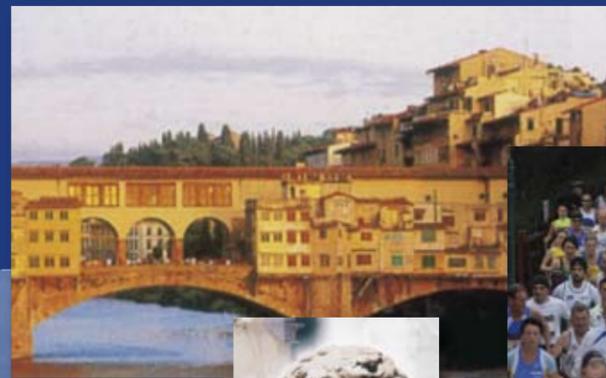
Per le iscrizioni  
a mezzo fax:  
0574-712269  
0574-673742



2010/2011



"Correre in Toscana" non è solo SPORT ma un'occasione da non perdere per visitare splendide città d'arte, per ammirare i paesaggi e le bellezze naturali, per rilassanti passeggiate sul mare, e poter degustare le specialità uniche della cucina tradizionale regionale.



sport  
arte  
natura



## Gare podistiche 2010

18 settembre, ore 14.00

## 37ª Maratona del Mugello

E-mail: [tipografiabm@libero.it](mailto:tipografiabm@libero.it)  
[www.maratonamugello.it](http://www.maratonamugello.it)

3 ottobre

## 16ª Maratonina "Il Campanone"

E-mail: [gidelsa@interfree.it](mailto:gidelsa@interfree.it)

10 ottobre

## 35ª Passeggiata alla fiera

## 30ª Sinalunga nel verde

E-mail: [info@atleticasinalunga.it](mailto:info@atleticasinalunga.it)  
[www.atleticasinalunga.it](http://www.atleticasinalunga.it)

17 ottobre

## 4ª Ecomaratona del Chianti

E-mail: [info@ecomaratonadelchianti.it](mailto:info@ecomaratonadelchianti.it)  
[www.ecomaratonadelchianti.it](http://www.ecomaratonadelchianti.it)

7 novembre

## 6ª Maratonina dei 6 ponti

[www.podisticaaglianese.it](http://www.podisticaaglianese.it)

14 novembre

## 30ª Maratona Città di Livorno

E-mail: [info@livornomaratonait](mailto:info@livornomaratonait) - [www.livornomaratonait](http://www.livornomaratonait)

28 novembre

## 27ª Firenze Marathon

E-mail: [staff@firenzemarathon.it](mailto:staff@firenzemarathon.it)  
[www.firenzemarathon.it](http://www.firenzemarathon.it)

19 dicembre

## 12ª Pisamarathon

E-mail: [info@pisamarathon.it](mailto:info@pisamarathon.it) - [www.pisamarathon.it](http://www.pisamarathon.it)

## Gare podistiche 2011

30 gennaio

## 7ª edizione Puccini Half Marathon

E-mail: [info@versiliasport.com](mailto:info@versiliasport.com)  
[info@carnevalepuccini.com](mailto:info@carnevalepuccini.com) - [www.puccinimarathon.com](http://www.puccinimarathon.com)

17 aprile

## 27ª Corsa del Saracino

E-mail: [info@corsadelsaracino.it](mailto:info@corsadelsaracino.it) - [www.corsadelsaracino.it](http://www.corsadelsaracino.it)

25 aprile

## 23ª Maratonina Internazionale Città di Prato

E-mail: [posta@maratonina.prato.it](mailto:posta@maratonina.prato.it)  
Web: [www.maratonina.prato.it](http://www.maratonina.prato.it)

1 maggio

## 22ª Maremontimare

E-mail: [info@maremontimare.it](mailto:info@maremontimare.it) - [www.maremontimare.it](http://www.maremontimare.it)

28-29 maggio

## Firenze-Faenza «39ª 100km. del Passatore»

E-mail: [info@100kmdelpassatore.it](mailto:info@100kmdelpassatore.it)  
Web: [www.100kmdelpassatore.it](http://www.100kmdelpassatore.it)

26 giugno

## 36ª Pistoia-Abetone

E-mail: [info@pistoia-abetone.com](mailto:info@pistoia-abetone.com) - [www.pistoia-abetone.com](http://www.pistoia-abetone.com)

Per informazioni

ASSOCIAZIONE "CORRERE IN TOSCANA"

Pistoia C.P. 384 - Tel./Fax 0573 34761 - Tel. 0586 428316 - Fax 0586 440707 - [info@livornomaratonait](mailto:info@livornomaratonait) - [info@pistoia-abetone.com](mailto:info@pistoia-abetone.com)

## Sul Mont'Albano è nato il "Giro di Cecilia"



L'allenamento collettivo con la campionessa del mondo Cecilia Mora, organizzato dall'Atletica Capraia, ha registrato un notevole successo, addirittura superiore alle aspettative.

Fin dal suo arrivo in terra di Toscana la maestra piemontese, specialista di corsa in montagna, si è detta entusiasta dei luoghi e delle persone. L'Atletica Capraia è infatti una società di corridori di lunga lena molto sensibile al richiamo della natura, al punto che il suo miglior rappresentante, Enrico Bartolini, ha ormai orientato la sua attività principalmente verso le corse trail. Il primo momento aggregante sul piano anche sociale è stata la cena del martedì, che il presidente Marco Cannizzaro ha organizzato presso una tipica trattoria di Montelupo, dove la cucina è quella toscana che più toscana non si può. La bella sala si è riempita velocemente e a Cecilia, ospite d'onore, è toccato il compito di raccontare le sue impressioni del campionato mondiale da lei vinto a Serre Chevalier. Con incontenibile simpatia la brava podista piemontese ha raccontato i momenti salienti della gara con tranquilla naturalezza, ed è emerso in tutta evidenza lo spirito "leggero" col quale ha affrontato la competizione. Quasi non ricordava il nome delle avversarie battute, nonostante si trattasse di veri e propri miti del settore, quali l'inglese Angela

Mudge e le campionesse del mondo dei 100 km Elizabeth Hawker e Norimi Sakurai, atlete che nella loro carriera hanno vinto tutto, ma non quel mondiale!

Fra crostini e piatti di "tagliata" si è proceduto quindi ad una piccola premiazione simbolica, dove l'Atletica Capraia ha fatto il possibile per rendere omaggio alla campionessa, ma soprattutto per esprimere amicizia e simpatia alla persona. Obiettivo centrato, Cecilia ad un certo punto si è commossa ed ha sussurrato: "Così nemmeno al mondiale...".

La mattina dopo, alle sette in punto, un folto gruppo di avventurosi si è dato appuntamento in Capraia per iniziare l'allenamento, tutti intenzionati a portarlo coscienziosamente a termine. Cecilia ha tenuto fede alla sua promessa: correre una trentina di chilometri, a velocità moderata, scoprendo il son tuoso paesaggio toscano e chiacchiando di corse e di vita.

A metà strada l'infaticabile Marco aveva preparato un'altra sorpresa: un rifornimento (poco) volante a base di prodotti tipici, con tanto di tavolini apparecchiati!

Alla fine il gruppo ha percorso circa 32 km, seguendo un tracciato originale che comprendeva anche una salita breve ma molto impegnativa. Ai tracciati già segnati se n'è aggiunto quindi un altro, forse il più significativo, che



da oggi ha ricevuto la denominazione ufficiale di "Giro di Cecilia".

Possiamo dire che è nata un'amicizia duratura, che non mancherà di dare i suoi frutti in occasione della mitica Ottore, ma soprattutto delle iniziative sui percorsi trail del Mont'Albano che gli amici dell'Atletica Capraia già hanno cominciato a progettare. D'altra parte lo sviluppo delle corse in natura costituisce la logica evoluzione delle ultra-maratone, delle quali appaiono destinate a prendere il posto, fatte salve alcune grandi classiche, come già è avvenuto negli Usa e come comincia ad accadere anche in Europa ed in Asia.

Non resta che dire un grande: GRAZIE CECILIA! ...e, alla prossima!

Franco Anichini



**Mi vesto di energia e recupero più in fretta**

**Questa è la fibra  
NEXUS, questi  
sono i capi ACCAPI**



**P**latino, titanio e alluminio. Sono i tre elementi naturali che costituiscono la base portante della fibra Nexus. Una fibra unica ma soprattutto brevettata a livello mondiale, arrivata in Italia da più di cinque anni e da allora al centro di una serie di studi e ricerche specifiche, portate avanti da Università e Istituti di ricerca che hanno coinvolto atleti, medici, squadre intere, centri di fisioterapia e sportivi.

La fibra Nexus è prodotta e distribuita in Italia da un laboratorio di Rezzato, Accapi, in provincia di Brescia, che ha saputo fare di questo prezioso materiale il suo punto di forza. Produce intimo sportivo, calze e ogni tipo di accessorio, e le sue creazioni sono ampiamente utilizzate in ogni campo sportivo, dall'atletica al ciclismo, dalla Formula Uno all'alpinismo fino al triathlon. La sua azione positiva si riassume in poche parole: produce una costante emissione infrarossa che agisce sul corpo e sui suoi liquidi. In questo modo migliora la circolazione sanguigna e favorisce una ossigenazione muscolare irrorando i tessuti corporei ed ottimizzando la naturale termoregolazione corporea.

Tradotto in gergo sportivo questo significa che durante la prestazione sportiva, o l'allenamento, indossando un capo di fibra Nexus si ottiene una maggiore idratazione – perdendo quindi meno liquidi – ma soprattutto si presenta in modo diverso, sicuramente più tardi e in versione più leggera, il classico dolore muscolare tardivo. Il che significa a sua volta, maggiore capacità di sforzo e minori tempi di recupero.

Preparatori atletici e medici sportivi, oltre a ricercatori universitari, hanno sottoposto a numerosi test intere squadre di basket, oltre ad atleti, ciclisti e alpinisti e i risultati sono tutti raccolti in dossier e studi che la Accapi utilizza quotidianamente per approfondire la sua preparazione e attestare l'ottima riuscita della fibra Nexus.

L'emissione dei raggi infrarossi da parte di questo tessuto agisce sull'acqua, e favorisce il metabolismo cellulare: ma oltre a questo la sua caratteristica peculiare, che l'ha fatta scoprire a tanti sportivi, è il più rapido assorbimento degli edemi provocati da traumi oltre all'eliminazione, più rapida, dell'acido lattico e delle tossine.

I prodotti Accapi – l'intimo, le calze, i supporti ortopedici - fanno del Made in Italy uno dei principali motivi di orgoglio. Gli atleti keniani, e fra questi i famosi Martin Lel, Robert Cheruiyot e Samuel Wanjiru, vincitori di alcune fra le più prestigiose maratone internazionali, hanno utilizzato i capi Accapi con fibra Nexus alle Olimpiadi di Pechino, mentre Andrea Dovizioso utilizza durante i gran premi uno speciale sottotuta che l'azienda bresciana ha realizzato appositamente per lui. Il tessuto, a contatto con la pelle, agisce sui cluster, la molecola dell'acqua, e così facendo libera ossigeno e fa funzionare meglio la circolazione periferica. Inoltre, stabilizza il liquido corporeo e soprattutto mantiene la temperatura corporea, in qualsiasi stagione o clima (ed ecco spiegato perché gli alpinisti lo utilizzano tantissimo). E se magari non servirà a tutti per andare più veloci fino alla cima dell'Everest com'è stato per Simone Moro, potrà comunque consentire ai "comuni sportivi mortali" di patire di meno i dolori provocati da piccoli traumi e acido lattico.

**Vegas S.p.a. - Via Papa Giovanni XXIII, nr. 53 - 25086 Rezzato (BS)  
Tel. 030.2591208 - Fax 030.2792860 - vegas@vegas.it - www.accapi.com**

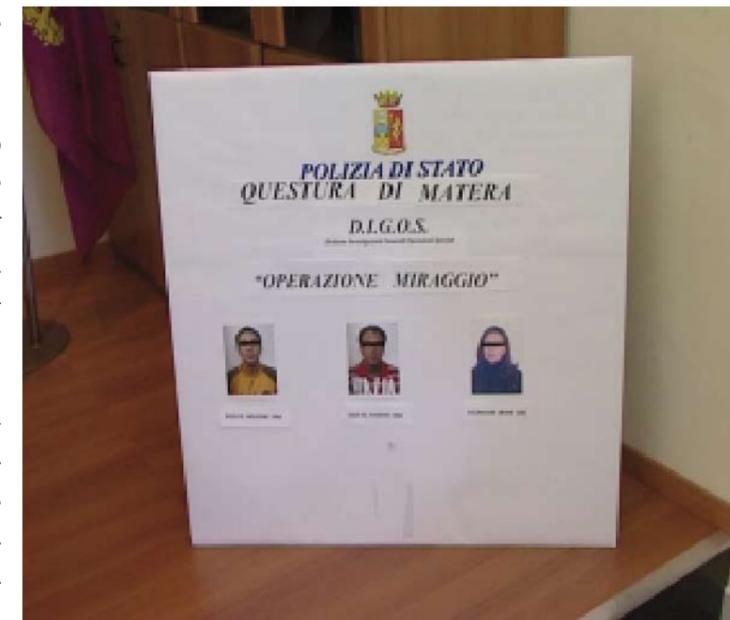
**Scoperta rete per l'immigrazione clandestina a Matera**

## Ex atleta in manette

due gemelli marocchini Zaid El Houcine ed El Hassan, lunedì 12 luglio, sono finiti in carcere con l'accusa di associazione a delinquere finalizzata al favoreggiamento dell'immigrazione clandestina, il primo è molto noto nell'ambiente delle corse per i suoi trascorsi agonistici di discreto valore. Nati nel 1969 i due, erano residenti a Matera da 15 anni con regolare permesso di soggiorno, del primo è coinvolta anche la moglie, a carico della quale sono stati disposti gli arresti domiciliari, anche se attualmente si trova in Marocco. El Houcine era un discreto atleta che ancora non disdegnava di partecipare a gare di un certo livello, ultimamente più dedito a fare il manager o presunto tale (non autorizzato) di alcuni suoi connazionali che svolgevano attività agonistica (su questi non sembrano esserci problemi di clandestinità).

Il tutto è nato da un'investigativa della Digos diretta dal Vice Questore Aggiunto Maria Rosaria Contuzzi, conclusa dopo una lunga e laboriosa indagine, derivata da alcune denunce (le prime nel 2005), che ha permesso di smantellare l'associazione criminosa. Operazione di Polizia denominata "Operazione miraggio", perché la famiglia Zaid, anche con la complicità di altri familiari, prometteva a giovani connazionali interessati a trasferirsi in Italia un lavoro sicuro e un regolare permesso di soggiorno. Tutto questo dietro un compenso in denaro che variava dai 4.000 ai 12.000 €, cifra determinata dalla tipologia del contratto lavorativo che era promesso. I due fratelli, da tempo ben inseriti nel tessuto sociale materano, provvedevano a cercare in città imprenditori disponibili a presentare una formale promessa di assunzione, onde ottenere un visto di ingresso. Una volta giunti in Italia, i loro connazionali erano abbandonati a se stessi, o non venivano mai assunti o erano licenziati dopo pochi giorni. I due gemelli marocchini rischiano una pena dai 5 ai 15 anni, agli imprenditori, invece, notificate informazioni di garanzia.

*Ancora una volta le malefatte di qualcuno rischiano di mettere in cattiva luce il mondo della corsa e i loro connazionali, creando sfiducia nei confronti di atleti che magari erano ignari e fuori da comportamenti illegali. Ma ancor più colpisce che un atleta che aveva trovato una posizione nel tessuto sociale di Matera, al quale era stata affidata dalla Fidal la custodia e manutenzione del campo sportivo ed era divenuto una figura importante anche nella stessa società locale d'atletica la "Pol. Rocco Scotellaro", che aveva uno stipendio che alimentava con qualche ulteriore introito derivato da qualche gara che ancora disputava o dalla sistemazione nelle stesse di alcuni suoi connazionali che gestiva direttamente. Ma il richiamo del guadagno facile e illecito è stato più forte di qualsiasi altra ragione, ma ancora peggio è l'aver sfruttato l'ingenuità e la speranza di lavoro dei suoi connazionali senza alcuna remora e pietà ed è per questo che, se le prove a suo carico saranno confermate, di pietà per quanto ha fatto non dovrà essercene alcuna.*



# Allenarsi in equilibrio

di Fulvio Massini



Il runner per ottimizzare al massimo il suo rapporto con la corsa deve inevitabilmente imparare a gestire la sua giornata, la sua settimana, nel rispetto proprio del concetto di equilibrio. La programmazione dell'allenamento o se vogliamo dell'attività fisica, dovrà essere impostata proprio nella ricerca del giusto rapporto fra doveri e diritti. Non spaventatevi, non stiamo per affrontare l'argomento sul piano del diritto sportivo, vogliamo solo darvi alcune dritte per aiutarvi a gestire al meglio il vostro "star bene attraverso la corsa".

Molto spesso succede di vedere amici podisti "innamorarsi" della corsa a tal punto da tralasciare impegni di lavoro, di famiglia, di studio o di rapporti sociali. Allenarsi a correre significa anche imparare ad organizzare la propria vita in virtù dei propri doveri senza rinunciare ai propri diritti. Il diritto al divertimento è sacrosanto e guai a chi lo tocca! Per noi podisti divertirsi significa correre, fare attività fisica. Nel rispetto dell'equilibrio però tutto deve conciliarsi con l'assolvimento dei propri doveri, è solo questione di organizzazione.

Programmare significa, in sostanza, organizzare l'allenamento facendo un mix di tutti gli elementi necessari a farci star bene ottenendo la miglior prestazione possibile. In sintesi mantenere l'equilibrio dell'allenamento significa, pur nel rispetto di dettami della fisiologia e di quanto l'esperienza ci ha trasmesso, variare, non fare mai lo stesso allenamento nelle stesse condizioni.

## Non solo corsa lenta

Una seduta di allenamento per essere efficace prima di tutto non dovrà mai essere uguale a quella precedente o a quella successiva, per rendere più effi-

cace lo stimolo allenante dovrà essere variata, magari anche di poco. Negli esempi che stiamo per proporvi, per indicare i ritmi ci baseremo sulla respirazione indicando con:

- CRF la corsa ad un ritmo che ci consentirà di poter parlare con facilità,
- CRLI la corsa ad un ritmo che ci consentirà di parlare con un po' di difficoltà,
- CRI la corsa che ci consentirà di parlare con difficoltà.

Qui di seguito ai punti a), b) e c) tre semplici esempi di come potrà essere variata e resa più equilibrata e divertente una seduta di allenamento di corsa lenta.

- a) 60' corsa lenta (crf) inserendo 1' di corsa veloce (cri) ogni 19';
- b) 20' di corsa a crf + 20' corsa crli;
- c) il tris sui 40' ovvero 10' crf, 5' crli, 5' cri, x 2 oppure x 3 per farlo sui 60'.

## Non solo ritmi blandi

Nell'esempio precedente abbiamo visto come poter "qualificare" la corsa lenta. Ora invece vi proponiamo tre diversi modi di eseguire le variazioni di ritmo, un mezzo di allenamento che contribuirà allo sviluppo della potenza aerobica e che vi farà quindi andare più forte.



Le variazioni di ritmo dovranno essere precedute da un riscaldamento che consiste in 15'-20' di corsa lenta seguiti da 3-5 allunghi di 80-100 m e da 5' di stretching.

- a) 10x 1' a cri recuperando fra ogni variazione di 1' per 2-3' correndo a ritmo di crf;
- b) 3x 5' a cri recuperando fra ogni variazione di 5' per 3-4' correndo a ritmo di crf;
- c) 2x 10' a cri recuperando fra ogni variazione di 10' per 5-6' correndo a ritmo di crf.

## Non solo in pianura

Chi ha la possibilità sarà bene che almeno una o due volte alla settimana corra su tracciati che prevedono salite e discese. L'allenamento fra le asperità del terreno consentirà di avere i muscoli degli arti inferiori decisamente più forti rispetto a chi corre solo in pianura.

Anche le variazioni di ritmo prima proposte potranno essere eseguite anche in salita magari non troppo ripida (6-8%). Il recupero fra ogni prova in salita dovrà essere di 2' in più rispetto alla durata della prova in pianura. Facciamo un esempio: 3x 5' in salita rec 7' crf. La salita costituirà in questo caso autentico valore aggiunto in quanto consentirà di sviluppare anche la resistenza alla forza.

## Non solo corsa

Ormai sono lontani i tempi in cui si pensava che per correre fosse necessario solo correre. La resistenza generale, si può sviluppare anche con mezzi alternativi alla corsa. Quindi nell'ambito della vostra settimana di allenamento potrete tranquillamente inserire una o due sedute di bici piuttosto che di nuoto o di un circuito di cardiofitness in palestra.

## Non solo resistenza "pura"

Troppo spesso inoltre in ambito podistico, viene data scarsa importanza allo sviluppo della forza generale, un mezzo utile ed efficace è il circuit training del quale vi proponiamo un esempio.

Potranno essere eseguiti 8 esercizi per i diversi gruppi muscolari. Il recupero fra ogni esercizio dovrebbe essere fatto correndo su tapis roulant per 1-2' a velocità che per le prime sedute sarà crf, ma che potrà diventare crli oppure il primo minuto potrà essere fatto a crf ed il secondo a crli. Considerando i vari gruppi muscolari la sequenza degli esercizi dovrebbe essere la seguente. 1) addominali, cosce (anteriore), dorsali, braccia, addominali, cosce (posteriore), dorsali, braccia. Il carico dovrà essere tale da poter essere mosso con relativa difficoltà per 25-30 volte. La velocità di esecuzione dell'esercizio non dovrà essere né troppo veloce né troppo lenta potremo dire a ritmo di crli. Questa esercitazione si rivelerà molto utile ai fini della corsa, ma anche per mantenere il fisico tonico.

Se una volta alla settimana vi dovesse capitare di fare una partita a calcetto, calcio o tennis con i vostri amici non rinunciate, eseguire un po' di scatti vi farà solo bene. Ricordatevi prima di iniziare di svolgere un buon riscaldamento e mi raccomando occhio alle gambe!

## Non solo tapis roulant

Ci riferiamo a voi podisti da palestra o da casa, visto che ormai il tapis roulant sta diventando sempre più un esercizio da "home fitness". Appena potete uscite o meglio imponetevi di uscire almeno una volta alla settimana a correre all'aperto. Correre in ambiente naturale sia esso anche quello cittadino sarà per voi molto utile, anche se non parteciperete mai ad una gara su strada.

## Non solo con Mp3

Nessun dubbio sul fatto che correre con la musica sia stimolante, aiuti a far tene-

re il ritmo, allontanare la noia. Dateci retta provate almeno una volta anche a correre senza nessun rumore che vi arriva direttamente nelle orecchie, scoprirete i suoni del vostro corpo che corre, imparerete ad ascoltare il vostro respiro, il vostro cuore che batte, il ritmo dei vostri passi. Bello! Capirete quanto e come "correre" sia soprattutto questo.

## Non solo sull'asfalto

I vostri piedi hanno bisogno di adattarsi agli stimoli propriocettivi che arrivano dall'appoggarli su terreni diversi da quelli dove siete abituati a correre normalmente. Provate a pensare di affrontare i sampietrini di una maratona senza avervi mai corso prima. Sarebbe un'esperienza decisamente poco gratificante, anzi rischiereste di avere i crampi molto presto. Provate a correre su terreni dove sapere poi di dover gareggiare o semplicemente allenarvi. Correre una campestre senza aver mai fatto un passo fuori dall'asfalto è tutt'altro che una bella esperienza.

## Non solo una volta alla settimana

Equilibrio significa anche correre o fare attività fisica, se possibile con non più di due giorni di sosta fra ogni seduta che non è detto debba per forza essere dedicata alla corsa. Se il vostro equilibrio è correre una volta alla settimana, continuate, ma non rammaricatevi se poi non verranno i risultati sia in termini di miglioramento della prestazione, sia in termini di "star bene" in senso più assoluto.

## Non solo in estate

Ora che siamo in estate sarà più facile correre, viene più voglia anche perché vorrete arrivare alla prova costume con il fisico perfetto. Bene, ma sarebbe un errore smettere con le prime piogge dell'autunno. Il problema è di facile soluzione, basta mantenersi equilibratamente attivi fisicamente.





# Respirare è vivere

di Massimo Santucci e del Dott. Daniele De Pasquale - [www.santuccirunning.it](http://www.santuccirunning.it)

## Naso e bocca

Prendere dall'aria l'ossigeno, respirare a pieni polmoni, catturare l'energia e la forza degli spazi aperti e lasciarsi massaggiare dentro dalla leggerezza del respiro.

Correre è farsi trasportare dalle gambe ed alimentarsi di aria. Bisogna ritrovare l'armonia interiore per correre al meglio e ciò è permesso solo da una corretta respirazione.

Fin da piccoli ci insegnano a inspirare con il naso ed espirare con la bocca.

L'indicazione non è sempre appropriata. Negli sport aerobici (corsa, bicicletta, sci di fondo, ecc.) l'attività respiratoria è proporzionale allo sforzo eseguito.

Il dilemma dei principianti si esprime perfettamente in questa frase:

"Il mio problema non sono le gambe, ma il fiato".

La respirazione affannata è sintomo di stanchezza, di un dispendio eccessivo di energia.

Chi si vuole avvicinare alla corsa come deve fare?

I muscoli della respirazione si allenano di pari passo ai muscoli del corpo.

La preparazione fisica ha l'obiettivo di allenare il corpo ed il respiro.

Il dolore al fegato o alla milza che a vol-

te si provano in allenamento o in gara, possono essere sintomi della compressione del diaframma che essendo re-tratto (cioè accorciato muscolarmente) comprime gli organi che gli sono in prossimità.

Non troverete nelle tabelle di allenamento uno spazio riservato al miglioramento respiratorio.

Le indicazioni generiche saranno quelle di compiere qualche circonduzione con le spalle, qualche respiro più profondo.

Esiste una capacità del corpo di estrarre dall'aria il massimo ossigeno.

Il massimo consumo di ossigeno va di pari passo alla cilindrata del corpo motore.

## Possiamo semplificare così:

A) il podista che non svolge un lavoro intenso può limitarsi a respirare con il naso.

In verità entra meno aria, ma l'ingresso è di un'aria più pulita. I peli e le ciglia epiteliali la depurano e in qualche modo la riscaldano.

B) il podista che invece è alla ricerca di un aumento dell'intensità massimale dovrà respirare anche con la bocca.

Si crea, infatti, la necessità di elimina-

re l'anidride carbonica, che aumenta vertiginosamente con l'aumento dello sforzo.

Anche nel massimo sforzo il corpo non usa tutta la sua capacità polmonare.

Con l'attività aerobica il metabolismo si alza, gli organi chiedono più apporto di sangue ed ossigeno.

Aumentano anche la portata cardiaca e la ventilazione polmonare.

## Come si crea l'aumento della ventilazione?

A) Con l'aumento della profondità delle respirazioni;

B) Con l'aumento della frequenza cardiaca.

In corsa la ventilazione aumenta linearmente con il consumo di ossigeno.

La frequenza e la profondità del respiro aumentano con l'aumentare dello sforzo.

## Il diaframma

La respirazione è vita e noi ci muoviamo grazie ad essa.

• Ma come avviene?

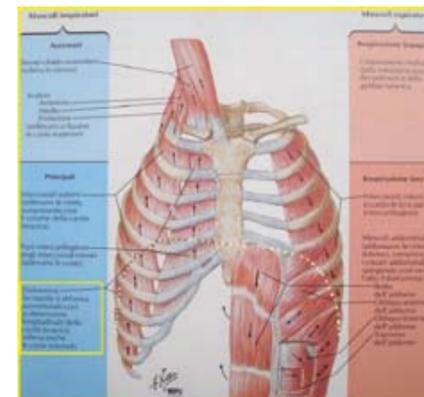
• Quali sono i muscoli inspiratori e quali espiratori?

• Quali principali e quali ausiliari?

• Vengono usati sempre correttamente?

Il muscolo inspiratore principale è il  **DIAFRAMMA**  (voluminoso muscolo che separa l'addome dal torace), gli inspiratori accessori, che intervengono in condizioni fisiologiche nella media e grande respirazione sono gli intercostali esterni, lo sternocleidomastoideo, gli scaleni anteriori, medi, posteriori, grande e piccolo pettorale, gran dentato, piccolo dentato, gran dorsale, trapezio, elevatori della scapola, romboideo, trasverso spinoso, lungo dorsale, sacro lombare e spino-spinoso.

Il movimento espiratorio, invece, risulta effettuato in condizioni di riposo dalla retrazione passiva dei polmoni e della gabbia toracica, l'espirazione forzata dalla contrazione dei muscoli intercostali interni, retto, trasverso, obliquo interno ed esterno dell'addome.

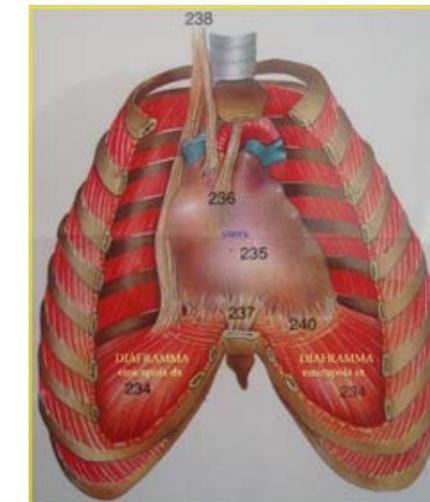


Spesso si creano delle problematiche respiratorie (asma) o traumi (contusioni costole o sterno) che portano ad un blocco o mal funzionamento del muscolo inspiratore principale: il diaframma.

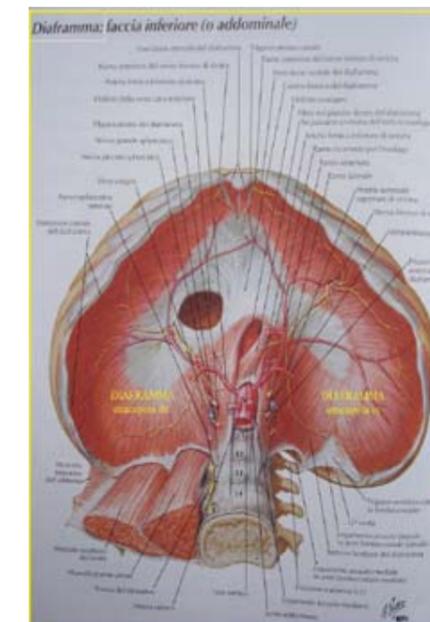
Ciò è dovuto a problemi respiratori anche passati come asma o allergia, problemi digestivi, stress o fattori emotivi: quante persone si sentono "il magone" allo stomaco dopo un evento più o meno importante che condiziona lo stato psico-fisico...?

Queste cause possono dare inizio ad un processo di retrazione (accorciamento muscolare) del diaframma che a sua volta, con il passare del tempo, avendo rapporti anatomici con apparato digerente e cuore può causare difficoltà respiratorie (insufficienza respiratoria),

problemi digestivi (bruciore di stomaco, ernia iatale) o cardiaci (episodi di tachicardia).



La contrattura cronica può provocare anche dolori lombari o addominali: il diaframma ha origine dalle prime quattro vertebre lombari e si inserisce sullo sterno e sulle costole; inoltre l'iperutilizzo di altri muscoli utilizzati per inspirare a riposo (come muscoli del collo e delle spalle) può scaturire nel tempo dolori cervicali, mal di testa cronici e dolori alle spalle (per esempio periartrite).



Esistono alcuni esercizi respiratori per migliorare la respirazione diaframmatica e per prevenire disfunzioni del ritmo respiratorio:

• Respirazione diaframmatica senza movimento del torace: per 15' il soggetto respira usando esclusivamente il diaframma.



Movimento del muscolo diaframma in inspirazione



Movimento del muscolo diaframma in espirazione

• Automassaggio diaframmatico: il soggetto respira con il diaframma tenendo la propria mano ferma sotto le costole nei vari punti del diaframma per alcuni minuti.



Automassaggio muscolo diaframma



In conclusione: un diaframma libero e capace di funzionare permette di vivere e correre meglio.

## Bibliografia e immagini:

- F. Netter, "Atlante di Anatomia Umana"
- L. Cattaneo, "Ossa, articolazioni e muscoli dell'uomo"
- W. Platzer, "Anatomia Umana apparato locomotore"
- Ph. E. Souchard, "Il diaframma"
- Ph. E. Souchard, "Lo stretching globale attivo"
- L. Busquet, "Le catene muscolari, Vol. I, II, III, IV"
- Godelieve Denys-Struyf, "Il manuale del méziérista, Vol. I, II"



Comitato regionale UISP  
Lega Atletica Leggera



# Vuoi diventare giudice UISP?

Tel. 055.9060156 - Fax 055.785305  
E-mail: redazione.atletica@uisp.it

UISP

sportpertutti



## CAMPIONATI NAZIONALI UISP 2010

<b>Campionato Corsa su Strada</b>	<b>10 ottobre</b>	<b>Sicilia - Trapani - 15° Trofeo Sale e Saline</b> GS 5 Torri Trapani - cinquetorri@trapaniweb.it Sig. Rocco Pollina 333.1165403 - 0923.554694 roccopollina@libero.it
<b>Campionato Maratonina</b>	<b>7 novembre</b>	<b>Toscana - Agliana (PT) 6ª Maratonina dei 6 ponti</b> Pod. Misericordia Aglianese - italofontana@hotmail.it Sig. Italo Fontana 338.2080159

## MANIFESTAZIONI ISTITUZIONALI 2010

<b>Meeting Internaz. dei Popoli e della Pace</b>	<b>26 giugno</b>	<b>Lega Provinciale Catanzaro</b>
--	------------------	-----------------------------------

## FORMAZIONE

<b>Raduno Tecnico</b>	<b>23-30 agosto</b>	<b>Abbadia San Salvatore (SI)</b>
-----------------------	---------------------	-----------------------------------



### Gli organi direttivi



**Presidente**

Antonio Gasparro - [a.gasparro@uisp.it](mailto: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.

**Vivicit **

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





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



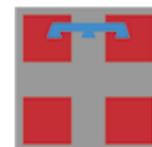
**Valle d'Aosta**

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



Sevizio fotografico di Denise Quintieri

# 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



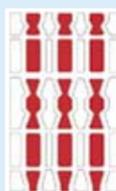
## Umbria



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

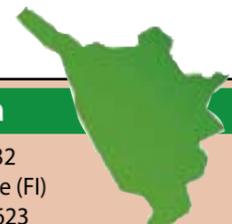
Via Brodolini, 10/A  
05100 - Terni (TR)  
Tel. 0744/288187 - Fax 0744/227678  
E-mail: terni@uisp.it

## Trasimeno

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

[www.uisp.it](http://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.Vespucchi, 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: nebroidi@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

