

Atletica

on line



UISP

www.uisp.it

Anno 1° - n. 10 - novembre 2010



14 novembre 2010

Torino
ti regala un giorno
di grande sport



Ti aspettiamo.



Atletica UISP
on line

Supplemento al n. 10 di novembre 2010 di

Podismo & Atletica
La rivista dei runners

Reg. Trib. n. 5321 del 6.2.2004

Direttore Responsabile:

Ugo Bercigli

Redazione:

Fabio Fiaschi, Belinda Sorice,
Donatella Vassallo, Luciano Facchini

Grafica ed impaginazione:

Andrea Grassi

Sede

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

Per contatti

redazione.atletica@uisp.it

Foto in copertina di RISK4SPORT
dalla gara "Pionieri del Gran Sasso"

All'interno

05 Editoriale: Non c'è più posto
di Donatella Vassallo

06 Dalla Rassegna stampa UISP

10 Trapani: 14° Trofeo Sale e Saline
I risultati del Campionato italiano su strada

22 Migidio Bourifa: terzo titolo italiano di maratona
di Cesare Monetti

27 Il Kenya sbanca il mondiale di mezza maratona
di Mattia Ganucci

36 Il ragazzo che catturò il vento
a cura di Donatella Vassallo

42 "Oltre il muro", quando lo sport supera le barriere
a cura di Donatella Vassallo

48 Sulle tracce di Filippide (490 a.C. - 2010)
di Filippo Cenci - Prima parte

58 Da potenza in atto: indagine sull'involuzione dell'atletica italiana
di Adriano Masci

19 Storico riconoscimento
per la Maratona di Roma
certificata IAAF Gold Label

32 Ottore di Capraia:
è qui la festa!
di Denise Quintieri

38 Alimentazione,
meglio corretta
di Tiziano Marzotti

63 Scarica i regolamenti
dell'attività UISP
nazionale 2011

27^a EDIZIONE



28 Novembre 2010

Editoriale

Non c'è più posto

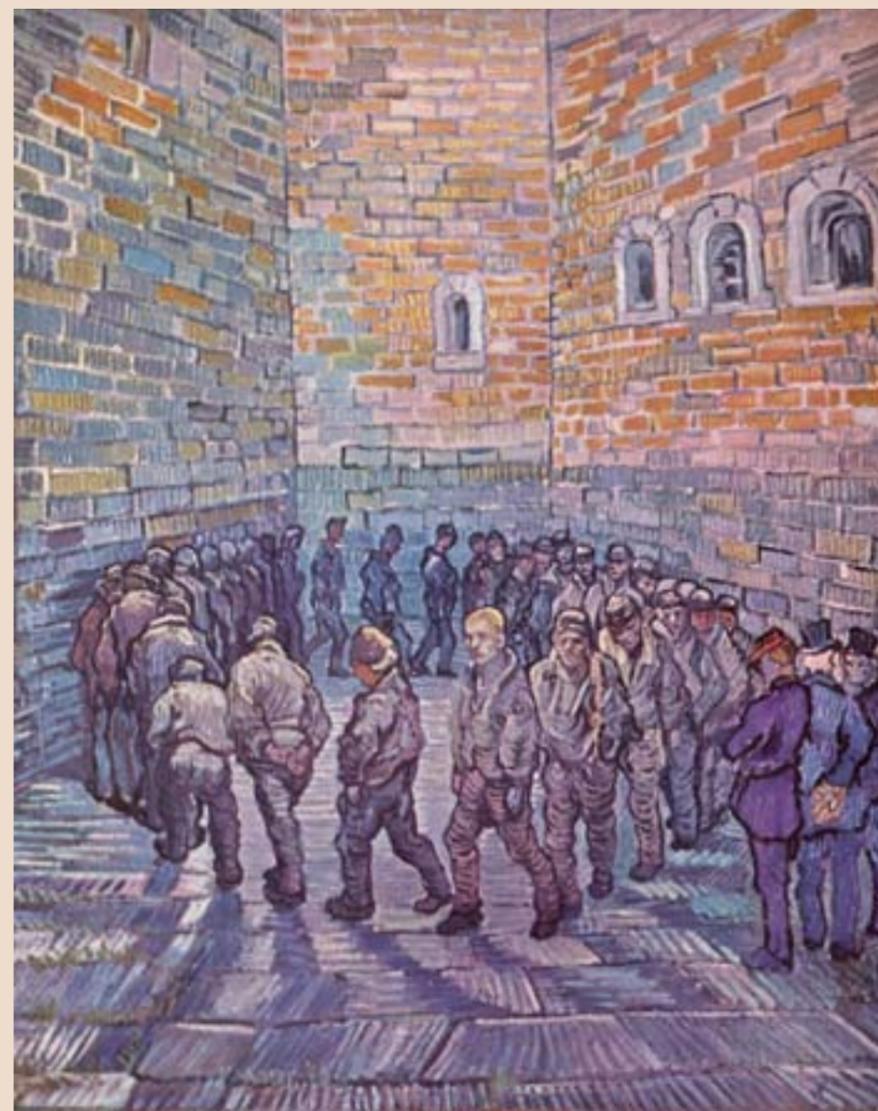
Il punto non è il male, ma la nostra risposta ad esso. È questa a definire il nostro grado di civiltà e di convivenza con la colpa. Esistono, certo, gradi diversi di responsabilità: chi compie un delitto non è certo equiparabile al cittadino che ne apprende la notizia, magari per caso. C'è, però, uno stato di colpevolezza che tutti ci accomuna: scatta nel momento in cui smettiamo di credere nell'Uomo, dimentichiamo la fiducia nelle sue possibilità di riscatto, pensiamo che l'unica prevenzione possibile sia il timore della pena. Che ne resta allora del nostro tribunale interiore? Di quell'ascolto quotidiano che si fa mettendosi una mano sul cuore per sentire se batte ancora? Non sto parlando di perdono. Mi trovo nel momento in cui il colpevole, come lo "straniero" di Camus di fronte al cappellano, dice: "Ero colpevole, pagavo, non si poteva chiedermi nulla di più", rifiutando così qualsiasi possibilità di dialogo con un Dio in cui non crede. È la consapevolezza del negativo, dell'assurdo, ineliminabile dalla natura umana, a spingerlo a queste conclusioni. Lo zoccolo duro contro il quale sbatte ogni nostro tentativo di comprensione.

Si tratta poi di fare un passo ulteriore e chiedersi se alla banalità del male non valga la pena rispondere con

la costruzione del bene. Sottolineo "costruzione" perché la considero una reazione tutt'altro che immediata. C'è di mezzo il fattore tempo, quei cinque, dieci, vent'anni, una vita, in cui lavori con e, a volte, anche contro te stesso. In termine tecnico si definisce rieducazione del reo (ce ne parla nelle pagine interne il prof. Carlo Alberto Romano): è un principio sancito dalla nostra Costituzione e pressoché interamente disatteso nei fatti.

Il VII rapporto sulle condizioni di detenzione in Italia attesta una realtà di carceri fuori legge, con quasi 70 mila detenuti contro una capienza prevista di 44.612, organici ridotti all'osso, condizioni igieniche precarie e uno spazio-tempo quasi nullo per la rieducazione. Negli ultimi tre anni il nostro Paese è stato condannato ben cinque volte dalla Corte Europea dei Diritti dell'Uomo per le condizioni degli istituti penitenziari. E poi dicono che in carcere non ci va più nessuno... Forse, molto banalmente, perché non c'è più posto.

Donatella Vassallo



Vincent Van Gogh, "La ronda dei carcerati" (1890).

42,195 KM
CORRIAMO A FIRENZE

FULL Comunicazione & Pubblicità - Firenze

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



Dalla rassegna stampa 

UISP e cooperazione internazionale: a cinque mesi da "Vivicittà - Corri per il dialogo", ultimato il campo polivalente a Beddawi, ristrutturato coi fondi raccolti

Sono passati cinque mesi da "Vivicittà - Corri per il dialogo", da quando cioè 3.500 bambini palestinesi hanno corso in contemporanea per i vicoli di 7 campi profughi di Libano, Siria e Gerusalemme est. Era il 18 aprile scorso e l'Uisp aveva lavorato per mesi assieme alla Cooperazione italiana allo sviluppo per realizzare la corsa: a marzo, infatti, una delegazione Uisp si era recata a Beirut per svolgere un corso di formazione rivolto agli operatori dell'Unrwa, l'Agenzia delle Nazioni Unite per i rifugiati palestinesi in Medio Oriente, che avrebbero poi gestito l'organizzazione della manifestazione. Dalla proficua collaborazione con l'Utl Libano (unità tecnica locale della Cooperazione italiana allo sviluppo), nacque l'idea dell'Uisp di destinare i **16.500 €** raccolti durante l'edizione italiana di Vivicittà alla **ristrutturazione di un campo sportivo polivalente** nella scuola di Battouf-Kawkab, costruita e gestita dall'Unrwa nel campo profughi di Beddawi a nord del Libano, vicino a Tripoli.



Oggi il campo è pronto, a disposizione dei ragazzi della scuola (per vedere le foto del campo sportivo [clicca qui](#)): "I lavori si sono svolti nell'arco di un mese e mezzo, nel periodo estivo per non compromettere il regolare svolgimento della didattica nella scuola - ci ha raccontato al telefono **Alessandra Testoni dell'Utl Libano** - Avevamo stabilito la consegna del campo sportivo a fine settembre e siamo riusciti a mantenere la promessa. A novembre forse ci sarà la cerimonia formale d'inaugurazione. Il campo profughi di Beddawi ospita ufficialmente 16.000 persone, ma in realtà accoglie anche parte della popolazione del vicino campo di Nahr el Bared, in fuga dal 2007, quando il campo fu distrutto nel corso della battaglia tra l'esercito libanese e le milizie di Fatah al Islam.

Circa la metà dell'intera popolazione del campo di Beddawi è minorenni e questo dato è fondamentale per capire quanti bambini e ragazzi frequentano la scuola Battouf-Kawkab durante la giornata, divisi in turni mattutini e pomeridiani. Il campo sportivo già esisteva, ma era inutilizzabile. **Lo abbiamo smantellato e fatto da capo:** è una risorsa preziosa per i ragazzi perché è l'unico spazio di Beddawi attrezzato per giocare a pallavolo, basket e calcetto. La Cooperazione italiana allo sviluppo, grazie al contributo di altre associazioni ed istituzioni locali italiane, ha realizzato altri spazi sportivi in diversi campi profughi libanesi. Con l'aiuto dell'Uisp e di tutti gli altri spera di poter continuare a farlo".

(F.L.)



Dalla rassegna stampa 

Calcio bastardo, società malata: dopo l'amarezza di Genova, l'UISP si interroga sul futuro di questo sport

Interventi di T. Pesce, A. Ariemma, E. Di Summa, L. Lepodote

Calcio bastardo, società malata. **Gli ultras della tigre Arkan hanno messo a ferro e fuoco Genova e lo stadio Marassi.** Il calcio non c'entra si dirà, e invece no. Tutto in una notte stupida e folle. Nel paese della "tessera del tifoso" e in quello dove non si è più abituati a vedere - ed ospitare - gente sugli spalti, una banda di balordi ha messo in scena violenza e arroganza, utilizzando oggetti di offesa e di guerriglia. Dentro e fuori lo stadio. Le diplomazie sono al lavoro, ma le ferite restano. Ci auguriamo che l'inchiesta arrivi ai nodi veri di responsabilità e inadempienze. E ci auguriamo che, in questo modo, si chieda pubblicamente scusa, al più presto, ai mille ragazzini genovesi e alle famiglie che ci avevano creduto. E insieme a loro anche all'Uisp che continua a credere nel calcio, in un altro calcio. Ecco alcune voci che vengono dall'Uisp.

"Un'esperienza drammatica anche in virtù di come la città si era preparata all'evento - spiega **Tiziano Pesce, dirigente del calcio Uisp a livello nazionale e regionale**, intervistato dai giornalisti tedeschi di Radio Colonia -, lo stadio gremito di famiglie, bambini e anziani con oltre 2000 ragazzi delle scuole di calcio locali venuti ad assistere ad una serata di gioco e di sport". "L'Italia è il paese che risolve il **problema della sicurezza negli stadi con la tessera del tifoso** senza un vero impegno di tipo preventivo. Quest'ultimo provvedimento, ribadiamolo, è uno strumento che rischia di nascon-



dere ed eludere i veri problemi della violenza e del razzismo negli stadi". Puoi ascoltare l'intervista a Tiziano Pesce su radio Colonia [a questo link](#). "Giudicate voi se questo è sport" si chiede **Alessandro Ariemma, presidente Uisp Pesaro-Urbino** dal sito internet del Comitato: "Serbi cattivi e violenti! Ultras pericolosi e antisportivi! Lo spettacolo della partita rovinato da un manipolo di facinosi, bellicosi e fascisti organizzati. Questi **commenti abbastanza scontati e ovvi dei media e degli addetti ai lavori**". "Quando nazionalismo, ossessioni omofobiche, impostazioni culturali intolleranti, credenze religiose integraliste si sommano tra loro e vengono in qualche modo anche sollecitati e sostenuti da qualche potere tutt'altro che occulto, è evidente che tutto può, alla fine, convergere verso atteggiamenti violenti e delinquenziali. L'Uisp da sempre si impegna a **costruire ponti culturali e spazi di condizione** attraverso i suoi numerosi progetti che intendono favorire condizioni di comprensione e tolleranza. Anche in realtà come quella dell'altra

sponda dell'Adriatico. Lo sport per tutti, il gioco, possono essere gli strumenti utili al superamento delle divisioni e delle intolleranze". Per leggere l'intervento integrale di Alessandro Ariemma [clicca qui](#).

"Di fronte allo scempio del calcio al quale abbiamo assistito in occasione di Italia-Serbia, la non partita di calcio di martedì sera, la mia coscienza è stata attraversata da paura, incredulità, sgomento. Sono

sentimenti forti, ma anche molto contrastanti tra di loro". Questa la reazione di **Elio Di Summa presidente Uisp Bari**. "No, questo non può e non deve essere lo sport, se di fronte alla follia di uno spicchio di curva non siamo più in grado di prendere decisioni drastiche e consequenziali, se lasciamo sulle spalle di un solo arbitro la decisione più giusta: quella di rispedire tutti a casa. Quell'arbitro, per quanto ho visto, è stato lasciato solo dai dirigenti del palazzo deputati e pagati profumatamente per prendere provvedimenti..." Leggi l'[intervento integrale](#) di Elio Di Summa.

"Il calcio è malato? - si chiede **Lorenzo Lepodote, responsabile Ado Uisp Bari** - No, è la gente che gira attorno al calcio ad essere malata... C'è una cura che l'Italia rifugge dall'adottare: la cura inglese anzi il sale inglese. Quello che è successo è solo colpa dell'imperizia e scarsa preparazione che ha l'Italia nella fattispecie la polizia italiana...". Il contributo di Lorenzo Lepodote [continua qui](#). Cosa ne pensi? Invia la tua opinione a redazione@uisp.it

(I.M. e S.S.A.)



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

Aletica UISP on line - 9

Dalla rassegna stampa 

Sport e ambiente:

peggiora la qualità della vita nelle nostre città.
"C'è un'assenza di Governo. Lavoriamo dal basso".
Intervista a Santino Cannavò

È stata pubblicata l'annuale classifica di Ecosistema Urbano l'indagine di Legambiente e Ambiente Italia sulla qualità ambientale delle nostre città. Il panorama è desolante per le grandi città. Secondo questo particolare ranking basato su 25 indicatori riguardanti aria, acqua, trasporti, ambiente, energia, rifiuti, pubblica amministrazione e aziende, tra le 10 città più popolate d'Italia si salva solo Bologna, al nono posto. Milano e Roma slittano rispettivamente al 63° e al 75° posto. Ulteriore peggioramento per le città del sud e maglia nera per Catania. Complessivamente, la realtà generale rimane statica. Insomma: non si investe sulla sostenibilità. "Emerge un'assenza di governo, non solo politico, ma anche tecnico. - dice Santino Cannavò, responsabile Ambiente Uisp - Il tema della qualità della vita non è nelle agende delle amministrazioni. E soprattutto non si riesce a tracciare un collegamento tra crisi economica, crisi ambientale e crisi sociale. Questa situazione è il risultato di politiche economiche dissociate dalle componenti ambientali e sociali. Sono tre aspetti correlati, legati ad un modello di convivenza che dovrebbe essere più attento agli effetti della produzione di prodotti e servizi. Assenza di governo che si traduce poi in mancanza di responsabilità: chi è responsabile di un ecosistema urbano che va a rotoli?".



"Dovremmo passare da un'assenza di governo ad una presenza di governance dal basso. - aggiunge - Dobbiamo essere capaci tutti di acquisire una consapevolezza e di lavorare per imporre delle politiche. L'Uisp non solo può lavorare sulla sensibilizzazione e l'informazione. Il fenomeno sportivo intercetta vari fattori di rischio ambientale. Dovremmo riconvertire tutti gli acquisti del comparto sportivo verso materiali biodegradabili e verso i cosiddetti acquisti verdi, attraverso un intervento regolamentato che in questo modo possa orientare l'offerta sul mercato. Possiamo lavorare sulla riduzione della CO2, sulla riqualificazione degli spazi urbani, intervenendo per una diversa progettazione del territorio. Lo sport è poi un vettore per il turismo e anche lì possiamo intervenire per un approccio più sostenibile. Insomma dobbiamo essere capaci di orientare le scelte politiche".

Trapani 10 ottobre 2010 - km 10

14^a Trofeo Sale e Saline

Campionato Italiano UISP di Corsa su strada



Una gradevole giornata d'inizio autunno, cielo coperto, un po' di vento e 20 gradi di temperatura hanno accompagnato i tanti atleti e familiari provenienti dalle diverse regioni d'Italia che il 10 ottobre a Trapani hanno partecipato al 14° Trofeo Sale & Saline, quest'anno valido per l'assegnazione del titolo nazionale UISP di corsa su strada. Il giorno precedente circa 200 atleti del-

le diverse categorie giovanili avevano dato sfogo alla loro esuberanza confrontandosi nelle diverse competizioni ed in particolare Giorgio Marchello tra i cadetti, Federica Cernigliaro tra le cadette, ed Emanuele Generali tra gli allievi vincevano le loro competizioni facendo propria la maglia di categoria di campione nazionale UISP di corsa su strada 2010.

segue



Circa 850 i partecipanti a percorrere i tre giri del percorso pianeggiante, interamente chiuso al traffico, che si snodava nel centro della città con arrivo all'interno della Villa Margherita, per concludere la loro fatica lunga 10 Km.

Consistenti le rappresentative provenienti dal Piemonte, dalla Toscana e dall'Emilia Romagna ed organizzazione senza evidenti defailances; numeroso il pubblico nella zona di partenza ed arrivo dove il gruppo "Erice Folk" ha intrattenuato il pubblico e dato il ritmo al passaggio degli atleti.

Alle ore 10.30 circa, un minuto di emozionante silenzio per ricordare ed onorare i quattro militari italiani caduti in Afghanistan, poi il primo cittadino di Trapani, avvocato Girolamo Fazio, con il fatidico colpo di pistola liberava gli atleti da un recinto che cominciava ad essere stretto ed in un turbinio di magliette multicolori immediatamente si allungava la corsa che vedeva davanti il catanese Enrico Pafumi e il partinicese Giovanni Soffietto che davano subito il ritmo alla gara.

Giovanni Soffietto, nell'ultimo dei tre giri previsti, allungava sull'avversario e concludeva la sua galoppata in 32'40", staccando di 16" l'ottimo Pafumi. La terza posizione veniva conquistata da Giovanni Manduca che chiudeva in 33'27". Tra le donne la prima a passare il traguardo era la nissena Maura

Tumminelli in 38'25", seconda la torinese Maria Laura Fornelli con il tempo di 38'44", poi la palermitana Mariella Bucaida che chiudeva in 38'59, quindi la festa dei tanti partecipanti che, in 732, tagliavano il traguardo tra lo sguardo soddisfatto del presidente del G.S. 5 Torri Trapani Rocco Pollina che, assieme al suo staff, tanto impegno ha profuso per la riuscita della manifestazione.

G.S.D. 5 Torri Trapani



Classifica 14^a Trofeo Sale e Saline

DONNE

1	SPANIO CLAUDIA	ATL. LA CERTOSA TO	MF35	0.37.52
2	TUMMINELLI MAURA	TRACK CLUB MASTER CL	MF35	0.38.25
3	FORNELLI MARIA LAURA	A.T.P. TORINO MARATONA	C.U.S. PALERMO	0.38.44
4	BUCAIDA MARIELLA	C.U.S. PALERMO	0.38.59	
5	SUSINO IRENE	POD. ROAD RUNNER GELA	MF35	0.39.22
6	CREMONINI MANUELA	SOC.VICTORIA SANTAGATA	0.39.54	
7	PETRILLI RAFFAELLA	ORBASSANO RUNNERS TO	MF40	0.41.21
8	BONANNO ANGELITA	MARATHON MISILMERI	TF	0.41.22
9	PARISI MARIA CONCETTA	ATL.CALTAGIRONE	MF45	0.42.10
10	LO CASCIO DOROTEA	GS 5 TORRI TRAPANI	TF	0.42.11
11	SANNA BICE	GS 5 TORRI TRAPANI	MF50	0.42.17
12	REINA GIOVANNA	ATL.LEGG.CRISAL SOVERATO	TM	0.42.29
13	CARUSO TIZIANA	ATHLETICS PIOSSASCO TO	0.44.04	
14	SPINA ANNA MARIA	TRIATHLON TEAM TRAPANI	MF35	0.44.08
15	NICOSIA EDDA AURELIA	POL. NADIR	MF40	0.44.13
16	BONETTI SONIA	CRAL TRASPORTI TORINESI	0.44.27	
17	CITROLO ROSALIA	GS 5 TORRI TRAPANI	MF45	0.44.42
18	NAGANO CHIKAO	G.P. AMATORI VALDERICE	MF45	0.44.59
19	JOZVIK AGNIESZKA ALEKSA	ATL. SCUOLA LENTINI	TF	0.45.13
20	PINZI MARINELLA	POL-DIPENDENTI AUSL BO	0.45.27	
21	RONCONE ANTONELLA	ATL.MONDELLO	MF45	0.45.29
22	LA PERA LARA	POL. NADIR	TF	0.45.37
23	MUSSO ANTONINA	F. EVOLA'	MF35	0.45.38
24	MARRETTA CATERINA	ATL. VENTUROLI (BORGARO TO)	0.45.52	
25	BULYNIINA GANNA	PODISTICA CAPO D'ORLANDO	PF	0.46.14
26	FOSCO NICOLETTA	G.S. DILET. 'LA VOLATA'	TF	0.46.16
27	MAURICI ROSA	POL. ATHLON RIBERA	MF50	0.46.32
28	MARTINO MARIA ELISAB.	L'ATLETA PALERMO	MF45	0.47.01
29	INTRAVAIA MARTINA	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MF40	0.47.22
30	CIRRONE VANESSA	POD. ROAD RUNNER GELA	TF	0.47.35
31	SATTA MARINELLA	ATHLETICS PIOSSASCO TO	0.48.17	
32	GALUZZO MONICA	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MF35	0.48.17
33	GRANDI GIOVANNA	ATL. BLIZZARD - BO	0.48.27	
34	GIACONA VINCENZA CINZIA	SPORTAMATORI PARTINICO	MF35	0.48.34
35	COLLINA LOREDANA	ATL. CALENZANO FI	0.48.34	
36	PETRUSO ANTONELLA	SPORTAMATORI PARTINICO	MF45	0.48.35
37	GARAU GIUSEPPINA	ATL. VENTUROLI (BORGARO TO)	0.49.23	
38	MINGRINO PATRIZIA	TEMPO LIBERO ENNA	TF	0.49.26
39	FOGGIA MARIA LETIZIA	G.S.ATL.MAZARA N	MF45	0.49.37
40	DRAGOTTO ELENA	NONSOLOCORSA	TF	0.49.39

41	RALLO MATILDE	POL. MARSALA DOC	MF40	0.49.55
42	FALZONE MARIA TERESA	TRACK CLUB MASTER CL	MF40	0.49.56
43	PIAZZA MARIA	G.P. AMATORI VALDERICE	MF45	0.49.57
44	LORIA GIUSEPPA	UISP TRAPANI	0.50.09	
45	BARRACO ANTONINA	GS 5 TORRI TRAPANI	MF45	0.50.43
46	MASTROSIMONE GIACOMA	TEMPO LIBERO ENNA	MF45	0.51.35
47	VITALE CONCETTA	S. C. OLIMPIA VILLAROSA	MF35	0.51.46
48	IERACE TERESINA	ATHLETICS PIOSSASCO TO	0.51.47	
49	CUFFARO MARIA CONCETTA	AMATORI ARAGONA	TF	0.51.49
50	DE MARIA ALESSANDRA	PODISTICA PONTELLUNGO BO	0.51.59	
51	BARRALE FRANCESCA	SPORTAMATORI PARTINICO	MF50	0.52.04
52	GRAZZINI ELENA	SOC. VICTORIA SANTAGATA	0.52.08	
53	TAGLIAVIA CARMELA	GS POLIZIA MUNICIPALE PA	0.52.18	
54	SAVULLA LAURA	S. C. OLIMPIA VILLAROSA	MF45	0.52.48
55	MAZZARA TERESA	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	MF35	0.53.08
56	BARRACO ANNA	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	MF40	0.53.08
57	GAGLIO MARIA	ATL. TERRASINI	MF50	0.53.14
58	VENTURINI LORENZA	LA LUMEGA VERGATO BO	MF50	0.53.19
59	MARTINES LUCIA	MARATHON MISILMERI	0.53.37	
60	COSTANZA ANGELA	MARATHON MISILMERI	0.53.37	
61	MOLISANO MARIA CARMELA	POL-DIPENDENTI AUSL BO	0.54.14	
62	NARDI PATRIZIA	ATL. CALENZANO FI	0.54.18	
63	BIAGINI MARTA	ASCD SILVANO FEDI	0.54.19	
64	RUGGERI IRENE	SPORT NUOVI EVENTI SICIL	MF40	0.54.20
65	PERNICIARO GIOVANNA	SPORT NUOVI EVENTI SICIL	MF35	0.54.21
66	RAGUSA TERESA	LA TARTARUGA	MF45	0.54.44
67	RANDAZZO CALOGERA	G.S.ATL.MAZARA	MF45	0.55.05
68	POLISANO BENEDETTA	SEGESTA	MF50	0.55.47
69	CROSTA GISELLA	SPORT NUOVI EVENTI SICIL	MF40	0.55.56
70	RAPETTI IVANA	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	0.56.03	
71	INTRAVAIA FINA	UISP PALERMO	0.56.03	
72	REINA VINCENZA	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	MF60	0.56.03
73	PEZZINO DOROTEA	SPORTAMATORI PARTINICO	MF40	0.56.16
74	COCILOVO MARIA	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MF45	0.56.23
75	ROSSI MIRANDA	ATL. VENTUROLI (BORGARO TO)	0.56.55	
76	CATANIA VINCENZA	POL. ATL. MAZARA N	MF35	0.57.00
77	MIRASOLO VITA CRISTINA	ATL. BLIZZARD - BO	0.57.02	
78	GIULIANO FINIZIA	CRAL TRASPORTI TORINESI	0.57.05	
79	TOSCANO PAOLA	AMATORI ARAGONA	MF45	0.57.24
80	D'ALMETTA MARIANNA	UISP PALERMO	0.57.37	
81	CHIARAMONTE MARIA R.	LA TARTARUGA	MF50	0.57.38
82	AMARU' GIULIANA	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MF50	0.57.55

83	CAMASTRO ROSALIA M.	SPORTAMATORI PARTINICO	MF40	0.58.14
84	D'ANGELO MARIA C.	UISP TRAPANI	0.58.14	
85	GANDOLFO ANNA MARIA	UISP TRAPANI	0.58.15	
86	BANKOVIC PEDRA	UISP TRAPANI	0.58.26	
87	SPADA ELEONORA	G.P. AMATORI VALDERICE	TF	0.58.45
88	MENASTRO MARILISA	TEMPO LIBERO ENNA	TF	0.59.05
89	TRIFOGLIO MARIA	POL-DIPENDENTI AUSL BO	0.59.16	
90	FERRO MARIA	POL-DIPENDENTI AUSL BO	0.59.26	
91	NOLFO CLAUDIA	G.P. AMATORI VALDERICE	TF	0.59.29
92	SAMPERISI GIUSEPPINA	POL. ATHLON RIBERA	MF55	0.59.33
93	PIZZO ROSARIA	ATL. TERRASINI	MF60	0.59.39
94	MAZZOLI MARIA CRISTINA	GREEN & SPORT PROMOTION GELA	1.00.13	
95	BISCARDI FRANCA	PODISTICA NONE TO	1.01.37	
96	CASU FEDERICA	G.S.AUSONIA FI	1.02.43	
97	LENZO ALDINA	SPORT NUOVI EVENTI SICIL	MF60	1.02.44
98	BELLETTI GRAZIELLA	ATL. BLIZZARD - BO	1.03.09	
99	FORCIONE ROSANNA	ATL. BLIZZARD - BO	1.03.10	
100	SAVULLA MICHELANGELO	S. C. OLIMPIA VILLAROSA	MF55	1.03.18
101	NOLFO GIUSEPPA	G.P. AMATORI VALDERICE	MF35	1.03.21
102	FALCO MARIA	POL. ATL. MAZARA N	MF35	1.03.50
103	SAVULLA CATENA	S. C. OLIMPIA VILLAROSA	MF50	1.04.18
104	TERMINI MARGHERITA	C.U.S. PALERMO	MF60	1.04.19
105	LO IACONO LAURA	SPORTAMATORI PARTINICO	TF	1.04.25
106	CALABRESE ROSA	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MF60	1.12.32
107	MATTOLI ANGELA	CRAL TRASPORTI TORINESI	1.19.47	
108	CASTORINA VENERA NICOLINA	PODISTICA JONIA GIARRE	MF55	1.27.57
109	ARDIZZONE ADELE C.	PODISTICA JONIA GIARRE	MF65	1.28.04

UOMINI

1	SOFFIETTO GIOVANNI	UNIVERSITAS PA	MM35	0.32.40
2	PAFUMI ENRICO	ATL. SANT'ANASTASIA	SM	0.32.56
3	MANDUCA GIOVANNI	GS 5 TORRI TRAPANI	0.33.27	
4	FILIBERTO CARLO	UNIVERSITAS PA	MM45	0.33.31
5	LA TORRE FRANCESCO	MARATHON MISILMERI	MM35	0.33.39
6	AGNELLO VINCENZO	POL. ATL.BAGHERIA	0.33.39	
7	GARUCCIO NICOLO'	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	0.33.40	
8	PORTO FILIPPO	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	TM	0.33.58
9	VELETTI GIUSEPPE	POD. ROAD RUNNER GELA	MM40	0.33.58
10	ALESSANDRO ATTILIO	ATL.ARMERINA AMATORI	MM40	0.34.04
11	FIERAMOSCA ALBERTO	MARATHON CLUB SCIACCA	MM35	0.34.06
12	CICALA PAOLO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM40	0.34.10
13	BALDIZZI MIRCO	ATL. CASTENASO (BO)	0.34.11	
14	LUNETTO LEONARDO	POL. A.P.B.	SM	0.34.16
15	LA SCALA ANTONINO	ATL. PADUA RG	MM35	0.34.20
16	LA MATTINA ROBERTO	ATL.ARMERINA AMATORI	TM	0.34.23
17	INGARGIOLA FRANCESCO	POL. ATL. MAZARA N	MM35	0.34.43
18	CARLINO SALVATORE	AMATORI ARAGONA	MM35	0.34.47
19	PRESTIA GIUSEPPE	LA TARTARUGA	TM	0.34.50
20	INGARGIOLA ANDREA	POL. ATL. MAZARA N	MM40	0.35.00
21	NERI GIOVANNI	UNIVERSITAS PA	MM35	0.35.04
22	GIANGRASSO VINCENZO	L.I.P.A. ATL. ALCAMO	MM35	0.35.06
23	RUOCCO ANGELO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM45	0.35.16
24	SORRENTINO ANTONIO	UNIVERSITAS PA	MM35	0.35.31
25	ADAMO GIUSEPPE	ATL. TERRASINI	TM	0.35.33
26	TARUCCO VALERIO	ATL. VENTUROLI (BORGARO TO)	0.35.35	
27	IMMESI GAETANO	UNIVERSITAS PA	MM45	0.35.37

28	SACCONI ALESSANDRO	UNIVERSITAS PA	MM35	0.35.40
29	CASTELLI GIORDANO	POL-DIPENDENTI AUSL BO	0.35.41	
30	MESSINA GASPARE	POL. ATL. MAZARA N	MM35	0.35.45
31	SANTODDI RAFFAELE	ATL.CALTAGIRONE	MM55	0.35.46
32	CANNI' CARMELO	POD. ROAD RUNNER GELA	MM45	0.35.47
33	NOVARA DANIELE	GS 5 TORRI TRAPANI	MM35	0.35.48
34	GRUMELLI ENRICO	L.I.P.A. ATL. ALCAMO	MM35	0.35.53
35	ARBIZZANI ANDREA	ATL. CASTENASO (BO)	MM40	0.35.56
36	COTTITTO ANGELO	CRAL TRASPORTI TORINESI	0.35.57	
37	BALSAMO SIGNORELLO	TEMPO LIBERO ENNA	MM40	0.35.59
38	SUGAMELI GIUSEPPE	SALINA RUNNERS	MM50	0.36.00
39	MONASTERI SANTI	ATL. SICILIA	MM40	0.36.04
40	MARABINI ANDREA	ATL. CASTENASO (BO)	MM40	0.36.04
41	FULGARO CIRO	POL-DIPENDENTI AUSL BO	0.36.05	
42	BONGIORNO FABIO	UNIVERSITAS PA	TM	0.36.07
43	BENTIVEGNA FRANCESCO	UNIVERSITAS PA	MM45	0.36.15
44	BERTONCINI LUCA	POL. NADIR	MM40	0.36.18
45	PISANI CARLO	ATL.RUBATA TORINO	0.36.26	
46	PERONE CARMELO	ATL. VENTUROLI (BORGARO TO)	0.36.27	
47	TESTA NELLO	POL-DIPENDENTI AUSL BO	0.36.30	
48	FARINATO GIUSEPPE	ATL.ARMERINA AMATORI	MM45	0.36.38
49	OCCHIPINTI MARGO M.	POD. ROAD RUNNER GELA	MM35	0.36.39
50	INGRASSIA SERGIO	UNIVERSITAS PA	MM45	0.36.42
51	ALBA MARIO	MARATHON CLUB SCIACCA	TM	0.36.44
52	D'AGOSTINO GIUSEPPE	GS 5 TORRI TRAPANI	MM35	0.36.45
53	ASTORINO GERARDO	POL. ATHLON RIBERA	MM40	0.36.46
54	MANNINO ANTONINO	UNIVERSITAS PA	MM50	0.36.46
55	FAZIO VINCENZO	LA TARTARUGA	MM45	0.36.48
56	PIAZZA PAOLO	UNIVERSITAS PA	MM40	0.36.49
57	TANDURELLA DAMIANO	POD. ROAD RUNNER GELA	MM35	0.36.49
58	PAULEDDA GIUSEPPE	TEMPO LIBERO ENNA	TM	0.36.49
59	RIVICHA HAMID	TRINACRIA PALERMO	MM50	0.36.53
60	GIORDANA PIETRO	POL. ATHLON RIBERA	MM35	0.36.54
61	FALONESI GIAMPIERO	CRAL TRASPORTI TORINESI	0.37.07	
62	LICCIARDI ATTILIO	POL. NADIR	MM45	0.37.10
63	CERAOLO MAURIZIO	PODISTICA CAPO D'ORLANDO	MM35	0.37.15
64	MAZARA GIUSEPPE	POL. MARSALA DOC	MM35	0.37.16
65	VINCI VITO	LA TARTARUGA	MM35	0.37.18
66	BORROMETI OTTAVIO	ARCHIMEDE	MM40	0.37.24
67	VACCARO EUGENIO	ATHLETICS PIOSSASCO TO	0.37.26	
68	CRISCENTI GIOVANNI	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	TM	0.37.28
69	VIRODANO GIOVANNI A.	POD. ROAD RUNNER GELA	MM35	0.37.32
70	DI VITA PIETRO	G.S.ATL.MAZARA N	MM40	0.37.35
71	SAITTA CALOGERO	CLUB ATL. PARTINICO	MM40	0.37.35
72	DRAGOTTO PASQUALE A.	POL.MILAZZO	MM40	0.37.37
73	CATALANO ALBINO	MARATHON CLUB HAENNA	MM45	0.37.38
74	TAFFARI GIUSEPPE	POL. MENFI '95	MM40	0.37.42
75	GALEOTTI FRANCESCO	ATL. CALENZANO FI	0.37.42	
76	LUPPI MAURO	SOC.VICTORIA SANT'AGATA (BO)	0.37.43	
77	STABILE SALVATORE	CLUB ATL. PARTINICO	MM35	0.37.44
78	MUGAVERO RODOLFO	TEMPO LIBERO ENNA	MM45	0.37.47
79	MANISCALCHI GIUSEPPE	SEGESTA	MM50	0.37.48
80	AZARIO MASSIMO	ATL.RUBATA TORINO	0.37.49	
81	GERACI GIUSEPPE	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MM35	0.37.50
82	CURCURIUTO MARCELLO	MARATHON CLUB TAORMINA	MM40	0.37.52
83	NUMA ANGELO	PODISTICA JONIA GIARRE	MM45	0.37.53
84	MARSALONA ROBERTO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM35	0.37.54

85	CASCIO FRANCESCO	CRAL TRASPORTI TORINESI	0.37.55	
86	BELLUOMO GIANFRANCO	ATL.MISTERBIANCO	MM50	0.37.56
87	MASIELLO VINCENZO	CRAL TRASPORTI TORINESI	0.37.57	
88	PAPPALARDO MELCHIORRE	GS 5 TORRI TRAPANI	MM50	0.37.58
89	MASTROMATTEO LUIGI	CRAL TRASPORTI TORINESI	0.38.02	
90	BUCCAFUSCA MASSIMILIANO	UISP PALERMO	0.38.07	
91	MURA GIUSEPPE	SALINA RUNNERS	MM40	0.38.08
92	DI DOMENICO ANONIO	UISP TRAPANI	0.38.10	
93	FRANCO SALVATORE	G.P. AMATORI VALDERICE	MM40	0.38.12
94	RINDONE FRANCESCO P.	MARATHON CLUB HAENNA	MM50	0.38.18
95	RENDA SALVATORE	UISP MARSALA	0.38.19	
96	MARI MAURIZIO	UNIVERSITAS PA	MM45	0.38.20
97	CROCE FRANCESCO	GS 5 TORRI TRAPANI	TM	0.38.20
98	BONFIGLIO STEFANO	G.P. AMATORI VALDERICE	MM40	0.38.21
99	FICARRA ALBERTO	ATL.ARMERINA AMATORI	MM40	0.38.22
100	QUARTA ANTONIO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM50	0.38.24
101	FAMA FRANCESCO	POL.MILAZZO	MM35	0.38.27
102	PIPTONE GIUSEPPE	G.S.ATL.MAZARA	MM45	0.38.29
103	GIORDANI ARIS	ATL. CASTENASO (BO)	MM55	



156	ALOIA BIAGIO	UNIVERSITAS PA	MM55	0.40.13
157	RAGUSA GASPARE	LA TARTARUGA	MM45	0.40.18
158	SCIACCA GIUSEPPE	ATL.CALTAGIRONE	MM45	0.40.20
159	NAPOLI VINCENZO	TEAM SELICA	MM60	0.40.21
160	PISCIOTTA NUNZIO ENZO	SCUOLA ATL. BERRADI 09	SM	0.40.21
161	TURCO SALVATORE IVO	TRACK CLUB MASTER CL	MM45	0.40.22
162	CAMINITA GIOACCHINO	UISP PALERMO		0.40.23
163	BORIA FABRIZIO	LIB. ATL. BELLIA	MM45	0.40.25
164	PIOMBO DOMENICO	UISP PALERMO		0.40.26
165	SIMONTE ANTONINO	G.P. AMATORI VALDERICE	MM35	0.40.27
166	IPPOLITO PIETRO	MARATHON MISILMERI	MM35	0.40.27
167	INCHIAPPA MARIO S.	MARATHON ALTOFONTE	MM45	0.40.27
168	DI MARCO ALDO	POL. NADIR	MM45	0.40.31
169	SCALICI PIETRO	UNIVERSITAS PA	MM45	0.40.33
170	AIUTO VITO	ATL. LEGG. TRAPANI	MM55	0.40.33
171	GRILLO GIUSEPPE	POL.MILAZZO	MM50	0.40.34
172	TRAPANI NICOLO'	G.P. AMATORI VALDERICE	MM50	0.40.35
173	AMMIRATA VITTORIO	POLIZIA DI STATO PALERMO		0.40.37
174	CANZONERI SALVATORE	TRINACRIA PALERMO	MM45	0.40.37
175	CURTO PIERO	ATL.RUBATA TORINO		0.40.42
176	BAGLIO GIUSEPPE M.	ATL.MONDELLO	MM50	0.40.46
177	MERENDINO PIETRO	MARATHON MISILMERI	MM40	0.40.46
178	RENDA ANGELO	UISP TRAPANI		0.40.48
179	PASQUARELLI ANDREA	CRAL TRASPORTI TORINESI		0.40.48
180	LANTIERI ETTORE	POL. NADIR	MM55	0.40.50
181	MILAN CLAUDIO	ATHLETICS PIOSSASCO TO		0.40.50
182	PRIOLO DOMENICO	ATL. TERRASINI	TM	0.40.50
183	ASARO GIANNIPERO	SALINA RUNNERS	MM40	0.40.51
184	MULE' SALVATORE	CRAL TRASPORTI TORINESI		0.40.54
185	CANNELLA BERNARDO	UNIVERSITAS PA	MM35	0.40.56
186	LEGITTIMO FRANCESCO	POL.DIL.SAN RAFAEL-BO	TM	0.40.57
187	MANNONE MASSIMO	G.P. AMATORI VALDERICE	TM	0.40.59
188	AULIZIO ERMANNO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM40	0.41.00
189	CORRADINO DIEGO	UNIVERSITAS PA	MM50	0.41.05
190	LO PORTO VITO	TRINACRIA PALERMO	MM35	0.41.07
191	ADAMO GIUSEPPE	ATL. LEGG. TRAPANI	MM45	0.41.09
192	PIRAS ROBERTO	ATL. VENTUROLI (BORGARO TO)		0.41.10
193	RUBINO SERGIO	ARCHIMEDE	MM55	0.41.10
194	FORMICA CARMELO	AMATORI ARAGONA	MM50	0.41.11
195	DAZZO MICHELE	POL. ATHLON RIBERA	TM	0.41.12
196	GAETA FILADELFO	ATL. SCUOLA LENTINI	TM	0.41.14
197	IRGOLINO FABIO	ATHLETICS PIOSSASCO TO		0.41.16
198	LUNETTO IGNAZIO	ATL. TERRASINI	MM45	0.41.17
199	GRIGOLI SERGIO	UNIVERSITAS PA	MM40	0.41.20
200	SALVIA ANTONIO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM35	0.41.23
201	LO COCO MAURIZIO	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MM40	0.41.25
202	TODARO ANDREA	TRACK CLUB MASTER CL	MM35	0.41.26
203	TERENZIO GIUSEPPE	UNIVERSITAS PA	MM50	0.41.26
204	MAIO GIUSEPPE	POL.MILAZZO	MM55	0.41.27
205	RUSSO CALOGERO	MARATHON CLUB HAENNA	MM45	0.41.28
206	LA MONICA ANTONINO	TRINACRIA PALERMO	MM45	0.41.28
207	SCARPITTA ALESSANDRO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM45	0.41.29
208	VINCIGUERRA FRANCESCO	MARATHON CLUB TAORMINA	MM60	0.41.33
209	CATALFAMO FRANCESCO	POL.MILAZZO	MM55	0.41.33
210	EMMA SALVATORE	TEMPO LIBERO ENNA	MM45	0.41.35
211	VESCO MELCHIORRE	L.I.P.A. ATL. ALCAMO	MM40	0.41.38
212	PIAZZA SERAFINO	ATL.CALTAGIRONE	MM50	0.41.40
213	MONTELEONE CARLO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM60	0.41.41
214	GRASSO MARIO	LIB. ATL. BELLIA	MM50	0.41.42
215	SUPPA ANTONINO	SEGESTA	MM45	0.41.43
216	D'ANTONI ANTONINO	RUNNERS BERGAMO	MM50	0.41.44
217	GUCCIARDI GIUSEPPE	MARATHON CLUB PA	TM	0.41.44
218	COSTA VITO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM50	0.41.45
219	AIOLA GIOVANNI	UNIVERSITAS PA	MM50	0.41.46
220	MELI VINCENZO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM45	0.41.49
221	PITARRESI DOMENICO	MARATHON MISILMERI	MM35	0.41.50
222	GIOVINAZZO CLAUDIO	ATL. TERRASINI	MM40	0.41.52
223	CARUSO GIUSEPPE	PALERMO H. 13,30	MM50	0.41.53
224	POLIZZOTTO GIUSEPPE	PALERMO H. 13,30	MM45	0.41.56
225	PALERMO ALBERTO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM45	0.41.59
226	MANISCALCO GIOACCHINO	MARATHON MISILMERI	MM35	0.41.59
227	GRECO DOMENICO	POL. NADIR	MM45	0.42.00

228	SOFFIETTO PIETRO G.	SPORTAMATORI PARTINICO	MM45	0.42.00
229	TILARO MARCO	TEMPO LIBERO ENNA	MM40	0.42.00
230	ABRIGNANI IGNAZIO	POL. MARSALA DOC	MM50	0.42.00
231	MONTEROSCO ERCOLE	SPORTAMATORI PARTINICO	MM50	0.42.00
232	MILANO VINCENZO	TEMPO LIBERO ENNA	MM50	0.42.01
233	PULIATTI CARMELO	MARATHON CLUB TAORMINA	MM50	0.42.02
234	PREGADIO GIANFRANCO M.	TEMPO LIBERO ENNA	MM50	0.42.03
235	RUSSO FRANCESCO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM50	0.42.04
236	MELITO VINCENZO	TEAM SELICA	MM40	0.42.04
237	RINAUDO NICOLA	UISP TRAPANI		0.42.05
238	FIORINO PAOLO	TRINACRIA PALERMO	MM40	0.42.10
239	RUGGIRELLO PIETRO V.	LIBERTAS CUSTONACI	MM40	0.42.10
240	ALONGI GIACOMO	G.P. AMATORI VALDERICE	MM35	0.42.15
241	CASITORINA ANTONINO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM45	0.42.16
242	TIRITTO SALVATORE	TEMPO LIBERO ENNA	MM40	0.42.18
243	CECCHERINI SIMONE	ATL. CALENZANO FI		0.42.21
244	LA MONICA IGNAZIO	POD. IL PONTE S. MINIATO (PI)	MM50	0.42.23
245	GRIMAUDO GASPARE	L.I.P.A. ATL. ALCAMO	MM60	0.42.27
246	MURGANO DAVIDE MARCO	TEMPO LIBERO ENNA	TM	0.42.27
247	GIORDANO SALVATORE	CLUB ATL. PARTINICO	MM40	0.42.34
248	INCANDELA FRANCESCO	UISP TRAPANI		0.42.35
249	D'APICE DOMENICO	POLIZIA DI STATO PALERMO		0.42.35
250	AMPLO IGNAZIO	G.P. AMATORI VALDERICE	MM50	0.42.39
251	MANGIONE SAVERIO	TRACK CLUB MASTER CL	MM40	0.42.39
252	ANACLERO CARMELO	UNIVERSITAS PA	MM50	0.42.40
253	AMIRI ANTONINO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM50	0.42.41
254	LUZZU ANTONIO MARIO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM60	0.42.43
255	DI CARLO CUITONE MELCHIORRE	TEAM SELICA	MM35	0.42.45
256	GIULIANO VITTORIO	POL.MILAZZO	MM65	0.42.46
257	BAGNATO DOMENICO	LIBERTAS CUSTONACI	MM45	0.42.47
258	MUCCIO GIUSEPPE	POL-DIPENDENTI AUSL BO		0.42.48
259	PAGLIARA DOMENICO G.	SPORTAMATORI PARTINICO	MM40	0.42.48
260	ODDO VITO	LIBERTAS CUSTONACI	MM40	0.42.49
261	LAZZARA FRANCESCO P.	MARATHON CLUB SCIACCA	MM65	0.42.50
262	VITALE DOMENICO	F. EVOLA'	MM65	0.42.50
263	ABATE GIUSEPPE	ATL. BLIZZARD - BO		0.42.53
264	GIAMPORCARO GASPARE	ATL.RUBATA TORINO	MM50	0.42.54
265	VINCI GASPARE	LA TARTARUGA	MM40	0.42.54
266	PIACENTINO FRANCESCO P.	PACECO RUNNERS	MM35	0.42.57
267	ALFONZO VITO	POL. MARSALA DOC	MM40	0.42.58

308	SCIBILIA GIOVAN BATTISTA	GS 5 TORRI TRAPANI	MM50	0.44.00
309	SANZARO MARIO	ATL. LENTINI	MM55	0.44.01
310	D'IPPOLITO GIOVANNI	MARATHON MISILMERI	MM55	0.44.02
311	CANCEMI MASSIMO	TRACK CLUB MASTER CL	MM50	0.44.04
312	MAMONE ANTONINO	GS 5 TORRI TRAPANI	TM	0.44.07
313	OMBRELLO MICHELE	GS 5 TORRI TRAPANI	MM50	0.44.11
314	SOAVE RICCARDO	ATHLETICS PIOSSASCO TO		0.44.12
315	CARRARA ANGELO	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	MM40	0.44.17
316	TIRITTO SERGIO	TEMPO LIBERO ENNA	TM	0.44.21
317	INCHIAPPA ANTONIO	MARATHON ALTOFONTE	MM45	0.44.23
318	MINAUDO ANTONINO	G.P. AMATORI VALDERICE	MM55	0.44.24
319	NACCI RODOLFO	CLUB ATL. PARTINICO	MM35	0.44.27
320	CORONA FRANCESCO P.	UNIVERSITAS PA	MM60	0.44.28
321	TARANTINO ANDREA	F. EVOLA'	MM55	0.44.32
322	BONAVENTURA SALVATORE	G.P. AMATORI VALDERICE	MM35	0.44.33
323	LO GIUDICE GIOVANNI	GS 5 TORRI TRAPANI	TM	0.44.34
324	ABRUZZO GASPARE	POL. MENFI '95	MM55	0.44.37
325	DI SALVO MAURIZIO	TRINACRIA PALERMO	MM45	0.44.37
326	IMPICICCHE AGOSTINO	POL. MARSALA DOC	MM45	0.44.41
327	BENINCASA SALVATORE	GS 5 TORRI TRAPANI	MM40	0.44.41
328	LA PUSATA MICHELE	TEMPO LIBERO ENNA	MM45	0.44.41
329	DI MARCO ANDREA	POL. ATL. MAZARA N	MM40	0.44.42
330	GIGANTE SEBASTIANO	SEGESTA	MM50	0.44.43
331	BURGARELLA PAOLO	LIBERTAS CUSTONACI	TM	0.44.43
332	TARANTO GIUSEPPE	TEMPO LIBERO ENNA	MM55	0.44.44
333	GIORGIO ALESSANDRO	POD. IL PONTE S. MINIATO (PI)		0.44.47
334	GAGLIARDI LEONARDO	MARATHON CLUB HAENNA	MM40	0.44.47
335	OBISO NICOLO'	SEGESTA	MM50	0.44.54
336	SCHIATTONE NUNZIO	MARATHON CLUB PA	TM	0.44.54
337	FRISCA AGOSTINO	LA TARTARUGA	MM50	0.44.55
338	MARASA GIUSEPPE	SPORTAMATORI PARTINICO	MM55	0.44.58
339	CASCIA LUBALDO	POL. MARSALA DOC	MM40	0.45.03
340	AVERNA GIUSEPPE	TRACK CLUB MASTER CL	MM50	0.45.03
341	SAPORITO BERNARDO	CRAL TRASPORTI TORINESI		0.45.06
342	GALESI GIACOMO	ATL.CALTAGIRONE	MM35	0.45.09
343	COLLURA GIORGIO	SEGESTA	MM45	0.45.12
344	D'ESTE ANTONIO	SANGANO BRUINO TO	MM50	0.45.15
345	VENTURIERI GIUSEPPE	LA TARTARUGA	TM	0.45.19
346	CASSARA GIUSEPPE	TRINACRIA PALERMO	MM40	0.45.22
347	GENERALI ELIA	ATL. CASTENASO (BO)		0.45.24
348	ARENA MASSIMO	TRINACRIA PALERMO	MM45	0.45.25
349	BALDASSARE ERASMO	CRAL TRASPORTI TORINESI		0.45.26
350	RALLO PIETRO	ATL. LEGG. TRAPANI	MM40	0.45.27
351	LEONE VINCENZO	UNIVERSITAS PA	MM55	0.45.27
352	PIRRO MASSIMO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM40	0.45.28
353	SPIRITO ADRIANO	CRAL TRASPORTI TORINESI		0.45.29
354	ILARI SALVATORE	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	MM45	0.45.30
355	GIARRATANO LUCIANO	LA TARTARUGA	MM50	0.45.31
356	MINORE ANTONINO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM55	0.45.32
357	POMILIA FRANCESCO	G.S.ATL.MAZARA	MM45	0.45.32
358	RAMPOLLO LUIGI	MARATHON CLUB HAENNA	MM35	0.45.34
359	PERNICIARO VINCENZO	UISP TRAPANI		0.45.34
360	CUSENZA GIANCARLO	GS 5 TORRI TRAPANI	TM	0.45.35
361	FERRAUTO GIUSEPPE	ATL. LEGG. TRAPANI	MM60	0.45.36
362	LO RE ONOFRIO	MARATHON CLUB TAORMINA	MM45	0.45.36
363	MARADEI VINCENZO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM45	0.45.37
364	PIPIA GIUSEPPE	POL. ATHLON RIBERA	MM70	0.45.38

365	CALCATERRA CARMELO	TRACK CLUB MASTER CL	MM55	0.45.39
366	ARENA CRISTOFERO	LIB. ATL. BELLIA	MM65	0.45.41
367	LOMBARDO VINCENZO	LIBERTAS CUSTONACI	MM40	0.45.41
368	MILANO MICHELE SERGIO	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	MM55	0.45.44
369	CAMPISI GIUSEPPE	SPORTAMATORI PARTINICO	MM65	0.45.47
370	MARINO SALVATORE	GS 5 TORRI TRAPANI	MM50	0.45.49
371	VOLLO GASPARE	ATL. LEGG. TRAPANI	MM40	0.45.50
372	ARCADIPANE CALOGERO S.	TRACK CLUB MASTER CL	MM45	0.45.51
373	PALAZZOLO MAURIZIO	F. EVOLA'	MM40	0.45.52
374	MANOES MICHELE	ATL. VENTUROLI (BORGARO TO)		0.45.53
375	BASILICO ALBERTO	UISP PALERMO		0.45.53
376	ZENGA SILVESTRO	ATL. VENTUROLI (BORGARO TO)		0.45.55
377	POLLARA ROSARIO	UNIVERSITAS PA	MM50	0.45.55
378	LI CAUSI SETTIMO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM55	0.45.55
379	FUSI ANDREA	G.S.AUSONIA FI		0.45.59
380	RASO SERGIO	LA TARTARUGA	MM50	0.45.59
381	ALFANO GIOVANNI	UISP TRAPANI		0.46.00
382	DOTTORELLI GIUSEPPE	ATL.CALTAGIRONE	MM60	0.46.02
383	MESSINA VITO	G.P. AMATORI VALDERICE	MM45	0.46.02
384	ASARO MATTEO	G.S.ATL.MAZARA	MM50	0.46.05
385	TORRENTE FRANCESCO	UISP ATL. SETTIMESE		0.46.06
386	IMPICICCHE GESUE'	ATL. LENTINI	MM55	0.46.07
387	MAZARA GIUSEPPE	ATL. CALENZANO FI		0.46.08
388	POMA ROCCO	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	MM50	0.46.08
389	MONARCA GIUSEPPE	UISP PALERMO		0.46.08
390	ZICHICHI GIOVANNI	GS POLIZIA MUNICIPALE PA		0.46.08
391	ROMANO SALVATORE	CLUB ATL. PARTINICO	MM55	0.46.09
392	ZAMBELLI VINCENZO	SOCVICTORIA SANT'AGATA (BO)		0.46.12
393	CRISCENTI GIACOMO	G. S. DILET. 'LA VOLATA'		0.46.15
394	ALES GAETANO	PACECO RUNNERS	MM50	0.46.20
395	LO PRATO ANTONINO	UNIVERSITAS PA	MM60	0.46.21
396	ALI ANTONIO	ATL.CALTAGIRONE	MM55	0.46.23
397	CRAPARO VINCENZO	MARATHON CLUB SCIACCA	MM60	0.46.26
398	RUGGIRELLO ALBERTO	UISP TRAPANI		0.46.26
399	TURTURICCI GIUSEPPE	LA TARTARUGA	MM55	0.46.27
400	SENIA NATALE	G.P. AMATORI VALDERICE	MM55	0.46.29
401	ALAIMO GIOACCHINO	UNIVERSITAS PA	MM50	0.46.38
402	ALONGE CALOGERO	LA TARTARUGA	MM50	0.46.40
403	DI GIOVANNA ANDREA	LA TARTARUGA	MM55	0.46.42
404	MINAUDO VITO	PACECO RUNNERS	MM55	0.46.44
405	SALVATO ALDO	GS POLIZIA MUNICIPALE PA		0.46.45
406	AJELLO SALVATORE	FIAMMA ROSSA PALERMO	MM55	0.46.49
407	TORTORA BENEDETTO	FIAMMA ROSSA PALERMO	MM60	0.46.49
408	CUSIMANO GAETANO	F. EVOLA'	MM35	0.46.50
409	PACE CLAUDIO	UISP TRAPANI		0.46.50
410	MARTORANA ANTONIO	MARATHON MISILMERI	MM35	0.46.51
411	TITONE FRANCESCO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM55	0.46.51
412	BARONE DOMENICO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM70	0.46.54
413	GEBBIA SALVATORE	F. EVOLA'	MM50	0.46.55
414	SANTORO ENRICO	PALERMO H. 13,30	MM50	0.46.58
415	IRIENI ANGELO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM40	0.47.02



**Atletica e Podismo in TV
sul canale 843 di Sky
Guarda la trasmissione
tutte le domeniche
ore 13.00 - 13.50**

**Vuoi vedere
la tua manifestazione
in una trasmissione
nazionale via satellite?**

**Scopri le vantaggiose
offerte promozionali**

**Per informazioni
su come prenotare
gli spazi televisivi
delle vostre gare**

**333.7179966
redazione@runners.it**



494	ALAGNA BIAGIO	G.S.ATL.MAZARA	MM65	0.49.54
495	AGOSTINI GIORGIO	ORBASSANO RUNNERS TO	MM40	0.49.55
496	GALLO LEONARDO	ATL. LEGG. TRAPANI	MM45	0.49.58
497	DE CARO GIUSEPPE	MONTELO RUNNERS CLUB	MM45	0.50.01
498	GUAGLIARDITO GIOACCHINO	GS POLIZIA MUNICIPALE PA		0.50.01
499	GIACALONE FRANCESCO	G.S.ATL.MAZARA	MM60	0.50.04
500	CORSO DIEGO	PACECO RUNNERS	MM45	0.50.05
501	GANGI REGIS JOSEPH	POLIZIA DI STATO PALERMO		0.50.08
502	COSTA FRANCESCO	SEGESTA	MM45	0.50.12
503	EVOLA BENEDETTO	L.I.P.A. ATL. ALCAMO	MM40	0.50.18
504	ADRAGNA CLEMENTE	UISP TRAPANI		0.50.23
505	PISCIOTTA ROBERTO	ACLI MARSALA	MM45	0.50.27
506	TOMASINI GIANLUCA	ATL. BLIZZARD - BO		0.50.29
507	BOSCO GIUSEPPE	ATL. LENTINI	MM55	0.50.31
508	SPINELLI VINCENZO	DOPOL. FERROVIARIO PA	MM60	0.50.35
509	ALESSI CARMELO	AMATORI ARAGONA	MM55	0.50.35
510	ZABBARA GIACOMO	POL. ATHLON RIBERA	MM50	0.50.38
511	ZERBO GIOACCHINO	UISP PALERMO		0.50.40
512	ALLEGRA BASILIO	TEMPO LIBERO ENNA	MM70	0.50.41
513	MAZZARA ANTONINO	SEGESTA	MM60	0.50.47
514	FILECCIA LUCIO ASSUNTO	S. C. OLIMPIA VILLAROSA	MM60	0.50.49
515	VENTUROLI SANDRO	ATL. VENTUROLI (BORGAROTO)		0.50.50
516	CRISCENTI VITO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM40	0.50.52
517	MAGGIO ANTONINO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM55	0.51.03
518	SCARANELLI RICCARDO	SOC.VICTORIA SANT'AGATA (BO)		0.51.04
519	CALIO MARIO SANDRO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM50	0.51.06
520	CITO VITO	PACECO RUNNERS	MM45	0.51.08
521	GALATI PIETRO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM65	0.51.09
522	IMPERIALE PIETRO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM55	0.51.09
523	SERRA PIERO ANTONIO	LA TARTARUGA	MM35	0.51.11
524	MALTESE ROSARIO	GS 5 TORRI TRAPANI	TM	0.51.13
525	VASTA GAETANO	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MM60	0.51.16
526	MANDARO' CARMELO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM45	0.51.21
527	TREVISANUTTO GIULIANO	CRAL TRASPORTI TORINESI		0.51.23
528	SABELLA SALVATORE	LA TARTARUGA	MM45	0.51.30
529	MAGGIORELLI MAURO	POD. IL PONTE S. MINIATO (PI)		0.51.31
530	PARISI PIETRO	G.P. AMATORI VALDERICE	MM35	0.51.31
531	TRANCHIDA PIETRO	POL. MARSALA DOC	MM45	0.51.32
532	SPADA VINCENZO	UISP TRAPANI		0.51.33
533	GUERCIA SALVATORE	G. S. DILET. 'LA VOLATA'	MM60	0.51.33
534	LARNICA NICOLO'	ATL.CALTAGIRONE	MM45	0.51.40
535	GOLDONI GIANFRANCO	ATL. BLIZZARD - BO		0.51.52
536	VALENTI MARIO	UISP TRAPANI		0.51.56
537	BANNINO LIVIO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM50	0.51.57
538	MAGRO AGOSTINO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM45	0.51.58
539	PANTALEO GIACOMO	PODISTICA PONTELUNGO BO		0.52.00
540	JABOLI GIAN PIERO	CALDERARA TECNO PLAST BO		0.52.10
541	URSO ANTONINO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM50	0.52.15
542	SCHIFANO ANTONINO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM60	0.52.25
543	BASILICO ERNESTO	UISP PALERMO		0.52.30
544	VITERBO GIOVANNI	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MM65	0.52.36
545	MANZO ALBERTO	G.P. AMATORI VALDERICE	MM50	0.52.41
546	NICOSIA CARMELO	POL. TREMESTIERI ETNEO	MM70	0.52.46
547	MONTANTE SALVATORE	GS 5 TORRI TRAPANI	MM55	0.52.49
548	DI GIROLAMO GIOVANNI	SEGESTA	MM55	0.52.52
549	ASCARI GIULIANO	PODISTICA ATL. BOLOGNESE		0.52.53
550	GAZIANO GIACOMO	POL.-DIPENDENTI AUSL BO		0.52.56



551	MORELLO MAURIZIO	GS POLIZIA MUNICIPALE PA		0.52.57
552	LANZA ENZO	LA TARTARUGA	MM50	0.53.02
553	VERACI SALVATORE	GS POLIZIA MUNICIPALE PA		0.53.05
554	CAVALIERI IVAN	ATL. BLIZZARD - BO		0.53.08
555	GAGLIO DOMENICO	F.EVOLA'	MM55	0.53.10
556	CRUPI CARLO	MARATHON CLUB TAORMINA	MM60	0.53.24
557	RALLO FRANCESCO	UISP MARSALA		0.53.29
558	GIRELLI PAOLO	TEMPO LIBERO ENNA	MM45	0.53.31
559	VANERIA MAURIZIO	MARATHON CLUB HAENNA	MM40	0.53.32
560	CASTAGNA ANTONIO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM40	0.53.41
561	CRAPAROTTA ROSARIO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM50	0.53.41
562	BORNELLI MARIO	C.U.S. PALERMO	MM65	0.53.43
563	GENNA SANTO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM50	0.53.54
564	DI LIBERTO SALVATORE	FIAMMA ROSSA PALERMO	MM50	0.53.55
565	COMITO FERNANDO	ORBASSANO RUNNERS TO	MM60	0.54.00
566	MANISCALCO IGNAZIO	ATL. VENTUROLI (BORGAROTO)		0.54.03
567	LIZZIO RAIMONDO	PODISTICA JONIA GIARE	MM45	0.54.08
568	LO IACONO DIONISIO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM55	0.54.12
569	CASCIO PIETRO	UISP TRAPANI		0.54.12
570	CULCASI GIUSEPPE	UISP TRAPANI		0.54.23
571	TREVISANUTTO MARIO	CRAL TRASPORTI TORINESI		0.54.26
572	LA IACONA SALVATORE	ATL.CALTAGIRONE	MM40	0.54.39
573	MARAZZANO FRANCESCO	UISP TRAPANI		0.54.41
574	GENOVESE ANTONINO	UISP TRAPANI		0.54.42
575	VULPETTI PIETRO	G.P. AMATORI VALDERICE	MM55	0.54.49
576	MOSCHETTI DOMENICO	LIBERTAS CUSTONACI	MM60	0.55.00
577	STABILE MICHELE	POL. MARSALA DOC	MM65	0.55.05
578	MACALUSO ANTONINO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM75	0.55.07
579	CANNIZZO FILIPPO	UISP TRAPANI		0.55.12
580	INFANTOLINO SANTO	FIAMMA ROSSA PALERMO	MM55	0.55.38
581	VECCHIONE FRANCO	ATL.RUBATA TORINO		0.55.54
582	LO IACONO FRANCO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM40	0.56.02
583	DE TROVATO FRANCESCO	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MM75	0.56.10
584	GRECO ANDREA	POL. MARSALA DOC	MM70	0.56.13
585	GUGLIOTTA FRANCESCO	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MM65	0.56.19
586	TOSTO PIETRO	G.P. AMATORI VALDERICE	MM65	0.56.22
587	SCIACCA ANGELO	ATL.CALTAGIRONE	MM60	0.56.24
588	GERACI PIETRO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM70	0.56.39
589	SEMPRINI GIAMPIERO	CRAL TRASPORTI TORINESI		0.56.56
590	GABRIELE GIUSEPPE	KILI 90 MARATHON		0.57.00
591	TODARO VITO	G.P. AMATORI VALDERICE	MM60	0.57.00
592	DEVEGARI DAVIDE	UISP MARSALA		0.57.10
593	MALTESE FRANCESCO	GS 5 TORRI TRAPANI	MM60	0.57.12
594	TOSCANO LUIGI	UISP TRAPANI		0.57.27
595	MESSINA ROCCO	UISP TRAPANI		0.57.27
596	LETO ANTONINO	UISP TRAPANI		0.57.35
597	GASPARRO SALVATORE	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MM50	0.57.42
598	ADAMO CAMILLO	SEGESTA	MM55	0.57.51
599	GIRASOLE RAFFAELE	TEMPO LIBERO ENNA	MM70	0.57.53
600	GIUITTA FRANCESCO	UISP TRAPANI		0.58.27
601	SUTERA ACCURSIO	ATL. LENTINI	MM60	0.58.40
602	BONAIUTI ROBERTO	ATL. CALENZANO FI		0.58.48
603	DONATO ANTONINO	ATL. BLIZZARD - BO		0.58.56
604	CAMINITA MARCO	UISP PALERMO		0.59.15
605	GUERCIO ANTONINO	G.S.ATL.MAZARA	MM40	0.59.18
606	INGOGLIA GIUSEPPE	UISP TRAPANI		0.59.29
607	BERTOLINO ANDREA	UISP MARSALA		0.59.47
608	SPADA SALVATORE	UISP TRAPANI		1.00.00
609	ORSINA VINCENZO	POL. TREMESTIERI ETNEO	MM65	1.00.07
610	SGHERRI MARIO	ATL. VENTUROLI (BORGAROTO)		1.00.13
611	URGO VITO	ORBASSANO RUNNERS TO	MM45	1.00.14
612	NICOLINI FRANCO	SOC.VICTORIA SANT'AGATA (BO)		1.00.15
613	ABRIGNANI MICHELE	POL. MARSALA DOC	MM60	1.00.17
614	ARCAIO ANTONINO	G.S. DIL. AMATORI PALERMO	MM55	1.00.30
615	BONO MATTEO	SPORTAMATORI PARTINICO	MM70	1.01.00
616	D'AMORE ALFIO	MARATHON CLUB TAORMINA	MM65	1.01.19
617	SENIA GIACOMO	SEGESTA	MM60	1.03.21
618	VILLARI ANTONINO	MARATHON CLUB TAORMINA	MM65	1.04.08
619	GANDOLFO ANTONIO	SEGESTA	MM70	1.06.49
620	SEMINARA SALVATORE	TRINACRIA PALERMO	MM50	1.15.24
621	PASQUARELLI DONATO	CRAL TRASPORTI TORINESI		1.15.25
622	GAGLIANO LEONARDO	POL. MARSALA DOC	MM70	1.21.17
623	ROAS SALVATORE	POL. MARSALA DOC	MM75	1.25.25



Foto di Irene Vassallo

Storico riconoscimento ad un evento italiano

La Maratona di Roma certificata "IAAF Gold Label"

Ogni anno nel mondo si svolgono oltre mille maratone: solo 14, sino al 2010, si sono fregiate del titolo "IAAF Gold Label", il massimo riconoscimento internazionale ad una corsa su strada. A partire dalla 17ª edizione, in programma il 20 marzo 2011, la Maratona di Roma rientrerà nel ristretto gruppo "d'oro" delle 42 km. La IAAF, federazione internazionale dell'atletica leggera, ha comunicato tale certificazione agli organizzatori della Maratona di Roma: è in assoluto la prima volta per una corsa su strada italiana. La prova capitolina è risultata meritevole dell'assegnazione sulla base di 21 criteri. I cinque, fondamentali, sono: presenza di atleti di élite, uomini e donne, provenienti da almeno 5 nazioni; prestazione degli stessi al di sotto di 2.10'30" per la prova maschile e di 2.28'00" per quella femminile; promozione comunicazione a livello internazionale; copertura televisiva in almeno 5 paesi esteri; accuratezza nell'organizzazione tale da garantire la regolarità di svolgimento della gara. L'evento romano ha soddisfatto i 21 criteri.

Le 15 maratone assegnatarie del riconoscimento sono le seguenti:

- **6 europee:** Parigi (Francia), Londra (Inghilterra), Berlino, Francoforte (Germania), Atene (Grecia) e Roma;
- **6 asiatiche:** Xiamen, Pechino (Cina), Tokyo, Otsu (Giappone), Seoul (Corea del Sud) e Mumbai (India);
- **3 statunitensi:** Boston, Chicago e New York.



25^a VENICE MARATHON

Vincono il keniano Mukun e l'etiope Makda Haji

Bourifa e Mancini si aggiudicano il titolo italiano

**Sfuma il sogno di correre in Piazza San Marco
a causa dell'acqua alta, ma ci si riproverà nel 2011**

Venezia, 24 ottobre 2010, il keniano Simon Kamana Mukun ha vinto la 25^a Venicemarathon Trofeo Casinò di Venezia in 2h09'35", secondo classificato il keniano Sahle Warga Betona in 2h09'47" che scivola e cade sul terzultimo ponte consegnando la vittoria a Mukun, terzo con 1'17" di ritardo il keniano Peter Muriuki Nderitu in 2h10'52".

La Venicemarathon ha assegnato anche il titolo di Campione d'Italia, vinto dal bergamasco Migidio Bourifa (Atl. Valle Brembana) nono sul traguardo in Riva Sette Martiri in 2h15'18". Nella storia della Venicemarathon è la decima vittoria di un atleta keniano.

Nella corsa femminile per la prima volta vince l'etiope Makda Harun Haji in 2h28'08", seconda la keniana Elizabeth Chemweno in 2h29'21" e terza la russa Elena Ruhliada in 2h30'41".

Il titolo tricolore femminile è andato a Marcella Mancini (Runner Team 99) che ha terminato la gara in sesta posizione in 2h37'23". I 6519 partenti a causa dell'alta marea non hanno potuto passare



in piazza San Marco. Alle 7.30 del mattino la decisione finale di optare per il percorso B, comunque certificato AIMS, che prevedeva la rinuncia a piazza San Marco e l'inserimento di un nuovo passaggio di circa 400 m al Parco San Giuliano. Il sogno di correre in Piazza San Marco è solo rimandato alla prossima edizione del 23 ottobre 2011.

Si preannunciava una bella gara e così è stata anche quella tra i disabili. Vittorio Podestà e l'ex pilota di Formula 1 Alex Zanardi hanno corso e dato spettacolo dall'inizio alla fine con continui sorpassi fino ad arrivare mano nella mano sul traguardo in 1h13'41". Alex Zanardi ha vinto il premio Autorità Portuale. Sorprendente terzo classificato in 1h15'00" Orazio Fagone, medaglia d'oro di short-track ai Giochi Olimpici di Lillehammer del 1994.

Titolo italiano a Migidio Bourifa (Atl. Valle

Brembana) e a Marcella Mancini (Runner Team 99), Medaglie d'argento all'italo-marocchino Said Boudalia (Biotekna Marcon, 2h18'43") e alla debuttante Melissa Peretti (Co-Ver Sportiva Mapei, 2h39'23"), mentre il terzo gradino del podio è per Giancarlo Simion (Jager Atl. Vittorio Veneto, 2h20'54") e Laura Giordano (Industriali Conegliano in 2h40'36").

Il percorso è stato interamente chiuso al traffico, grazie all'aiuto della Polizia Stradale, della Polizia Municipale, dei Vigili del Fuoco e di oltre 400 volontari di Protezione Civile, coordinati dall'Assessorato Provinciale di Venezia. Sul percorso, ovviamente, anche la maggior parte degli oltre 2.000 volontari di Venicemarathon. Al termine della corsa le strade interessate dal passaggio della gara sono state prontamente ripulite da Veritas.

Ordine d'arrivo Uomini

1	Simon Mukun	KEN	2h09'35"
2	Shale Betona	ETH	2h09'47"
3	Peter Nderitu	KEN	2h10'52"
4	Diriba Haile	ETH	2h12'21"
5	Philemon Kemboi	KEN	2h12'44"
9	Migidio Bourifa	Camp. ita.	2h15'18"
11	Said Boudalia	ITA	2h18'43"
12	Giancarlo Simion	ITA	2h20'54"
13	Mirko Canaglia	ITA	2h22'05"
15	Nicola Venturosi	ITA	2h24'07"

Ordine d'arrivo Donne

1	Makda Haji	ETH	2h28'08"
2	Elizabeth Chemweno	KEN	2h29'21"
3	Elena Ruhliada	RUS	2h30'41"
4	Anne Bererwe	KEN	2h31'36"
5	Rebby Koech	KEN	2h33'48"
6	Marcella Mancini	Camp. ita.	2h37'23"
7	Melissa Peretti	ITA	2h39'23"
8	Laura Giordano	ITA	2h40'36"
9	Martina Celi	ITA	2h41'43"
10	Paloma Morano Salado	ITA	2h43'39"

Ordine d'arrivo Handbike

1	Alessandro Zanardi	ITA	1h13'41"
2	Vittorio Podestà	ITA	1h13'41"
3	Orazio Fagone	ITA	1h15'00"
4	Francesca Finocchi	ITA	1h23'00"
5	Cristiano Picco	ITA	1h32'31"





Foto di *Atleticaweek*

Migidio Bourifa: "Sono un duro, ho vinto di testa. Ringrazio Bergamo ed i bergamaschi"

a cura di **Cesare Monetti**, Direttore *atleticaweek.it* - cesare.monetti@atleticaweek.it

Migidio Bourifa ieri alla 25^a Venicemarathon ha conquistato il suo terzo titolo italiano di maratona. E' arrivato dopo i 14 ponti con il sorriso, sventolando il tricolore e ha chiuso la gara in nona posizione assoluta con il tempo di 2h15'18. Poteva essere anche 8° ma sul rettilineo finale fermandosi tra il pubblico a prendere la bandiera tricolore ha perso una posizione. Ancora un grande traguardo per l'atleta bergamasco che vive ad Albino e porta in giro per il mondo i colori dell'Atletica Valle Brembana, ancora una gara studiata e giocata tatticamente in maniera perfetta che rendono Bourifa a 41 anni ancora il miglior italiano a correre la maratona.

Dietro il movimento latita, i giovani e la nuova generazione non esiste, e Migidio dopo vent'anni di carriera ad alto livello è ancora tra i leader. E' bene ricordare che in questa primavera alla Maratona di Roma è giunto 7°, primo europeo e primo italiano. La stessa cosa era accaduta nel novembre scorso alla mitica Maratona di New York dove giunse al traguardo in un onesto 2h16'01", 13° assoluto ma anche nell'occasione primo europeo e primo italiano. Davanti a lui nelle più importanti maratone al mondo, solo gli imprevedibili atleti africani. Ieri alla maratona di Venezia aveva come antagonista il Carabiniere Danilo Goffi costretto al ritiro al 31° km, lasciando campo libero e certezza di vittoria a Migidio: "Ho preparato al

miglior questa gara nonostante dopo l'europeo di Barcellona fossi veramente stanco. Era la mia terza maratona dell'anno, pochissimi atleti top e forse nessun italiano ne ha fatte così tante quest'anno - ha affermato Migidio sul traguardo. "Ho deciso di non mollare e di stare francobollato a Danilo Goffi fin dall'inizio per non lasciargli prendere sicurezza e margine. Gli atleti keniani ed etiopi hanno preso subito il largo con ritmi troppo forti per noi due, abbiamo fatto una nostra gara interna. Ho forzato io il ritmo per un paio di chilometri e ho visto che mi seguiva con difficoltà, poi sono sempre stato dietro attaccato finché si è ritirato. Presumo abbia capito che io ne avevo veramente tanta di benzina, nella seconda parte di gara in Venezia l'avrei

battuto. Ha pagato la pressione. Spesso la tensione di queste gare ti toglie tutte le energie possibili. Ma io corro di testa, sono un duro in queste cose".

E' anche tempo di ringraziamenti: "Dedico questa vittoria a me stesso e a mia moglie Silvia visto che in gennaio nascerà nostra figlia Martina. Ma voglio ringraziare tutti gli amici bergamaschi che mi stanno vicino negli allenamenti, mi aiutano molto negli allenamenti. Senza di loro non ce la farei".

Due le testimonianze di quanto sia amato Migidio: una gigantografia di 3 metri x 3 metri posizionata ieri sull'arrivo e le decine di complimenti ricevuti nel pomeriggio sul suo profilo di facebook che abbiamo il piacere di riportare a lato.

Per Bourifa ora qualche settimana di riposo assoluto per caricare le batterie, ma la voglia di correre, le energie che sente ancora dentro si sé lo porteranno senza esitazioni ancora a grandi traguardi e grandi vittorie nei prossimi mesi.



Foto di *Alberto Stretti*



Foto di *Alberto Stretti*

L'affetto dei tifosi nei messaggi su facebook:

- Complimenti! Davvero grande!
- Grande Migidio, Campione
- Ciao Migidio grandissima prestazione anche a Venezia complimenti campione Italiano
- Sei un grande! Complimenti... eeevv vvaaaaaiiiiiiii..... ciao
- Congrats Migio, complimenti! Mitico guerriero... Italian Champion! a quando una gara in UK?
- Magico
- Katja Colturiin livignasco si direbbe : "al vè ke al cioda al vei..." Grande Migi, ciao!
- I complimenti sono superflui: non avevo dubbi!
- GRANDE!
- Non c'è 2 senza 3 e il 4° vien da sé... complimentoni
- Complimenti...!
- Brao vecio..... complimenti.
- Grande Migidio, complimenti per il titolo tricolore!
- Grande Migidio! Bella gara e x la terza volta campione italiano!
- Grande Vecio!
- Congratulazioni campione!
- Grandissimo ! Troppo forte ! gian
- Onore al campione!
- E vai Migidio ! Campione Italiano x la terza volta come fu il nostro amico Rino Lavelli! W i runners bergamaschi !
- Veramente grande, non mollare!
- Migidio sei stato grandissimo, e complimenti x essere x il terzo anno consecutivo campione italiano
- Sei stato grandioso. Avanti sempre!
- Grande davvero complimenti!
- Grandissimo Migi ! Stefy-Fabio-Eli-sa.
- Grandissimo Migidio. E 3! Bellissima gara
- Non ho parole terza maratona quest'anno e vinci pure il titolo italiano... grande grande grande...
- Grande Migidio, complimentoni per il tuo titolo Italiano, grande gara!



new balance

Grande successo per gli atleti New Balance alla Venicemarathon



Migidio Bourifa e Marcella Mancini, atleti New Balance, si sono aggiudicati il titolo di Campioni italiani di maratona durante la 25ª edizione della Venicemarathon.

Per Migidio Bourifa si tratta della riconferma del titolo, dopo il successo dello scorso anno alla Maratona di Treviso, mentre Marcella Mancini riconferma l'impresa che l'ha vista campionessa alla Maratona di Padova nel 2006.

La competizione, svoltasi domenica 24 ottobre nella suggestiva cornice della Serenissima, nonostante il tempo autunnale ed il cielo coperto con una temperatura intorno ai 13 gradi, ha visto la partecipazione di ben 7.000 atleti, numero limitato per garantire le condizioni di sicurezza nei caratteristici vicoli della città.

Migidio Bourifa, classe 1969, con un tempo di 2h15'18" si è piazzato al nono posto nella classifica generale e primo italiano, andando così a confermare le sue ottime performance a soli tre mesi di distanza dal settimo posto con l'argento a squadre agli Europei di Barcellona. Per Migidio Bourifa si tratta del terzo titolo personale, dopo Roma 2007 e Treviso 2009.

Marcella Mancini, classe 1971, si è posizionata sesta assoluta e prima italiana con 2h37'23", confermando il successo del 2006.

I due atleti italiani hanno corso la maratona indossando le **New Balance modello RC760** della collezione Performance Running.

Queste calzature offrono il necessario mix di supporto e traspirazione e sono perfette per le competizioni con distanze dai 5 km alla maratona.

L'intersuola Acteva Life con Abzorb nel tallone assicura un ottimo assorbimento degli impatti mentre il piccolo Medial Post e lo Stability Web offrono solidità e sostegno: un mix perfetto per raggiungere la flessibilità e la reattività necessaria.

New Balance si congratula con Migidio e Marcella per i nuovi successi.



Ufficio Stampa
NEW BALANCE SLALOM
Chiara Brogгинi
Tel. +39 02 58309584 int. 133
chiara_broggini@slalom.it

LA SCHEDA DI MIGIDIO BOURIFA

È nato a Casablanca il 31 gennaio 1969 e risiede in Val Seriana, ad Albino (Bg) con la moglie Silvia. Allenato dall'ex-maratoneta ferrarese Massimo Magnani, dal 1996 è tesserato per l'Atletica Valle Brembana.

LE ORIGINI - Parla perfettamente italiano: il padre Tahar, di origini marocchine, per anni operaio specializzato in un'azienda tessile di Bergamo, lo ha portato a nascere in Marocco per fornirgli del doppio passaporto. Il suo primo sport è stato il karate e poi si è dedicato alla corsa in montagna con l'Olimpia Clusone, sotto la guida di Vittore Lazzaroni. In seguito è confluito nel gruppo di Gennaro Di Napoli e Claudio Valisa, alla Snam.

IL DEBUTTO - Artigiano in una ditta di programmazione macchine utensili, ha deciso inizialmente di conciliare lavoro e corsa. Dopo aver gareggiato per diversi anni in pista sulle distanze del mezzofondo, il 10 maggio 1998 ha debuttato nella maratona giungendo settimo a Torino in 2h15'35. È stato proprio da questo risultato che Migidio Bourifa ha deciso di fare della corsa la sua unica professione. Alla sua ditta ha chiesto un anno di aspettativa fin poi abbandonare definitivamente e dedicarsi esclusivamente alla corsa.

QUASI 30 - Da allora ha corso altre 27 maratone tra le quali anche Mondiali ed Europei, ha vestito ben 9 volte la maglia Azzurra sulla distanza della maratona e mezza maratona, e da alcune stagioni è considerato uno dei migliori specialisti italiani sulla distanza. Nel 2000 ha vinto la maratona di Padova. Nella primavera del 2002 a Parigi giunge 3° fissando il suo record personale sulla distanza a 2h10'30". Ha poi partecipato agli Europei di Monaco, classificandosi decimo e contribuendo al terzo posto dell'Italia nella Coppa Europa.

IL RIENTRO - Rimasto lontano dalla maratona per 13 mesi in seguito ad un incidente stradale che gli è anche costato la rinuncia ai Giochi Olimpici di Pechino, è rientrato l'8 Maggio del 2005 vincendo a Trieste in 2h10'48, vittoria che ha dedicato al padre Tahar scomparso il 14 febbraio. È suo il miglior tempo sulla maratona nel 2007 con 2h10'30 a Roma che lo incorona Campione Italiano, così come nel 2008 con 2h12'52 a Parigi. Il secondo titolo italiano in maratona lo ha vinto a Treviso nella primavera del 2009. A fine stagione ha poi debuttato alla New York City Marathon, classificandosi tredicesimo, primo italiano e primo europeo.

Nell'aprile 2010 ha corso a Roma fermando il cronometro a 2h12'35, primo europeo e primo italiano, tempo che gli ha garantito la convocazione ai prossimi Europei di maratona il primo di agosto. A Barcellona è giunto settimo, secondo azzurro, con una valida prestazione. Il 24 ottobre 2010 diventa Campione d'Italia alla Venicemarathon con 2h15'18, nono assoluto in classifica.

PERSONAL BEST

5000m 13'51"79
10.000m 29'27"20
20km 59'37"
Half Marathon 1h02'35"
Marathon 2h09'07"

LE MARATONE CORSE

- 10 maggio 1998 Torino 2h15'35 (7°)
- 30 maggio 1999 Vienna 2h19'55 (8°)
- 24 ottobre 1999 Venezia 2h11'37 (5°)
- 30 aprile 2000 Padova 2h13'55 (1°)
- 22 ottobre 2000 Parigi 2h10'15 (4°)
- 29 aprile 2001 Padova 2h12'56 (2°)
- 28 ottobre 2000 Venezia 2h11'04 (6°)
- 7 aprile 2002 Parigi 2h09'07 (3°) **PERSONAL BEST**
- 11 agosto 2002 Monaco di Baviera 2h14'58 (10°) **MONDIALI**
- 1 dicembre 2002 Milano 2h11'36 (6°)
- 6 aprile 2003 Parigi ritirato (-)
- 27 aprile 2003 Padova 2h10'48 (2°)
- 30 agosto 2003 Parigi 2h21'12 (53°) **MONDIALI**
- 28 marzo 2004 Roma 2h11'13 (2°)
- 18 aprile 2004 Torino 2h13'38 (4°)
- 8 maggio 2005 Trieste 2h10'48 (1°)
- 13 agosto 2005 Helsinki ritirato (-)
- 7 maggio 2006 Trieste 2h18'56 (3°)
- 24 settembre 2006 Saronno 2h22'11 (1°)
- 22 ottobre 2006 Venezia 2h11'09 (4°)
- 18 marzo 2007 Roma 2h10'30 (4°) **CAMPIONE ITALIANO**
- 24 agosto 2007 Osaka ritirato (-) **MONDIALI**
- 23 settembre 2007 Saronno 2h21'29 (1°)
- 6 aprile 2008 Parigi 2h12'52 (19°)
- 19 agosto 2008 Bergamo 2h21'12 (1°)
- 30 novembre 2008 Firenze 2h13'43 (4°)
- 29 marzo 2009 Treviso 2h14'14 (1°) **CAMPIONE ITALIANO**
- 2 novembre 2009 New York 2h16'01 (13°) **1° ATLETA ITALIANO E EUROPEO**
- 20 marzo 2010 Roma 2h12'35 (5°)
- 1 agosto 2010 Barcellona 2h20'05" (7°)
- 24 ottobre 2010 Venezia 2h15'18" (9°) **CAMPIONE ITALIANO**





sport diary 2011 running

Corro e... mi segno tutto

La prima agenda dedicata agli appassionati amatori e professionisti della corsa

Questa 3^a edizione sarà migliorata nella struttura e nella grafica e come ogni anno sarà possibile:

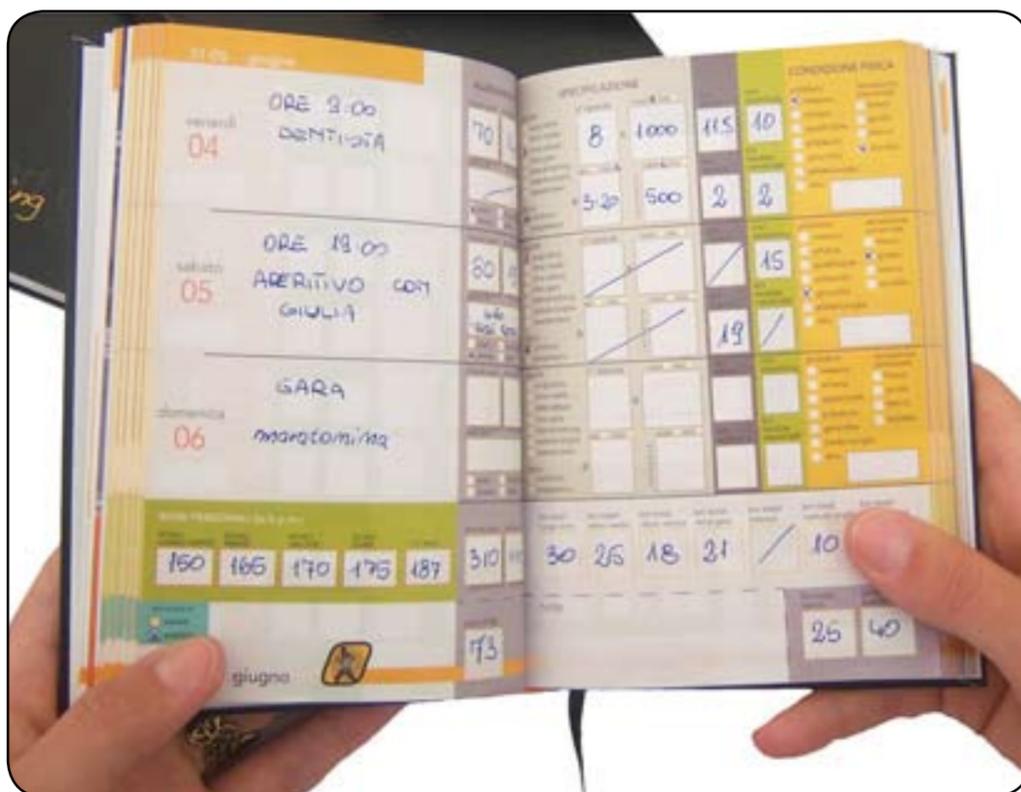
- archiviare e monitorare le prestazioni, i tempi, le gare, sensazioni, l'alimentazione, record, e tante altre cose.

Quanti di noi sono già abituati a segnarsi questi dati su normalissime agende o semplici brogliacci?

Finalmente un unico strumento che ci permetterà di sintetizzare in maniera pratica e ordinata i nostri dati sportivi e i nostri appuntamenti di lavoro o tempo libero.

Sarà inoltre possibile consultare il calendario delle principali manifestazioni italiane ed europee e i record Italiani e mondiali.

Un ricordo importante da collezionare da rivedere e confrontare nel corso degli anni, ma allo stesso tempo uno strumento capace di fungere da semplice agenda per appuntarsi le proprie scadenze e i propri impegni lavorativi.



DISPONIBILE DA NOVEMBRE 2010

Ottima idea regalo per amici e compagni di allenamento per natale e anno nuovo
Prenotala al sito internet www.sportdiary.it
Edizione Limitata. Spedizione gratuita. Costo 18 €



Il Kenya sbanca il mondiale di mezza maratona



Nella coreografica città di Nanning (Cina) si è svolto domenica 17 ottobre il campionato del mondo IAAF di mezza maratona. Titolo al maschile a Wilson Kiprop (Kenya) in 1h00'07"; secondo il campione uscente della distanza, l'eritreo Zersenay Tadese, che chiude in 1h00'11", pur avendo stabilito il record mondiale sulla distanza nel corso di questa stagione con 58'23" in occasione della mezza maratona di Lisbona, a completare il podio l'altro keniano Sammy Kirop Kitwara in 1h00'22".

Titolo a squadre vinto dal Kenya, al secondo posto l'Eritrea e terza sempre una nazione africana l'Etiopia.

Anche la gara femminile di puro dominio africano. Vince con il tempo di 1h08'24" la keniana Florence Jebet Kiplagat, seconda l'etiopese Dire Tune in 1h08'34" e terza Peninah Jerop Arusei (Kenya) in 1h09'05".

Titolo femminile a squadre vinto sempre dal Kenya, seconda l'Etiopia, e al terzo posto il Giappone che si conferma ancora una volta una potenza mondiale del mezzofondo.

Il miglior risultato tra gli atleti europei è stato del francese Ruben Indongo giunto 20° in 1h03'26", nella gara femminile 17ª Karolina Jarzynska (Polonia) in 1h12'36".

Mattia Ganucci

Castel del Monte (AQ) 26 settembre 2010 - km 56

Caroni e Carlini i pionieri del Gran Sasso



È stato un week-end di trail a tutto tondo quello trascorso a Castel del Monte in occasione della terza edizione dei "Pionieri del Gran Sasso". Sabato 25 settembre un briefing con ospiti del settore a livello internazionale ha aperto ufficialmente la manifestazione organizzata da Aurelio Michelangeli, responsabile del Circuito Parks Trail. Tra gli ospiti, erano presenti l'organizzatore del circuito Q50 Cesar Torres che, direttamente dagli Stati Uniti, ha raggiunto Castel del Monte per visionare la gara, già inserita nel Q50, e presentare il circuito nel suo complesso.

Lusinghiero il suo commento dopo la competizione: "Una gara stupenda, organizzata in modo impeccabile in un ambiente che ti cattura mente e corpo per 56km. Grazie a Castel del Monte e alla sua gente che mi ha accolto e ospitato con un calore che non scorderò mai".

Altro ospite di rilievo internazionale Piergiorgio Scaramelli, vero pioniere del trail estremo avendo corso gare entrate nella leggenda di questo sport quali La Marathon des Sables in Marocco, la traversata di corsa non stop del Salar de Uyuni, il più vasto e alto bacino salato esistente sulla terra e situato a Ovest della Bolivia e al confine con il Cile, la TransMauritienne Adrar Desert Active di circa 323 km nel deserto della Mauritania. È stato inoltre uno dei pochi al mondo a correre la 555 corsa non stop di 609 km nel deserto del Sahara Egiziano. Scaramelli organizza da 10 anni la Boavista Ultra Marathon Trail di 152 km, di cui ha presentato a

Castel del Monte la prossima edizione (dal 4 al 6 dicembre 2010).

La gara è partita alle ore 7 di domenica 26 settembre dalla piazza di Castel del Monte sotto un cielo che non prometteva nulla di buono e con un vento gelido che ci ha accompagnato per quasi tutti i 56 km del bellissimo tracciato disegnato per far gustare ai concorrenti le bellezze naturali e architettoniche del Parco Nazionale Gran Sasso Laga. Un percorso di gara completamente corribile e con passaggi molto suggestivi, come quello sulla Rocca di Balascio, che hanno lasciato un ricordo di emozioni a tutti i partecipanti.

A condurre fin dalle prime battute è stata la coppia dei due azzurri della 100 km Francesco Caroni e Marco D'Innocenti che hanno gestito in modo impeccabile tutta la corsa in vista anche del mondiale della 100 km in programma il 17 novembre in Portogallo. I due sono giunti al traguardo appaiati ma la vittoria è andata a Francesco Caroni con il tempo di 4h28'54", secondo con lo stesso tempo Marco D'Innocenti. A chiudere il podio Ruocco Giuliano (4h49'57") della ASD Cava Picentini Costa. A seguire: Pierino Barbonetti (5h03'01") della ASD Runners Chieti e Corrado Stefano (5h12'34") ASD Atina Trail Running.

Tra le donne si è subito messa in evidenza Alessandra Carlini che ha preso la testa della gara e con un passo regolare l'ha portata fino al traguardo con il tempo di 5h51'40", ottenendo anche un ottimo 11° posto nella classifica generale. Un anno ottimo

per questa giovane campionessa di Ascoli Piceno che, oltre al 10° posto alla CCC del Monte Bianco, ha vinto la Ecomaraton X-Trail del Cervino ed è giunta 2ª alla Roma Ecomaraton e alla Ecomaraton dei Marsi. Il 2° posto, con una prestazione che corona una stagione agonistica sempre in crescendo, è andato alla portacolore del Runners Evolution di Colonna, Maria Teresa Cannuccia con il tempo di 6h22'32", la terza piazza l'ha conquistata Laura Durpetti dell'Atletica Senigallia fermando il cronometro a 6h31'53", quarta Manuela Sabbatini e quinta Paola Pari dell'ASD Fano che Corre.

La sezione a staffetta, che prevedeva il cambio al 25° km nei pressi del magnifico borgo di Santo Stefano di Sessanio, ha visto protagonisti e vincitori la coppia Stefano Meco - Cristiana Vignola, dell'OPOA PLUS ULTRA con il tempo di 5h34'27" seguiti da un'altra coppia mista Vittorio Masella - Simona Ambrosini 5h38'55" dell'ASD LBM Sport, il terzo posto al team Francois Pierdet - Mario Bevilacqua, 5h39'27", ASD Atac Marathon Club - Road Runners Club Roma, quarti Maria Paola De Santis - Liviano Battistelli dell'ASD Road Runners Club Roma.

Bravi e grazie a tutti, appuntamento al prossimo anno a Castel del Monte per la IV edizione dei Pionieri del Gran Sasso.

Tutte le foto della manifestazione su www.risk4sport.com

*Aurelio Michelangeli
Responsabile Lega Atletica Uisp
provincia L'Aquila*

inkospor "LA QUALITA' CHE DA' RISULTATI"

La casa madre Nutrichem Diat+Pharma Azienda leader nell'alimentazione clinica enterale, dietetica e sportiva, garantisce solo prodotti di altissima qualità indispensabili per migliorare la prestazione. La nostra iniziativa "Porte aperte alla Inko" ti consente di verificare quanto affermiamo.



Alessia Pieretti
(pentatleta nazionale Italiana)
preferisce **inkospor**



LA QUALITA' CHE SUPERA IL PREZZO

inkospor nutrizione per lo sport in vendita in farmacie e nei migliori negozi

Inko Italia srlu - 0586. 941374 - info: www.inkospor.it www.nutrichem.de

Classifica della 3^a Pionieri del Gran Sasso

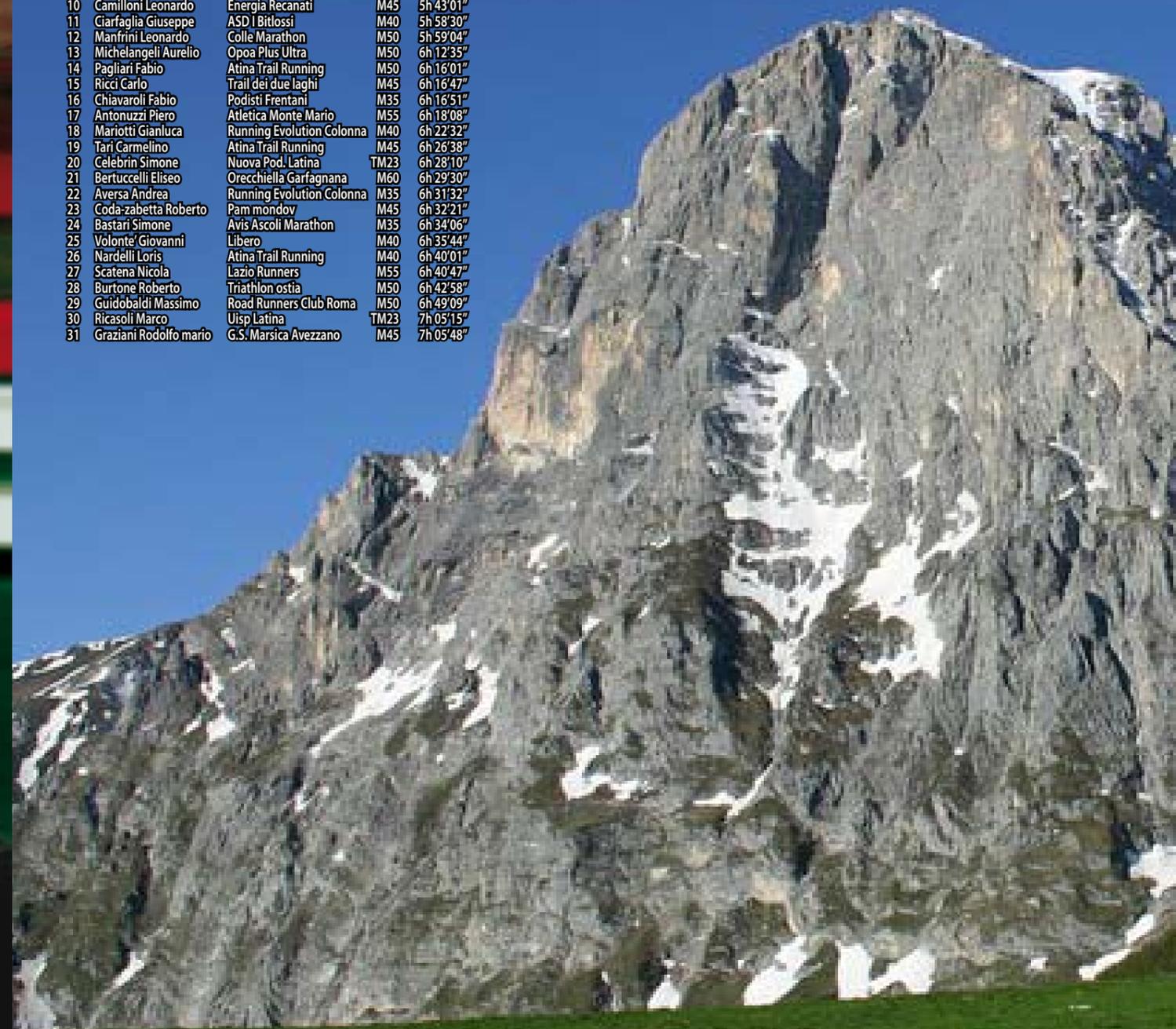
DONNE

1	Carlini Alessandra	Avis Ascoli Marathon	F23	5h 51'40"
2	Cannuccia Maria Teresa	Running Evolution Colonna	F23	6h 22'32"
3	Durpetti Laura	Atl. Senigallia	F40	6h 31'53"
4	Sabbatini Manuela	Colle Marathon	F23	6h 49'00"
5	Pari Paola	Gp fano corre	F23	7h 08'48"
6	Vaccaro Clara	Atl. Centrale H2S	F45	7h 18'42"
7	Mandini Patrizia	Ostia Runners Avis	F50	7h 31'19"
8	Ciarla Alberta	Amatori Velletri	F55	7h 39'30"
9	Barbolani Eleonora	Orecchiella Garfagnana	F40	7h 49'43"

UOMINI

1	Caroni Francesco	ASD Runners Bergamo	M35	4h 28'54"
2	D'Innocenti Marco	GMS Subiaco	M35	4h 28'54"
3	Ruocco Giuliano	ASD Cava Picentini Costa	M45	4h 49'57"
4	Barbonetti Pierino	ASD Runners Chieti	M60	5h 03'01"
5	Corrado Stefano	Atina Trail Running	M40	5h 12'34"
6	Mastrodicasa Marcello	M.C. Sogeda Manoppello	M40	5h 14'26"
7	Andriulli Giovanni	ASD I Bitlossi	M45	5h 28'33"
8	Marini Marco	Avis Ascoli Marathon	M45	5h 37'27"
9	Belardini Gianluca	Amatori Velletri	M35	5h 37'27"
10	Camilloni Leonardo	Energia Recanati	M45	5h 43'01"
11	Ciarfaglia Giuseppe	ASD I Bitlossi	M40	5h 58'30"
12	Manfrini Leonardo	Colle Marathon	M50	5h 59'04"
13	Michelangeli Aurelio	Opoa Plus Ultra	M50	6h 12'35"
14	Pagliari Fabio	Atina Trail Running	M50	6h 16'01"
15	Ricci Carlo	Trail dei due laghi	M45	6h 16'47"
16	Chiavaroli Fabio	Podisti Frentani	M35	6h 16'51"
17	Antonuzzi Piero	Atletica Monte Mario	M55	6h 18'08"
18	Mariotti Gianluca	Running Evolution Colonna	M40	6h 22'32"
19	Tari Carmelino	Atina Trail Running	M45	6h 26'38"
20	Celebrin Simone	Nuova Pod. Latina	TM23	6h 28'10"
21	Bertuccelli Eliseo	Orecchiella Garfagnana	M60	6h 29'30"
22	Aversa Andrea	Running Evolution Colonna	M35	6h 31'32"
23	Coda-zabetta Roberto	Pam mondov	M45	6h 32'21"
24	Bastari Simone	Avis Ascoli Marathon	M35	6h 34'06"
25	Volonte' Giovanni	Liberio	M40	6h 35'44"
26	Nardelli Loris	Atina Trail Running	M40	6h 40'01"
27	Scatena Nicola	Lazio Runners	M55	6h 40'47"
28	Burtone Roberto	Triathlon ostia	M50	6h 42'58"
29	Guidobaldi Massimo	Road Runners Club Roma	M50	6h 49'09"
30	Ricasoli Marco	Uisp Latina	TM23	7h 05'15"
31	Graziani Rodolfo mario	G.S. Marsica Avezzano	M45	7h 05'48"

32	Aludi Paolo	Gp fano corre	M45	7h 08'48"
33	Di Giorgio Giuseppe	Podistica Solidarietà	M35	7h 14'04"
34	Perrone Capano Marco	Podistica Solidarietà	M50	7h 14'21"
35	Profili Paolo	GS Dinamis	M50	7h 15'44"
36	Vigna Luigi	Atl. Centrale H2S	M40	7h 18'42"
37	Camertoni Antonio	Road Runners Club Roma	M60	7h 22'28"
38	Groppi Luigi	Road Runners Club Roma	M45	7h 22'28"
39	Tonucci Giancarlo	Gp fano corre	M60	7h 23'22"
40	Ascenzi Massimo	SS Lazio Triathlon	M40	7h 31'19"
41	Tarallo Alessandro	Cat Sport Roma	M40	7h 31'19"
42	Basili Carlo	Ostia Runners Avis	M45	7h 31'19"
43	Rosati Carlo	LBM Sport Team	M40	7h 39'42"
44	Pasquini Bruno	Avis Aido Ri	M50	7h 39'42"
45	Lonigro Enrico	Amatori Velletri	M45	7h 43'34"
46	Andrei Roberto	Atletica Carrara	M45	7h 49'43"
47	Adanti Emiliano	Road Runners Club Roma	M35	7h 59'17"
48	Carbonetti Marcello	Amatori Velletri	M60	8h 06'16"
49	Choularton Richard	Liberio	M35	8h 07'12"
50	Dominici Elio	Podistica Solidarietà	M65	8h 13'17"
51	Strano Alessandro	Atletica Monte Mario	TM23	8h 13'17"
52	Sforza Alessio Manuel	G.S. Marsica Avezzano	TM23	8h 28'07"
53	Gaggioli Gianluca	ASD Spirito Trail	M35	8h 52'56"





Capraia F.na (FI) 2 ottobre 2010

Ottore di Capraia: è qui la festa!

di Denise Quintieri

Un'edizione super

Sabato 2 ottobre: edizione super l'undicesima Ottore di Capraia! Dopo la bellissima edizione dello scorso anno, si temeva un calo di partecipanti e di qualità tecnica, ma così non è stato. A Capraia ogni anno si rinnova una festa, una sagra di paese, dove tutti partecipano: dal sindaco alle massaie che preparano tantissimi dolci, con un banchetto lauto a tutte le ore! E neanche un automobilista sul percorso alto si è spazientito al veder passare per tante ore un popolo in pantaloncini e maglietta, di qualsiasi età (il più piccolo ad aver fatto un giro completo mano nella mano con mamma e nonna ha poco più di un anno!), perchè a Capraia - ribadiamolo - tutti corrono! I primi cinque pettorali erano riservati agli Spartathleti che quest'anno hanno tenuto alto il nome dell'Italia con la vittoria di Ivan Cudin e ben due toscani finisher su 128 arrivati. È stato l'azzurro di ultramaratona, medaglia d'oro mondiale e argento europeo a squadre all'ultimo mondiale di 24 ore in Francia, Paolo Rovera, della Dragonero, che si è aggiudicato questa edizione della Ottore ed ha stabilito il nuovo record: 93,250 km!

Il primo toscano lo troviamo al 6° posto, Lido Parri, dell'Atletica Vinci che ha percorso km 77,625; ma c'è stato spazio per tutti a cominciare dalla sorpresa Irene Nacci dell'Atletica Valdarno che, per la prima volta, si è cimentata in un'ultramaratona percorrendo 75,875 km! Dietro la marchigiana Manuela Sabbatini e poi le toscane Jessica Giovannini e Michela Aniceti.

Anche per poche ore in tanti si sono presentati alla partenza per farsi un allenamento in compagnia perché non importa fare "ottore", ma vivere una giornata magica che non ha eguali! Ricordiamo, fra gli altri, Don Andrea Menestrina, il Prof. piedi'gnudi Alessandro Vignozzi ed il cabarettista genovese e maratoneta Roberto Giordano, direttamente da Zelig con la moglie e la figlia Beatrice.

Non sono mancati i bambini con Maxmilian Mazzini che ha vinto la "speciale classifica dei bambini di Capraia".



Classifica Ottore di Capraia

DONNE

Pos	Cognome e nome	Societa	Km percorsi
1	NACCI IRENE	ATLETICA VALDARNO	75.875
2	SABBATINI MANUELA	COLL. MARATHON BARCHI	71.400
3	GIOVANNINI JESSICA	PODISTICA IL GALLEN	63.550
4	ANICETI MICHELA	POD. FATTORI QUARRATA	63.225
5	MARTINI BARBARA	CASA CULT. S.MINIATO BASSO	62.775
6	GARGANO ANGELA	BARLETTA SPORTIVA	62.775
7	LIVERANI PATRIZIA	IL GREGGE RIBELLE	62.450
8	NEGRO DARIA	ATL. ATHLON PADOVA	60.700
9	BERNADEI NADIA	VILLA DE SANCTIS ROMA	57.325
10	MARIANI LILIANA	CIONAMARKET	55.900
11	AIAZZI GIULIANA	CESARE BATTISTI VERNIO	55.250
12	TARANI SILVIA	PODISTICA OSTIA	52.850
13	MASSA DANIELA	PODISTICA VALDIPESA	52.400
14	DI NELLA ANNA	PODISTICA OSTIA	51.100
15	COSTETTI MARIA LUISA	EXTREME RUNNERS ORTONA	50.125
16	REDINI MONIA	ATL. CAPRAIA E LIMITE	49.800
17	SUARDI DANILA	PODISTICA I VECCHI AMICI -FI-	43.125
18	MARCHETTI CONCETTA	COLLI ALTI	37.675
19	FAILLI LAURA		35.475
20	CHELLINI SANDRA	IL GREGGE RIBELLE	31.125
21	ZANNI FRANCESCA	BOLOGNA	31.125
22	ZANNI GIORGIA	BOLOGNA	31.125
23	VALIENZI NOEMI	PODISTICA IL GALLEN	27.625
24	STRIZZI PAOLA	FART SPORT FRANCAVILLA AL MARE	26.975
25	LOMBARDI ROBERTA	ATLETICA VALDARNO	24.900
26	GOLINELLI GIADA	LIBERO	20.750
27	MAZZANTINI SILVIA	ATL. CAPRAIA E LIMITE	20.750
28	FACCINI NICOLETTA	ATLETICA LUPATOTISSIMA	19.000
29	TOMELLINI ANNAMARIA	ATLETICA LUPATOTISSIMA	19.000
30	GAMBINO ANTONELLA	POL. GIORDANA LOMBARDI	18.675

UOMINI

Pos	Cognome e nome	Societa	Km percorsi
1	ROVERA PAOLO	DRAGONERO	93.250
2	GUIDUCCI ANDREA	SEVEN SAVIGNANO	79.700
3	GIANNETTI STEFANO	ROAD RUNNERS CLUB MILANO	79.375
4	CORRADO STEFANO	ATINA TRAIL RUNNING	78.725
5	LAURENZI DARIO	ROAD RUNNERS CLUB MILANO	78.400
6	PARRI LIDO	ATLETICA VINCI	77.625
7	FRATUS ROSARIO	RUNNERS BERGAMO	75.550



8	CATELAN FRANCO	ATL. VOLTAN MARTELLAGO	75.550
9	GALEATI GIANLUCA	ATLETICA IMOLA	75.025
10	BUSETTI FABIO	GS AVIS OGGIONO	73.600
11	SEMERARO GIOVANNI	PODISTICA VALDIPESA	73.475
12	TEMPESTINI DAMIANO	POL. IOLIO	73.475
13	BRUNINI MARCO	SAN GIULIANESE	72.825
14	GUALTIERI FABIO	POD. MISERICORDIA AGLIANESE	71.400
15	VEDILEI ENRICO	EXTREME RUNNERS ORTONA	70.625
16	LEONELLI NICOLA	FART SPORT FRANCAVILLA AL MARE	70.100
17	VIGNOZZI ALESSANDRO	FIESOLE AUTOBLOCK	69.325
18	BANDONI GIORGIO	CROCE D'ORO PRATO	69.000
19	MONTEMURRO STEFANO	MONTEODORO	69.000
20	TALIANI MASSIMO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	68.675
21	SPINEDI BRUNO	RUNNERS BERGAMO	67.050
22	MICHELETTI ANGELO	PRO PATRIA	66.925
23	GIULIANO GIOVANNI	ATL. VARAZZE	66.600
24	VALENTI PAOLO	ROAD RUNNERS CLUB MILANO	66.600
25	MAZZINI VALTER	PRATO NORD	66.275
26	ONORATO GIOVANNI	CASA CULT. S.MINIATO BASSO	65.950
27	MIGLIAVACCA ANGELO	G.P. CASALESE	65.950
28	CALZOLAI DAVID	IL PONTE SCANDICCI	65.950
29	AGOSTINI RENZO	SILVANO FEDI PISTOIA	65.625
30	MARTINELLI LUCA	MARATHON CLUB CITTA' DI CAST.	65.625
31	BORELLA SANTO	RUNNERS BERGAMO	65.300
32	BOCCHINI EMILIO	VILLA DE SANCTIS ROMA	64.200
33	RUOTOLO TIZIANO	ATLETICA MONTECATINI	63.550
34	SCARPA FRANCO	ATL. CAPRAIA E LIMITE	63.225
35	CORVARO GINO	MEDITERRANEA OSTIA	62.900
36	FORCONI GIANCARLO	POD. FP GRASSINA	62.450
37	CHIAVAROLI FABIO	PODISTICA FRONTARI LANCIANO	62.450
38	MARCHETTI FABIO	VILLA DE SANCTIS ROMA	62.450
39	ZUCCARI UGO	VILLA DE SANCTIS ROMA	61.800
40	SASSO PIERMARIO	ROAD RUNNERS CLUB MILANO	61.800
41	MIGNECO ANGELO	VILLA DE SANCTIS ROMA	61.475
42	RADICCHI MAURO	MARATHON CLUB CITTA' DI CAST.	61.475
43	CARACCIOLI MIMMO	LIBERO	61.150
44	MALACARI GIOVANNIBATTISTA	VILLA DE SANCTIS ROMA	60.700
45	GUALTIERI ROBERTO	CESARE BATTISTI VERNIO	60.500
46	MENCHI ROGAJ SERGIO	RINASCITA MONTEVARCHI	60.375
47	NESI TIZIANO	CAI PRATO	60.050
48	MAZZEO ANTONIO	RUNNERS BERGAMO	59.725
49	BELLIN SAMUEL	COLLI ALTI	59.725
50	DI LAUDO RIVERA	CESARE BATTISTI VERNIO	59.400
51	MENESTRINA ANDREA	G.S. MAIANO	59.400
52	COLACICCHI ORLANDO	VILLA DE SANCTIS ROMA	58.750
53	DI FLORIDO MASSIMO	VILLA DE SANCTIS ROMA	58.750
54	RONCHI MASSIMILIANO	RUNNERS BERGAMO	58.750
55	BARCACCI GIULIANO	PODISTICA PRATESE	58.625
56	ROSETTI MAURIZIO	IL GREGGE RIBELLE	58.625
57	SPARAVIGNA ANTONIO	ASSI GIGLIO ROSSO	58.300
58	BELOTTI GASPARE	IL GREGGE RIBELLE	58.100

59	CASU STEFANO	MONTELUPO RUNNERS	57.975
60	MORELLI MASSIMILIANO	ATL. PERIGNANO	57.325
61	NANNETTI MAURO	ATLETICA VALDARNO	56.875
62	CERONE GIUSEPPE	FRATES S.MINIATO BASSO	56.675
63	FORTIN MARIO	PODISTICA OSTIA	54.925
64	SALVINI VALERIO	PODISTICA PONTAEGOLESE	54.800
65	STRINNA FABIO	LIBERO	54.600
66	PELLICCIA VINCENZO	MEDITERRANEA OSTIA	54.475
67	GIGLIANI MARCO	MENS SANA SIENA	54.150
68	TARSI DANIELE	COLL. MARATHON BARCHI	53.950
69	IACOVACCI MARIO	VILLA DE SANCTIS ROMA	53.950
70	NARCESI RENATO	VILLA DE SANCTIS ROMA	53.825
71	BIANCONI PAOLO	ATLETICA LUPATOTISSIMA	52.850
72	DUSI GIULIANO	ATLETICA LUPATOTISSIMA	52.850
73	BETTINI FABIO	MENS SANA SIENA	52.075
74	GIOVANNINI PIERO	PODISTICA IL GALLEN	51.100
75	PANETTIERI ALBERTO	VILLA DE SANCTIS ROMA	50.975
76	NACCI GIORGIO	CASA CULT. S.MINIATO BASSO	50.125
77	LACHI ALESSIO	IL GREGGE RIBELLE	49.800
78	GEEMMA LORENZO	AVIS FORLI	47.725
79	NISTRI ALESSIO	G.S. MAIANO	45.650
80	NAPOLETANO TEODORO	ATLETICA BRINDISI	45.650
81	TOSCHI GIANFRANCO	SILVANO FEDI	44.225
82	ANICETI PAOLO	MIS. CHIESANOVA PRATO	44.225
83	GAGGIOLI ALESSIO	ATL. CAPRAIA E LIMITE	43.575
84	FUNGHI ENZO	ATLETICA PERIGNANO	43.575
85	CAPECI FRANCESCO	VILLA DE SANCTIS ROMA	43.575
86	CERA GIAMPAOLO	EDERA MARATHON	43.575
87	MANFREDINI LEONARDO	ATL. CALDERARA TECNOPLAST	43.575
88	FORZATI NINO	CASA CULT. S.MINIATO BASSO	42.800
89	LEONTINI LEONARDO	PODISTICA IL GALLEN	40.725
90	ZECCHI PAOLO	MONTELUPO RUNNERS	39.625
91	SCARSELLI GABRIELE	ATLETICA VALDARNO	39.425
92	COSI ANDREA	CA RI FIRENZE	37.225
93	BONOMO IGNAZIO	PODISTICA PRATESE	36.575
94	BATTAGLIA SALVATORE	PODISTICA PRATESE	35.600
95	MAIETTINI MASSIMO	IL GREGGE RIBELLE	35.275
96	BELOSI DAVIDE	ATL. FIAMME CREMISI	35.275
97	GUIDI DANIELE	SPIRITO TRAIL ASD	33.200
98	CASARIN ANDREA	PODISTICA EMPOLESE	31.125
99	VAIANI PAOLO	MIS. CHIESANOVA PRATO	31.125
100	MATTEONI DANTE	PODISTICA PRATESE	29.050
101	GIORDANO ROBERTO	GENOVA ???	29.050
102	GRANIERO VINCENZO	POD. CASTELFRANCHESE	29.050
103	FREDIANI MILENO	LAMPORECCHIO	26.975
104	BENI ANDREA	CRAL POSTE	26.975
105	LO GIUDICE MARCO	CITTA' DI SESTO	26.975
106	IADAVAIA GIACOMO	POD. FATTORI QUARRATA	26.975
107	ANCORA VITO PIERO	PRO PATRIA	26.975
108	BUI FRANCO	ATLETICA SINLUNGA	24.900
109	MENCACCI GIANNI	ATLETICA SINLUNGA	24.900



Il ragazzo che catturò il vento

di William Kamkwamba
con Bryan Mealer

a cura di
Donatella Vassallo

Siamo nel 2002: l'euro fa il suo debutto in Europa, l'Argentina va in bancarotta, in Cina si inaugura il primo tratto ferroviario ad alta velocità. Il Malawi, i cui tre quarti della popolazione vive con meno di un dollaro al giorno, conosce una delle peggiori carestie dell'ultimo quarto di secolo. La notizia sarebbe sfuggita alle cronache mondiali se un quattordicenne, William Kamkwamba, non avesse aguzzato l'ingegno trovando un modo per trasformare l'unica ricchezza del Paese, il vento, in energia elettrica.



La sua storia, raccolta dal giornalista americano Bryan Mealer in un libro edito in Italia da Rizzoli, parte da lontano, da un'infanzia di povertà trascorsa a giocare con il poco trovato qua e là: vecchie radioline, assi di legno, ruote di biciclette. Il tutto alimentato da una insaziabile curiosità: "Che cosa fa muovere il motore?" chiedeva ai camionisti fermi nella zona commerciale della sua città. Ma nessuno sapeva rispondergli. Decide così di trovarsi le risposte da solo e lo fa nel momento in cui il destino pare voltargli le spalle: le pianticelle di mais destinate a sfamare la popolazione si piegano sotto un sole implacabile; il governo, pressato dalla comunità internazionale, aveva venduto la maggior parte delle scorte di cereali per saldare una quota del suo debito; il padre non ha i soldi per la sua iscrizione a scuola. William si rifugia allora in una piccola biblioteca locale finanziata dagli americani, conosce a malapena l'inglese ma osserva le figure. Un giorno trova un libro sulle turbine eoliche sulla cui copertina c'era un mulino a vento: "Se esiste sulla copertina, qualcuno deve averla costruita,

quindi posso riuscirci anch'io". Quando si dice la fiducia... Guarda caso, se c'è una cosa che non manca nel Malawi, questa è il vento: trasformare la sua energia significherebbe dare l'elettricità al 98% della popolazione che non ce l'ha e, soprattutto, attraverso una turbina, irrigare i campi e moltiplicare i raccolti. Si mette così in cerca del materiale frugando in un'autodemolizione zeppa di macchine rotte e carrozzerie di auto e trattori dimenticati. I ragazzi della scuola, vicina al deposito, gli urlano dalle finestre: "Guardate, è tornato William, è lì che gioca con la spazzatura". Lo chiamano *misala*, pazzo. Ma il ragazzo è abituato alle difficoltà. Incurante delle critiche, assembla l'elica di un trattore arrugginito, un vecchio paraurti, il telaio della bicicletta del padre, alcuni tubi di plastica e, come guarnizione, i tappi delle bottiglie di birra Carlsberg. Ne viene fuori una struttura traballante che pare ispirata alle sculture mobili di Calder: sembra un miracolo che stia in piedi e, ancora di più, che, spinta dal vento, riesca ad accendere una radio. È ancora poco, si dice William. Adesso ha l'elettricità in camera, può leggere anche la notte e rendersi conto che, se vuole produrre più elettricità, deve procurarsi un trasformatore. Non lo trova, se lo costruisce da sé e fa ricaricare così i cellulari dei vicini di casa. I suoi concittadini riconoscono finalmente il suo valore e il suo nome inizia a circolare tra i villaggi. La sua opera diventa quasi la meta di pellegrinaggi destando pian piano la curiosità dei giornalisti. Da lì in



poi si apre un'altra pagina della sua vita: grazie all'interessamento di un ricercatore, riprende gli studi presso un convitto a indirizzo scientifico e poi all'African Leadership Academy di Johannesburg, in Sudafrica, un istituto frequentato da alcuni tra i più ingegnosi e brillanti adolescenti del continente. Viene persino invitato in Tanzania a un'importante conferenza per scienziati e inventori. Molti gli chiedono come abbia fatto. La sua risposta è semplice: "Se vuoi farcela, devi buttarti". Ma William non vuole fermarsi qui: si sta impegnando, con altri giovani del suo continente, per fare dell'Africa una fucina di innovazione. La tenacia non gli manca: "Spero che questa storia giunga ai nostri fratelli e sorelle là fuori, a coloro che cercano un modo per migliorare se stessi e la loro comunità, ma si sentono scoraggiati dalla miseria. Voglio che sappiano di non essere soli. Lavorando insieme, possiamo togliere il fardello della cattiva sorte dalle loro spalle, come ho fatto io, e usarlo per costruire un futuro migliore."

Alimentazione, meglio corretta

dott. Carlo Giammattei - Specialista in medicina dello sport - a cura di Tiziano Marzotti - t.marzotti@libero.it

Siamo nel vivo della stagione e non solo agonistica basta guardare i parchi oppure le strade di campagna per capirlo, nel giro di poche settimane gli spazi che consentono di svolgere attività motoria all'aperto si sono ripopolati di persone che sentono il bisogno di tornare a fare movimento con il solito obiettivo, mantenersi in forma magari cercando di smaltire i maledetti chili di troppo, in molti casi forse troppi, è proprio questo il motivo, come se l'attività motoria debba avere solo la funzione riparatrice agli eccessi del cibo o ad una alimentazione non corretta, certamente aiuta ma l'obiettivo del movimento deve essere quello di un miglioramento delle capacità fisiche in generale.

I chili di troppo che appesantiscono il fisico spesso sono il frutto o di un'alimentazione non corretta o di scarsa attività motoria o peggio ambedue messe insieme, a riguardo molti atleti mi chiedono informazioni su diete che liquido sempre con la stessa risposta: "Dieta?"

Perché privarsi oppure imporsi qualcosa, questo costituirebbe solo un sovraccarico psicologico; un'alimentazio-

ne sana e corretta deve essere uno stile di vita perché contribuisce in maniera esponenziale al miglioramento della stessa".

A questo riguardo ho il piacere di trascrivere un articolo del dott. Carlo Giammattei che ritengo utile non solo per gli sportivi ma per tutti.

Consigli alimentari generali per sportivi

Seguire una dieta significa trarre i massimi vantaggi in salute ed efficienza fisica dal cibo.

Le diete che si discostano dagli standard consigliati dalla scienza ufficiale possono portare serie conseguenze per la salute.

Queste si avvertono anche dopo molto tempo e difficilmente sono ricollegate al modello alimentare sbagliato (osteoporosi, anemia, patologie dell'apparato digerente, calcolosi renale e della colecisti, squilibri ormonali legati a disfunzioni ghiandolari, ecc., ecc.).

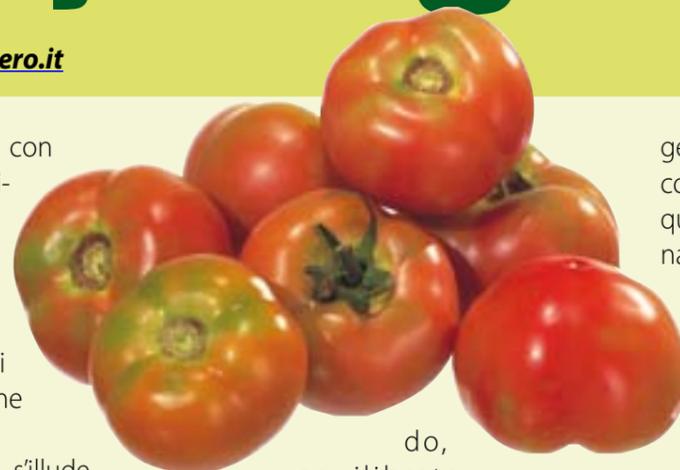
Una dieta in sostanza è uno stile di vita, un modello alimentare che può essere portato avanti per tutta la vita senza problemi di salute. Sentirsi

in forma pieni di salute, con forza ed energia a disposizione in ogni momento è un desiderio percepito come importante e giustamente irrinunciabile, da un numero crescente di persone, a maggior ragione dagli sportivi.

L'uomo moderno, spesso s'illude di mangiare correttamente, dispone ad esempio di una smisurata varietà di alimenti anche nello stesso pasto, però nonostante quest'abbondanza e varietà di cibi tante persone si sentono stanche, senza energie, apatiche e prive di vitalità.

Un'intelligente associazione di alimenti, un'alimentazione attenta, variegata, naturale, ricca di vitamine, minerali, fibre e oligoelementi, povera di grassi saturi, cibi acidificanti e zuccheri semplici ad elevato indice glicemico, permette di ritrovare quell'energia e quella forza vitale che portano al benessere fisico desiderato.

Per chi vuole quindi migliorare il proprio benessere fisico, soprattutto per chi pratica un'attività sportiva, il mangiare in modo sano, scientificamente vali-



do,
equilibrato,

vario e appetibile diventa anche un modo corretto di aumentare le proprie difese organiche, combattere i più comuni disturbi ed aumentare la prestazione sportiva.

I risultati di un regime alimentare bio-energetico possono essere apprezzati, già dopo pochi giorni; la sonnolenza post prandiale sparirà, gli attacchi di fame seguiranno la stessa sorte, aumenterà la capacità di concentrazione, fisicamente ci sentiremo più attivi, più propositivi ed in generale la sensazione di benessere aumenterà notevolmente.

Qualità dei cibi

Richiedere o scegliere nei negozi sempre e solo prodotti il più possibilmente

genuini, meglio se provenienti da agricoltura biologica o rifiutando almeno quelli ultra manipolati o ultra addizionati di sostanze chimiche.

Limitare l'uso dei seguenti alimenti

- **Tutti i dolci:** biscotti, gelati, marmellate, cioccolato, ecc. per il danno al metabolismo prodotto dallo zucchero e la frequente ultramanipolazione industriale o artigianale.

- **Tutti i dolcificanti artificiali:** sacarina, aspartame, ecc.

- **Latte a lunga conservazione:** formaggi, sottilette, formaggi molli in vaschette (spesso carichi di conservanti, come fa capire la data di scadenza molto lontana e la effettiva lunghissima conservabilità) preferire il latte fresco, i formaggi tradizionali quali parmigiano, mozzarella, ricotta, ecc.

- **Margarina:** contiene nichel ed è costituita da grassi saturi, come il burro.

- **Salumi, insaccati, affettati in genere:** eccessivo carico di grassi animali e conservanti.

- **Bevande gassate e/o zuccherate:** aperitivi analcolici, bibite del tipo aran-

ciata, chinotto, cola (non scrivo il nome integrale per ovvi motivi), alcolici e superalcolici.

- **Evitare pasti sostitutivi in polvere.**
- **Non usare recipienti o fogli di alluminio** per cuocere o conservare gli alimenti.

- **Ortaggi e frutta:** devono essere di stagione (ammessi i surgelati al naturale ed i prodotti essiccati).

Modo di cucinare

- Metodi di cottura semplici, al forno, alla griglia, al vapore, ecc. non usare burro od altri tipi di grassi, usare olio extravergine di oliva e, possibilmente, a crudo.

- Versare l'olio a cottura ultimata, in tavola direttamente nel proprio piatto, od unirlo durante la cottura ad acqua od altri liquidi, così da raggiungere temperature meno elevate. Banditi fritti e soffritti.

- Le verdure si mangiano crude, quando possibile, o cotte al vapore, o bollite nel minestrone, o al forno, ecc. Utilissimi i succhi (centrifugati) di ortaggi singoli o misti, ed i germogli dei semi che si assumono crudi.





38ª 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 €



official sponsor

official partners



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 CIASPOLADA
Provinciale Quattro Paesi nel Trentino
Concorso Internazionale IVV
e Biennale Straniero/Giambà di Argento
Omologata Federale con deroghe alla norma
n° 001/2011 del 26/02/2010

- Le patate si bollono oppure si cuociono al vapore o al cartoccio in forno disponendole senza grassi né acqua.

- La pasta integrale è di gran lunga preferibile.

- Tutti i cereali in genere (oltre al riso, il miglio, l'orzo, il grano saraceno, ecc.) si possono usare in chicchi, bolliti in acqua o in brodo. Il chicco soffiato si può trovare anche compresso in gallette (gallette di riso, d'orzo, ecc.).

- Carni e pesce: usare solo i tagli più magri e spellare i volatili prima della cottura. Si possono cuocere al vapore, alla griglia, bollite oppure arrosto.

- Consumare solo sale marino integrale perché il sale raffinato è stato sottoposto a un trattamento durante il quale la maggior parte degli elementi naturali sono stati distrutti. Come il pane bianco, il riso e la pasta, anche il sale da tavola raffinato viene privato di minerali essenziali per il corpo. Il sale che troviamo ovunque in vendita ha subito un trattamento di "bellezza" molto vario ed è composto di cloruro di sodio al 98/99%; il sale naturale, prodotto estratto dall'acqua del mare per evaporazione dell'acqua stessa, è invece un composto più equilibrato nella sua struttura: oltre al cloruro di magnesio, solfato di magnesio, solfato di calcio, solfato di potassio, carbonato di calcio, al bromo ed allo iodio, troviamo anche tracce di tutti i minerali conosciuti come boro, bario, silicio, fluoro, litio, manganese, zinco, fosforo, rame, argento, ecc. che consentono al nostro corpo di funzionare in maniera ottimale. Inoltre è naturalmente povero di piombo. Si presenta con un colore leggermente grigio, ma ciò non

toglie che svolge perfettamente il suo lavoro di salatura dei cibi, allo stesso modo di quello raffinato, ed è di facile reperibilità, come quello raffinato si trova in formato grosso e fino.

Per agevolare la digestione

- Mettere le verdure del contorno ad inizio dei pasti, specialmente quelle crude.
- Associare ad ogni pasto un numero limitato di alimenti, adottare la stessa regola nell'arco di tutta la giornata.
- Non arrivare mai affamati al pranzo e alla cena, masticare bene ogni boccone prima di deglutire, non litigare, non guardare la televisione, non telefonare mentre si consumano i pasti.
- Bere poco durante i pasti, bere invece molto lontano dai pasti, al mattino al risveglio e la sera prima di coricarsi.
- A pranzo la porzione di pasta deve essere abbondante mentre quando è presente anche nel pasto serale deve essere più ridotta per aumentare la porzione del secondo piatto e garantire un adeguato apporto proteico.
- Preferire per l'elevato potere alcalinizzante alcune fra le seguenti verdure: pomodori, insalata, sedano, finocchi, ravanelli, carote, bietola, spinaci, radicchio, peperoni, cetrioli, zucchine verdi, rucola, melanzane, fagiolini.
- Sempre per l'elevato potere alcalinizzante assumere quotidianamente alcuni fra i seguenti tipi di frutta: melone, kiwi, banane, albicocche, ribes rosso, pesche, nespole, susine, ananas, papaia, uva, avocado, ciliegie, prugne fresche, lamponi, arancio, pompelmo,



mirtilli. Questi frutti possono essere assunti anche sotto forma di frullati con aggiunta di acqua o latte scremato, lontano dai pasti per aumentare l'apporto di liquidi, sali minerali, vitamine, zuccheri e sostanze tamponanti l'acidità dell'organismo.

- Si consiglia di consumare pane integrale, oppure ai cereali (70/100 gr. a pasto in base alla struttura fisica) per il più basso indice glicemico, che causa minori oscillazioni della glicemia plasmatica.

Alimenti consigliati per la colazione

- Latte parzialmente scremato o yogurt o caffè o tè (secondo i propri gusti).
- Dolcificare con zucchero di canna o, meglio, miele o fruttosio.
- Biscotti secchi ai cereali integrali o gallette di riso, o meglio cereali integrali o muesli, ok anche le fette biscottate integrali.
- Spremute di frutta.
- Eventualmente si può aggiungere 70/80 gr. di pane integrale od ai cereali con prosciutto crudo, bresaola o formaggi magri, va bene anche un uovo alla coque con pane (il tutto in base alle abitudini o all'intensità del lavoro che uno svolge).

Articolo da Podismo e Atletica del giugno 2008



“Oltre il muro”: quando lo sport supera le barriere

Il Progetto Carcere del Comitato Territoriale Uisp Brescia

A cura di Donatella Vassallo

È difficile aprire certe porte. Soprattutto quando si pensa che nascano per restare chiuse. Quelle del carcere, ad esempio. Noi, i buoni, da una parte. I cattivi, dall'altra. Gli indiani e i cow-boy. Eppure a volte basta lanciare la palla un po' più in alto delle nostre teste. Come un bambino quando spera che, anche se ha fatto il cattivo, la mamma continuerà a volergli bene e si chiede perché mai le punizioni dovrebbero renderci tutti più buoni.

Lo sport può aiutarci a trovare le giuste chiavi. Ce lo dimostra l'esperienza condotta in alcuni istituti penitenziari della Lombardia grazie alla collaborazione tra il Comitato Territoriale Uisp Brescia, l'associazione Carcere e Territorio Onlus di Brescia e il patrocinio del Comune.

Per saperne di più, abbiamo rivolto qualche doman-

da a due dei promotori del progetto: il prof. **Carlo Alberto Romano**, presidente dell'associazione Carcere e Territorio, e **Alberto Saldi**, responsabile del progetto per conto della Uisp Brescia.

Ecco cosa ci hanno risposto:

Prof. Romano, cosa prevede la normativa italiana rispetto all'esecuzione penale del condannato? Quale funzione si attribuisce alla sua rieducazione?

L'art. 27 della Costituzione recita che *“Le pene non possono consistere in trattamenti contrari al senso di umanità e devono tendere alla rieducazione del condannato”*; a fianco di questa norma vi è un interessante dettato legislativo, il c.d. Ordinamento Penitenziario ed il Regolamento di Esecuzione, che

regolano la vita all'interno degli istituti di pena, il trattamento penitenziario nonché quello rieducativo.

Il concetto di “rieducazione”, desumibile dalla normativa vigente, comprende quello di rielaborazione del reato da parte del reo, di riflessione sulla propria condotta criminale e il conseguente impegno per la riparazione al danno provocato in seno alla società e alla vittima. A questo fine, strumento imprescindibile sono le misure alternative alla detenzione (affidamento in prova al servizio sociale, semilibertà - per citare le più note) che danno l'opportunità all'autore del reato di reinserirsi gradualmente nel mondo esterno e di trovare il giusto equilibrio nella società in cui - non dimentichiamolo - prima o poi dovrà tornare a vivere.

Ritiene che nelle carceri italiane questo principio sia sufficientemente messo in pratica? Quali sono i maggiori ostacoli per la sua attuazione?

Come dicevo nella risposta precedente, le nostre norme in materia di esecuzione penale sono molto interessanti, ma purtroppo al momento non ci sono le basi per poterle attuare pienamente. Molte norme restano disattese, basti pensare alla disciplina delle celle che recita: *“I locali nei quali si svolge la vita dei detenuti e degli internati devono essere di ampiezza sufficiente (...), aerati, riscaldati (...). I detti locali devono essere tenuti in buono stato di conservazione e di pulizia”*.

Segue

Attualmente tutti gli istituti di pena italiani soffrono il sovraffollamento: ciò rende difficoltosa la convivenza tra persone di etnie differenti, c'è un maggior rischio di contagio delle malattie, gli spazi previsti per 3 persone ne ospitano 5 o 6. In queste condizioni è veramente difficile pensare ad una possibile rieducazione, ma piuttosto ad una pena aggiuntiva alla privazione della libertà che, a carcerazione ultimata, lascia negli autori di reato maggior astio e senso di frustrazione e non permette di agire sulla persona e sulla condotta antisociale posta in essere.

Qual è il ruolo dello sport nella riabilitazione del condannato? Ci sono delle discipline sportive che meglio si prestano a questo scopo?

Qualsiasi attività sportiva proposta ha un effetto positivo su chi vive in carcere. Lo sport aiuta ad allentare le tensioni personali, a scaricare la propria rabbia ed è un fondamentale momento di aggregazione. Ogni attività sportiva ha regole da rispettare, sia comportamentali sia temporali; lo sport in generale stimola al rispetto dell'altro e per chi ha commesso un reato questo aspetto è di fondamentale importanza - seppur i benefici che la persona ne trae siano indiretti.

È sufficiente lo svolgimento di una gara o di un torneo sportivo in carcere una tantum o è necessario assicurare la continuità di questi interventi?

È auspicabile una continuità di tutti gli interventi in carcere, non soltanto di quelli sportivi - ovviamente in quanto compatibile con l'attività all'interno degli istituti di pena e con la disponibilità delle

persone che entrano a vario titolo. Il coinvolgimento di soggetti esterni è un momento fondamentale nella vita di ogni persona reclusa perché rappresenta un'occasione di raccordo con la società esterna. Permette un confronto, un momento di crescita, un'opportunità di ampliamento dei propri orizzonti "al di là del muro". La continuità degli interventi, inoltre, comporta un maggior impegno da parte dei soggetti reclusi perché presuppone un'organizzazione tra gli stessi, una condivisione ed i giorni che precedono l'"evento" sono vissuti con attesa. Ciò li stimola ad avanzare propo-



Calcetto a Canton Mombello.



La partenza del Vivicittà Porte Aperte 2010 nel carcere di Verziano.

ste - ove possibile - e ad orientare i propri pensieri a qualcosa di positivo anziché alle "solite" problematiche legate alla propria pena e alle condizioni in cui vivono.

E le parole di Alberto Saldi:

Chi si occupa in Italia della formazione degli operatori sportivi che lavorano negli istituti penitenziari? Quale importanza riveste l'esperienza che portano dall'esterno all'interno del carcere?

Non credo che vi sia un'istituzione preposta a tal riguardo, è più

una responsabilità dei soggetti coinvolti del volontariato e/o di Associazioni come l'Uisp che, inserendosi con le proposte sportive nell'organizzazione della vita quotidiana carceraria, devono avere nell'approccio degli indispensabili requisiti:

- capacità di capire e "condividere" le situazioni di sofferenza umana presenti nel carcere e dei delicati meccanismi interni alla vita dell'Istituto di Pena;
- professionalità sul versante tecnico-sportivo;
- consapevolezza del proprio ruolo e dei 'limiti' di agibilità esistenti negli Istituti di Pena.

Ciò si costruisce con dei corsi e convegni specifici di formazione, all'interno dei quali la reciproca conoscenza delle esperienze è un fattore di arricchimento e di crescita personale (in questi ultimi anni abbiamo realizzato diversi appuntamenti per gli operatori sportivi della Lombardia, come parte integrante del "Progetto-Carcere"). Mi fa piacere segnalare che un'atleta esterna, che ha partecipato ai tornei di volley con le detenute, si è poi laureata con una tesi su "L'attività sportiva come elemento trattamentale in carcere" (scaricabile dal sito www.uisp.it/brescia).

L'importanza della figura dell'operatore sportivo (insegnante, volontario, dirigente) è rappresentata dal fatto che il suo diretto intervento rappresenta il legame tra l'esterno e l'interno del carcere e nello specifico tra la sua esperienza sportiva e l'insegnamento delle regole di base dello sport praticato (seppur in ambienti spesso inadeguati...).

Può raccontarci del "Progetto-Carcere 2010" organizzato dalla Uisp Brescia in collaborazione con l'associazione "Carcere e Territorio" di Brescia? Quali risultati avete raggiunto? C'è stata qualche esperienza che l'ha maggiormente colpita?

Il "Progetto-Carcere" dell'Uisp di Brescia (scaricabile dal sito www.uisp.it/brescia) è attivo dal 1985 e rappresenta un punto di riferi-

mento importante per il mondo carcerario e anno dopo anno si è arricchito di nuove esperienze, attività, iniziative con altre che si sono interrotte in base all'interesse o meno da parte della popolazione reclusa (ma non solo, in quanto diverse manifestazioni hanno visto il coinvolgimento anche degli agenti di Polizia Penitenziaria).

I risultati raggiunti sono molteplici: un ampio coinvolgimento

diretto dei detenuti/e; la partecipazione e condivisione delle attività sportive, ricreative, culturali e musicali con i gruppi esterni, squadre, club, istituti scolastici; un reale interesse verso le tematiche che la pratica sportiva crea nel rispetto delle regole, del proprio corpo, del confronto con l'altro, il gusto della vittoria e l'amarezza della sconfitta; i momenti tipici dell'evento sportivo (l'attesa, la preparazione atletica, la certezza



Pallavolo a Verziano sabato 6 giugno 2009.



I Bonvicino vincitori del Campionato di calcio 2010 Memorial Giancarlo Zappa.

della continuità) seppur vissuti nei rigidi orari della detenzione. Difficile esplicitare una singola esperienza che mi abbia particolarmente colpito, dopo oltre vent'anni di frequentazione degli istituti di pena: superato l'impatto iniziale (con una ben altra situazione degli istituti di oggi...), il vedere come anche l'attività sportiva sia vissuta come momento necessario e 'normale' anche all'interno del carcere credo che rappresenti uno stimolo che ci incoraggia a continuare su questo percorso davvero di "sportper tutti".

Certo, scorrono diverse immagini di 'apparente serenità' di sorrisi da parte dei detenuti/e che hanno ottenuto dei risultati sportivi particolari (la corsa del Vicicittà "Porte-Aperte", le partite di pallavolo delle detenute con le ragazze esterne, la vittoria di una partita di calcio da parte delle formazio-

ni dei detenuti, l'esultanza per un gol realizzato ma anche di amarezza nel rincontrare - a distanza di anni - ex detenuti nuovamente reclusi.

Alla fine, ciò che mi ha maggiormente colpito (e così è tuttora, nonostante le drammatiche situazioni del carcere) è il ritrovarci al nostro fianco i volontari/e, gli operatori sportivi, le squadre, le atlete del volley, le scuole nel voler continuare con immutato entusiasmo - e consapevole convinzione - questa straordinaria esperienza non solo sportiva.

"Per decisione della redazione, l'intervista ai presidenti regionali della Lega Atletica Uisp è stata in questo numero sostituita da un contributo sul Progetto Carcere promosso dal comitato Uisp Brescia. L'appuntamento con la rubrica riprenderà dal prossimo mese".

SULLE TRACCE DI FILIPPIDE

490 A.C. - 2010



Il drammatico arrivo ad Atene di Filippide secondo l'interpretazione del pittore francese Luc-Olivier Merson, 1869 (www.gabrielevanin.it).

di Filippo Cenci (PRIMA PARTE)



Mappa del percorso della prima maratona del 1896 (www.aimscongress2010.gr)

Il 2010 è un anno un po' speciale per tutti noi podisti ed in particolare modo per i maratoneti. Infatti, potremo dire che quest'anno ricorre il "compleanno" della nostra corsa preferita: la maratona. Un compleanno particolare, al limite tra leggenda e realtà, tra mito e storia. Sono passati ben 2500 anni (era il 490 a.C.) dalla battaglia di Maratona dove i greci sconfiggevano i persiani di Dario. Fu una battaglia epocale, ma quello che a noi interessa fu che quel giorno nacque la maratona. E allora vediamo di conoscere un po' la storia di questa corsa che affascina ogni anno sempre più podisti in ogni angolo del mondo.

Tutto iniziò il 12 settembre del 490 a.C., appunto 2500 anni fa a sentire lo storico Philipp August Böckh, data che comunque è stata convenzionalmente presa come ufficiale, quando l'esercito Greco comandato dal Generale Milziade e quello Persiano comandato dal Generale Artafeme si scontrarono nella piana di Maratona ad una quarantina di chilometri da Atene. I greci seppur in numero molto inferiore seppero, grazie al genio militare di Milziade, fronteggiare e sconfiggere i persiani. I pochi superstiti si rifugiarono sulle navi persiane e ripartirono. Milziade sapendo che



La battaglia di maratona in un dipinto di John Steeple Davis 1844-1917 (www.gabrielevanin.it).

Atene era sguarnita ebbe il sospetto che la flotta persiana si dirigesse verso la città per lavare l'onta della sconfitta depredandola. Così inviò verso Atene un messo, il celebre araldo Filippide o Fidippide, con il compito di informare la città della loro vittoria e di resistere in caso d'attacco. I persiani furono così costretti a tornarsene in Asia. Filippide percorse la distanza che separa Maratona da Atene di corsa, annunciò la vittoria e morì stremato per la fatica. Egli entrò per sempre, grazie al racconto di Erodoto su questa battaglia, nella storia. Fu il primo maratoneta.



Tumolo di Maratona, dove si svolge la battaglia nel 490 a.c. (www.grece-bleue.net).



Questa leggenda è alla base della moderna maratona. La prima maratona ufficiale fu quella che si corse in occasione della prima Olimpiade dell'era moderna nel 1896 ad Atene. Il Barone De Coubertin, colui che volle ripristinare i Giochi Olimpici, si confrontò a lungo con l'amico e collega, il conazionale Michel Bréal al quale era venuta la brillante idea di inserire la maratona nel programma della prima Olimpiade dell'era moderna. Era una corsa sopra le prospettive dell'epoca, anche le più audaci. Era una distanza enorme, tra i 40 e i 44 km, tale da essere considerata irragionevole anche dai tecnici. Il CIO (Comitato Olimpico Internazionale) aveva esitato prima di inserire questa gara, benché avesse già un alone di gloria, e fu proprio per il suo riferimento all'antichità e la forte valenza simbolica, che alla fine il CIO fu quasi costretto ad inserirla. I partecipanti, nemmeno una ventina, erano in prevalenza greci, più un ungherese, un francese, uno statunitense ed un australiano. Parecchi atleti, tuttavia, si erano ritirati prima della partenza perché non si erano sentiti in grado di competere. Nessuno, però, avrebbe mai immaginato che a vincerla fosse un greco e soprattutto un maratoneta "improvvisato". **Spyridon Louis** era un pastore, egli si preparò con il digiuno e la preghiera. La sua vittoria, scrive De Coubertin, *"Fu il trionfo della forza e della semplicità"*. Al suo ingresso nello stadio Panathinaiko di Atene, gremito di oltre sessantamila spettatori, non dava alcun segno di stanchezza e, continua sempre De Coubertin, *"quando i Principi Costantino e Giorgio, con gesto spontaneo, lo sollevarono sulle loro braccia per portarlo dinanzi al Re, in piedi dinanzi al trono di marmo, sembrò che tutta l'antichità ellenica entrasse con lui. Acclamazioni inaudite salirono al cielo. Fu uno degli spettacoli più straordinari che io rammenti"*. Cosa penserebbe oggi De Coubertin, vedendo che ogni fine settimana, migliaia e migliaia di corridori partecipano alle innumerevoli maratone che sono organizzate in giro per



Spiridon Louis, vincitore della maratona olimpica di Atene nel 1896 (www.mlaha-nas.de).

tatori, non dava alcun segno di stanchezza e, continua sempre De Coubertin, *"quando i Principi Costantino e Giorgio, con gesto spontaneo, lo sollevarono sulle loro braccia per portarlo dinanzi al Re, in piedi dinanzi al trono di marmo, sembrò che tutta l'antichità ellenica entrasse con lui. Acclamazioni inaudite salirono al cielo. Fu uno degli spettacoli più straordinari che io rammenti"*. Cosa penserebbe oggi De Coubertin, vedendo che ogni fine settimana, migliaia e migliaia di corridori partecipano alle innumerevoli maratone che sono organizzate in giro per

il mondo? Sicuramente i tempi sono cambiati, ma la distanza è sempre la stessa (42 km e 195 m) e lo stesso è lo sforzo che i partecipanti devono compiere per portarla a termine. È un fenomeno degli ultimi anni, probabilmente da quando, con l'avvento della televisione, le immagini degli atleti sono giunte fin dentro casa nostra, e lo spirito d'emulazione, una volta passata la fase d'assimilazione, è prevalso. La prima maratona della storia si svolse il 10 aprile 1896 sulla distanza di 40 km e Spyridon Louis la vinse con il tempo di 2 ore, 58 minuti e 50 secondi, comprensivi di una pausa per bere un bicchiere di vino in un'osteria lungo il tragitto (!).

La distanza della maratona fu standardizzata dalla IAAF (Federazione Internazionale di Atletica Leggera) solamente nel 1921 con la distanza di 42 km e 195 m, fino ad allora essa ebbe

diverse variazioni, comprese tra i 40 e i 42,750 chilometri. Nei primi anni la distanza della maratona era di circa 40 km, vale a dire la distanza tra Maratona ed Atene. Fu per un capriccio "reale" che la distanza divenne quella attuale. Infatti, la maratona olimpica del 1908, svolta a Londra, doveva originariamente partire dal Castello di Windsor e finire allo Stadio Olimpico di White Hall City a Londra, con un percorso di 26 miglia esatte (pari a circa 41.843 metri) a cui gli organizzatori, secondo una versione, aggiunsero 385 iarde (ossia circa 352 m), in modo da porre la linea d'arrivo davanti al palco reale. Altra versione sulla lunghezza della corsa e confermata da documenti ufficiali del comitato organizzatore dei Giochi Olimpici di Londra 1908, fu che la lunghezza della corsa venne stabilita per accontentare il desiderio della sorella della Regina Alessandra, la principessa del Galles, divenuta in seguito la Regina Mary (1867-1953) la quale avrebbe avuto piacere che i Principi Reali (Edward, Albert, Victoria, Henry, George e John), dalle stanze del castello di Windsor, potessero assistere al via della gara in tutta sicurezza e senza prendere colpi di vento.

La corsa di maratona ha sempre affascinato molto gli spettatori, sia perché si richiama ad un fatto storico che entra nel mito, sia perché si corre la massima distanza per una competizione atletica di resistenza.

Un avvenimento, che merita menzione, è l'arrivo del primo concorrente della maratona alla quarta edizione dei Giochi Olimpici moderni disputati a Londra nel 1908. Si tratta di un italiano, del carpigiano Dorando Pietri (Carpì 1885 - Sanremo 1942). Che quella di Pietri sia stata un'impresa che rimane nella storia ce ne accorgiamo leggendo i giornali del giorno dopo la sua morte nel 1942, quindi ben trentaquattro anni dopo quel 24 luglio 1908, così La Stampa dell'8 febbraio 1942, sotto il titolo *"Il maratoneta che commosse il mondo"*, riportava: *"Il nome di Dorando Pietri, ricorda di un'epoca del nostro sport,*



Giro podistico della città. Firenze, marzo 1919. Lo sport a Firenze. "Fatti e personaggi di ieri e di oggi", a cura di Piero Forosetti, Firenze, 1985.

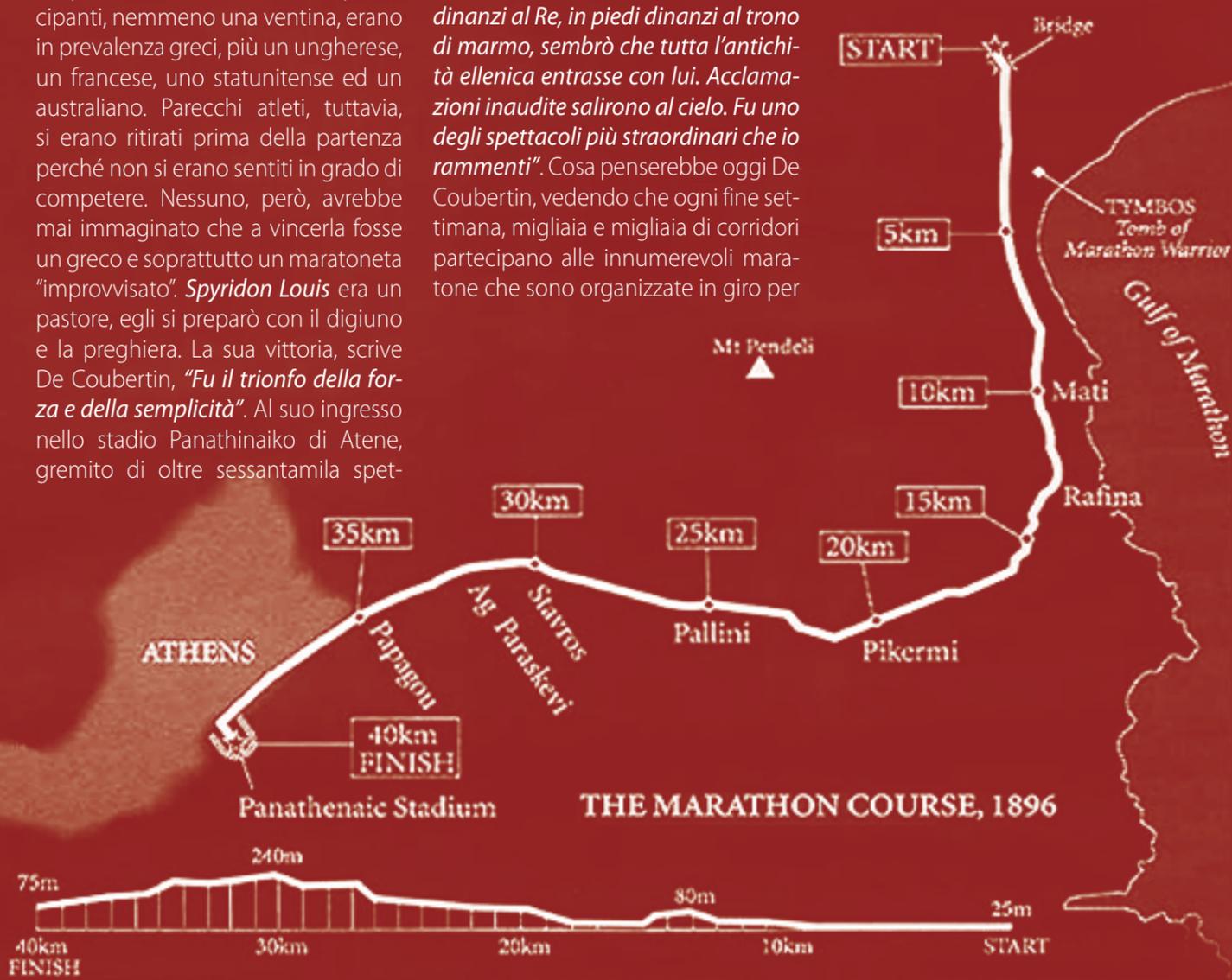
l'orgoglio, l'esultanza, la commozione di italiani la cui bandiera, per merito suo, fu innalzata all'ammirazione degli sportivi di tutto il mondo. [...] Ogni altro ricordo rimane come abbagliato da quello di un giorno del 1908, in cui apprendemmo quello che un piccolo italiano, dal cuore, dai muscoli e dalla

volontà d'acciaio, era stato capace di fare a Londra alla gara di maratona della V (sic) Olimpiade. Fra lo stupore di tutti, l'italiano era entrato per primo nello stadio con dieci minuti di vantaggio sul secondo, già con la vittoria in pugno; ma, mentre la folla gli urlava il suo incitamento, e già stava per compiere l'ultimo giro, le ginocchia gli si piegarono, il volto gli si sbiancò, e l'atleta si accasciò stroncato. Per tre volte si risollevò nello spasimo di riprendere la vita che pareva abbandonarlo, e per tre volte ricadde. Quando fu visto sopraggiungere il più prossimo rivale, l'urlo della folla si rinnovò invocando il miracolo e ci fu chi, vinto da così commovente visione diede al caduto l'ausilio per risollevarsi fino a ricadere sul filo di lana. Che importa se i giudici macchiarono poi, con una squalifica, la bellezza e la grandezza delle gesta? Essa fece vibrare l'anima di chi vide e di chi seppe capire di che tempra fossero gli atleti d'Italia [...]". Appare lampante il confronto fra Filippide e Pietri. Dorando Pietri fu insignito, dal governo fascista negli anni Trenta, della Medaglia d'Oro al valore sportivo con motivazione eccezionale.



La corsa con le armi: l'oplitodromia comportava l'armatura dell'atleta. Anfora a figure rosse, 470 a.C., Parigi, Louvre. Mario Pescante, Piero Mei, "Le antiche Olimpiadi. Il grande sport nel mondo classico", Milano, 2003.

(continua sul prossimo numero)





IL CONFRONTO di Paola Lazzini

GIACOMO LEONE	NOME E COGNOME	ORLANDO PIZZOLATO
39	Età	52
Coniugato	Stato civile	Coniugato
Giacomino	Soprannome	Non ne ho
Diploma di Maturità Commerciale (Ragioniere)	Titolo di studio	Tecnico commerciale e fisioterapista della riabilitazione
A 12 anni, ma saltuariamente con il gruppo sportivo scuole medie a 12 anni	A che età hai iniziato a correre	14 anni
Piero Incalza	La tua prima gara competitiva	Al mio paese: Piovene Rocchette
Piero Incalza	Il tuo primo allenatore	Walter Dalle Molle
Piero Incalza, anche se non corro più	L'allenatore del trionfo a New York	Giampaolo Lenzi
4x4000 r.1000 19 km totali alla media di 2'58" rifinitura maratona	Il tuo allenatore attuale	Seguo le mie tabelle
Le prove di sprint in pista. Unico allenamento che mi ha fatto girare la testa	L'allenamento più impegnativo che hai fatto	30 km di lunghissimo al mattino e 8x1 km a 3'05" il pomeriggio
I lunghi oltre 30 km	L'allenamento meno gradito	Lunghissimo
Solitario nei momenti in cui cercavo concentrazione ed immaginavo scenari di gara, in compagnia nei periodi di recupero	L'allenamento preferito	Corsa media e ripetute
	Allenamento solitario o in compagnia	Assolutamente solitario
	I tuoi personali	
13'47"90 - 28'47"95 - 1h01'10"	5.000 - 10.000 e Mezza Maratona	13'45"00 - 28'22"9 - 1h03'18"
2h07'52"	Maratona	2h10'23"
1 volta (1996) e nel 1999 4° per soli 24"	Quante volte hai vinto a New York	2 (1984 e 1985)
2h09'54"	Con quali tempi	2h14'53" e 2h11'34"
il caos al rientro in Italia	Cosa ricordi del trionfo di New York	Confusione e tensione ('84); euforia ('85)
Sì, una medaglia alle olimpiadi	Cambieresti quel successo con un altro che ti è mancato? Se sì, quale?	Avendo due carte da giocare ovviamente sì, il titolo olimpico
Certamente: da ragazzo di buone prospettive a uno dei maratoneti più forti al mondo!	Ti ha cambiato la vita atletica il successo a N.Y.	Decisamente sì; la prima vittoria in funzione della seconda
Al ristorante San Domenico (ora chiuso) spaghetti alla chitarra e bistecca	Cosa hai mangiato la vigilia del trionfo a N.Y.	1984 piatto di spaghetti; 1985 ben 17 portate di pasta: ero l'ospite d'onore ad una cena; fortuna che le portate erano ridotte
Praticamente tutti i top runner, quel giorno c'era il meglio della maratona degli anni '90	Il giorno del trionfo a N.Y. qual'era l'avversario più temibile	1984: Rod Dixon; 1985 Ahmed Saleh
Alla mia famiglia	La tua prima telefonata dopo la vittoria a N.Y.	Alla mia fidanzata, ora mia moglie
Essere scortato dalla polizia per arrivare all'aeroporto	Un particolare una curiosità dopo la vittoria a New York	Nel 1985 mi hanno portato via tutto quello che avevo usato in gara
Il fascino della città, in quel giorno tutti gli abitanti scendono in strada per tifare per tutti gli atleti che vi partecipano	Cosa ha secondo te la maratona di N.Y. rispetto alle altre	fascino e business
Non riuscirei a concluderla, mi alleno veramente poco	Al momento attuale di forma con quanto pensi concluderesti la maratona di N.Y.	2h52'
No, esco se va bene 3/4 volte al mese	Sei sempre un runner in attività	Sì
Sì, molto tipica superstizione meridionale!	Sei scaramantico	No
Essere testardo!	Un tuo pregio	Tenacia
Avere a volte troppa fiducia nella gente	Un tuo difetto	Testardaggine
L'amicizia	Cosa apprezzi di più in un uomo	Sincerità
La determinazione a conseguire un risultato	Cosa apprezzi di più in un atleta	La capacità di esprimere al 100% il proprio potenziale
Provaci sempre e comunque è la sfida verso se stessi che ci permette di migliorare. Ma avere prudenza, è una maratona affascinante ma molto tecnica	Dai un consiglio ad un maratoneta che vuole fare New York per la prima volta	Sfruttare l'incitamento del pubblico per vivere un'emozione intensa per 42 km
La facilità di trasmettere messaggi al popolo dei runner con un linguaggio sempre molto cordiale e preciso	Cosa apprezzi in Orlando Pizzolato	La disponibilità
Affido agli altri l'incarico di giudicarmi	Cosa apprezzi in Giacomo Leone	La semplicità



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



Sulle donazioni di sangue e midollo osseo

Rinuncio volentieri alla mia privacy per sottoporre all'attenzione di tutti un argomento decisamente importante, spesso sottovalutato.

Purtroppo, come è successo a me, si tende a pensare di far parte sempre della componente statistica a cui appartengono le persone sane e ad adottare, a mo' di rito scaramantico, un atteggiamento di completo disinteresse, quasi di fastidio, verso tutto il resto.

La vita poi fa il suo corso e di solito presenta il conto.

Con le rime sottostanti, composte di getto senza ovviamente alcuna velleità letteraria, propongo un modo un po' originale di riflessione sulla donazione del sangue e del midollo osseo, nella speranza che molti di coloro che mi leggeranno finiranno poi per adottare una conseguente, coerente e giusta decisione.



Il conto

*Vi dico d'un pensier che m'è venuto
in queste lunghe notti d'ospedale,
nella speranza che vi sia d'aiuto
per un problema poco marginale.*

*Ad una festa a cena con gli amici
tra fiumi d'alcol, pesce e cose rare,
banchettavamo giovani e felici
senza pensar ad altro ch'a giocare.*

*Poi venn'il maitre con il conto in mano,
tutt'ossequioso, serio, assai composto,
solo ch'a me rimase molto strano
che non volesse soldi ad ogni costo.*

*Disse che si sarebbe accontentato
d'un po' di sangue con du' buchi al braccio:
io lo guardai molto meravigliato
cercando di capire quel fattaccio.*

*Con senso di fastidio e irritazione,
risposi che per fare un po' di bene
sicuramente c'era un'altr'azione
ben più concreta senza quelle scene.*

*Con calma pose gli occhi sulla faccia,
senza mostrare mai la meraviglia;
se non dà sangue cosa vuol che faccia,
non paghi 'l conto: questo noi si piglia!*

*Poi disse quasi fosse com'un vezzo
che io quel conto poi l'avrei pagato
direttamente a casa con un prezzo
magari forse un poco lievitato.*

*E mentre io sentivo le parole
mi parve di capire nel suo volto
un certo ghigno, amaro se si vuole,
un'espression che mai mi sarei tolto.*

*E poi quel conto e come s'è arrivato!
Sangue, piastrine ed altro fa difetto
e di midollo, assai così provato,
d'un donator ormai sono costretto.*

*Ora ripenso a quel che avrei potuto
donar praticamente senza sforzo,
altro che sangue or avrei ceduto!
È troppo tardi: c'è solo rimorso!*

Maurizio Baroni

Segretario Lega Atletica Uisp Grosseto
Ospedale S.Orsola di Bologna, 12-10-2010



Comune di Livorno

REGIONE



TOSCANA



Provincia di Livorno

Maratona CITTÀ di LIVORNO

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
MISSIONE E SENSIBILITÀ PER IL TERRITORIO

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

- Campionato Italiano Interforze di Maratona e Mezzamaratona
- Campionato Italiano UISP di Mezzamaratona
- Campionato Toscano UISP di Maratona
- Campionato Provinciale FIDAL di Maratona e Mezzamaratona



Iscriviti ora!

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

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



Foto di Arturo Barbieri

Verso la maratona di Reggio Emilia...



La Maratona di Reggio Emilia torna a casa dalla splendida Venezia con un bastimento carico carico di adesioni e apprezzamenti. 67 gli atleti indomiti che correranno due maratone a distanza di meno di due mesi l'una dall'altra, che passeranno dai rii autunnali della Laguna alla suggestiva campagna invernale della Pianura Padana.

Più di diecimila i contatti che gli organizzatori della Maratona di Reggio Emilia hanno ricevuto nella tre giorni veneziana, diversi dei quali hanno gustato e apprezzato le delizie che la terra reggiana può offrire: da gustosissime fette di salame, a pezzi del pregiato Parmigiano Reggiano, il tutto accompagnato da un bicchiere di buon Lambrusco.

A Venezia sono inoltre state sciolte le riserve su chi sarà la lepre d'eccezione che correrà per le 4 ore: Gelinardo Bordin, campione olimpico di Seul '88, metterà il pettorale reggiano e accompagnerà tutti coloro che vorranno chiudere la maratona attorno alle 4 ore. L'atleta vicentino di 51 anni conta nel suo curriculum due ori europei (a Stoccarda nel 1986 e a Spalato nel 1990) e un bronzo ai mondiali di Roma del 1987. È inoltre il primo, e attualmente unico, campione olimpico ad aver vinto la Maratona di Boston, stabilendo in quell'occasione il proprio primato personale (2h08'19), a tutt'oggi ancora quarto tempo italiano di sempre. Mai come quest'anno, quindi, i valori della Maratona di Reggio Emilia avranno la possibilità di realizzarsi concretamente, quest'anno l'amatore potrà effettivamente correre a fianco del grande campione ed essere come lui, grazie alla partecipazione di Bordin appoggiato dal suo, e nostro, sponsor tecnico Diadora.

Maria Cuscianna



Da potenza in atto: indagine sull'involuzione dell'atletica italiana

di Adriano Masci

Essere in partenza potenzialmente ciò che poi si diventa in atto. È un concetto filosofico di matrice aristotelica che rinvia all'effettiva esplicazione delle qualità (potenzialità) di un individuo o di una cosa. In questo caso parliamo di individui, anzi di atleti.

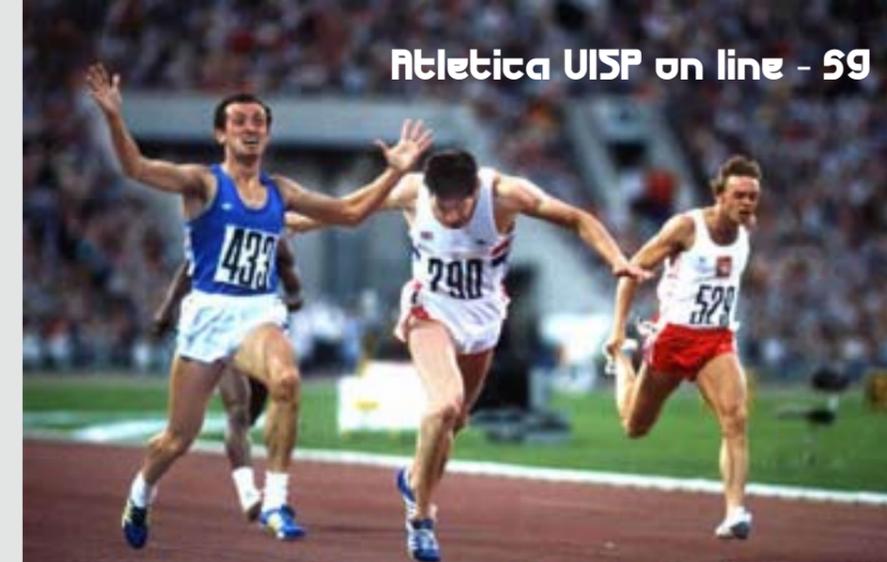
Si potrebbe parlare davvero di un alto potenziale inespresso riferendosi al settore sportivo dell'atletica leggera italiana. E quando viene detto "alto potenziale" non è certo per fare delle chiacchiere. L'atletica azzurra può vantare, infatti, una ferrea ed orgogliosa tradizione, ricca di strepitosi successi oltre che di onorevolissimi piazzamenti. Solo per citare qualcosa, l'articolo si propone, infatti, tutt'altra indagine, nessuno avrà dimenticato come Berruti seppe incantare la Roma olimpica del '60; o ancora come Totò Antibo cavalcò al-

le olimpiadi di Seoul per 10.000 metri andando a conquistarsi il podio argentato; o come il mostro sacro Mennea sulle note di Paolo Rosi "recuperò, recuperò, recuperò e vinse" ai giochi olimpici di Mosca del 1980;

o come Sara Simeoni volò sui podi di mezzo mondo andando a costruirsi un palmarès ancora oggi invidiabilissimo e che può vantare due argenti e un oro olimpici. Davvero delle prestazioni strepitose. Ma oggi?



Oggi il settore dell'atletica soffre di una percepibilissima involuzione, e quanto a piazzamenti e risultati si trova ad essere in crisi nera. Inoltre laddove sembrerebbe esserci margine, nei casi di giovani atleti promettenti, tutto poi si concretizza in un niente di fatto o ancora peggio con la tragica conclusione di un infortunio che "sega" di netto le gambe al potenziale campione. Ora sicuramente un infortunio non sempre è qualcosa di prevedibile, e una volta accaduto in base alla sua entità non sempre è immediatamente rimediabile. Tuttavia c'è da chiedersi come con le tecniche (e tecnologie) e gli studi avanzati facciano più fatica oggi a mantenere un atleta promettente lontano dagli infortuni che non un Vittori più di trenta anni fa a mantenere intonso il suo gioiellino Mennea pur caricandolo di lavori e allenamenti durissimi. Inutile dire che ogni riferimento NON è puramente casuale, e in questo caso il riferimento va ad Andrew Howe. Un atleta con un potenziale enorme, sconfinato, capace di conquistare fin da giovane tutti i podi europei e di giocarsi accanitamente quelli mondiali. Un saltatore in lungo dotato di una rapidità e di uno stacco in pedana che vagamente potrebbero ricordare quelli di Lewis. Ad ogni modo un lunghista da 8,50 m di personale circa. Da poco, dopo un infortunio al tendine d'Achille che lo ha costretto a saltare le intere scorse stagioni, è tornato in pista con performance non deludenti ma che ad ogni modo lo tagliano fuori dal giro mondiale, e che forse lo accreditano per quello europeo. Un vero e proprio talento rimasto in potenza e mai tramutato in atto. Si potrebbe continuare con altri nomi ed esempi, ma ad un'arida lista forse è preferibile un'analisi che indagli sulle cause di questa involuzione. Al primo posto senza dubbio va collocata la carenza di fondi e investimenti nel settore dell'atletica. È uno sport sicuramente meno popolare



e sul quale è più rischioso investire, ma chiudere totalmente i rubinetti significa condannarlo ad una progressiva involuzione che lo farà sprofondare ancor più in crisi. Non c'è da lamentarsi se poi alle batterie di 200 m e 400 m in una manifestazione mondiale non si leggano neanche di striscio partecipanti azzurri (com'è successo agli scorsi giochi olimpici e ai mondiali). Vi è poi l'opposto fenomeno del dilagare societario, che puntando chiaramente al business e quindi al successo del gruppo e non del singolo, sia pur esaltando la bellissima componente sportiva del team, svisisce e mistifica la natura dell'atletica, disciplina intrinsecamente e rigorosamente individuale. Si punta così spesso a raggiungere determinati punteggi spostando di gara in gara atleti già specializzati per coprire ogni pedana, con l'ovvio



risultato di non far maturare l'atleta stesso per il mero scopo del risultato societario.

Rara e poco insistente è poi l'attività a livello medio giovanile. Per cui o sei forte e ti cimenti totalmente, o altrimenti rimani un amatore. Quest'ultimo fattore si lega inoltre alla netta scissione tra il mondo scolastico e quello sportivo. La separazione di queste due sfere, condanna, infatti, uno sport come l'atletica, già duro di per sé da praticare con dedizione, al repentino abbandono delle attività agonistiche, viste come un eccessivo stress da portare avanti parallelamente allo studio in una logica degradante dove il connubio tra sport e cultura è solo una controproducente illusione.

Tutti queste componenti, intersecandosi tra loro impediscono al settore atletico italiano di decollare, pur avendo una sfilza non indifferente di giovani promettenti che si allenano con dedizione in contemporanea alla stesura di questo pezzo.

In questo non regge per niente il confronto con i nostri rivali transalpini, che stanno attuando una vera e propria riforma dello sport, con una tenace e spietata lotta al doping e un sano investimento anche nei settori che sono meno attrattivi nell'immediato, come l'atletica.

Così ora loro raccolgono successi europei e dignitosissime prestazioni in campi internazionali con il primo "viso pallido" sotto i 10" Christophe Lemaître e il gigantone triplista Teddy Tamgho, e noi?

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 TDS

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



VIVICITTÀ 2010 ha raccolto 16.500 €

per la ricostruzione delle strutture sportive
all'interno della scuola Battouf/Kawkab
nel campo profughi palestinese
di Beddawi, in Libano

Ecco cosa avete contribuito a cambiare:



PRIMA



DOPO



VIVICITTÀ 2011
tornerà ancora nei campi palestinesi





APT PISA
 ACEA ELECTRABEL
 BROOKS
 COMUNE DI ELEFANTO
 COMUNE DI CASCINA
 COMUNE DI PISA
 COMUNE DI PONTEDERA
 COMUNE DI VICOPIANO
 CONI
 CSC

Pisa Marathon®

- MARATONA (42,195 km da Pontedera)
- MEZZAMARATONA (21,097 km da Cascina)
- HAPPY CHRISTMAS FAMILY RUN (2 e 4 km a Pisa, aperta a tutti, grandi e piccini!)

19 Dicembre 2010 - ORE 9:00
 Expo Festa dello Sport - Stazione Leopolda sabato 18 dicembre 2010
 - Pisa, Piazza Guerrazzi -

scarica il modulo d'iscrizione dal sito www.pisamarathon.it

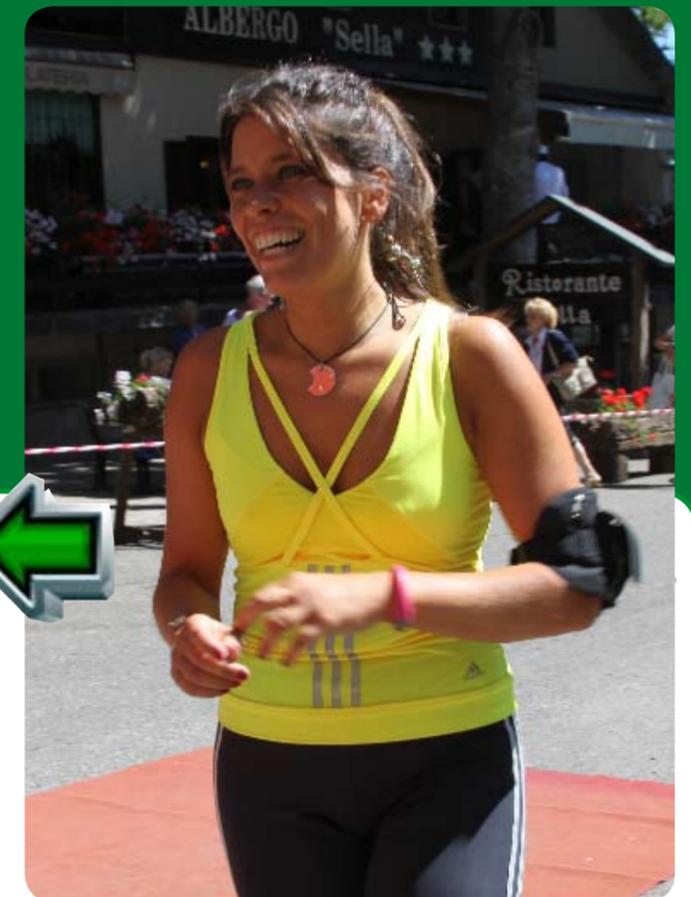
iscrizione gratuita per chi acquista una **BROOKS**
 dal 1° novembre all'8 dicembre (leggi le istruzioni su www.idearun.it)

Alberghi a partire da 25/30 euro per notte a persona - fax 050.503119
 email: info@pisamarathon.it - alberghi e pacchetti accoglienza@pisamarathon.it
 iscrizioni on-line su www.sdiam.it
www.pisamarathon.it



Scarica dal sito UISP nazionale i regolamenti per l'attività 2011

<http://www.uisp.it/atletica2/index.php?idArea=25&contentId=6>



Regolamenti attività 2011

- [Corsa in salita](#)
- [Cross](#)
- [Trail - Granfondo - Ciaspole](#)
- [Maratona](#)
- [Maratonina](#)
- [Strada 10 Km](#)



Comitato regionale UISP
Lega Atletica Leggera



Vuoi diventare giudice UISP?

E-mail: redazione.atletica@uisp.it

UISP

sportpertutti



Atletica UISP on line - 65



Maratonina di Agliana 2009 - Foto di Piero Giacomelli

Campionati Nazionali UISP 2010

Campionato Maratonina	7 novembre	Toscana - Agliana (PT) 6^a 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





insieme
per crescere

WWW
sportesicurezza.it

assicuriamo lo sport

**SPORT &
SICUREZZA**

CARIGE ASSICURAZIONI
CARIGE VITA NUOVA
ASSICURAZIONI
GRUPPO BANCA CARIGE

Scegli la sicurezza di un grande gruppo bancario e assicurativo

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

MODENA

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

FIRENZE

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

MILANO

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

NAPOLI

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

VENEZIA

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

REGGIO EMILIA

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

Per ogni informazione rivolgiti al tuo comitato UISP

Comitati regionali e territoriali

Direzione Nazionale

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



Lega Atletica leggera

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



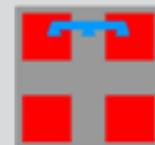
Valle d'Aosta

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



Aosta

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



Piemonte

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



Alessandria

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

Asti

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

Biella

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

Bra

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

Cirie' Settimo Chivasso

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

Sede Decentrata

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

Cuneo

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

Ivrea Canavese

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

Novara

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

Pinerolo

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

Torino

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

Vallesusa

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

Verbano-Cusio-Os.

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

Vercelli

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

www.uisp.it

Comitati regionali e territoriali

Lombardia

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

Bergamo

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

Brescia

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

Como

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

Cremona

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

Lecco

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

Lodi

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

Mantova

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

Milano

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

Monza-Brianza

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

Pavia

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

Varese

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

Trento e Bolzano

Bolzano

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

Trento

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

Friuli

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

Gorizia

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

Pordenone

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

Trieste

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

Udine

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

Comitati regionali e territoriali



Venezia

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

Verona

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

Vicenza

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

Veneto

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

Belluno

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

Legnago

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

Padova

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

Rovigo

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

Treviso

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



Liguria

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

Genova

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

Imperia

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

La Spezia

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

Savona

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

Valdimagra

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



Comitati regionali e territoriali



Emilia Romagna

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

Bologna

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

Ferrara

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

Forlì-Cesena

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

Sede Decentrata

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

Imola Faenza

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

Sede Decentrata

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

Lugo

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

Modena

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

Parma

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

Piacenza

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

Ravenna

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

Reggio Emilia

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

Rimini

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



Umbria

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

Altotevere

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

Foligno

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

Media Valle Tevere

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

Orvieto

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

Perugia

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

Terni

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

Trasimeno

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

www.uisp.it

Comitati regionali e territoriali



Toscana

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

Arezzo

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

Carrara Lunigiana

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

Empoli - Val D'Elsa

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

Firenze

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

Grosseto

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

Livorno

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

Lucca Versilia

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

Sede Decentrata

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

Massa

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

Piombino

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



Pisa

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

Pistoia

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

Prato

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

Siena

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

Valdera

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

Zona del Cuoio

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

Val di Cecina

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

Comitati regionali e territoriali

Marche

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

Ancona

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

Ascoli Piceno

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

Fabriano

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

Fermo

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

Jesi

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

Macerata

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

Pesaro-Urbino

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

Senigallia

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

Lazio

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

Castelli Romani

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

Civitavecchia

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

Frosinone

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



Latina

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

Monterotondo

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

Rieti

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

Roma

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

Viterbo

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



Ottore di Capraia - Servizio fotografico di Denise Quintieri

Comitati regionali e territoriali

Abruzzo

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

Chieti

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

L'Aquila

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

Pescara

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

Pratola-Sulm.

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

Teramo

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

Vasto

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



Molise

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

Campobasso

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



Campania

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

Avellino

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

Benevento

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

Caserta

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

Eboli Sele Diano

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

Napoli

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

Salerno

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

Zona Flegrea

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

Comitati regionali e territoriali

Puglia

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

Bari

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



Barletta

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

Brindisi

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

Foggia

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

Lecce

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

Manfredonia

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

Taranto

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

Valle d'Itria

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

Basilicata

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

Matera

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

Potenza

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

Calabria

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

Bianco

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



Castrovillari

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

Catanzaro

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

Cosenza

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

Crotone

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

Lamezia Terme

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

Reggio Calabria

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

Vibo Valentia

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

Comitati regionali e territoriali

Sardegna

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

Cagliari

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



Nuoro

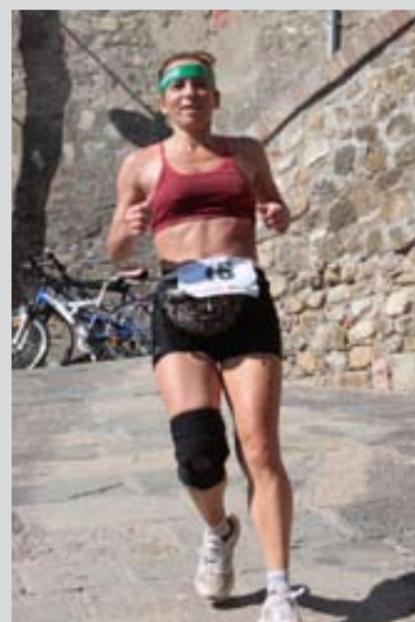
Via Zanardelli, 27
08040 - Lanusei (NU)
Tel. 0782/40620 + Fax
E-mail: nuoro@uisp.it

Sassari

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

Sulcis Inglesiente

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



Sicilia

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

Agrigento

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

Caltanissetta

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

Catania

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

Enna

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

Giarre

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

Marsala

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



Messina

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

Nebrodi

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

Noto

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

Palermo

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

Pantelleria

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

Ragusa

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

Siracusa

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

Trapani

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

