

Atletica

on line

UISP



www.uisp.it

Anno 1° - n. 9 - ottobre 2010



cantabrian

14 novembre 2010

Torino
ti regala un giorno
di grande sport



Ti aspettiamo.



Atletica UISP on line - 3



Atletica UISP
on line

Supplemento al n. 9 di ottobre 2010 di

Podismo & Atletica
La rivista dei runners

Reg. Trib. n. 5321 del 6.2.2004

Direttore Responsabile:

Ugo Bercigli

Redazione:

Fabio Fiaschi, Belinda Sorice,
Donatella Vassallo, Luciano Facchini

Grafica ed impaginazione:

Andrea Grassi

Sede

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

Per contatti

redazione.atletica@uisp.it

Foto in copertina dell'Organizzazione
del raduno nazionale di Abbadia San Salvatore

All'interno

- 05** Editoriale: "La speranza di arrivarci"
di *Donatella Vassallo*
- 06** Intervista al Prof. Romano Prodi, podista
a cura di *Mauro Clarichetti*
- 10** Abbadia S. Salvatore (Siena) 23-30 agosto 2010
Raduno tecnico nazionale di atletica leggera
- 14** Gonasco (Pavia) 1 agosto 2010
Campionato Italiano di Trail
- 20** Trapani 8-10 ottobre 2010 - Trofeo Sale & Saline
Campionato italiano di corsa su strada
- 26** Intervista a Mimmo Piombo, Presidente della Lega atletica UISP Sicilia
a cura di *Donatella Vassallo*
- 28** Mezza maratona di Pisa: a vincere sarà la vita
di *Ugo Boggi*
- 42** Recensione del libro di Luigi Furini "Volevo solo lavorare"
Il signor certocerto e i mercenari del terzo millennio di *Donatella Vassallo*
- 44** Mobbing: e se facessimo un po' di chiarezza
Intervista a Harald Ege a cura di *Donatella Vassallo*

46 Il significato
di sport secondo
Pierre de Coubertin
di *Antonio Lombardo*

52 Le quattro stagioni
di *Massimo Santucci*

27^a EDIZIONE



28 Novembre 2010

Aletica USP on line - 5

Editoriale

La speranza di arrivarci

«Io credo proprio che per vivere contenti bisogna per forza avere qualche cosa da fare, ma che non sia troppo facile; oppure qualche cosa da desiderare, ma non un desiderio così per aria, qualche cosa che uno abbia la speranza di arrivarci». Se Primo Levi aveva ragione, la bambina della nostra copertina doveva avere un doppio motivo di gioia quel giorno del raduno Uisp ad Abbadia San Salvatore. Stava anzitutto facendo qualcosa di molto difficile per la sua età: superare gli ostacoli (forse i primi della sua vita), e aveva il desiderio di arrivare al traguardo, dove sentiva gli incoraggiamenti dei genitori. Chi, come me, ha avuto la fortuna di osservarla, ne ha tratto una grande lezione di cura e applicazione rispetto al proprio compito: i suoi movimenti, privi di sbavature, la portavano a fermarsi qualche secondo prima di saltare, a guardare il piede dello stacco da terra, quasi consapevole del rischio insito in quell'azione. Stava imparando, da sola, che è bene sapere dove si poggiano i piedi quando si lancia il cuore oltre l'ostacolo. In quel momento ne era cosciente, non guardava il traguardo, c'era un intralcio lungo il percorso e bisognava superarlo. Aveva come interiorizzato la meta, quasi sapesse che quello che conta non è l'arrivo



ma come si arriva. Un'altra giovane atleta, più grande di lei, se n'è ricordata qualche ora dopo, qualche metro prima di vincere la sua gara, e dico sua perché ne era stata l'assoluta protagonista, fermarsi prima dell'arrivo sarebbe stato come sbagliare un rigore a porta sguarnita. Lei l'ha fatto. È tornata indietro a riprendere il terzetto delle sue compagne perché vuoi mettere la gioia di arrivare tutte insieme? Mi piacerebbe se ne ricordasse da grande quando voltarsi indietro le sembrerà solo un modo per perdere l'occasione della vita. A noi resteranno questi esempi, di cui abbiamo più che mai bisogno. Di persone che scelgono la strada più difficile, che sottraggono tempo agli affetti, al sonno, alla cura di sé perché hanno la speranza di arrivarci.

Arrivare a costruire legami, diffondere legalità e senso etico attraverso lo sport. Li cercheremo questi "martiri" del bene attraverso i comitati regionali Uisp, uno per ogni mese. Abbiamo iniziato dalla Sicilia dove Mimmo Piombo ci ha raccontato delle crescenti difficoltà del suo lavoro. Questo ci ha rassicurato sulla bontà del suo percorso. Sappiamo infatti che, come nelle fiabe, la strada sarà sempre più accidentata mano mano ci si avvicina alla meta, che probabilmente, noi quella meta non la vedremo mai e poi chissà se davvero esiste. Quello che farà la differenza, alla fine, sarà stato l'aver messo un piede davanti all'altro, senza aggirare l'ostacolo, e l'essersi fermati a riprendere chi era rimasto indietro.

Donatella Vassallo

Foto dell'Organizzazione del raduno nazionale di Abbadia San Salvatore

FIRENZE MARATHON

ISCRIVITI ENTRO IL 15 OTTOBRE E APPROFITTA DELLA TARIFFA AGEVOLATA!

Corre a ritmo di record la XXVII edizione della classica fiorentina che il prossimo 28 novembre, appare destinata a polverizzare il record dei 10 mila partecipanti, con un incremento degli iscritti, italiani e stranieri, superiore al 10%. La Firenze Marathon riserverà quest'anno una piacevole sorpresa alle migliaia di sportivi di tutto il mondo che saranno al via al Piazzale Michelangelo, con un nuovo tracciato molto più veloce e un dislivello, fra partenza e arrivo, di circa 40 metri, nel pieno rispetto delle regole laaf.

PRENOTA CON NOI IL TUO SOGGIORNO A FIRENZE

La Firenze Marathon ha deciso di istituire un nuovo servizio, riservato a tutti gli amici maratoneti e ai loro accompagnatori, che potranno prenotare il loro soggiorno fiorentino direttamente sul nostro sito. Potrai scegliere fra le tante strutture alberghiere convenzionate e ottenere la tariffa agevolata riservata agli amici di Firenze Marathon.

IL MARATHON PARTY PREMIA GLI ATLETI MIGLIORI

Prenota il tuo posto alla Festa prima degli altri: scarica dal nostro sito il **NUOVO MODULO DI ISCRIZIONE** per venire a festeggiare con noi la tua partecipazione alla Firenze Marathon. **Domenica 28 novembre, alle 19, torna il Marathon Party**, un appuntamento per degustare in compagnia una piacevole cena con menù toscano, fra musica, spettacolo e balli. Quest'anno, in occasione del Marathon Party, saranno effettuate le premiazioni di categoria: *Amatori maschili e femminili (23-34 anni), Master maschili e femminili (35-44 anni, 45-54 anni, 55-64 anni, 65-74 anni, oltre i 74 anni)*. Avrà diritto al premio solo chi sarà presente alla cerimonia. Il costo di partecipazione è di **10 euro per i maratoneti e di 15 euro per gli accompagnatori**.

Prenota subito la tua partecipazione al Marathon Party e pagherai direttamente al Marathon Expò!



2010 nuovo percorso!



www.firenzemarathon.it

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

e-mail: staff@firenzemarathon.it

CORRIAMO A FIRENZE

42,195 KM

FULL Comunicazione & Pubblicità - Firenze



Intervista al prof. Romano Prodi, podista

Portare a termine una maratona è più bello che vincere le elezioni



condividere. Nella ricerca quotidiana di percorsi ho potuto conoscere stradine e sentieri immersi in una natura meravigliosa sui quali si è potuto costruire il trail. Ma adesso chiediamo a chi da quei giorni ci ha sostenuto e incoraggiato, col desiderio di permettere che le emozioni e i paesaggi che via via andavamo scoprendo fossero accessibili a tante persone.

Professore a quando risale la sua abitudine di trascorrere qualche giorno di vacanza in Maremma e quali emozioni ha vissuto il giorno della gara?

Sono ormai parecchi anni e una delle ragioni è propria la qualità della natura e la possibilità di godersi insieme mare e collina.

Di emozioni ne ho provate certo poche nel giorno della gara, perché dopo poche decine di metri ero già gioiosamente in coda al plotone. Se l'ordine d'arrivo fosse cominciato dall'ultimo mi sarei certo ben piazzato; comunque il divertimento non è mancato.

Conciliare il desiderio di correre e gli impegni professionali e istituzionali in giro per il mondo non deve essere facile, ha qualche episodio curioso e divertente da raccontare?

Di episodi ce ne sono tanti perché davvero ho corricchiato in tutte le parti del mondo, da Tokio a New York, da Giacarta a Mosca e ho potuto farlo con tanti personaggi interessanti, da Bush a Solana, ma le co-



se più divertenti sono quelle quotidiane, come quando in un percorso per me abituale sono stato rincorso da un ben conosciuto enorme cagnone che sapevo si chiamava "Stop" e che, forse travolto dalla fatica, cercai di bloccare chiamandolo "Fermati": ma non era un cane poliglotta.

In che misura un percorso podistico può avere dei punti di contatto con il suo impegno professionale e politico?

Sotto quest'aspetto le similitudini sono tante perché in entrambi i casi ci vogliono preparazione, pazienza e capacità di soffrire.

La differenza è che quando in una corsa non ce la fai più non puoi farti aiutare né dall'ufficio stampa, né

e maglietta ti dicono proprio quello che pensano.

L'altra settimana, correndo vicino al Po, mi ha fermato un altro sudatissimo maratoneta esprimendo (credo anche per riposarsi un pochino) grande apprezzamento per il mio stato di forma e poi ha aggiunto: "Anche perché quando lei è vestito da ciclista mi fa un po' ridere".

Nel 2006 ha partecipato alla maratona di Reggio Emilia con un tempo di circa 4h15' e l'anno seguente "alla corrida" a Roma come capo del governo. Tra le due quale sceglierebbe di ripetere?

Se ben mi ricordo nella maratona di Reggio ho impiegato cinque o sei minuti in più. Devo comunque confessare che la soddisfazione di arrivare alla fine della maratona è

superiore ad ogni altra, compresa la vittoria elettorale.

Soprattutto perché quando si arriva al traguardo della maratona i guai sono finiti, quando si vincono le elezioni i guai sono solo all'inizio.

Un grazie sincero a Romano Prodi per la disponibilità e spontaneità dimostrata sia il giorno della manifestazione che per lo scambio di battute e un arrivederci a tutti al prossimo 12 agosto 2011 per la 2ª Ecotrail Pian di Rocca.



dai telegiornali, né dai compagni di partito (se ci sono). Non è una differenza da poco.

Correre le permette di stare tra la gente. Che sensazioni e impressioni le trasmettono coloro che la salutano?

È evidente che mi fa piacere. E può essere anche divertente perché quando ti vedono in pantaloncini



a cura di Mauro Clarichetti

La manifestazione di Pian di Rocca di giovedì 12 agosto 2010 è nata all'inizio di giugno per scommessa e per passione. Sia Maurizio Ciolfi, presidente del team Marathon bike di Grosseto, che Davide Bulleri, Assessore del Comune di Castiglione della Pescaia, non credevano, sia per i tempi stretti che per il budget vicino allo zero, si potesse pensare di organizzare un trail e una passeggiata non competitiva in un giorno feriale di agosto e riuscire ad avere un numero significativo di partecipanti. Con qualche incertezza abbiamo voluto proporre una giornata che coniugasse l'impegno agonistico e la scoperta della Maremma più autentica.

L'idea è maturata chiacchierando con il prof. Romano Prodi durante le sgambate mattutine che ormai da qualche anno abbiamo il piacere di

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 333-7179966

Ricerca collaboratori

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

Importante 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.

Il sito internet 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.

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

La rivista Podismo e Atletica ricerca collaboratori per gestione e sviluppo del calendario podistico regionale e nazionale.

La rivista Podismo e Atletica ricerca collaboratori per la vendita del giornale in alcune zone della Toscana e altre regioni.

Scrivere a 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.

PODISMO E ATLETICA



La nuova rivista dei runners è uscita!

Tante pagine a colori sul mondo podistico.

[Consulta l'archivio online](#)

Per informazioni: info@runners.it

Vuoi rivedere i vecchi numeri di

Podismo e Atletica

La rivista dei runners

Adesso è possibile!
Accedi all'archivio on line
su **RUNNERS.IT** e potrai consultare
le riviste del 2004 e 2005

Atletica UISP on-line



Leggi online la rivista!

Disponibile sul sito UISP.



A Rimini il primo convegno sul Trail della Lega Atletica Uisp

Appuntamento il 9 e 10 ottobre all'Hotel Alexander Spiaggia

Si svolgerà sabato 9 e domenica 10 ottobre a Rimini il convegno "A tutto Trail", il primo incontro promosso dalla Lega Atletica Uisp sull'attività trail.

Grazie al sempre più forte interesse suscitato dalla materia, l'appuntamento darà l'occasione ai dirigenti di società e agli appassionati del settore di confrontarsi sui temi relativi a: eco sostenibilità, sviluppo di un progetto giovanile nuovo per il Trail, assicurazioni individuali e collettive, vantaggi del tesseramento, responsabilità degli organizzatori, messa in sicurezza di una manifestazione di trail e molto altro. Insomma, un ultratrail lungo due giorni...



"A TUTTO TRAIL"

SABATO 9 DOMENICA 10 OTTOBRE 2010

Hotel Alexander Spiaggia

Via R. Pascoli, 1 - San Mauro Mare - Rimini

SABATO ORE 10.00

Benvenuto di **ANTONIO GASPARRO**
PRESIDENTE NAZIONALE LEGA ATLETICA

SANTINO CANNAVO'
RESPONSABILE NAZIONALE AREA AMBIENTE

Dibattito

ORE 15.00

GABRIELE BETTELLI
PRESIDENTE SPORT & SICUREZZA

TOMMASO DORATI
ORGANIZZAZIONE E TESSERAMENTO

AURELIO MICHELANGELI
RESPONSABILE TECNICO COMMISSIONE TRAIL UISP

Dibattito

ORE 21.00

A...PIEDE LIBERO
LIBERO CONFRONTO E SCAMBIO DI OPINIONI

DOMENICA ORE 9.00

VITTORIO NAVA
VICE DIRETTORE RUNNER'S WORLD

ELIO PICCOLI
RESPONSABILE SETTORE GIOVANILE TRAIL UISP

Dibattito

Conclusioni di **VINCENZO MANCO** VICE PRESIDENTE NAZ. UISP

Media Partner: RUNNERS WORLD

Coordinatori: Bruno Orlandini, Luigi Viganò, Maria Bellini, Francesco Capecci,

Monte Amiata - Abbadia San Salvatore (Siena) 23-30 agosto 2010

Raduno tecnico nazionale di Atletica leggera UISP

Si è conclusa con una grande festa di balli e di premiazioni la XXIX edizione del raduno tecnico nazionale di atletica leggera Uisp, svoltosi dal 23 al 30 agosto ad Abbadia San Salvatore (SI). L'incontro, che ha visto la partecipazione di 200 tra atleti, dirigenti e tecnici, ha dato l'opportunità alle società sportive e ai soci di tutte le età di confrontarsi per una settimana sulla preparazione per i futuri campionati Uisp, di conoscere altre realtà sportive e di visitare le attrattive turistiche del comprensorio amiatino. Abbadia San Salvatore, con i suoi 830 m di altitudine sul livello del mare, rappresenta,

infatti, l'ambiente ideale per un soggiorno di benessere, sport e cultura: di particolare rilevanza il suo borgo medievale con l'Abbazia di origine longobarda, il Parco e il Museo Minerario, il Museo degli oggetti sacri e il fitto bosco di tigli e castagni, sede ideale per le escursioni naturalistiche. La pista di atletica dello stadio comunale è stata invece il punto di ritrovo per gli allenamenti, i test e le tante gare di pallavolo e di atletica disputatesi durante la settimana al-

l'insegna dello "sport per tutti". È stato lo stesso Antonio Gasparro, Presidente Nazionale della Lega Atletica Leggera Uisp, a dare il via, sabato 28 agosto, all'insolita maratona a staffetta che ha unito, in un clima di gioco e partecipazione, generazioni di giovani e di anziani. I più piccoli sono stati invece i protagonisti delle gare di triathlon di domenica mattina (50 m ostacoli, 50 m piani, salto in lungo), seguiti, subito dopo, dai ragazzi impegnati nelle competizioni a squadra: staffetta a ostaco-

li, 50 m individuali, lancio del vortex, salto in lungo, staffetta 6x200 m. Le gare in pista di salto in lungo, salto triplo, 500 m, 150 m, 3000 m (quest'ultimo corso sull'anello in erba adiacente la pista) hanno degnamente concluso gli appuntamenti sportivi della settimana. Per tutti, il rendez vous è al prossimo anno con tante sorprese già in programma per il trentennale del raduno. Un ringraziamento particolare, per questa e per le passate edizioni, all'amministrazione del Comune amiatino che, di anno in anno, rinnova il suo impegno a favore di una manifestazione nel più sincero spirito di condivisione e di rispetto sportivo.



Stadio Comunale Abbazia San Salvatore (SI) 28 agosto 2010

29° Raduno Tecnico Sportivo

"Memorial F. Calderini"

100 x 400 metri (più 6 fino alla Maratona)

n.	cognome e nome	società sportiva	parziale	tot
1	GASPARRO ANTONIO	UISP EBOLITANA	1'48"9	1'48"9
2	CARLI SILVIO	UISP ADDADIA	1'03"0	2'51"9
3	MONTEGUTI ROVENO	UISP BOLOGNA	1'36"9	4'28"8
4	QUARANTA ANDREA	UISP EBOLITANA	1'18"5	5'47"4
5	RANIERI FRANCESCO	UISP EBOLITANA	1'22"8	7'10"3
6	CERULLO LUCIO	UISP EBOLITANA	1'47"6	8'57"9
7	SCOTESE FRANCESCA	UISP EBOLITANA	1'40"8	10'38"7
8	GASPARRO VINCENZO	UISP EBOLITANA	1'17"5	11'56"1
9	TONDI CAROLINA	UISP ABBADIA	1'16"2	13'12"3
10	BECHINI VALTER	UISP ABBADIA	1'23"2	14'35"5
11	TONDI ALESSANDRO	UISP ABBADIA	1'18"0	15'53"5
12	FABRINI MATTEO	UISP ABBADIA	1'30"2	17'23"8
13	SAVI SARA	UISP ABBADIA	1'11"7	18'35"5
14	MURATORI AURORA	UISP ABBADIA	1'30"2	20'05"7
15	PICCINI ENRICO	UISP ABBADIA	1'25"7	21'31"4
16	PICCINI FEDERICO	UISP ABBADIA	2'05"7	23'37"1
17	PICCINI GABRIELE	UISP ABBADIA	2'06"5	25'43"6
18	SIMONETTI FEDERICA	UISP ABBADIA	1'28"9	27'12"6
19	MUSU PAOLO	VILLA GUGLIELMI	1'08"8	28'21"3
20	TRAPANI MARIA TERESA	VILLA GUGLIELMI	1'46"7	30'08"0
21	LIVERINI GIORDANA	VILLA GUGLIELMI	1'18"4	31'26"4
22	RUGGIERI NADIA	VILLA GUGLIELMI	1'25"6	32'52"0
23	BORGIANI PAOLO	CAMPIDOGGIO	1'03"4	33'55"5
24	CAMPO DAVIDE	VILLA GUGLIELMI	1'06"6	35'02"9
25	NUTARELLI SOFIA	CENTRI EUCLIPTI	1'18"5	36'20"6
26	DINI PAOLO	POL. NOVATE MILANESE	1'10"1	37'30"7
27	MORICH PAOLA	POL. NOVATE MILANESE	1'22"5	38'53"2
28	LOCATELLI ARIANNA	POL. NOVATE MILANESE	1'18"0	40'11"2
29	CANAZZA GABRIELE	POL. NOVATE MILANESE	1'29"2	41'40"4
30	REINA NICOLE	POL. NOVATE MILANESE	1'05"5	42'46"0
31	DI MARIA ANGELO	POL. NOVATE MILANESE	1'11"6	43'57"6
32	CINCINELLI WALTER	POL. NOVATE MILANESE	1'06"8	45'04"3
33	REINA ANNACHIARA	POL. NOVATE MILANESE	1'22"4	46'26"7
34	DINI ALESSANDRO	POL. NOVATE MILANESE	1'26"6	47'53"3
35	D'ARCO SILVIO	POL. NOVATE MILANESE	1'18"0	49'11"3
36	MAZZA ALFREDO	POL. NOVATE MILANESE	1'13"8	50'25"0
37	MERONI ALBERTO	POL. NOVATE MILANESE	1'09"5	51'34"0
38	ASOMBA CELESTINA	AREA	1'17"6	52'52"1
39	FORTI CHIARA	AREA	1'20"3	54'12"5
40	MAY WILLIAMS KARIMA	AREA	1'16"5	55'29"0
41	BARISO GAIA	AREA	1'15"3	56'44"2
42	MASSARO AURORA	AREA	1'20"3	58'04"6
43	CHIAVARINI VALENTINA	AREA	1'21"3	59'25"8
44	SALVATORE CLAUDIA	AREA	1'17"9	1.00'43"
45	DE FILIPPIS CHIARA	AREA	1'17"5	1.02'00"
46	URSINI PAOLA	AREA	1'11"0	1.03'12"
47	TEDESCHI ANDREA	AREA	1'03"8	1.04'15"
48	GUGIU ROBERT	AREA	1'04"8	1.05'20"
49	BRUNO GIOVANNI	AREA	1'03"2	1.06'24"
50	MURATORE NICOLA	AREA	1'05"8	1.07'29"
51	MUSU ANTONIO	VILLA GUGLIELMI	1'07"7	1.08'37"
52	SBARRA MATTEO	VILLA GUGLIELMI	58"0	1.09'35"
53	VECCHIO ELISA	VILLA GUGLIELMI	1'20"9	1.10'56"

n.	cognome e nome	società sportiva	parziale	tot
54	VECCHIO FEDERICA	VILLA GUGLIELMI	1'22"8	1.12'19"
55	ROFI PALLONE GIULIA	VILLA GUGLIELMI	1'08"8	1.13'28"
56	BARTOLOMEO SILVIA	VILLA GUGLIELMI	1'36"3	1.15'04"
57	AMATO NICOLO'	VILLA GUGLIELMI	1'05"6	1.16'09"
58	AVOLIO GABRIELE	VILLA GUGLIELMI	1'13"4	1.17'23"
59	CACCIAMANI FEDERICO	VILLA GUGLIELMI	1'13"4	1.18'36"
60	COMPAGNONI LIVIO	VILLA GUGLIELMI	1'05"3	1.19'42"
61	LEPISTO ANNIKA	SAI	1'20"8	1.21'02"
62	VIVALDI IACOPO	ROMA 6 VILLA GORDIANI	1'12"1	1.22'15"
63	TARDITO FABIO	ROMA 6 VILLA GORDIANI	58"3	1.23'13"
64	SANTOLAMAZZA GIULIANO	ROMA 6 VILLA GORDIANI	57"0	1.24'10"
65	MANCINI GIULIO	ROMA 6 VILLA GORDIANI	1'02"9	1.25'13"
66	DI LORENZO DAVIDE	CAMPIDOGGIO	1'02"6	1.26'15"
67	VINCI FRANCESCO	CAMPIDOGGIO	52"1	1.27'08"
68	SETTANTA GIULIO	CAMPIDOGGIO	59"1	1.28'07"
69	DI GREGORIO DOMIZIA	SAI	1'09"8	1.29'16"
70	CICCOLINI GRETA	LYCEUM	1'07"2	1.30'24"
71	SARDARA MARTA	SAI	1'15"1	1.31'39"
72	CICCHETTI GIULIA	SAI	1'08"9	1.32'48"
73	CONCILIO GIULIA	SAI	1'30"4	1.34'18"
74	FAVA MARINA	SAI	1'25"0	1.35'43"
75	DI LORENZI GIULIA	SAI	1'24"5	1.37'08"
76	MENGONI LEON	MARMI	1'26"6	1.38'34"
77	TOMASSINI ASHA	MARMI	1'13"1	1.39'47"
78	ROMANO GABRIELE	MARMI	1'18"2	1.41'05"
79	DUSSONI VIRGINIA	MARMI	1'14"9	1.42'20"
80	MANGANOSI MATTEO	MARMI	1'10"1	1.43'32"
81	CASO FEDERICO	MARMI	1'05"0	1.44'37"
82	VENTURA FRANCESCA	MARMI	1'11"6	1.45'49"
83	BAROCCI LORENZO	MARMI	1'32"7	1.47'21"
84	CERRO EDOARDO	MARMI	1'09"7	1.48'31"
85	NIGRO BENEDETTA	MARMI	1'30"4	1.50'02"
86	DE BENEDETTIS ANDREA	MARMI	1'03"3	1.51'05"
87	MENGONI ROMAN	MARMI	1'09"8	1.52'15"
88	MONTEFALCONE GABRIELE	MARMI	1'11"2	1.53'26"
89	ROSSI FRANCESCO	MARMI	57"6	1.54'23"
90	LOSANI FEDERICO	MARMI	1'01"6	1.55'25"
91	DUSSONI TEODORA	MARMI	1'06"5	1.56'32"
92	MENNONNA VERONICA	ATL. UISP MONTEROTONDO	1'21"8	1.57'53"
93	IMONI ENRICOD	ATL. UISP MONTEROTONDO	1'02"5	1.58'56"
94	IACHINI MATTEO	ATL. UISP MONTEROTONDO	56"7	1.59'53"
95	PROIETTI FEDERICO	ATL. UISP MONTEROTONDO	1'07"1	2.01'00"
96	CAFFIO SIMONE	ATL. UISP MONTEROTONDO	1'06"0	2.02'06"
97	LUCARELLI GIOVANNI	ATL. UISP MONTEROTONDO	1'42"9	2.03'49"
98	ANDREZZI BIANCA	ROMA 6 VILLA GORDIANI	1'18"2	2.05'07"
99	APUZZO ANGELICA	ROMA 6 VILLA GORDIANI	1'10"0	2.06'17"
100	POVERINI LARA	ROMA 6 VILLA GORDIANI	1'10"0	2.07'27"
101	PICHER ERIKA	AREA	1'08"6	2.08'36"
102	BOTTIGLIERI LUDOVICA	AREA	1'14"3	2.09'50"
103	ASSOGNA FRANCESCA	ROMA 6 VILLA GORDIANI	1'09"0	2.10'59"
104	PORRI ALESSANDRO	CENTRO SALT	1'03"4	2.12'02"
105	MAMMOLOTTI PAOLO	UISP ABBADIA	1'17"2	2.13'20"
106	TUTTI I BAMBINI (RADUNO)	UISP ABBADIA	38"9	2.13'58"

Stadio Comunale Abbazia San Salvatore (SI) 29 agosto 2010

Gare giovanili di staffette a squadre miste

Categorie Cadetti/e Ragazzi/e
Lungo (somma dei salti)
Staffetta 60 Hs andata e ritorno
Vortex (a tempo)



STAFFETTA 6 x 200 METRI

1) Squadra AZZURRA	Punti	22
2) Squadra VERDE	Punti	19
3) Squadra BLU	Punti	13
4) Squadra GIALLA	Punti	12
5) Squadra GRIGIA	Punti	11
6) Squadra ROSSA	Punti	7

METRI 500

1) SETTANTA GIULIO	1992 ACSI CAMPIDOGGIO P.	1'10"3
2) CACCIAMANI LORENZO	1994 ATL. VILLA GUGLIELMI	1'10"9
3) CORSI FEDERICO	1992 ATL. FUTURA	1'13"5
4) TEDESCHI ANDREA	1993 AREA PIERMARINI	1'15"1

MT. 500 FEMMINILE

1) SCOTTI BENEDETTA	1993 POL. AIRONE	1'24"5
2) SPADEA ELENA	1993 ATL. VILLA GUGLIELMI	1'27"1
3) DI GREGORIO DOMIZIA	1995 AREA PIERMARINI	1'28"2

SALTO IN LUNGO

CAT. ALLIEVI	1) BORSA ANDREI	1993 AREA PIERMARINI	6,28
CAT. CADETTI	1) MASSARO EDOARDO	1995 AREA PIERMARINI	5,45

CAT. CADETTE	1) CORTESI EMILIA	1995 AREA PIERMARINI	4,91
	2) MAY WILLIAMS KARIMA	1996 AREA PIERMARINI	4,32
	3) MASSARO AURORA	1996 AREA PIERMARINI	4,26
	4) ANDREZZI BIANCA	1996 ROMA 6 VILLA GORDIANI	4,25

CAT. RAGAZZE	1) SANI SARA	1997 UISP ABBADIA	4,05
--------------	--------------	-------------------	------

METRI 150 MT

CAT. CADETTI	1) ROSSI FRANCESCO	1995 SCUOLA ATL. MARMI	18"2
	2) CASO FEDERICO	1995 SCUOLA ATL. MARMI	19"9
	3) DE BENEDETTIS ANDREA	1995 SCUOLA ATL. MARMI	20"3
	4) CERRO EDOARDO	1995 SCUOLA ATL. MARMI	21"4

CAT. JUNIORES/ALLIEVI	1) VINCI FRANCESCO	1992 ACSI CAMPIDOGGIO	16"5
	2) IMONDI ENRICO	1994 ATL. MONTEROTONDO	17"9
	3) DI LORENZI DAVIDE	1993 ACSI CAMPIDOGGIO	18"1
	4) BRUNO GIOVANNI	1994 AREA PIERMARINI	18"8

CAT. RAGAZZE/CADETTE	1) SANI SARA	1997 UISP ABBADIA	21"6
	2) TOMASSINI ASHA	1996 SCUOLA ATL. MARMI	23"0
	3) REINA ANNACHIARA	1996 POL. NOVATE	26"2

CAT. CADETTE	1) MAY WILLIAMS KARIMA	1996 AREA PIERMARINI	20"9
	2) VENTURA FRANCESCA	1996 SCUOLA ATL. MARMI	22"1

CAT. ALLIEVE	1) GIGANTINO LUDOVICA	1994 ATL. VILLA GUGLIELMI	19"5
	2) CICCHETTI GIULIA	1994 SAI FONDIARIA	20"2
	3) SALVATORE CLAUDIA	1993 AREA PIERMARINI	21"4

CAT. JUNIORES	1) IACOBUCCI GIULIA	1992 POL. AIRONE	19"9
	2) DE FILIPPIS CHIARA	1992 AREA PIERMARINI	21"8

LANCIO DEL PESO	1) RANIERI FRANCESCO	1968 ATL. EBOLITANA	12,66
	2) AMATO NICOLO'	1996 ATL. VILLA GUGLIELMI	11,56
	3) COMPAGNONI LIVIO	1995 ATL. VILLA GUGLIELMI	9,94

4) GASPARRO VINCENZO	1972 ATL. EBOLITANA	8,74
5) BERARDI MAURO	1955 POL. AIRONE	8,68

FEMMINILE	1) COMANDINI DEBORAH	1992 POL. AIRONE	8,89
	2) MUSU ARIANNA	1994 ATL. VILLA GUGLIELMI	8,84
	3) NASELLA FLAVIA	1994 POL. AIRONE	8,60
	4) VECCHIO FEDERICA	1995 ATL. VILLA GUGLIELMI	7,63
	5) CONCILIO GIULIA	1994 POL. AIRONE	7,44
	6) ANDREZZI BIANCA	1995 ROMA 6 VILLA GORDIANI	6,64

SALTO TRIPLO	CAT. CADETTE	1) MASSARO AURORA	1996 AREA PIERMARINI	8,92
	CAT. ALLIEVE	1) CARLINI PRISCILLA	1993 POL. AIRONE	11,46
	CAT. JUNIORES	1) ANTOGNOZZI GAIA	1992 CA.RI.RI	10,31
	CAT. CADETTI	1) SANTOLAMAZZA GIULIANO	1995 ROMA 6 VILLA GORDIANI	12,59
	CAT. ALLIEVI	1) MORRI ALESSANDRO	1993 AREA PIERMARINI	13,12
	CAT. JUNIORES	1) CAVAZZANI DANIELE	1992 AREA PIERMARINI	14,08

MT. 3000 (ANELLO IN ERBA)	MASCHILE - FEMMINILE	1) CACCIAMANI MARCO	1961 ATL. VILLA GUGLIELMI	9'40"5
		2) D'AREZZO GIOVANNI	1994 ATL. VILLA GUGLIELMI	10'13"2
		3) D'ADAMO VALENTINA	1988 AREA PIERMARINI	11'49"0
		4) PICHER ERIKA	1995 AREA PIERMARINI	12'41"6
		5) ASSOGNA FRANCESCA	1994 ACSI CAMPIDOGGIO	12'41"6
		6) POVERINI LARA	1996 ROMA 6 VILLA GORDIANI	12'41"6
		7) APUZZO ANGELICA	1996 ROMA 6 VILLA GORDIANI	12'41"6

Gonasco (PV) 1 agosto 2010 - Campionato Italiano di Trail

A Meliani e Bernardelli il 2° Trail di San Zaccaria



Un successo, decretato dai 1100 iscritti, per il 27° Trofeo di S. Zaccaria, una delle più frequentate e antiche corse podistiche della provincia di Pavia, organizzata da Comune, Pro Loco di Roca Susella ed Atletica Pavese di Voghera, che quest'anno aveva anche la valenza di Campionato Nazionale UISP di Trail, oltre che Campionato provinciale Fidal Amatori Veterani di Corsa in Montagna, ed una marcia non competitiva FIASP.

I concorrenti avevano quindi a

disposizione una vasta gamma di percorsi e tipologia di corsa fra cui scegliere, e forse questa è stata la miscela vincente. I non competitivi potevano affrontare i 7, 15 e 27 chilometri, i competitivi Fidal erano impegnati sui 7 km, mentre i partecipanti al Trail dovevano affrontare i 25 km dell'impegnativo tracciato con oltre 1000 metri di dislivello. I primi a partire sono stati i 124 atleti del Campionato UISP, vista

la lunghezza ed asperità della gara. La prova sembrava andare lungo i binari tranquilli del pronostico della vigilia fino al 20° km, quando il ventenne Fabio De Angeli, saldamente il comando, è incappato in un errore di percorso, errore che gli ha fatto perdere la testa della corsa, permettendo così al pur forte Aziz Meliani, over 40 tesserato per la società pavese Avis Gambolò, di presentarsi solitario e vittorio-

so al traguardo, dopo 1h59'30", una prestazione con la P maiuscola; dietro a lui, l'altro veterano Silvio Gambetta della Boggiera Aqui, terzo lo sfortunato de Angeli.

In campo femminile è stata Federica Bernardelli, della Derthona Atletica, a vincere a braccia alzate, dopo 2h17'25", 18ª assoluta. Bisognava aspettare oltre 5' per veder spuntare la secon-

da, la senese Daniela Marchetti (CRALMPS, 2h22'40"), Francesca Canepa (Courmayeur Trailers) ha completato il podio assoluto. Nelle varie categorie hanno vinto: Paola Pirovano (Ortica Team) fra le F18, a lei è andato anche il titolo nazionale UISP; stesso discorso per Federica Bernardelli, fra le F30; Carmela Vergura (Atl.

Zerbion) è andata a vincere gara e titolo fra le Over 40. Annamaria Galbani (La Michetta Milano) ha vinto fra le F50, ma la maglia tricolore della UISP è stata indossata da Teresa Strada (Garlaschese). Tiziana Barnaba ha vinto il titolo fra le F60.



Collezione AI10.11 - PERFORMANCE RUNNING

Categoria A4 SOSTEGNO / AMMORTIZZAMENTO



MR760LP



WR760KM

Questo modello antipronazione, la **New Balance 760**, è la risposta ai corridori che cercano un moderato supporto da una calzatura reattiva e ben ammortizzata.

Il TS2 Medial Post, insieme all'Abzorb, permettono al piede una rullata controllata dal tallone all'avampiede, mentre l'N-Ergy offre il massimo in ammortizzamento. Ideale sulle lunghe distanze e consigliata ai corridori che cercano una calzatura affidabile in allenamento e in gara.

Peso: 351 g / 282g - Prezzo al pubblico: euro 125,00

Categoria A3 MASSIMO AMMORTIZZAMENTO



MR1064CU



WR1064CU

La **New Balance 1064** è la miglior compagna di allenamenti e maratone: leggera ma dal perfetto ammortizzamento, è la top della categoria Massimo Ammortizzamento.

Una scarpa che non teme i chilometri, a calzatura neutra A3 creata per avere il meglio in ammortizzamento, performance, fit e flessibilità. Dal tallone all'avampiede, il piede viene accompagnato in tutta la fase d'appoggio grazie all'Abzorb FL e al sistema innovativo N-Ergy.

Peso: 340g / 278g - Prezzo al pubblico: euro 145,00

Categoria A2 LEGGEREZZA



MR905LW

La **New Balance 905** è il modello di nuova generazione della categoria A2 Leggerezza, in grado di assicurare un buon livello di supporto mediale a chi ne ha bisogno. I sistemi di ammortizzamento Abzorb FL più leggeri, si combinano con il sistema di supporto transitivo TS2 per offrire ai runner con leggera pronazione una calzatura stabile ma molto leggera.

Peso: 269 gr. - Prezzo al pubblico: euro 120,00

Gli F18 hanno visto sul gradino più alto del podio, della gara e dell'UISP, Fabio De Angeli (UISP Milano), fra i trentenni il 1° posto è stato appannaggio di Matteo Arruzzoli (Casalese) e la vittoria del Campionato è andata a Federico Bertone, vogherese dell'Iriense. Vittoria e titolo sono stati colti da Giuliano Casari (Atl. Calderara) fra gli Over35. Aziz Meliani ha conquistato la prima piazza fra i quarantenni, ma non ha potuto vestire la maglia di campione perché non ancora cittadino italiano, maglia che è andata quindi a Luca Atzori (Iriense), 2° classificato. Gli over 45 hanno visto protagonista Antonio Spagliardi (Casalese), mentre il migliore dell'UISP è stato il bergamasco Marco Baggi, dei Fo' di Pe', 4° al traguardo. Il vincitore della passata edizione e 5° quest'anno, Nicola Calia (Gli Orsi), ha dominato fra i cinquantenni vincendo corsa e titolo. Gli over 55 hanno incoronato Roberto Pezzaglia (Avis Vigevano). Gianfranco Cometti (Sport Felter) ha vinto fra gli Over 60, ma la 1ª posizione UISP è andata a Bruno Furia (Pol. S. Donnino). Nerino Soncin (Turin Marathon) si è imposto fra gli Over 65 (gara e titolo). La vittoria di società a punteggio è andata all'Atl. Calderara, davanti a Fo' di Pe' di Bergamo.



La gara più corta, la FIDAL di 7 km, ha visto protagonisti Andrea Bifulco e Cinzia Passuello della Vittorio Alfieri Asti. Questi sono stati i vincitori di categoria: Alessandra Barbieri (U.S. Scalo Voghera) fra le F5; Rosangela Gregis (Avis Treviglio) su Simona Moroni (Atl. Pavese Voghera) fra le F40; Annamaria Vaghi (Atl. Pavese) fra le Over 50; Francesca Mattiolo (Atl. Pavese) fra le F60; Simone Dell'Acqua (Cento Torri Pavia) fra gli F23; Daniele Novella (SAI Frece Bianche) su Bruno Lasina (Valpelice) e G.Luigi Vettenberge (U.S. Scalo Voghera) fra gli M35; Federico Giunty (ATA Aquil) su Fulvio Bruschi (U.S. Scalo) fra gli Over 40; Roberto Zu-

nino (Avis Gambolò) fra gli Over 45; Pietro Britta (Euroatletica) su Marco Manna (Derthona) e Giampiero Berti (U.S. Scalo) fra gli Over 50; Roberto Gariboldi (Avis Pavia) fra gli Over 55; Enzo Busi (Avis Pavia) fra gli Over 60; Enzo Capuzzo (Avis Pavia) fra gli Over 65 e Giuseppe Calori (U.S. Scalo) fra gli Over 70. Per l'Atletica Pavese erano in gara diversi atleti, alcuni impegnati nel trail, altri nella prova più corta. Molto brava, sulla gara più lunga, è stata Mary Li Perni, che è giunta al secondo posto e si è laureata vicecampionessa italiana fra le veterane (2H42'13"), così è stato anche per Claudio Prete nella categoria Over 55, bene Paolo Sturla (8° fra gli Over 35) e Giuseppe D'Agostino (4° fra gli Over 18). Sul tracciato di 7 chilometri hanno concluso la loro fatica Marco Facchina, Carilla Invernizzi, Davide Legnari, Andrea Libanore, le già citate Mattiolo, Vaghi e Moroni, alle quali è andato il titolo provinciale, poi Domenico Martina, Francesco Puccio, Marco Albertocchi, e Giancarlo Sfondrini. Corposa la premiazione finale (sono stati distribuiti oltre 300 premi), grazie soprattutto al tuttofare Daniele Giacobone, ed a tutta l'amministrazione comunale al completo, con in testa il sindaco Pierluigi Barzon.

Gianni Tempesta





TRAIL DI S. ZACCARIA CAMPIONATO ITALIANO UISP 2010



Domenica 1 Agosto 2010

Memorial Dr. Angelo Torlasco - 25 Km - Dislivello 1000 Mt - Organizzazione **ATLETICA PAVESE**

CLASSIFICA FINALE

Clas Ass	Clas Cat	Clas M/F	Cognome Nome	Società	M/F	Pet	Anno	Cat	Uisp	Fidal	TEMPO			Media Min/km	Velocità Km/h	NOTE
											Ore	Min	Sec			
1°	1°	1°	Meliani Aziz	Avis Gambolò	M	149	1970	M40	UISP		1	59	31	4,46	12,55	
2°	2°	2°	Gambetta Silvio	Boggeri Arquato	M	148	1969	M40		FIDAL	2	0	38	4,49	12,43	
3°	1°	3°	De Angeli Fabio	UISP Milano	M	100	1988	M18	UISP		2	4	2	4,57	12,09	Campione Italiano
4°	3°	4°	Atzori Gianluca	Iriense	M	63	1969	M40	UISP		2	6	33	5,03	11,85	Campione Italiano
5°	1°	5°	Calla Nicola	Gli Orsi	M	70	1960	M50	UISP		2	7	47	5,06	11,74	Campione Italiano
6°	1°	6°	Casari Giuliano	Atl. Calderara Tecno Plast	M	136	1974	M35	UISP		2	8	7	5,07	11,71	Campione Italiano
7°	1°	7°	Spagliardi Antonio	G.P. Casalese	M	108	1962	M45		FIDAL	2	8	18	5,07	11,69	
8°	4°	8°	Bedino Gianfranco	G.P. Trinese	M	110	1970	M40	UISP		2	9	12	5,10	11,61	
9°	5°	9°	Scamarcia Enzo	Ergus	M	103	1969	M40	UISP		2	9	53	5,11	11,55	
10°	6°	10°	Bertaia Paolo	Ata Acqui	M	130	1968	M40	UISP		2	10	14	5,12	11,52	
11°	1°	11°	Soncin Nerino	Turin Marathin	M	93	1944	M65	UISP		2	10	22	5,12	11,51	Campione Italiano
12°	1°	12°	Aruzzoli Matteo	Casalese	M	57	1976	M30		FIDAL	2	11	6	5,14	11,44	
13°	2°	13°	Zaccaria Filippo	Fo' di Pe'	M	117	1981	M18	UISP		2	11	25	5,15	11,41	
14°	2°	14°	Canetta Filippo	Spirito Trail	M	29	1972	M35	UISP		2	11	28	5,15	11,41	
15°	2°	15°	Mangoni Fabio	Atl. Parabiago	M	78	1958	M50		FIDAL	2	15	14	5,24	11,09	
16°	3°	16°	Bessone Marco	Atl. Pinerolo	M	58	1975	M35	UISP		2	15	34	5,28	10,94	
17°	4°	17°	Fonti Massimiliano	Atl. Calderara Tecno Plast	M	137	1974	M35	UISP		2	17	3	5,29	10,92	
18°	1°	1°	Bernardelli Federica	Derthona Atletica	F	17	1977	F30	UISP		2	17	25	5,31	10,86	Campione Italiano
19°	1°	18°	Cometti Gianfranco	Sport Feleter	M	50	1949	M60		FIDAL	2	18	11	5,32	10,82	
20°	7°	19°	Facciolò Valerio	Atl. Pavese	M	109	1968	M40	UISP		2	18	36	5,35	10,74	
21°	5°	20°	Arabi Alessandro	Pol. Dimica Potenter	M	53	1971	M35		FIDAL	2	19	43	5,36	10,69	
22°	2°	21°	Pagnoncelli Gianluca	Runners Bergamo	M	106	1964	M45		FIDAL	2	20	22	5,39	10,60	
23°	6°	22°	Rocchitelli Giulio	Busto Arsizio	M	39	1975	M35		FIDAL	2	21	32	5,39	10,60	
24°	8°	23°	Panza Michele	G.S. Brancaleone	M	120	1968	M40		FIDAL	2	21	52	5,40	10,57	
25°	1°	24°	Pezzaglia Roberto	Avis Vigevano	M	83	1954	M55	UISP		2	22	7	5,41	10,55	Campione Italiano
26°	9°	25°	Giusto Mario	Atl. Cairo	M	97	1967	M40		FIDAL	2	22	12	5,41	10,55	
27°	3°	26°	Cattaneo Marco	Runners Bergamo	M	99	1962	M45		FIDAL	2	22	23	5,41	10,53	
28°	2°	2°	Marchetti Daniela	CRAL MPS	F	13	1978	F30	UISP		2	22	40	5,42	10,51	
29°	4°	27°	Baggi Marco	Fo' di Pe'	M	112	1965	M45	UISP		2	22	45	5,42	10,51	
30°	3°	28°	Pesenti Giacomo	Fo' di Pe'	M	114	1960	M50	UISP		2	24	13	5,46	10,40	
31°	5°	29°	Peccianti Luca	Monteaperti	M	102	1965	M45	UISP		2	24	44	5,47	10,36	
32°	10°	30°	Losio Augusto	Spirito Trail	M	62	1970	M40	UISP		2	25	0	5,48	10,34	
33°	6°	31°	Cammi Fabrizio	Atl. Barilla PR	M	65	1962	M45		FIDAL	2	25	29	5,49	10,31	
34°	7°	32°	Piazzi Roberto	Fo' di Pe'	M	115	1962	M45	UISP		2	25	32	5,49	10,31	
35°	2°	33°	Nominelli Ferruccio	Atl. Gagliate	M	49	1954	M55		FIDAL	2	26	49	5,52	10,22	
36°	3°	34°	Rizzato Daniele	Running Saronno	M	51	1984	M18		FIDAL	2	27	19	5,53	10,18	
37°	4°	35°	Cante Franco	UISP Torino	M	75	1957	M50	UISP		2	28	11	5,55	10,12	
38°	11°	36°	Parmiani Edmondo	Avis Casalecchio	M	147	1966	M40	UISP		2	28	16	5,55	10,12	
39°	5°	37°	Agresti Giuseppe	Pol. Dimica Potenter	M	104	1960	M50		FIDAL	2	28	18	5,55	10,11	
40°	12°	38°	Bellini Davide Oberdan	Dimica Potenter	M	61	1967	M40		FIDAL	2	28	30	5,56	10,10	
41°	7°	39°	Perego Luigi	Fo' di Pe'	M	113	1972	M35	UISP		2	33	55	6,09	9,75	
42°	6°	40°	Vecchi Ivanoe	Atl. Calderara Tecno Plast	M	141	1960	M50	UISP		2	34	22	6,10	9,72	
43°	8°	41°	Tanzi Massimo	Faber Uboldo	M	145	1963	M45		FIDAL	2	34	29	6,10	9,71	
44°	2°	42°	Bertone Federico	Iriense	M	56	1979	M30	UISP		2	35	9	6,12	9,67	
45°	3°	3°	Canepa Francesca	Courmayeur Trailers	F	15	1971	F30	UISP		2	35	17	6,12	9,66	
46°	3°	43°	Prete Claudio	Atl. Pavese	M	80	1955	M55	UISP		2	35	29	6,13	9,65	
47°	7°	44°	Palavra Vjekoslav	Virtus Binasco	M	131	1959	M50		FIDAL	2	36	27	6,15	9,59	
48°	9°	45°	Chiesa Piero	Sports Club Melegnano	M	125	1961	M45		FIDAL	2	38	37	6,20	9,46	
49°	8°	46°	Bellinza Ettore	Avis Pavia	M	71	1959	M50	UISP		2	38	43	6,20	9,45	
50°	10°	47°	Romano Ivano	Atl. Cairo	M	122	1965	M45		FIDAL	2	40	26	6,25	9,35	
51°	4°	48°	D'Agostino Giuseppe	Atl. Pavese	M	52	1984	M18		FIDAL	2	40	32	6,25	9,34	
52°	8°	49°	Semino Carlo	Gli Orsi	M	38	1971	M35	UISP		2	40	32	6,25	9,34	
53°	4°	50°	Carbone Costanzo	Derthona Atletica	M	43	1954	M55	UISP		2	40	33	6,25	9,34	
54°	1°	51°	Masoni Giancarlo	Pod. Biasola	M	95	1940	M70	UISP		2	40	46	6,25	9,33	Campione Italiano
55°	1°	4°	Vergura Carmela	Atl. Zerbion	F	36	1963	F40	UISP		2	41	31	6,27	9,29	Campione Italiano
56°	9°	52°	Togni Gerardo	Fo' di Pe'	M	116	1957	M50	UISP		2	42	4	6,28	9,26	
57°	2°	5°	Li Perni Mariuccia	Atl. Pavese	F	37	1962	F40	UISP		2	42	13	6,29	9,25	

58°	11°	53°	Romani Giorgio	Virtus Crema	M	47	1964	M45		FIDAL	2	42	15	6,29	9,24	
59°	13°	54°	Ubiali Stefano	Gta Crema	M	46	1966	M40		FIDAL	2	42	27	6,29	9,23	
60°	1°	6°	Galbani Annamaria	La Michetta	F	30	1952	F50		FIDAL	2	43	16	6,31	9,19	
61°	2°	55°	Paulon Tiziano	Pod. None	M	92	1942	M65	UISP		2	44	47	6,35	9,10	
62°	2°	7°	Strada Teresa	Garlaschese	F	33	1958	F50	UISP		2	45	9	6,36	9,08	
63°	14°	56°	Setti Marco Federico	Derthona Atletica	M	150	1967	M40		FIDAL	2	45	23	6,36	9,07	
64°	15°	57°	Rosati Angelo	CRAL TIP	M	129	1969	M40	UISP		2	45	42	6,37	9,05	
65°	9°	58°	Roveran Piero Maria	Avis Gambolò	M	45	1973	M35		FIDAL	2	47	7	6,41	8,98	
66°	12°	59°	Prati Stefano	Polisportiva S. Donnino	M	134	1962	M45	UISP		2	47	13	6,41	8,97	
67°	10°	60°	Sturla Paolo	Atl. Pavese	M	133	1975	M35		FIDAL	2	47	35	6,42	8,95	
68°	13°	61°	Pisani Maurizio	Gli Orsi	M	44	1965	M45	UISP		2	47	57	6,43	8,93	
69°	4°	8°	Pozzi Ilaria	Ortica Team	F	16	1977	F30	UISP		2	49	2	6,45	8,87	
70°	14°	62°	Rizzo Pietro	Gli Orsi	M	64	1965	M45	UISP		2	49	38	6,47	8,84	
71°	11°	63°	Cervi Mauro	Avis Gambolò	M	59	1971	M35			2	49	42	6,47	8,84	
72°	10°	64°	Catrolforio Antonio	Running Saronno	M	77	1959	M50		FIDAL	2	50	43	6,49	8,79	
73°	5°	65°	Giacone Michele	Asd Baudenasca	M	143	1953	M55		FIDAL	2	51	22	6,51	8,75	
74°	15°	66°	Novello Gianni	Derthona Atletica	M	69	1963	M45		FIDAL	2	51	39	6,51	8,74	
75°	1°	9°	Pirovano Paola	Ortica Team	F	11	1981	F18	UISP		2	51	50	6,52	8,73	Campione Italiano
76°	3°	67°	Petrosino Giuseppe	Ortica Team	M	118	1976	M30	UISP		2	51	50	6,52	8,73	
77°	11°	68°	Scorbati Maurizio	Canottieri Ticino	M	72	1957	M50		FIDAL	2	51	57	6,52	8,72	
78°	12°	69°	Scotolati Giustino	Verde Pisello Group	M	88	1959	M50		FIDAL	2	52	18	6,53	8,71	
79°	6°	70°	Morgese Giuseppe	Atl. Calderara Tecno Plast	M	138	1952	M55	UISP		2	52	21	6,53	8,70	
80°	3°	10°	Viarengo Roberta	U.S. Costigliole	F	35	1969	F40		FIDAL	2	52	28	6,53	8,70	
81°	16°	71°	De Francis Marco	Sports Club Bergamo	M	123	1966	M40		FIDAL	2	52	28	6,53	8,70	
82°	3°	72°	Seriolo Angelo Emilio	Pod. Peralto GE	M	91	1944	M65	UISP		2	52	35	6,54	8,69	
83°	16°	73°	Cortolezzi Daniele	Cartotecnica Piemontese	M	68	1963	M45		FIDAL	2	54	5	6,57	8,62	
84°	4°	74°	Brunello Mattia	Athlon Padova	M	119	1976	M30		FIDAL	2	54	7	6,57	8,61	
85°	12°	75°	Sampietro Gianluca	Derthona Atletica	M	144	1974	M35		FIDAL	2	55	44	7,01	8,54	
86°	13°	76°	Paglione Enzo	Atl. Calderara Tecno Plast	M	139	1972	M35	UISP		2	56	16	7,03	8,51	
87°	13°	77°	Colombo Davide	U.S. Scalo	M	132	1959	M50	UISP		2	57	32	7,06	8,45	
88°	3°	11°	Ambrosio Maria Assunta	Asd Baudenasca	F	25	1960	F50		FIDAL	2	58	20	7,08	8,41	
89°	5°	12°	Magnesia Giulia	Sports Club Bergamo	F	19	1972	F30		FIDAL	2	58	35	7,08	8,40	
90°	2°	78°	Perazzoli Luigi	Italpose	M</											



Trapani 8-10 ottobre 2010

14° Trofeo Sale & Saline

Campionato Italiano UISP di corsa podistica su strada km 10



Il Gruppo Sportivo 5 Torri Trapani organizza anche quest'anno il Trofeo Sale & Saline, gara podistica ormai diventata, nel panorama delle corse su strada organizzate in Sicilia, la gara con il maggior numero di partecipanti, dopo la maratona di Palermo.

La partecipazione in massa della scorsa edizione è il frutto di un grande lavoro organizzativo puntuale e professionale che non è sfuggito alla carovana degli amatori di questo sport che sono accorsi in massa da tutta la Sicilia memori delle precedenti edizioni.

Dal 2001 l'evento puramente sportivo ha assunto, per volere dei suoi organizzatori, il ruolo di pretesto per un progetto molto più ampio che, oltre ad essere sportivo, è diventato culturale, turistico, economico, coinvolgendo tutta la città e la provincia.

Finalmente il lavoro capillare di sensibilizzazione e cultura dello sport-divertimento, operato nelle scuole, presso i mass-media, ha portato al massivo coinvolgimento anche della cittadinanza che ha cominciato ad apprezzare questo sport e il messaggio culturale e sociale di questa manifestazione.

Anche quest'anno l'evento sportivo è inserito nell'ambito di una grande manifestazione articolata in tre giorni che coinvolgerà oltre agli sportivi, studenti, artisti, imprenditori, artigiani ed esponenti del mondo della cultura.

Il notevole successo, in crescendo, delle scorse edizioni è il premio più bello per chi ha lavorato duramente per costruirlo e ha rappresentato un grande ritorno di immagine per il G.S. 5 Torri, per gli sponsor, per gli imprenditori e gli amministratori che hanno creduto nel progetto, e per tutta la città.

Nello spirito del significato sociale e culturale della manifestazione, nella scorsa edizione è stata coinvolta l'AVIS (Associazione volontari donatori di sangue), presente anche quest'anno; in questa edizione sarà coinvolta un'Associazione Geriatrica che si occupa della riabilitazione e socializzazione degli anziani ed un'Associazione Culturale, che fa capo ai CRAL dei dipendenti della Regione Sicilia, che si occupa della rivalutazione del patrimonio culturale e dialettale siciliano. È inoltre prevista una speciale batteria di gara per disabili.

Il programma della manifestazione poi prevede, come negli anni precedenti, un convegno di Medicina dello sport, un concorso di disegno nelle scuole su Trapani, una mostra fotografica, un concorso di poesie dialettali siciliane, stand espositivi presso la Villa Margherita, la Fanciullissima.

La manifestazione 14° Trofeo Sale & Saline, edizione 2010, si articolerà quindi, nel dettaglio:

- **Convegno di medicina sportiva** su temi di grande attualità per medici, sportivi, preparatori atletici, tecnici dello sport, insegnanti di educazione fisica, organizzato in collaborazione con il Centro di Medicina Sportiva di Trapani;

- **Mostra fotografica su Trapani;**

- **Concorso di poesie dialettali siciliane**, in collaborazione con il CRAL dei dipendenti della Regione Sicilia;

- **Concorso di disegno "Trapani: la mia città"**, rivolto alle scuole, con una grande esposizione delle opere realizzate presso la Villa Margherita;

- **Stand espositivi** presso la Villa Margherita, per le aziende interessate alla promozione commerciale dei loro prodotti;

- **Gare giovanili (Fanciullissima)**, che sono state uno degli spettacoli più belli della precedente manifestazione con circa 1000 bambini alla via, divertiti e divertenti, con una grandiosa cornice di pubblico di genitori ed amici;

- **Visite turistiche guidate**, organizzate in collaborazione con l'Azienda autonoma per il turismo di Trapani;

- **Spettacoli:** mimi, clown, giocolieri, nel sabato pomeriggio dedicato ai bambini; spettacoli folcloristici e musicali durante il resto della manifestazione;

- **Gara podistica:** Campionato Nazionale UISP di corsa su strada FIDAL Amatori-Senior-Master, organizzata su un circuito cittadino, da ripetere più volte, che si snoderà tra la via G.B. Fardella ed il centro della città di Trapani, per consentire al pubblico di ammirare più volte gli atleti impegnati. L'anno scorso al via oltre 700 atleti, in costante aumento per la tradizione sempre più spettacolare della manifestazione trapanese.

Come previsto dal comitato organizzatore, alle aziende, agli sponsor, agli Enti pubblici, che ne faranno richiesta con adeguato anticipo, verrà consentito di usufruire degli spazi espositivi, di mezzi promozionali e veicoli pubblicitari nell'ambito della gara, dei convegni e delle altre manifestazioni previste dal programma.

G.S. 5 Torri Trapani



Foto di Irene Vassallo



Domenica 10 ottobre 2010

Un volo di colombe su Trapani

di Donatella Vassallo

Foto di
Irene Vassallo

Un legame mitico unisce Trapani allo sport: racconta Virgilio che proprio nell'antica *Drepanon* (in greco, "falce", a ricordare la forma del lembo di terra su cui sorge la città) avrebbe trovato la morte Anchise, l'anziano padre di Enea, sfuggito all'incendio di Troia e in peregrinazione marittima con il figlio verso le coste italiane. Proprio in suo onore si sarebbero svolti, a un anno dalla scomparsa, preghiere e sacrifici ma soprattutto gare atletiche: regate, corse podistiche, pugilato, gare con l'arco, e infine il *Ludus Troiae*, un torneo fra i più

giovani cavalieri. Lo scrittore latino li descrive con dovizia di particolari nel quinto libro dell'*Eneide*, soffermandosi sui frequenti interventi di Enea per fermarne le contestazioni.

Ma un'altra traccia ci permette di scoprire particolari insoliti sulla storia della città siciliana: se è vero che il monte Ida, a Cipro, era stato lo scenario della passione tra Anchise e Afrodite, dalla quale era poi nato Enea, è altrettanto assodato che alla dea dell'amore era consacrato un antichissimo santuario sul monte Erice, a ridosso di Trapani. Il culto tributato nell'antichità alla dea, documentato da reperti archeologici e riscontri letterari, presen-

ta molti aspetti che ricordano da vicino riti magico-sessuali dell'antico Oriente. Nel tempio a lei consacrato si praticava infatti la *ierodulia* o prostituzione sacra, il cui scopo era quello di garantire il rinnovamento dei cicli cosmici, l'abbondanza dei raccolti e la prosperità dei commerci marittimi. Le sue sacerdotesse, le *ierodulae*, indossavano una sciarpa di velo rossa, avvolta a mo' di cintura sui fianchi. Lo stesso facevano le officianti al culto nel santuario di Sicca Venerea, in Tunisia, legato a doppio filo a quello di Erice: due volte l'anno, infatti, in occasione di feste solenni, si liberava dal santuario ericino uno stormo di colombe (simbolo della dea), destinate a raggiungere l'analogo santuario sulle coste libiche, da

dove, a sua volta, si lasciavano partire altre colombe dirette a Erice. Le feste, che commemoravano la partenza di Afrodite e il suo ritorno a Erice dopo nove giorni, contribuivano a rafforzare il legame tra il culto dei due santuari. I riti in onore di Afrodite Ericina resistettero tenacemente nel tempo, trasmettendosi, dopo il dominio cartaginese sull'isola, ai nuovi venuti, i Romani, che mutarono soltanto il nome del santuario, dedicandolo a Venere, l'equivalente latino di Afrodite. Il luogo di culto, fatto restaurare prima da Tiberio, poi da Claudio, era periodicamente raggiunto da consoli e generali che, al loro arrivo sull'isola, non mancavano di onorare il tempio con sacrifici e offerte. Lo storico Diodoro Siculo aggiunge anzi che questi personaggi, dismessi abiti e ruoli ufficiali, si davano al piacere con le sacerdotesse ericine al

fine di ingraziarsi la dea. Proprio alla Venere Ericina si rivolsero i Romani nei momenti di difficoltà contro i Cartaginesi: quando, nel 217 a.C., le sorti della guerra sembravano volgere al peggio per loro, il generale Fabio Massimo le promise in dono, in caso di vittoria, un tempio (poi realizzato) sul Campidoglio.

Tornando a Erice: l'importanza del santuario cessò all'avvento del Cristianesimo, quando furono vietati i riti in onore della dea e, anzi, ai piedi del monte, fu costruito un tempio alla Madonna. Per cancellare la memoria del santuario pagano, le cui sacerdotesse erano ormai definite "colombine" per via del rito delle colombe, alla Madonna di Trapani fu dedicata una festa particolarmente sontuosa. Nella fede popolare, tuttavia, a testimonianza del vecchio culto, la Madonna locale assunse il nome di "Bella dei sette veli". Difficile cancellare certe tracce del passato: ancora adesso, dopo millenni di storia, il termine siciliano *culumbrina* sta a indicare una ra-

gazza un po' frivola.

E le colombe ritornano, casualmente, a connotare un edificio - simbolo della città: il Castello della Colombaria, fatto costruire dal cartaginese Amilcare Barca su un'isoletta all'imboccatura del porto a scopi militari.

Abbandonata dopo la conquista romana, la torre divenne appunto un nido per le colombe.

Seguendo il volo degli uccelli, Trapani mostra ancora dall'alto le strutture tipiche di una città a vocazione marinara: le cinque torri di avvistamento, il porto, e il centro storico con palazzi e monumenti di diverse epoche e, poco lontana, rifugio privilegiato dai volatili nelle loro migrazioni verso l'Africa, la Riserva delle Saline di Trapani e Paceco, con i suoi sentieri dai quali assistere alla lavorazione artigianale del sale. E se proprio le ali spingono più lontano, le Egadi sono proprio lì, a un tiro di schioppo...

TRAPANI

10 Ottobre 2010

14° TROFEO

SALE & Saline



PROGRAMMA

TRAPANI

Villa Comunale Regina Margherita

Sabato 9 Ottobre

Gare Giovanili e Campionato Nazionale Giovanile UISP
Riunione Giuria e Concorrenti ore 16,30



Ore 17,30: Bambini/e nati 2003 e successivi	m 200
Ore 17,35: Bambini/e nati 2002	m 200
Ore 17,40: Bambini/e nati 2001	m 200
Ore 17,45: Bambini/e nati 2000	m 200
Ore 17,50: Bambini/e nati 1999	m 400
Ore 17,55: Ragazzi/e nati 1998	m 400
Ore 18,00: Ragazzi/e nati 1997	m 400
Ore 18,10: Cadetti/e nati 1995/96 (Camp.Naz. UISP)	Km 2
Ore 18,30: Allievi/e nati 1993/94 (Camp.Naz. UISP)	Km 3

Premiazioni ore 19,00

Domenica 10 Ottobre

Campionato Nazionale UISP
e Grand Prix Regionale Amatori - Master

Ore 10,30: Partenza "14° Trofeo Sale e Saline"
Unica batteria Juniores - Amatori - Master
Maschili e Femminili, 3 giri del circuito
ad anello per complessivi km. 10

Premiazioni ore 12,30

REGOLAMENTO CAMPIONATO NAZIONALE UISP

Iscrizioni

Possono partecipare esclusivamente gli atleti in regola con il tesseramento UISP 2010 sia tesserati a titolo individuale che appartenenti a società.

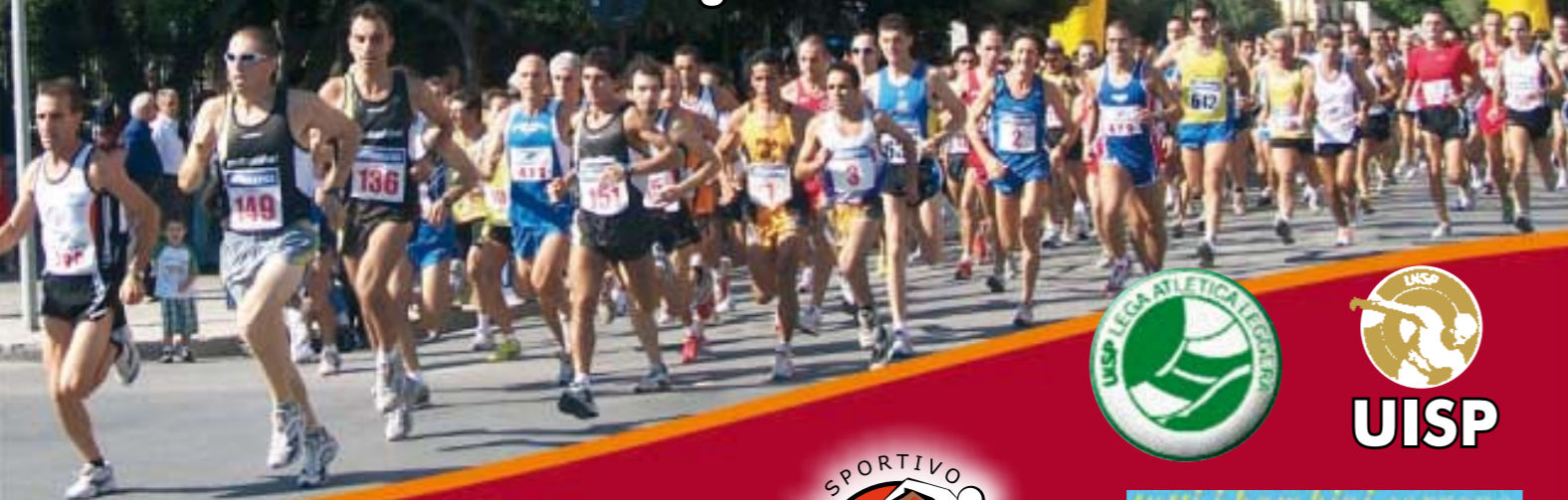
Le iscrizioni sia a titolo individuale che per società, complete di cognome, nome, anno di nascita, numero di tessera, utilizzando il modulo allegato, vanno fatte entro Mercoledì 6 Ottobre a mezzo fax 0923-503238 e 0923-552622, oppure si possono effettuare via e-mail all'indirizzo info@cinquetorritp.it

La tassa gara è fissata in € 5 per tutti gli atleti, ad esclusione delle categorie giovanili € 2; e potrà essere versata all'atto del ritiro dei pettorali.

Le iscrizioni prive di numero di tessera UISP non saranno prese in considerazione.

CAMPIONATO NAZIONALE UISP DI CORSA SU STRADA

13ª Prova del Grand Prix Regionale su Strada Amatori - Master



FANCIULLISSIMA, Sabato 9 Ottobre - Ore 16: Gare giovanili e Campionato Nazionale UISP Settore Giovanile
TROFEO SALE E SALINE, Domenica 10 Ottobre - Ore 10,30 - Campionato Nazionale UISP - Prova Grand Prix Regionale
Batteria unica Km 10

www.cinquetorritp.it - info@cinquetorritp.it - Tel. 333.1165403 - Fax 0923.503238



Le voci dei Comitati Regionali: la Lega Atletica UISP Sicilia

Intervista al Presidente Regionale Mimmo Piombo

a cura di Donatella Vassallo

Cominciamo dalle presentazioni: chi è Mimmo Piombo e come diventa presidente della Lega Atletica Uisp della Sicilia?

Vorrei cominciare questa intervista ringraziando i responsabili di Atletica UISP on line e salutando tutti i suoi lettori. Mi chiamo Mimmo Piombo, palermitano DOC, nasco athleticamente nel 1987: causa scatenante la volontà di perdere nel più breve tempo possibile il maggior numero di chili che fermavano la lancetta dell'odiata bilancia ben oltre i centodieci. Nel 1988 la prima maratona chiusa in 1h33'45" (record personale sceso a 1h09'53"), nel 1989 la prima maratona chiusa in 3h23'43" (record personale sceso a 2h37'12"). Dalla fine degli anni '80 tante cose sono cambiate tranne il sodalizio sportivo, di cui mi vanto di essere stato prima atleta ed adesso consigliere, con il mitico G.S. Amatori Palermo. Nel 2003 raccolgo l'invito a presiedere la Lega Atletica UISP Sicilia che, archiviata la vecchia e sedentaria presidenza, riesce a coinvolgere nel neonato direttivo uomini di grande esperienza e ricchi di nuove idee.

Come si svolge oggi la sua attività?

Punto fondamentale della Lega Atletica UISP Sicilia è l'attività con la "A" maiuscola dove il fulcro è il circuito BIORACE-GAME UISP. La creatura sportiva voluta fortemente dal nuovo direttivo della Lega Atletica UISP vuole evidenziare l'importante ruolo che l'atletica giovanile ed amatoriale ha nella società moderna. Il regolamento tecnico dell'evento uispino siciliano prevede l'organizzazione di manifestazioni dove i partecipanti, come consuetudine nelle manifestazioni UISP, trovano il massimo dell'accoglienza e gare di livello amatoriale dove il fine



Mimmo Piombo con la consigliera Uisp Ornella Fulco

primario non è solo quello agonistico ma di promozione del nostro sport come mezzo di salute, divertimento e legalità, principi fondamentali che l'UISP diffonde quotidianamente e rafforza. Altre grandi novità, e fiore all'occhiello del circuito, è l'inserimento di gare organizzate nel cuore dei quartieri cosiddetti a rischio di Palermo, gare cariche di risvolti umani e sociali che vedono nello sport una valvola di salvezza per i tanti giovani a rischio.

Al di fuori della Lega Atletica Leggera, quali sono i settori di punta del vostro comitato per numero di iscritti e per attività svolte?

I settori di punta sono quello del calcio seguito a breve distanza dalla Lega Ciclismo e dalla Lega Anziani in Movimento dove la Uisp Palermo vanta tantissime iniziative e successi.

Quali sono state le principali manifestazioni organizzate nel 2010? Più in generale, qual è stata l'esperienza più significativa maturata negli anni della sua presidenza, che le piacerebbe veder riproposta anche in altre regioni?

Nel 2010 tra le manifestazioni organiz-

zate, come sempre, un posto d'onore è riservato al Vivicittà, manifestazione conosciuta in tutto il mondo, che ventisette anni fa sconvolse tutti i canoni delle gare podistiche, nata da un'idea, da molti definita pazzia, di un grande uomo che riuscì a coinvolgere nel medesimo istante migliaia di donne e uomini di ogni età e ceti avvicinandoli alla

corsa. L'altra gara di cui la Lega è stata parte fondamentale nell'organizzazione e soprattutto sulla quale puntare per il futuro è il Giro a Tappe dell'Isola di Favignana, dove gli atleti provenienti in maggioranza da fuori della Sicilia sono stati coccolati per una settimana e che si sono ripromessi di tornare nella nostra isola.

Parliamo di rapporti con il territorio: a quali bisogni sociali risponde la Uisp in Sicilia? Quali sono le maggiori soddisfazioni del vostro impegno e quali le difficoltà?

La Lega Atletica UISP Sicilia, fino a quando sarò presidente, allestirà sempre un nutrito calendario che di anno in anno diventa sempre più arduo e difficoltoso da portare a termine. Vorrei inoltre ricordare a tanta gente che non conosce la nostra realtà che tutto è realizzato con i sacrifici, sia economici sia di tempo sottratto alle proprie famiglie, di poche persone la cui unica soddisfazione è quella di far crescere nel miglior modo l'atletica leggera facendo divertire ed appassionare atleti, accompagnatori e semplici spettatori. L'attività che la Lega vuole svolgere sarà rivolta all'organizzazione di diverse manife-

stazioni atte a coinvolgere il maggior numero possibile di persone in modo da far praticare l'atletica a tutti i livelli e far conoscere sempre più il nome della UISP. Le manifestazioni, dove possibile, saranno legate ad iniziative sociali che arricchiranno e valorizzeranno il lavoro dei vari comitati organizzatori attirando, grazie al binomio "Sport e Sociale", la stampa e le TV locali. I Campionati uispini nelle varie specialità saranno ospitati da eventi già collaudati che il direttivo di Lega sceglierà per bravura e serietà organizzativa.

Come risponde la politica locale alle vostre iniziative?

La politica locale a tutti i livelli conosce bene il lavoro professionale che la Lega Atletica Sicilia divulga sul territorio, ma la crisi economica che attanaglia la nostra regione fa sì che il 90% delle manifestazioni organizzate siano frutto del sacrificio e della passione degli organizzatori. Aggiungo anzi che nel comune di Palermo le difficoltà per l'organizzazione si moltiplicano esponenzialmente per i tanti e tortuosi regolamenti che mi hanno spesso costretto a organizzare gare in altri comuni.

Immaginando di avere una bacchetta magica, cosa vorrebbe migliorare nel vostro lavoro?

Ho sognato tante volte di avere la bacchetta magica per cercare di cambiare in positivo le contrarietà, ma anche senza bacchetta sono soddisfatto di esser riuscito ad avvicinare nel corso del 2009 sia a livello provinciale che regionale la Fidal con la UISP: tanti spigoli sono stati levigati arricchendo con spirito di reciproca collaborazione i rispettivi contenitori. Il mio impegno è stato premiato con la carica di responsabile provinciale palermitano del settore Amatori/Master Fidal.



Mimmo Piombo con la sua famiglia

Considerazioni sull'atletica in Sicilia e programmi della Lega per il futuro...

L'atletica in Sicilia va avanti in maniera lenta, agli ultimi europei abbiamo avuto la soddisfazione di vincere importanti medaglie, ma non basta, anche se a livello giovanile qualcosa si muove, grazie sempre al merito e alla passione di qualche allenatore. Se non si ritorna a promuovere l'atletica nelle scuole, dove purtroppo esistono ben più gravi problemi, non si avrà mai la sognata accelerazione. Ricordo con nostalgia i tempi in cui le gesta del mitico Totò Antibo spingevano migliaia di giovani alla fatica atletica. La Lega Atletica UISP Sicilia ad ogni occasione cerca di coinvolgere i bambini con la speranza di trovare tanti piccoli Antibo che riescano a far risuonare l'inno di Mameli nelle più importanti gare internazionali.

Mimmo Piombo è un fiume in piena: ci tiene ad aggiungere ancora qualcosa...

Adesso voglio ringraziare i comitati provinciali della Lega Atletica UISP Si-

cilia più dinamici tra cui quello di Siracusa con a capo l'irriducibile Giovanni Occhipinti, e quello di Trapani dove Antonio Criscenti e Rocco Pollina si superano a vicenda nell'organizzare eventi di grande spessore sia qualitativo che quantitativo; infatti, la manifestazione organizzata da Antonio, La Volata Napola Mokarta è arrivata quest'anno alla 14ª edizione ed è riuscita l'ultima domenica di agosto a schierare alla partenza il fior fiore dell'atletica internazionale accogliendo tra gli ospiti il leggendario trio Mei - Cova - Antibo. A Rocco Pollina va la lode di riuscire annualmente a far gareggiare ai campionati nazionali UISP decine di atleti di ogni età consentendo di portare in Sicilia numerosi titoli. Grazie a questo impegno, la Lega Atletica UISP Nazionale presieduta da Antonio Gasparro, che saluto fraternamente, ha assegnato alla gara organizzata da Rocco Pollina "Sale e Saline" del prossimo 10 ottobre il titolo di Campionato Nazionale UISP di Corsa su Strada 2010. Questo lo consideriamo un vanto per tutto il comitato regionale.

Mezza Maratona di Pisa: a vincere sarà la vita

di Ugo Boggi

La quarta edizione della mezza maratona Città di Pisa è in programma, come ogni anno, per la seconda domenica di Ottobre, quindi per il 10.10.2010. Rispetto agli anni precedenti restano invariate le finalità benefiche della manifestazione che è organizzata principalmente per sensibilizzare l'opinione pubblica sul delicato tema della donazione di organi e di tessuti attraverso la testimonianza di atleti trapiantati. Il problema del numero insufficiente di donazioni, sempre presente, è purtroppo di particolare attualità nell'anno in corso, in cui è stato registrato in tutta Italia un considerevole calo dei trapianti. I due grafici riportati di seguito sono tratti dal sito del Centro Nazionale Trapianti (http://www.trapianti.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1325_allegato.pdf) e testimoniano come quest'anno vi sia stato, dopo molti anni di trend positivo, un calo nel numero delle donazioni e dei trapianti.





Servizio fotografico di Piero Giacomelli

La percentuale di opposizione al prelievo degli organi dopo la morte resta stabile rispetto al 2009 ma, essendo pari a circa il 30%, sottolinea ancora una volta come di donazione non si sia parlato ancora abbastanza. **Vedi tabelle.**

Sul PIANO SPORTIVO restano confermate le principali caratteristiche della mezza maratona Città di Pisa, anche se saranno introdotte alcune interessanti novità.

Sono confermati la partenza e l'arrivo nello splendido Parco Naturale di San Rossore, ed è confermato anche il passaggio in Piazza dei Miracoli ai piedi della Torre pendente. Causa lavori di manutenzione straordinaria in Corso Italia è stato necessario includere una piccola variante alla parte cittadina del percorso che però non leva nulla alla spettacolarità del tracciato ed alle sue tipiche caratteristiche di scorrevolezza e assenza di difficoltà altimetriche. È anche confermata la partenza separata (di 12 minuti) per donne e uomini, già sperimentata nel 2009, con premiazione aggiuntiva del primo atleta, donna o uomo, che taglierà il traguardo. Rispetto al 2009 la partenza anticipata non sarà limitata alle atlete di élite ma sarà estesa a tutte le donne. Tutti gli arrivati riceveranno un pacco gara composto da una canotta in tessuto tecnico (Elleffe) ed una medaglia commemorativa (Fratelli Pazzaglia).

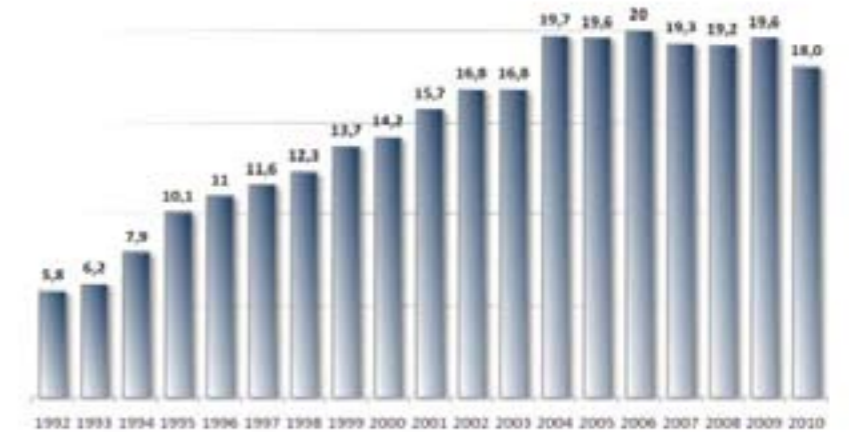
Le principali novità dell'anno 2010 sono le seguenti:

- Grazie alla rinnovata collaborazione con il Comune di Pisa e con il Corpo di Polizia Municipale il percorso sarà chiuso al traffico in città e sarà transennato e birillato nei tratti extracittadini.
- Grazie alla rinnovata collaborazione con il CIMS, la marcia non competitiva del Trofeo delle Tre Province partirà insieme alla gara competitiva. Inoltre, per la prima volta, il percorso di 21,097 km sarà aperto anche ai podisti non-competitivi che, al termine della marcia, riceveranno in riconoscimento una medaglia commemorativa appositamente coniata.
- L'inclusione della mezza maratona Città di Pisa nel circuito nazionale "Elleffe Race Half Marathon" grazie al quale i partecipanti potranno ambire ad ulteriori premi.

L'auspicio dell'Associazione per donare la vita onlus, e dei gruppi podistici e dei volontari che collaborano all'organizzazione, è quella di una partecipazione ampia ed entusiasta. Speriamo che la chiusura del traffico sarà occasione di un maggiore coinvolgimento della cittadinanza nelle finalità della manifestazione piuttosto che di solo malcontento da parte degli automobilisti. Speriamo anche che la rinnovata collaborazione con il Trofeo delle Tre Province, con partenza simultanea di atleti competitivi e non competitivi, possa contribuire al successo della manifestazione. Dal momento che questa manifestazione viene organizzata per parlare di donazione e di trapianto, è chiaro che uno dei nostri principali obiettivi è quello di coinvolgere quanti più sportivi è possibile, siano essi competitivi o non competitivi. Auspichiamo quindi che in futuro l'esempio del CIMS possa essere seguito anche dagli altri comitati podistici non-competitivi locali e da quanti altri vorranno partecipare spontaneamente.

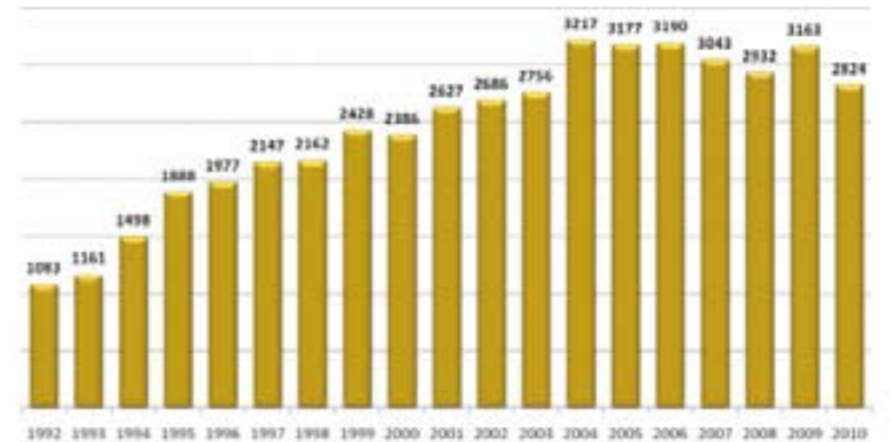
Attività di donazione 1992 - 2010*

PMP Donatori Utilizzati



Attività di trapianto 1992-2010*

N° Totale trapianti (inclusi i combinati)



Perc. opposizione per regione - Anno 2009 vs 2010*

Anno 2009: 30,4 %

Anno 2010: 30,9 %



FONTI DATI: Reporti CR

* Dati preliminari al 31 Luglio 2010



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

Una "scintilla" nell'estate di S. Martino: la mezza maratona di Agliana



Certe gare nascono così: da un caffè al bar tra amici. Era il 1982 e Giuseppe Masci chiacchierava al Circolo Scintilla di Agliana con Daniele Fabbri: "Perché non si prova a fare una corsa?", "Mah, chissà! L'estate ormai è finita... le giornate sono più corte, tra un po' arrivano i primi freddi...". "Però c'è l'estate di San Martino che dura tre giorni e un pochino...". Detto, fatto. Il fuoco era ormai acceso. Bisognava forse metterci ancora un po' di stoppia attorno. L'occasione si palesò nel 2005 quando, dalla collaborazione tra il Circolo Scintilla e la Podistica Misericordia Aglianese, nasce ufficialmente la "Maratonina de' 6 ponti" sul classico percorso di 21,097 km.

La manifestazione ottiene nel 2008 il titolo di Campionato Regionale Uisp e nel 2010, grazie alle sue riconfermate caratteristiche tecnico-agonistiche, quello di Campionato Italiano Uisp di mezza maratona.

La gara si svolgerà quest'anno domenica 7 novembre con partenza alle ore 9 dallo stadio comunale di Agliana e attraverserà tutti i comuni più rappresentativi di un territorio ricco di storia e cultura. Posta lungo la direttrice della via Cassia, Agliana deve infatti il suo sviluppo al suo essere stata fin dall'alto medioevo importante crocevia tra le città di Lucca, Pistoia e Firenze. Ne restano oggi ricche testimonianze nel centro storico con il torrione fatto costruire da Castruccio Castracani durante l'assedio di Pistoia e oggi circondato da un fitto bosco, oltreché negli edifici religiosi dei dintorni (chiesa di S. Michele, chiesa di S. Niccolò, chiesa di Spedalino, ecc...). I nostalgici del passato avranno inoltre l'occasione di visitare la locale Fiera dell'Antiquariato allestita in piazza Gramsci. Notevole lo sforzo organizzativo per vigilare sul percorso e i ristori: oltre il Circolo Scintilla e la Podistica Misericordia Aglianese, saranno infatti coinvolti la Protezione Civile, la parrocchia di S. Niccolò, il Gruppo Fratres, la palestra Zen Enjoy, la Farcom, Aglianaatletica. Del resto, non sono questi i "ponti" che contano?



DOMENICA 7 NOVEMBRE 2010

6ª MARATONINA DE' 6 PONTI

**CAMPIONATO ITALIANO UISP
DI MEZZA MARATONA**



PROGRAMMA:

SABATO POMERIGGIO:

Presso il Circolo Scintilla, Via S. Michele, 12 Agliana
Ore 18 ritiro pettorali e informazioni
Ore 19 - 20.30 Pasta Party
A seguire intrattenimento musicale con esibizioni varie

DOMENICA:

Ore 7.30 ritrovo presso lo stadio comunale di Agliana
Ore 7.30 - 8.30 ritiro pettorali

ORE 9.00 PARTENZA GARA

Prima della partenza, per gli atleti,
Riscaldamento aerobico-musicale con istruttori
La partenza e l'arrivo avverrà dentro lo stadio
sulla pista di atletica
Inno nazionale eseguito dalla banda musicale del paese
Durante lo svolgimento della gara gli accompagnatori
saranno intrattenuti da vari saggi di associazioni locali
Ampio parcheggio antistante lo stadio
Spogliatoi attrezzati con doccia
Ristoro finale con Pasta Party

Sia nel Pasta Party del sabato che nel ristoro finale della
domenica ci sarà uno spazio per prodotti senza glutine

Visitando il nostro sito - www.podisticaaglianese.it
potete trovare le offerte di hotel convenzionati con la
manifestazione per il soggiorno del sabato

Per informazioni - Sig.ra Mazzoni - 3664721200



Una serata in compagnia di Scott Jurek!

di Denise Quintieri



Il GP Croce d'Oro di Prato è sempre in fermento e in piena attività, in particolare sul fronte dell'ultramaratona. Se è pur vero che è Antonio Mammoli, la stella più brillante del gruppo, gli altri non sono da meno, per citare alcuni: Marco Vannucci, recente vincitore della Nove Colli 2010, Franco Zoomer che affianca le corse lunghe sia su strada che su sentieri di alta montagna, come la PTL alla UTMB, all'attività con i ragazzi del gruppo Maratonabili da lui stesso messo in piedi; poi c'è Alessandro Papi che, con la moglie Emanuela Beriola, gira in lungo e in largo l'estero. Al loro attivo per citarne qualcuna l'Ultrabalaton in Ungheria e alcune partecipazioni alla Spartathlon. Ed è a questa gara, la madre delle ultramaratone nel mondo che, i coniugi Papi, fanno amicizia con Scott Jurek.

Jurek è americano di Seattle, ma gira il mondo in lungo e in largo, correndo in particolare in montagna, senza disdegnare "capatine" su strada.

Da giovanissimo faceva sci e d'estate alternava con lunghe passeggiate e corse lungo le sue amate montagne dove d'inverno avrebbe poi sciato. Amava talmente correre che, prima dei vent'anni, decise che la corsa, soprattutto il trail sarebbero stati suoi compagni di vita. Comincia ad inanellare vittorie su vittorie su lunghe distanze, ovvero gli ultratrail!

Ha al suo attivo diversi record in terra americana e altre vittorie in altrettante gare come tre vittorie proprio alla Spartathlon, dove è fatto amicizia con Alessandro Papi.

Dice che gli piace correre le ultra, perché così in pieno spirito sportivo può conoscere non solo i luoghi, ma le persone, fare amicizia, tessere

rapporti umani che altrimenti sarebbero preclusi.

Nel maggio di quest'anno anche la partecipazione alla 24 ore Mondiale di Brive in Francia dove si classifica secondo dietro il giapponese e, bisogna ricordarlo per spirito non solo patriottico, a circa 3 km di distanza dall'ingegnere friulano Ivan Cudin ottimo terzo e primo europeo!

A Prato, nella bella sede della Croce d'Oro c'erano un po' tutti loro: dal grande Cudin, al mitico Sergio Orsi, il cui record sulla 24 ore realizzato nel 2005, è crollato a Brive proprio ad opera di Cudin. C'erano altri famosi, Andrea Accorsi e Monica Barchetti, Daniele Giusti, un altro ultramaratoneta di casa nostra, Enrico Vedilei accompagnato da qualche trailer. La cosa che colpisce di Scott è la sua immensa modestia: non è un "montato", non si atteggia, non fa il primo della classe pur sapendo che tutte quelle persone sono lì per lui.

Scott Jurek ha tanti progetti per l'avvenire: uomo immagine della Brooks in America, ha in cantiere di

spostarsi in Colorado, per meglio seguire la sua attività di trailer non solo come atleta ma qualcosa in più. Intanto nel suo prossimo futuro c'è la sicura partecipazione alla Spartathlon, per la quale proprio nei giorni toscani ha ricevuto il nulla osta a parteciparvi. Saranno quasi 450 gli atleti provenienti da tutto il mondo, noi tiferemo per i nostri colori e per gli amici, in primis Ivan Cudin, brillante settimo lo scorso anno.

Ci sarebbero tante cose da chiedere a Scott, ma tre ore, fra un pasto e l'altro (Scott è vegetariano!), fra una foto e l'altra, passano velocemente! È tempo di premiazioni e di ringraziamenti, in particolare al bellissimo e affiatato gruppo della Croce d'Oro che ha reso possibile questa serata: a Scott viene regalata la maglia della Croce d'Oro, così come ad Ivan, ed una targa ricordo. La serata termina, è tempo di riposare, Scott deve partire alla volta del Kuwait dove sabato 11 prenderà parte alla Wounded Warrior di km 9,11 in ricordo della tragedia delle Torri Gemelle.

38^a edizione
Val di Non - Trentino
6 gennaio 2011
ore 10.30

Organizzazione:
Società Podistica Novella
I-38013 Fondo (TN)
Tel. 0463 830180
Fax 0463 830057
ciaspolada.it
novella@ciaspolada.it

Gara internazionale
di corsa con
racchette da neve

Montepremi 11.000 €



Comuni
Val
di Non



con il patrocinio di



Presidenza Consiglio
Provincia Autonoma di Trento



Regione Autonoma
Trentino Alto Adige



Manifestazione valida per il
Concorso Nazionale FISCPiede Alto
Provinciale Quattro Fasi nel Trentino
Concorso Internazionale F.V.V.
e Biennale Straniero/Gamba di Argento
Omologata Federale con deroghe alla norma
n° 001/2011 del 26/02/2010



official sponsor

official partners

				<i>Vi aspettiamo!!</i>	

Dalla rassegna stampa  **UISP**

Campagna referendum per l'acqua pubblica: dopo l'assemblea di Firenze, gli obiettivi dei movimenti

Intervento di S. Cannavò

Si è svolta a Firenze il 18 e il 19 settembre, l'Assemblea nazionale dei movimenti per l'acqua. Chiusa la raccolta firme, con lo straordinario risultato di oltre 1.400.000 sottoscrizioni, ora bisogna lavorare per reperire risorse e visibilità sui media. All'assemblea era presente anche **Santino Cannavò, responsabile settore Ambiente Uisp**.
 "Si è deciso - spiega Cannavò - che **gli obiettivi più urgenti da perseguire sono tre**. Innanzitutto si vuole lanciare una moratoria affinché si fermi ogni azione relativa alla privatizzazione dell'acqua, in attesa del referendum.

Dai territori, infatti, registriamo un'accelerazione dei processi di privatizzazione in atto. Poi si lavorerà alla costituzione dei comitati del sì e al reperimento delle risorse per finanziare la campagna. Infine, si vuole puntare maggiormente sull'informazione, in particolare diffondendo i dati relativi al confronto tra gestione pubblica e privata".
 "Le grandi associazioni presenti nel nostro paese, quelle ambientaliste, sociali, sindacali, sportive, come l'Uisp, debbono essere la "fabbrica" ed il luogo dove si alimentino e si sfornino le idee e le riflessioni per **una nuova stagione dei diritti**.

di aggregazione attraverso l'attività, per condividere le tematiche relative alla qualità della vita, alle pari opportunità, alla gestione partecipativa della **res pubblica** e dei beni comuni in particolar modo l'acqua.
 Il nostro impegno sarà sul campo, nelle nostre attività, per creare una coscienza collettiva sulla necessità che l'acqua torni ad essere un bene pubblico.
 La nostra è una storia che parte da lontano, che affonda le radici nelle intuizioni di Gianmario Missaglia che nello sport aveva visto uno strumento efficace di trasformazione dell'uomo e del mondo".
 Scarica [l'appello dell'Assemblea dei movimenti per l'acqua](#) (in formato pdf)

Sarà importante, in questa fase, accrescere per i nostri soci e per i cittadini le occasioni

(F.Se.)

Maratona CITTÀ' di LIVORNO

CONI - FIDAL - UISP

Domenica 14 Novembre 2010 ore 9



Marina Militare



Folgore

Sconti Speciali
 Alle Società
 Premi per tutti i maratoneti classificati
 Primi 800 iscritti maglia termica



CON IL SOSTEGNO DELLA

CASSA DI RISPARMIO DI LUCCA PISA LIVORNO
 PASSIONE E SENSIBILITÀ PER IL TERRITORIO

MARATONE ITALIANE

eleThon

BNL
 CREDITO ITALIANO

Speciali sconti ai gruppi (cumulabili con le altre offerte)

Società toscane
 da 30 a 40 iscritti: € 200
 oltre 40 iscritti: € 250

Società extra-regione
 da 30 a 40 iscritti: € 250
 oltre 40 iscritti: € 300

Le iscrizioni si intendono Maratona e Mezzamaratona con Articolo Tecnico

Maratona Internazionale Omologata FIDAL Km 42,195
Mezzamaratona km 21,097 • Stralivorno km 7

- Campionati Italiani Interforze di Maratona e Mezzamaratona
 - Campionato Italiano UNVS di Mezzamaratona
 - Campionato Toscano UISP di Maratona
 - Campionato Provinciale FIDAL di Maratona e Mezzamaratona
- PEDIATRICA**
 www.pediatrica.it




 Comune di Livorno
 REGIONE

 TOSCANA

 Provincia di Livorno

Iscriviti ora!

Consulta il regolamento e compila la scheda di iscrizione sul sito www.livornomaratonait

I REGOLAMENTI DI TUTTI I CAMPIONATI. PREZZI DEGLI ALBERGHI CONVENZIONATI SI POSSONO VISIONARE SUL SITO

SERVIZIO NAVETTA
 EXPO MARATONA
 PASTA PARTY

Per info: FRANCO MEINI - Cell. 338-9563043

SENTIERI DI FRATERNITA' SUL MONTE DI PORTOFINO

3° ed. RITORNA LA PIU' BELLA
di km22 (camminata a passo libero)

3° ed. TRAIL DEL MONTE DI PORTOFINO
di km22 (gara competitiva)

15° ed. MARCIA ARCOBALENO
di km4 e km12 (marcia non competitiva)

FAIRNESS NE VALE LA PENA

Domenica 7 novembre 2010, ore 9
Piazza Martiri della Libertà
Santa Margherita Ligure (GE)

Organizzata dalle Società Sportive Atletica Rapallo
e Podisti Golfo Paradiso Recco.

Con il patrocinio del comune di Santa Margherita Ligure
e dell'Ente Parco di Portofino.

INFO: 0185283412 o 3662822663, www.marciarcobaleno.it, info@marciarcobaleno.it

FOTO DI LUCA FRANZI



Trail di Portofino

Se il trail è una scoperta sportiva della Natura, il trail di Portofino ne è la quintessenza. I rumori della civiltà, lo stress che ognuno si porta dentro, trovano requie nel folto della macchia mediterranea, vicino alle acque limpide del Mar Ligure, dove il blu profondo sembra regalare a ogni partecipante il dono di un mistero vicino e al tempo stesso lontano. Il percorso della gara regala vedute incomparabili di un'area parco fra le più belle al mondo. Si scende verso l'incantevole Baia di San Fruttuoso attraverso un ripido sentiero che si fa strada fra solenni rupi della cosiddetta "puddinga", il conglomerato tipico del Monte, verso l'Abbazia dei Doria. Una leggenda narra che, in tempi lontani, l'ingresso nella Baia fosse proibito agli uomini. Infatti era difesa da un terribile dragone che divorava chiunque osasse avvicinarsi dal mare. Un giorno un angelo lo uccise. Si respira un fascino antico, rotto solo dalle onde del Mar Ligure: più su ecco le meraviglie geologiche e naturalistiche della Pietre Strette, torioni che sembrano sentinelle dei podisti all'interno di un bosco fittissimo, dove il sole fatica a farsi strada. Ecco poi gli scenari della Cala dell'Oro, della Grotta del Romito, vicino a orridi arsi

dal sole che aprono lo sguardo verso l'orizzonte infinito del mare. Se la Liguria è basata sul contrasto fra mare e monti, il Monte di Portofino esalta continuamente questo aspetto duplice rivelando ad esempio la sagoma inconfondibile di Punta Chiappa, che si protende come punto di riferimento per i marinai, fino al fascino VIP di località come Portofino e Santa Margherita Ligure, con i loro porticcioli e variopinte case a anfiteatro. Ma stupisce sempre passare dai profumi della macchia mediterranea e del sottobosco al profumo dei nostri paesi: focaccia e pane appena sfornati. Prelibatezze gastronomiche: la focaccia genovese (semplice o alle cipolle) è il pane che accompagna la tipica colazione alla ligure. La versione più elaborata è la focaccia al formaggio, vera specialità esaltata dall'olio della campagna. Altro profumo e altro sapore quello del basilico ligure e del suo pesto, condimento della zona, accompagna piatti come le trenette, le lasagne, le "troffie", o va a completare un buon minestrone di verdure. E le verdure ripiene, le torte di riso che rimandano al profumo dell'erba

persa (maggiorana) e l'origano gustosa la versione delle troffie in farina di castagne. I pansoti alla salsa di noce, invece, sono una specie di agnolotti dal sapore unico perché ripieni delle erbe che crescono nei prati. E tra i profumi dei nostri carrugi non può mancare la frittura di paranza e di gamberi, totani, calamari, etc appena pescati, o l'insalata di mare e i moscardini con le patate. E alla fine un brindisi con un buon bicchiere di vino bianco o rosato della zona. Spesso si legge della Liguria come di una terra dove il mare incontra le montagne e dove il blu incontra il verde e dove i sapori di terra e di mare trovano casa insieme e dove i profumi si perdono l'uno nell'altro. Ecco perché sentieri di fraternità dove ognuno ha modo di fondersi e perdersi nella bellezza e nell'incontro con l'altro. Sfida se stesso, si mette alla prova, ma non dimentica chi corre con lui. Per qualcuno la vita è una corsa molto più difficile e allora è bello che lo sport incontri la solidarietà. Trail del monte di Portofino, dove tutto si sposa in uno, è possibile arrivare lontano fino a chi ha bisogno di una mano.

“Pensavo fosse lavoro invece era un calesse”

Il signor Certocerto e i mercenari del Terzo Millennio



a cura di
Donatella Vassallo



In un ipotetico supermercato i lavoratori starebbero oggi nel reparto frigo. Non fuori. Dentro. Tra gli alimenti facilmente deperibili. Tutt'attorno ci sarebbero gli altri, quelli che una mattina si svegliano e comprano il latte di soia anziché lo yogurt: senza sapere perché, ultimamente lo yogurt non gli va giù. Sa troppo di yogurt. Bisogna cambiare.

Molte storie di lavoro oggi si scrivono così, come su un palinsesto su cui si può raschiare continuamente una versione per accoglierne un'altra. I tempi tra una raschiatura e l'altra sono variabili: un anno, qualche mese, persino qualche ora. Ebbene sì, esistono anche contratti di due ore. Ce ne parla il giornalista Luigi Furini nel suo libro **Volevo solo lavorare** (Garzanti, Milano, 2008), conducendoci, a partire dalla sua personale esperienza

di mobbing, in un universo tragicomico di precariato e di scoraggiamento esistenziale.

La sua odissea comincia il giorno in cui, incaricato dalla redazione di partecipare a un dibattito elettorale, rifiuta la fotocopia con le domande che avrebbe dovuto porre all'onorevole candidato. In fondo, aveva trent'anni di esperienza, che bisogno c'era di una traccia? Ce n'era bisogno, se è vero che da quel momento si trasformerà da vicedirettore a curatore di una rubrica settimanale sulle sagre del week-end. Al suo posto subentrerà la maschera onnipotente delle giungle lavorative: il signor Certocerto, fido cavaliere del direttore. Il suo nuovo ufficio sarà un ex sgabuzzino delle scope, senza finestre e con un telefono ormai muto. Era a capo di una struttura con ventidue giornalisti che si occupavano di tutto

e si ritrova ora a essere capo solo di se stesso, a scrivere un massimo di otto pagine alla settimana, proprio lui che doveva prima scriverne una media di venticinque al giorno. Il resto viene da sé: i problemi di insonnia, l'ansia resistente a qualsiasi medicina, un corso di aggiornamento in Inghilterra, la psicoterapia.

Proprio nella sala d'aspetto dello studio medico incontrerà altri lavoratori con storie simili alla sua: il disoccupato di 49 anni che si tinge i capelli per sembrare più giovane ai colloqui di lavoro, le giovani dipendenti premiate dal datore di lavoro con un vacanza ai Caraibi, a patto che siano "gentili" con i clienti, i poveri in giacca e cravatta, gli over 50 in esubero a seguito di fusioni bancarie. Mal comune mezzo gaudio? Non proprio. Su Internet scoprirà una realtà a lui prima sconosciuta: quella

di un mondo del lavoro in cui tutto inizia troppo tardi e finisce troppo presto. Se è infatti ritardata l'età in cui si inizia a lavorare, è anche anticipata quella di fine carriera. Il precariato tende quindi sempre più a coinvolgere figli e padri contemporaneamente, tutti accomunati da quel "troppo" così indigesto. Le sue giornate ormai scorrono da una fiera paesana all'altra per riempire le pagine dell'inserito settimanale, ma non gli manca il tempo per condividere rabbia e frustrazione con i nuovi compagni di sventura. Man mano i loro incontri si spostano dalla sala d'aspetto della psicoterapeuta ad una pizzeria, che diventa il ritrovo di altri lavoratori mobbizzati. Le loro sono storie di disagio psichico e fisico, di ansiolitici, antidepressivi, Viagra e, nei casi più fortunati, di solidarietà spontanea, quella che nasce

per caso tra una chiacchiera e l'altra. Hanno nomi strani, questi circoli: Un-breakfast, per esempio, dà l'idea (o l'illusione?) che si possa cercare un nuovo lavoro prendendo tutti insieme il cappuccino del mattino. E poi ci sono i convegni dai titoli accattivanti che fungono spesso da immenso serbatoio di sfoghi: c'è l'ex-impiegata con un contratto di 26 € alla settimana, l'ex-dirigente, costretto a guardare la pensione come a un traguardo sempre più mobile, che scrive a Berlusconi: **"Lei sostiene che bisogna rendere flessibile l'età del pensionamento, ma la flessibilità chi la decide? Il dipendente o il datore di lavoro?"**. Già, chi la decide? Sono tante le domande di questi over età, over esperienza, over professionalità. Poche le risposte. Il protagonista ne ricava la lezione che forse fa bene a tenersi stretto il suo la-

voro nello sgabuzzino tentando semmai di aprirsi un'altra strada. Ci prova partecipando all'asta di vendita di un terreno agricolo con la speranza di diventarne proprietario e produrre vino. Intanto acquisisce le tecniche di difesa dal mobbing seguendo un corso di un fine settimana. Dal suo avvocato apprende che l'Italia è l'unico Paese a non avere una legge in grado di punire chi esercita il mobbing: di fronte alle denunce, oggi si procede per il reato di maltrattamenti. Ne deduce che vincere la causa contro il suo datore di lavoro è anche per lui un terno al lotto. Che forse, alla fine, conviene solo affidarsi alla Fortuna, quella che nello stesso giorno ti fa perdere l'asta e ricevere la notizia dello spostamento di sede del tuo direttore. A volte i consumatori cambiano supermercato e non è detto sia un male.

Mobbing: e se facessimo un po' di chiarezza?

Intervista a Harald Ege, Presidente di PRIMA, Associazione Italiana contro Mobbing e Stress Psicosociale

a cura di Donatella Vassallo

Chissà poi perché si torna sempre al solito punto: alla necessità di evitare ogni faciloneria e riportare chiarezza nell'universo delle parole, pena avvenimenti sempre più disorientati e manipolabili. Rischio che non possiamo permetterci quando si parla di salute e di cure appropriate, quando più che mai si tratta di distinguere tra cause ed effetti. Ne abbiamo avuto la riprova parlando di mobbing e dintorni con il prof. Harald Ege, tedesco d'origine, presidente dal 1996 di Prima, Associazione Italiana contro Mobbing e Stress Psicosociale (sito internet: www.mobbing-prima.it).

Da dove nasce il suo interesse per il mobbing?

L'interesse nasce dal fatto che vent'anni fa, quando sono venuto in Italia, ho notato che nessuno conosceva il fenomeno. Per questo ho pensato di occuparmene personalmente fondando un'associazione che ha subito ricevuto tantissime richieste.

Ci sono delle condizioni di ambiente lavorativo che favoriscono il fenomeno e delle categorie più colpite? Ci sono casi di mobbing che si scatenano senza un apparente motivo?



Le categorie più a rischio sono senz'altro i colletti bianchi: le persone che lavorano in ufficio, a differenza per esempio degli operai alla catena di montaggio, hanno più tempo per parlare male dei colleghi (pause caffè, ecc...). Dietro il mobbing c'è sempre una causa scatenante di cui la vittima è consapevole, l'intento è volutamente persecutorio, anche se chi lo subisce spesso non ha colpa.

Ritiene ci sia un legame tra il clima di insicurezza del posto di lavoro e la frequenza delle forme di soprusi e di conflitti sul posto di lavoro?

Certamente, io lo sostengo da vent'anni: il più grande complice del mobbing è la disoccupazione.

Sulla base della sua esperienza,

za, pensa che il fenomeno sia aumentato negli ultimi anni o si è solo accresciuta la sensibilità verso i casi di mobbing?

Difficile dirlo. Certamente è cresciuta l'attenzione al fenomeno, ma questo ha anche fatto crescere la disinformazione in proposito: vent'anni fa, quando abbiamo iniziato, il nostro sforzo era volto a far conoscere di cosa si stava parlando, adesso invece dobbiamo confinarlo entro i giusti binari. Si tende ormai spesso a usare il termine in modo improprio, si moltiplicano sportelli di aiuto contro il mobbing, consultori, molti si sono improvvisati professionisti del settore. Ma questo è molto pericoloso perché si alimentano false aspettative, si specula sulla sofferenza delle persone. Magari qualcuno è solo stressato sul lavoro, si rivolge



all'avvocato che, per fare soldi, gli dice di aver vinto tantissime cause di mobbing anche se non è vero. È necessario fare una campagna di giusta informazione.

Quali sono le conseguenze del mobbing? Si può prevenire?

Le conseguenze sono tante, prevalentemente sono problemi allo

stato di salute (disturbi psicosomatici), ma anche relazionali, sociali, esistenziali, biologici, economici. Si può prevenire con corsi di formazione: noi per esempio organizziamo corsi di difesa verbale per aiutare le persone ad affrontare i conflitti.

A chi bisogna rivolgersi se ci

si considera vittime di mobbing?

Un valido e serio aiuto viene dall'APEM, l'associazione periti ed esperti di mobbing che ha un albo di medici, psicologi e avvocati in grado di dimostrare la propria professionalità.

Le sono mai capitati casi di mobbing tra gli sportivi professionisti?

Sì, molti calciatori e giocatori di basket si sono rivolti a me. Lo sport professionistico è un lavoro come tutti gli altri: al suo centro c'è sempre l'essere umano con le sue ambizioni, invidie, gelosie. L'importante è affrontare il problema caso per caso, riportare il tutto a una dimensione etica, non fare mai del sensazionalismo. E la stampa italiana in questo non aiuta...

Il significato di sport secondo Pierre de Coubertin

Il testo è apparso su "Lancillotto e Nausica" n.3 - 2007



Pierre de Coubertin cominciò ad affinare concettualmente il significato di sport nel periodo dei suoi iniziali viaggi in Gran Bretagna. Al suo primo sbarco oltre Manica all'età di venti anni (1883) osservando l'attività fisica nelle scuole e nei college inglesi fece una scoperta di notevole rilevanza per il suo futuro: lo sport veniva utilizzato come strumento decisivo per la formazione del fisico e del carattere dei ragazzi. Al suo ritorno in patria iniziò un'opera di intensa divulgazione dello sport di matrice inglese al fine di instillare nuova energia ad una nazione francese ritenuta in crisi. Nel 1892, allorquando per la prima volta esternò l'idea di ripristinare

i Giochi olimpici, iniziò a riflettere sulla possibilità di "internazionalizzare" lo sport inteso come etica di vita. Tale progetto si materializzò nel 1894 con il Congresso di Parigi che si concluse con la decisione di creare un Comitato Internazionale Olimpico e di organizzare la prima Olimpiade dell'era moderna ad Atene nel 1896. Sono anni decisivi sul piano teorico e concreto per la definizione delle sue concezioni in merito allo sport e all'olimpismo. In Francia fino ad allora il termine sport era stato utilizzato ancora sia nel senso di generica attività ludica e ricreativa, sia nel senso di pratica agonistica. Coubertin, invece, già nelle sue prime opere negli anni ottanta distingueva molto netta-

mente gli esercizi "igienici" (passeggiate a cavallo e anche il tennis come trastullo) dallo sport vero e proprio: «Lo sport, noi lo abbiamo detto, è qualche cosa di più; esso suppone la lotta e, per conseguenza, la preparazione voluta, ragionata, l'allenamento. Esso suppone il desiderio ardente della vittoria e il godimento morale che ne risulta».

In sostituzione del termine sport lui preferiva utilizzare quello di "atletismo" al fine di stabilire una netta demarcazione rispetto alle pratiche legate al solo *loisir* e anche per allontanare da sé le accuse di essere un ardente anglofilo: «Uso il termine "sport" per farmi comprendere meglio; ma io lo im-

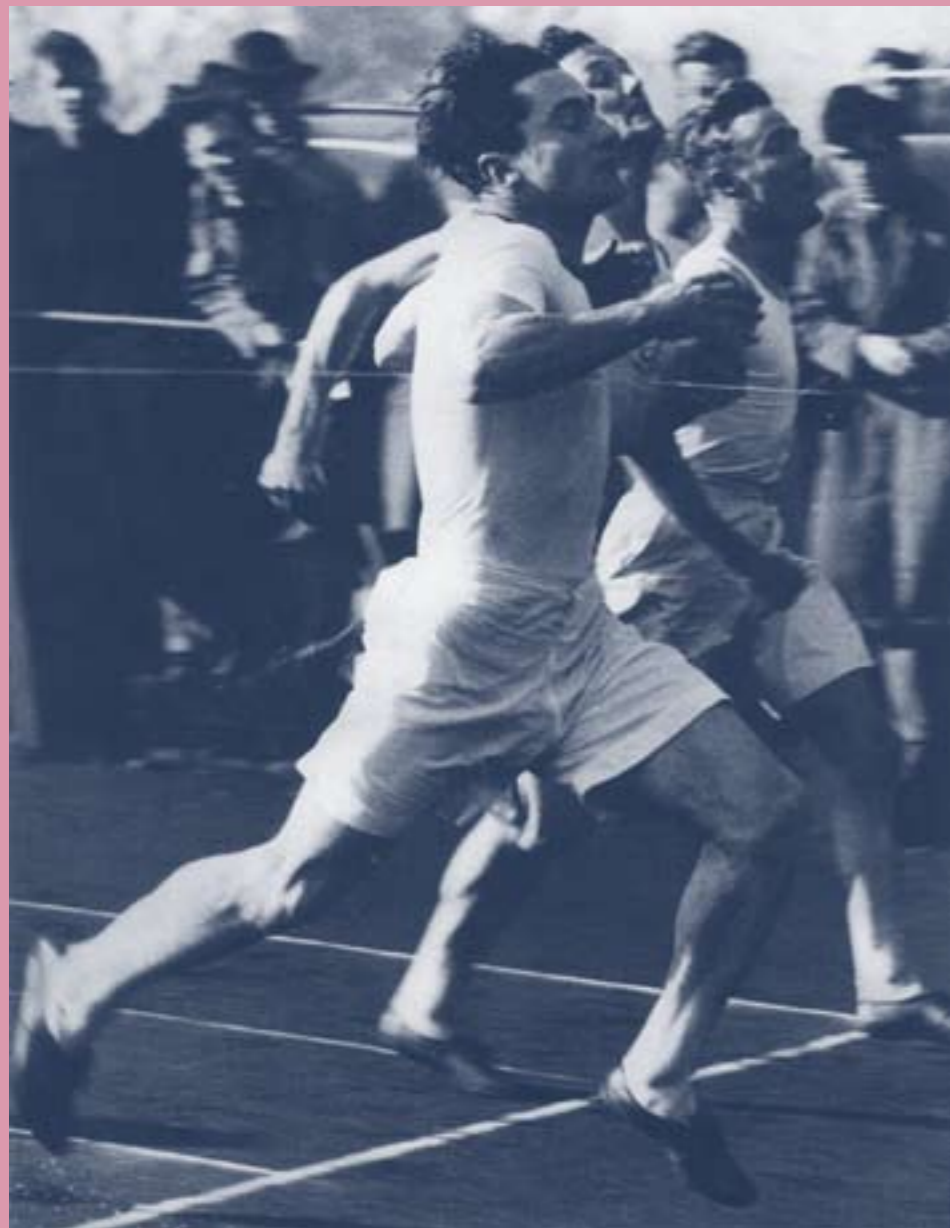
piego malvolentieri. Vi si mischia non so quale profumo di sciocca mondanità, di cattiva anglomania. Bisogna dire "atletismo". Il termine era a portata; era sufficiente spogliarlo delle scorie che lo rivestivano e rendergli il suo significato antico».

Nello stesso tempo era fortemente preoccupato che l'atletismo fosse confuso con i fenomeni da baraccone (acrobati, forzuti da fiera). Anche per tale motivo legò le sue iniziative allo sport classico in modo che esse avessero un fondamento culturale. Naturalmente queste preoccupazioni del barone francese non impedirono che la sua concezione di sport fosse impregnata di quei principi tipici

del tempo. Non è difficile infatti scorgere in questi connotati gli elementi di base di una corrente sotterranea che percorse buona parte della società europea e del Nord America al termine del secolo: il darwinismo sociale. La vita era lotta, la specie si evolveva grazie alla lotta e sopravviveva solo il più forte e il più adatto. Il successo ardeva a chi possedeva queste doti, ma anche a coloro che più degli altri impegnavano la loro intelligenza e la loro volontà. Lo sport infatti aveva il compito di controllo degli istinti ma anche di temprare la gioventù in vista del duro combattimento della vita; lo sport doveva servire a «pacificare i sensi e addormentare l'immaginazione,

frenare la corruzione là dove essa cresce, isolandola, impedendo di evidenziarsi, infine forgiare i corpi per la lotta».

Dentro la sua concezione di sport entrava anche l'esperienza vissuta nei vari viaggi negli Stati Uniti e in Canada a partire dal 1889, che gli dettero l'opportunità di confrontarsi con un modello sportivo diverso rispetto a quello francese e inglese. In questa rappresentazione dello sport del barone un notevole ruolo venne giocato dalle suggestioni e dal fascino dell'antica Grecia: era necessario circondare le competizioni sportive e olimpiche con elementi simbolici e mitici fin quasi a trasformarle in feste religiose. Coubertin aggiornò



costantemente la sua concezione dello sport che rimase comunque sempre legata all'azione tendente a riunire nell'ambito olimpico i movimenti sportivi dei vari paesi, ma all'interno di questi processi rimase ferma la sua volontà di ritenere lo sport uno strumento pedagogico per il rafforzamento del fisico e del carattere dei giovani, in vista del loro pieno inserimento nella società degli adulti. Una società che ormai era basata sui principi democratici e di conseguenza doveva essere formata da uomini sani, forti e responsabili. Vissuto in tempi di acuta crisi morale, o supposta tale, la "crisi di fine secolo", nel momento in cui il suo pensiero raggiungeva una dimensione universalistica, chiara evoluzione

della sua matrice cosmopolita, Coubertin, con una notevole dose di volontarismo, pensava che lo sport olimpico potesse contribuire al raggiungimento della pace tra le nazioni e anche a riformare le società del mondo occidentale ponendo un freno alla lotta di classe e rafforzando i sistemi liberali indeboliti di fronte all'avanzare della democrazia e del socialismo. Lo sport dunque nella sua complessa visione non era un semplice gioco, era talmente un'altra cosa che dovette inventare le Olimpiadi per contenerne i nuovi connotati. L'olimpismo pertanto era composto dallo sport come contesa pacifica con in più alcuni ingredienti propri della riflessione e dell'azione del barone francese (la lealtà, la

rettitudine, la sobrietà, l'autocontrollo, la virilità, il senso del dovere e del comando). A tutto questo il barone francese aggiungeva un altro elemento da ritenersi fondamentale al fine di giungere all'esatta definizione di olimpismo: l'euritmia. Euritmia sta per armonia ed è un termine proveniente dal greco *eurythmia* = giusta misura. Il barone, richiamandosi a Ruskin, utilizzò molto spesso questo vocabolo per designare tutto ciò che era bello ed equilibrato in assoluto. Lo sport dunque non era sola lotta ma era anche intrinsecamente euritmico, cioè fatto oggettivamente estetico. Sottolineando costantemente il legame tra lo sport e il "culto della Bellezza", Coubertin compiva un'operazione molto efficace al fine di emancipare lo sport dalla sua fisicità e avvicinarlo all'interesse del mondo delle arti e delle lettere. A fine secolo Coubertin fece una ulteriore sterzata rispetto al suo stesso modo di concepire lo sport. In un certo senso esasperò gli ingredienti di cui si diceva prima: lo sport era prima di tutto lotta, du-



ra lotta per la vittoria, lo sport era ambizione e volontà: «ambizione di fare più degli altri, volontà di pervenirvi», le doti dell'atleta dovevano essere una grande energia, la calma e il controllo di se stesso. Lo sport poi doveva tendere verso "l'eccesso": «ecco la sua caratteristica psicologica per eccellenza.

Esso vuole più velocità, più altezza, più forza... sempre di più. È vero! è questo anche il suo inconveniente dal punto di vista dell'equilibrio umano. Ma è anche la sua nobiltà, e anche la sua poesia». Il barone francese continuò a riflettere molto sull'essenza dello sport e lo distingueva in modo

netto dalla generica attività fisica. Lo sport presupponeva un'adeguata preparazione, l'allenamento. L'obbiettivo dello sportivo non poteva che essere uno: la vittoria. L'atleta si doveva allenare, doveva combattere, approfondire energia e vigore, mettere tutta la sua volontà in uno sforzo supremo per il raggiungimento del successo nella gara. Lo sport doveva essere sì combattimento pacifico, ma per essere veramente sport doveva sempre giungere all'eccesso fin quasi a sfiorare la violenza.

Certamente questa concezione dello sport suonerà strano a chi pensa che l'ideale coubertiniano fosse basato sul famoso motto. Si può affermare che questa concezione non era incentrata tanto su «l'importante non è vincere, ma partecipare», quanto sulla frase successivamente pronunciata nel 1908: «l'importante nella vita, non è trionfare ma combattere, non è d'aver vinto ma di essersi ben battuto».

Se dovessimo riassumere tutta la elaborazione di Pierre de Coubertin in merito al concetto di sport potremmo farlo recitando quest'ultima metafora e non la prima.

Antonio Lombardo





Comitato di Eboli, Sele, Diano, Cilento



Comune di Eboli



Atletica sotto le stelle

Competizione amatoriale di salto in alto
Piazza della Repubblica – Eboli(SA)

2 Ottobre 2010 – ore 17,30



Partecipazione libera

Info:

Comitato Territoriale Eboli Sele Diano Cilento

Tel./Fax: 0828.332693 - e-mail: eboli@uisp.it - web: <http://www.uisp.it/eboli>

ASD UISP Atletica Ebolitana Valle del Sele

UISP Lega Atletica Leggera Eboli

in collaborazione con la FIDAL Regionale

Organizzano

"20° Meeting Internazionale di Amicizia Cultura e Sport"

Domenica 3 OTTOBRE 2010

Stadio "Dirceu"

Via Cupe Superiore Eboli (SA)



ORE	PRIMI PASSI	PULCINI	ESORDIENTI	RAGAZZI	CADETTI	ALLIEVI	JUVENIAT. MASTER
8.30	Ritiro giurta e concorrenti. Ritiro buche e conferma iscrizione gare di corsa (per i concorsi confermare dirottamento in pedana)						
9.00	Chiusura conferma iscrizioni gare di corsa						
9.10		60 m mf			Lungo femm.	Alto femm.	
9.20		Vortex mf	60 m mf			Asta masch.	Asta masch.
9.30				60 m mf			
9.40	Parco mobile				60 m masch.		
9.50					60 m femm.		
10.00			Vortex mf		Alto femm.	200 m masch.	
10.10					Lungo masch.	200 m femm.	
10.20						200 m masch.	200 m masch.
10.30				Vortex mf		Alto masch.	200 m femm.
10.40						Lungo femm.	Lungo femm.
10.50						Asta femm.	Asta femm.
11.00						800 m masch.	800 m masch.
11.10					Alto masch.	Lungo masch.	Lungo masch.
11.20							800 m femm.
11.30						1500 m masch.	
11.40						1500 m femm.	
11.50							5000 m mf

Info:

Rocco Vincenzo

Cell.: 328.9626186

Tel./Fax: 0828.332693

e-mail: atletica.eboli@uisp.it

web: <http://www.uisp.it/eboli>

LE QUATTRO STAGIONI

di Massimo Santucci - www.santuccirunning.it

La programmazione annuale

Ogni atleta in base ai suoi impegni agonistici suddivide la preparazione in diverse tappe.

Nel corso dei decenni sono cambiate le metodiche e l'approccio globale all'allenamento.

Ogni metodologia ha portato con se insegnamenti ed esperienze ed il tutto è stato acquisito come fonte di studio per ottimizzare sempre più le prestazioni atletiche.

Cerchiamo di riassumere in linea generale qual è la linea che seguono la maggior parte dei tecnici.

Per comodità espositiva dividiamo l'annata atletica in 4 macrocicli stagionali.

Nel primo ci si prefigge di curare la componente aerobica cercando di guadagnare condizionamenti nei lavori in presenza di ossigeno.

Nel secondo periodo la finalità è quella di rendersi forti muscolarmente ed acquistare un ottimo ritmo di base attraverso l'allenamento sulla forza.

Il terzo macrociclo è quello dedicato alla ricerca dei massimi ritmi e ciò significa elevare il più possibile il valore di soglia anaerobica. È la stagione dove bisogna aumentare la cilindrata del motore.

Nel quarto periodo si diminuiscono i volumi, anche a causa delle alte temperature stagionali e si cura l'aspetto veloce, reattivo ed elastico.

In autunno

In questi mesi ci si dedica principalmente alle gare dai chilometraggi maggiori.

Quasi tutti i podisti corrono 2-3 mezza maratone ed in molti mettono in calendario 1-2 maratone.

Gli allenamenti più gettonati sono il cosiddetto lungo lento, i ritmi medi fino a 18 km ed i ritmi maratona.

Si fa un massiccio uso di ripetute, ma a regime non elevato.

Si corrono frazionati di 8-12 km ad andature intorno alla soglia anaerobica con recuperi (inattivi) ridotti o lunghi ad andatura medio-bassa.

È un periodo nel quale si allena l'aspetto resistente tramite progressivi, collinari, fartlek dal taglio più vario, ma ad intensità mai massime.

In inverno

È la stagione dedicata alle campestri ed alle gare su strada.

Per chi ama la pista è il momento delle indoor. Chi opta per questa scelta dovrà inserire in programma una prima fase di lavoro sulla velocità.

Chi corre i cross deve unire sia il ritmo sia la massima efficienza muscolare.

Questo si ottiene tramite vari mezzi tra i quali gli sprint in salita talvolta seguiti da medi o medi progressivi. Altra proposta è quella degli allenamenti nei campi, sono impegnativi ma consigliati in questa fase.



È importante curare anche la tecnica con allenamenti che mirino a tradurre sul terreno la forza acquisita.

In primavera

La stagione dei fiori ha le giuste temperature per esprimersi al meglio e trova un corpo pronto perché ha immagazzinato nei periodi precedenti tutto il lavoro di base.

In questo momento l'organismo è forte e resistente, non rimane che mettere benzina super nel motore.

Questo avviene tramite la proposizione dei ritmi.

Due sono le proposte più importanti:

a) lavoro sulla potenza aerobica a percentuale del 3-8% migliore di soglia anaerobica,

b) lavoro di resistenza lattacida su base di interval training.

In estate

Per chi non ha obiettivi specifici (gare finalizzate) è possibile curare l'efficienza reattiva attraverso un ciclo di tecnica a carattere speciale.

Questa è, secondo me, una irrinunciabile tappa da inserire nella preparazione annuale.

Si tratta di introdurre degli alternati a ping pong su distanze brevi per un complessivo di 3-5 km.

È una soluzione intelligente



quella di inserire intermittenti a settimane alterne.

Almeno due volte al mese è utile andare a correre in collina, fuori dall'asfalto, proponendo delle variazioni a taglio misto.

Si possono usare gare brevi per tenere efficiente la potenza aerobica altrimenti bisogna inserire richiami per la velocità resistente con piramidali o salite medie ad integrazione intensiva.

Altro mezzo prezioso è il fartlek ad indirizzo anaerobico.

Formula per l'estate:

- + reattività
- + ritmi veloci
- volume
- = maggior freschezza e brillantezza.

I cuscinetti

È utile inserire degli spazi fra i macrocicli.

In genere si mette una settimana di scarico pieno per dividere al meglio le fasi della preparazione.

I 4 step principali non saranno però completamente differenti in quanto un periodo predispone quello successivo e quello che verrà avrà in se richiami del precedente.

Si consiglia di mettere un cuscinetto di due settimane fra il periodo estivo e quello autunnale per fare una migliore rigenerazione. Questo è necessario anche a seguito di gare particolarmente lunghe ed impegnative.

Vediamo in uno schema puramente indicativo il riassunto di quanto detto.

Mesi	Obiettivo	Ricerca	Gare	Mezzi principali e tipi di allenamento
- settembre - ottobre - novembre	costruzione generale	massima espressione aerobica	- mezza maratone - maratone - gare su strada	- corsa lunga - ritmo medio - ritmo maratona - collinari - potenza aerobica estensiva - potenza aerobica a taglio breve - andature tecniche - circuiti estensivi - mobilità articolare - fartlek - progressivi - medi in salita - resistenza alla potenza
1 settimana	rigenerazione	recupero energetico	===	moderate attività aerobiche
- dicembre - gennaio - febbraio	efficienza muscolare	incremento dell'efficienza muscolare	- cross - indoor - mezza maratone - strada anche collinari	- corto veloci - sprint in salita - ritmi gara in terreno di cross - ripetute in campestre - ritmi medi di trasformazione - fartlek intensivi - esercitazioni tecniche - stimoli propriocettivi - circuit training intensivi - spiaggia - frazionati con salti altimetrici
1 settimana	rigenerazione	recupero muscolare	===	Moderate attività aerobiche
- marzo - aprile - maggio	sviluppo dei ritmi	ottimizzazione della soglia anaerobica	- mezza maratone - pista (5000, 10000) - medie su strada	- potenza aerobica - resistenza lattacida - progressivi qualitativi - medi veloci - regressivi - corto veloci frazionati - andature tecniche - andature speciali
1 settimana	rigenerazione	recupero energetico	===	Moderate attività aerobiche
- giugno - luglio - agosto	efficienza reattiva	qualità veloci ed elastiche	- pista (1500, 3000, 5000) - brevi su strada - montagna - trail	- interval training - alternati brevi - potenza aerobica in salita - corto veloci in salita - Potenza aerobica intensiva - stimoli elastici - fartlek collinari - ripetute piramidali - frazionati gara - intermittenti
2 settimane	rigenerazione	recupero generale	===	moderate attività aerobiche preferibilmente nuoto, bici, passeggiate

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

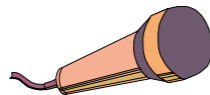
Ufficio stampa

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



Su Sky 843 la domenica
in onda dalle ore 13.00 alle 13.50

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



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA



DOMENICA 24 OTTOBRE 2010

il G.P. ALTO RENO con la collaborazione del G.S. Gabbi ed il patrocinio
del Comune di Castel di Casio (BO), organizza la 2a edizione del



Circuito della Torre

Corsa su strada regionale FIDAL di 8.600 metri
su percorso collinare interamente asfaltato

nel centro e nell'immediato circondario del paese di Castel di Casio (BO)

Valido come 4a ed ultima Prova del TROFEO ALTO RENO 2010

Dopo le premiazioni della gara seguiranno quelle del "TROFEO ALTO RENO 2010"

RITROVO: ore 8.00 c/o la Palestra di Castel di Casio (BO)

CHIUSURA ISCRIZIONI: ore 9,10

QUOTA ISCRIZIONE: € 5,00 entro le ore 24,00 di venerdì 22 € 7,00 dopo tale scadenza

Si invitano le Società ad inviare le iscrizioni entro Venerdì 22 ottobre; questo permetterà l'inserimento del maggior numero di dati possibile per una rapida elaborazione della Classifica Finale del Trofeo ed una sollecita premiazione

PUNZONATURA: ore 9.20 nella vicina via Giordani.

PARTENZA: ore 9.30

PREMIAZIONI: a partire dalle 10.30 circa nella Palestra di Castel di Casio (BO)

premio di partecipazione alla riconsegna del pettorale

INDIVIDUALI: saranno premiati/e i/le primi/e

- 40 categoria A (uomini nati dal 1961 al 1992)
- 20 categoria B (uomini nati dal 1951 al 1960)
- 10 categoria C (uomini nati nel 1950 e precedenti) **al 1° class. Memorial "Giuliano Tagliaterra"**
- 10 categoria D (donne nate dal 1961 al 1992)
- 5 categoria E (donne nate nel 1960 e precedenti)

L'organizzazione si riserva di aumentare il numero dei premiati in base alla partecipazione con altri 20 riconoscimenti SOCIETA': (in base al numero di iscritti): premi a scalare a tutte quelle con almeno 10 iscritti.

servizio docce DISPONIBILE presso la Palestra in zona Partenza/Arrivo

Come raggiungere Castel di Casio

da Bologna tramite la SS 64 Porrettana fino a Riola di Vergato poi seguire le indicazioni per 10 km circa
In autostrada uscita Sasso Marconi poi come sopra
Da Pistoia tramite la SS64 Porrettana fino a Porretta Terme poi seguire le indicazioni per 10 km circa



Laboratorio Orafo Fyodor snc
Alessio Stipcevič
Via Podgora, 2/f - 40131 Bologna
tel+fax, 051.6491502

Informazioni e pre-iscrizioni c/o Medici Marco 3490070496 fax 053422589
e-mail claudiobernagozzi@alice.it

L'organizzazione pur curando la buona riuscita della manifestazione, declina ogni responsabilità per danni a persone, animali o cose prima, durante e dopo la manifestazione. L'assistenza sarà assicurata da un medico e dai volontari della Croce Rossa di Castel di Casio. Con la propria iscrizione il partecipante approva il presente Regolamento in ogni sua parte e garantisce di essere in regola con le vigenti norme in materia di tutela sanitaria, sollevando gli organizzatori da ogni responsabilità.

La manifestazione si svolgerà in qualsiasi condizione atmosferica. Per quanto non contemplato vige il regolamento FIDAL



Catanzaro (Campo-scuola via S.Brunone di Colonia) Sabato 26 giugno 2010

XX Meeting dei Popoli e della Pace

Si è svolta a Catanzaro, sabato 26 giugno 2010, la XX edizione del "Meeting dei Popoli e della Pace" di atletica leggera su pista, organizzato dal Comitato Territoriale e Regionale dell'Uisp, dalla Lega Nazionale Uisp di Atletica Leggera, con il patrocinio dell'Assessorato allo Sport del Comune di Catanzaro. L'iniziativa, che si è svolta presso il Campo-scuola di atletica in via S. Brunone di Colonia, ha visto la presenza di circa cento atleti. L'iniziativa, al di là dei normali contenuti tecnici, propri di una manifestazione sportiva promozionale di atletica leggera, ha rappresentato un momento di solidarietà nei confronti di un popolo "dimenticato": il popolo Saharawi. Tale popolo è costituito da gruppi tribali tradizionalmente residenti nelle zone del Sahara Occidentale, area storicamente contesa da Spagna, Marocco e Mauritania, di cui poco si parla e le cui rivendicazioni turbano interessi consolidati ed equilibri internazionali delicati. I rifugiati Saha-



rawi sono sopravvissuti al grande esodo del 1975 quando, inseguiti dall'aviazione marocchina, furono costretti ad interminabili marce nel deserto verso l'Algeria. Da trentatré anni, quindi, tale popolo vive in una zona desertica considerata tra le più inospitali del nostro pianeta, nella zona di Tindouf, su un'area di cen-

to chilometri quadrati destinata dal governo algerino ai profughi Saharawi, e qui organizzati in quattro grandi campi, abitati da circa 150 mila persone. Nei campi Saharawi il disagio sociale che colpisce le giovani generazioni, per la mancanza di sedi e di pratiche associative sia a carattere culturale che sportivo, è tale da aver spinto il Comitato Sportivo Nazionale Saharawi, sorto nel 1982, a creare un ambiente sportivo negli accampamenti dei rifugiati e offrire ai bambini dei luoghi di aggregazione. Dalla collaborazione tra la Lega Nazionale di Atletica Leggera dell'Uisp, Peace Games (Associazione di cooperazione sportiva internazionale) e il Comitato Sportivo Nazionale Saharawi è nata l'idea di lavorare a un progetto di alfabetizzazione motoria e sportiva dei bambini e bambine delle scuole primarie, da realizzare nel campo di Smara. Tale progetto, denominato "Gioco-Sport, Correre, saltare, lanciare" ha ottenuto negli ultimi due anni il sostegno economico

dell'Amministrazione Comunale di Catanzaro, grazie alla sensibilità del Consigliere Eugenio Occhini, delegato alla Cultura della Pace. Inoltre, su proposta del Comitato Territoriale Uisp, la Lega nazionale anche per quest'anno ha deliberato lo svolgimento a Catanzaro del XX Meeting dei Popoli e della Pace di atletica leggera, organizzato negli anni precedenti a Eboli. Lo stesso presidente nazionale prof. Antonio Gasparro, ha presenziato, unitamente al presidente regionale prof. Pino Tropeano all'importante manifestazione.

Il Meeting ha permesso di ribadire i diritti dei bambini di tutto il mondo di poter crescere come tali, di poter mangiare, di giocare, di non essere sfruttati, di non subire violenze ed essere educati alla convivenza civile, alla solidarietà e alla pace. Ritornando alle gare in programma sabato, di rilievo tecnico nel salto in lungo la misura di m 6,35 raggiunta da Luca Ferragina, mentre tra le donne Giovanna Riolo ha fermato il cronometro su 14"13 nei m 100. Nel lancio del Vortex tra i Ragazzi vittoria di Pierluigi Bevacqua con 33,80 e tra gli Esordienti di Nazzareno Galli con m 29,10. Nella categoria Pulcini Antonio Pipino dell'Uisp Postiglione ha vinto con m 22,22. Ancora nella stessa categoria Bryan Riccelli ha vinto i m 50 con il tempo



di 8"70; Giovanni Frontera ha centrato una doppietta vincendo sia la gara dei m 50 che quella del lungo nella categoria Esordienti. Nei 3000 metri categoria Assoluti, vittoria di Adriano Mirarchi che, con il tempo di 9'14", ha preceduto Leandro Guarnieri e Antonio Raione. Tra gli Allievi Domenico Leuzzi si impone con m 5,90 mentre tra le donne prima è risultata Roberta Placanica con m 4,40. Nei m 400 Marco Elia, con 55"56, ha la meglio su Luca Ferragina e Marcello Mondilla. Infine, da annotare tra i partecipanti il folto gruppo di atleti dell'Uisp Postiglione (Salerno). In definitiva a Catanzaro il 26 giugno si è vissuto un pomeriggio di sport ma anche di grande solidarie-



tà e vicinanza tra il popolo italiano e il popolo Saharawi, e alla fine tra gli organizzatori, soddisfatti per la riuscita dell'iniziativa, si pensava già all'organizzazione nel 2011 di un meeting ancora più prestigioso, magari avendo a disposizione lo stesso impianto del campo-scuola completamente finito e idoneo alla pratica di tutte le discipline dell'atletica leggera. Le premiazioni finali si sono svolte alla presenza, oltre ad Antonio Gasparro (Presidente Nazionale Lega Atl. Leggera) e a Pino Tropeano (Presidente Uisp Calabria), di Riccardo Elia, Nazzareno Galli e Umberto Conforti del Comitato Territoriale Uisp di Catanzaro. La serata si è conclusa con una cena conviviale di tutti i presenti a bordo campo.

*Uisp Catanzaro
Il presidente Riccardo Elia*





Comitato regionale UISP
Lega Atletica Leggera



Vuoi diventare giudice UISP?

E-mail: redazione.atletica@uisp.it

UISP

sportpertutti



Campionati Nazionali UISP 2010

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



Gli organi direttivi



Presidente

Antonio Gasparro - a.gasparro@uisp.it

Direzione Nazionale

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

Consiglio direttivo

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

Commissione pista

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

Commissione podismo

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

Commissione Giudici

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

Commissione Comunicazioni

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

Commissione Trail

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

Viviciattà

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





WWW
sportesicurezza.it

insieme
per crescere

assicuriamo lo sport

**SPORT &
SICUREZZA**

**CARIGE ASSICURAZIONI
CARIGE VITA NUOVA
ASSICURAZIONI**
GRUPPO BANCA CARIGE

Scegli la sicurezza di un grande gruppo bancario e assicurativo

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

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

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

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

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

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

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

Per ogni informazione rivolgiti al tuo comitato UISP

Comitati regionali e territoriali



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

www.uisp.it

Comitati regionali e territoriali

Lombardia

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

Bergamo

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

Brescia

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

Como

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

Cremona

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

Lecco

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

Lodi

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

Mantova

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

Milano

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

Monza-Brianza

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

Pavia

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

Varese

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

Trento e Bolzano

Bolzano

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

Trento

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

Friuli

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

Gorizia

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

Pordenone

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

Trieste

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

Udine

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

Comitati regionali e territoriali



Venezia

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

Verona

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

Vicenza

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

Veneto

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

Belluno

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

Legnago

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

Padova

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

Rovigo

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

Treviso

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



Liguria

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

Genova

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

Imperia

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

La Spezia

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

Savona

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

Valdimagra

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



Comitati regionali e territoriali



Emilia Romagna

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

Bologna

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

Ferrara

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

Forlì-Cesena

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

Sede Decentrata

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

Imola Faenza

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

Sede Decentrata

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

Lugo

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

Modena

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

Parma

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

Piacenza

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

Ravenna

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

Reggio Emilia

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

Rimini

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



Umbria

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

Altotevere

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

Foligno

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

Media Valle Tevere

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

Orvieto

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

Perugia

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

Terni

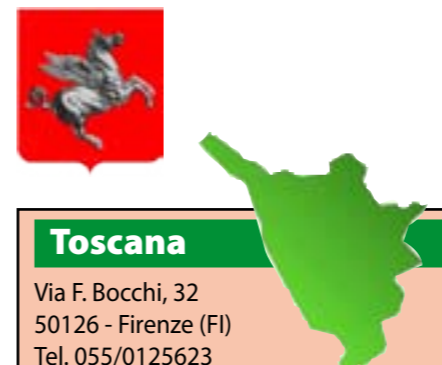
Via Brodolini, 10/A
05100 - Terni (TR)
Tel. 0744/288187 - Fax 0744/227678
E-mail: terni@uisp.it

Trasimeno

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

www.uisp.it

Comitati regionali e territoriali



Toscana

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

Arezzo

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

Carrara Lunigiana

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

Empoli - Val D'Elsa

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

Firenze

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

Grosseto

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

Livorno

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

Lucca Versilia

C/O Campo Sportivo I. Nicoli Via Alesandro 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

