

Atletica



UISP

www.uisp.it

on line

Anno 1° - n. 11 - dicembre 2010



WE KNOW
how the impossible becomes routine
BECAUSE WE RUN



pro|grid
TRIUMPH 8



PROMOZIONE

Acquista un paio di PROGRID TRIUMPH 8*
 e avrai in omaggio una felpa con cappuccio.

Per scoprire i rivenditori che hanno aderito
 all'iniziativa visita il nostro sito: www.saucony.it

* solo variante in promozione e fino ad esaurimento scorte.

Exclusive distributor for Italy:
 Sportlab s.r.l. Montebelluna TV
www.saucony.it



Atletica UISP
 on line

Supplemento al n. 11 di dicembre 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 dalla "Scarpirampi"
 di Piero Giacomelli

All' interno

- 05** Editoriale: Mamma, mi posso sporcare?
 di *Donatella Vassallo*
- 07** Dalla Rassegna stampa UISP
- 12** La Lega Atletica UISP Calabria "Intervista al
 Presidente Riccardo Elia" a cura di *Donatella Vassallo*
- 14** Risultati "Maratonina de' 6 ponti di Agliana"
 Campionato Italiano UISP di mezza maratona
- 28** Campagna UISP "Diamoci una mossa"
 Intervista alla responsabile nazionale Daniela Rossi - a cura di *Donatella Vassallo*
- 32** Alla riscoperta dei giochi di un tempo - Intervista a Erasmo Lesignoli,
 Presidente Lega Sport e Giochi Tradizionali Uisp - a cura di *Donatella Vassallo*
- 39** Circuito Winter Trail 2010 - 2011 e il calendario
 a cura di *Parks Trail*
- 40** La recensione del libro "L'estate del cane nero"
 di Francesco Carofiglio a cura di *Donatella Vassallo*
- 46** Sulle tracce di Filippide (490 a.C. - 2010)
 di *Filippo Cenci - Prima parte*
- 52** La nazione che corre
 di *Andrea Grassi*
- 62** Il lunghissimo
 di *Fulvio Massini*
- 68** La resistenza
 di *Massimo Santucci*
- 75** Scarica i regolamenti
 dell'attività UISP
 nazionale 2011
- 81** I Campionati nazionali
 UISP per l'anno 2011

Editoriale

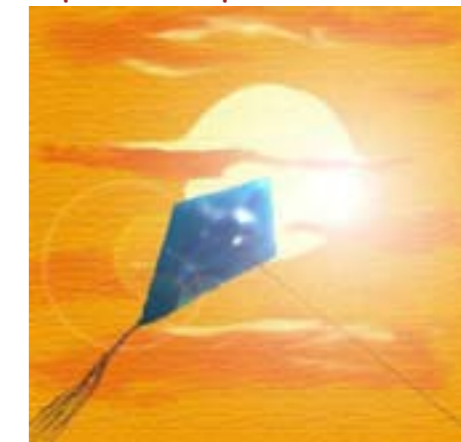
Mamma, mi posso sporcare?

Mi capita, spesso mio malgrado, di cogliere frammenti di conversazioni telefoniche in luoghi pubblici. Quella mattina la mia attenzione era stata catturata dallo scambio di battute tra l'autista del bus, una mamma al lavoro dalle 5.30, e la propria figlia, rimasta a casa con i nonni per la febbre.



- Tesoro, com'è andata questa notte?
- Bene, mamma, ho dormito.
- Bene, bene, così da lunedì torni a scuola... Oggi ti va di fare una cosa con la mamma? Quando finisco di lavorare, passo a prenderti e si va insieme nell'orto del nonno. Eh? Che ne dici?
- Sì, sì!! Mamma...
- Dimmi...
- Ma se vengo a giocare nell'orto del nonno, mi posso sporcare?
- Certo che ti puoi sporcare: i vestiti si cambiano, basta che non ti sporchi i capelli.

A quel punto, mi sono voltata indietro a cercare tra le paure della mia infanzia il Napisan e non ce l'ho trovato. I clown sì, ma il Napisan no. Ho pensato che forse mentre ero distratta a crescere avevano disinfettato i giochi e però se non ti sporchi come fai a giocare? Mi sono chiesta se qualcuno fosse ancora in grado di divertirsi con un giro di aquiloni, una corsa all'aria aperta, un boomerang. Tra questi cercatori d'oro ho trovato Erasmo Lesignoli, presidente della Lega Uisp Giochi Tradizionali, e ho imparato da lui che, volendo, questo Natale ci si può fare una partita a carrom. Non che uno debba per forza apprendere qualcosa mentre gioca,



anzi... Il mio desiderio è che le attività ludiche rimangano attività disimpegnate, che i bambini possano sporcarsi mani, braccia e capelli, sbucciarsi le ginocchia, arrampicarsi come scimmie. Perché un giorno, quando saranno degli adulti noiosi, possano ricordarsi di essere stati anche loro dei bambini e magari, chissà, essere più accomodanti con le proprie macchie e quelle dei propri figli.

Donatella Vassallo



Pisa Marathon
19 Dicembre 2010 - ORE 9:00

19 dicembre 2010 (19 December, 2010)
partenza ore 9,00
start 9.00 am

www.pisamarathon.it
Int. Marathon 42,195 km (26.2 miles) Pontedera-Pisa
12th PISA MARATHON
4th La PISANINA 21,097 km - Half Marathon (21,097 km) Cascina-Pisa

MODULO D'ISCRIZIONE (APPLICATION FORM)
Il presente modulo deve pervenire, insieme alla ricevuta di pagamento, al numero di fax +39 050 503119, corredato da copia della tessera Fidal o codice yellow chip.

Nome (Name) _____ Cognome (Surname) _____
Indirizzo (address) _____ Località/Città (Town) _____
C.A.P. (code) _____ Tel. Cellulare / Abitazione (Phone or Mobile) _____
Nazione (Nationality) _____

Professione (Job) _____

Tempo maratona (ultimi 2 anni) - Marathon Best Time (last 2 years)
in _____ m _____ s

BOLETTINO POSTALE
cont. corrente N. 70625827
IBAN: IT48080801400000010465557
BIC SWIFT: BCCFIT33
Intestato a: PISAMARATHON STRAPAZZATA A.P.D. - Nome e Cognome _____
Causale: Iscrizione 19 dicembre 2010 -

Maratona (42k) fino al 30.11.2010 35 €
Maratona dal 1.12.2010 al 9.12.2010 (fino a 2000 iscrizioni) 45 €
Mezza Maratona (21k) fino al 14.12.2010 (fino a 1.900 iscrizioni) 25 €

and
servizio CHIP (noleggio 5,00 + cauzione 5,00) (*) 10 €
tessera giornaliera FIDAL (con certificato medico agonistico) 5 €
tessera annuale UISP (con certificato medico agonistico) 10 €
tessera annuale FIDAL (con certificato agon. e foto digitale) 15 €

TOTALE / TOTAL _____ €

(*) Il servizio cronometraggio è gratuito per coloro che posseggono un chip personale ChampionChip (Indicando il codice in alto a sinistra).
da trasmettere via fax: 050.503119

MARATONA (42,195 km da Pontedera) **MEZZAMARATONA** (21,097 km da Cascina)
HAPPY CHRISTMAS FAMILY RUN (2 e 4 km a Pisa, sotto la torre pendente via Santa Maria, aperta a tutti, grandi e piccini. Vestiti da Babbo Natale. Iscrizioni in loco)
Pisa Sport Festival - Stazione Leopolda sabato e domenica 18-19 dicembre
Pisa, Piazza Guerrazzi - ingresso gratuito
Ospite d'onore: Giacomo Leone (1996 New York city Marathon Winner!)

SCADENZA ISCRIZIONI
9 dicembre (Maratona) - 14 dicembre (Mezza Maratona!)
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



Dalla rassegna stampa UISP

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

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

Gara internazionale
di corsa con
racchette da neve

Montepremi 11.000 €



- TRENTINO
- Val di Non
- Comuni della Val di Non
- Comuni Val di Non
- COMUNE DI FONDO
- Snowshoes European Cup 1^a race
- CIASPOLE
- con il patrocinio di
- Presidenza Consiglio Provincia Autonoma di Trento
- Regione Autonoma Trentino Alto Adige
- ado
- Manifestazione valida per il Concorso Nazionale FISAP/Piede Alto Provinciale Quattro Paesi nel Trentino Concorso Internazionale FIV e Brevetto Straniero Gamba d'Argento Omologata Federale con deroga alla norma n° 001/2011 del 26/02/2010



official sponsor

official partners

TSL TSL OUTDOOR sponsor tecnico

MARZADRO Distillatori per passione dal 1949

TRENTINGRANA

Vango

FINSTRAL Porte, finestre e persiane

partesa La specialità per il tuo evento...

BALLO the great outdoors

FANTI tetti e case in legno

SARTORILEGNO FONDO - Trento

bimotor LA NOSTRA FABBRICAZIONE DA 40 ANNI

Carni e Salumi Marchiori

felicetti

Ecozema

NCP GROUP

CAVIT TRENTO

QUALYline Strutture modulari ed arredamenti per esterni

BALLO the great outdoors

Casse Rurali Valle di Non

THUN

Nikon At the heart of the image

Anzelini MOBILI E TENDINI IN LEGNO E VETRO

SCAME

LITOTIPO ANAUNE

Vi aspettiamo!!

Università in rivolta contro la riforma Gelmini: "Colpita anche la didattica motoria e sportiva"

Intervista a Antonio Borgogni

Manifestazioni, cortei e occupazioni stanno monopolizzando le cronache di questi giorni contro la riforma dell'Università. Stazioni e strade bloccate, facoltà e monumenti invasi da studenti e ricercatori. Il governo è stato battuto ieri in aula su un emendamento. Qual è il punto di vista dell'Uisp sulla riforma e quali sono i riflessi del testo, qualora venisse approvato, sul mondo dello sport?

Lo abbiamo chiesto ad Antonio Borgogni, responsabile Università e ricerca dell'Uisp: "La protesta degli studenti, dei ricercatori e del personale dell'Università mi sembra assolutamente giustificata. Mentre in Germania e in Francia le manovre finanziarie, più pesanti della nostra, hanno aumentato le risorse per scuola, ricerca e università, in Italia si fa passare una "riforma" che ha solo il sapore di evidenziare come questi settori rappresentino "spese" e non investimenti e risorse per il futuro.

Il sistematico rifiuto del governo ad ogni proposta di dialogo e di miglioramento del disegno di legge, porterà ad un provvedimento che abbassa i livelli di democrazia all'interno degli atenei, renderà ancora più complicato e precario l'inserimento dei più giovani; disconosce le legittime attese dei ricercatori strutturati rispetto al ruolo docente che già svolgono e, anzi, li mette ad esaurimento; sconvolge la didattica inserendo una forzata riconfigurazione dell'attribuzione di crediti agli insegnamenti.

In questo contesto - conclude Borgogni - i settori scientifici delle didattiche motorie e sportive vengono delegittimati e penalizzati da accorpamenti che, ancor più di oggi, renderanno difficile l'inserimento accademico di personale che promuova la cultura dello sport di cittadinanza. Tutto ciò mentre in Europa, dopo il Libro Bianco sullo Sport, ci si prepara, sia pure con ritardi dovuti alle difficoltà economiche, al lancio del Programma Sport, che dal 2014 finanzia progetti in particolare negli ambiti dello sport educativo, sociale, preventivo, ricreativo".



Foto da www.repubblica.it

Dalla rassegna stampa 

Giornata internazionale contro la violenza sulle donne
Il ruolo dell'UISP per le pari opportunità
La voce delle donne dello sportper tutti

Il corpo delle donne è un campo di battaglia", ha ricordato Emma Bonino durante "Vieni via con me". Dal ratto delle Sabine, fino ai nostri giorni, l'elenco delle cose che passano sul corpo delle donne è un rosario poco "mariano" di corpi violati e malmenati, di donne mortificate e penalizzate perché troppe belle o troppo brutte, troppo vestite o troppo svestite, troppo stupide o troppo intelligenti. È la storia di donne uccise "in quanto tali", di donne oggetto che non vanno mai bene come persone. Il 25 novembre si è celebrata la Giornata internazionale contro la violenza sulle donne, e i dati ufficiali danno ragione a quell'elenco e ci parlano di un'Italia dove i femminicidi aumentano di anno in anno. Cosa può fare allora l'Uisp per combattere la violenza di genere? Per contrastare quella deriva che vede le donne ulteriormente mortificate dal taglio delle risorse alle politiche sociali e a quelle realtà, i consultori, che fanno una meritevole opera di sensibilizzazione e di primo ascolto alle vittime di violenza? Abbiamo scelto di dar voce ad alcune dirigenti Uisp, alle donne dello sportper tutti.

e inquadri le differenze di genere come un valore aggiunto all'interno di una più ampia cultura dell'accoglienza".
 "È nel dna dell'Uisp, nella radice dell'associazionismo, l'idea di partecipazione, di condivisione di momenti di incontro e di ascolto a prescindere dal risultato sportivo. - afferma Cristina Boniatti, presidente Uisp Trento - Favorire la consapevolezza di non essere mai soli è un aspetto decisamente importante, soprattutto per le donne vittime di violenza. Come ben indicato dal seminario 'La cura del corpo', l'Uisp in concreto può creare opportunità e occasioni per favorire processi di autoconsapevolezza, momenti di riflessione sul corpo e sul movimento, intesi come autentiche medicine per rimettersi in moto, per acquisire consapevolezza della propria unicità e del proprio valore, ritrovando dentro sé stesse l'energia per lavorare e fidarsi degli altri a cominciare dalla fiducia tra donne".

"Sono convinta che ogni manifestazione che mette in risalto le qualità delle donne, che favorisca in altre parole una pratica partecipativa e sociale in cui quest'ultime possano esprimersi secondo le loro peculiarità e caratteristiche, contribuisca, di fatto, a contrastare la violenza sulle donne rendendole visibili come persone e non come oggetto di soprusi e pregiudizi. - ha detto Federica Rossi, presidente Uisp Friuli Venezia Giulia - La pratica motoria femminile potrebbe essere anche letta come una forma di



esibizionismo tale da indurre violenza. Se invece la promuoviamo come un'attività sociale e legittima, potremmo effettivamente essere d'aiuto".
 "Ci sono molti casi di mancanza di autostima tra le donne, con complessi d'inferiorità che favoriscono anche uno status di sottomissione nei confronti degli uomini. - dice Francesca D'Alessio, presidente Uisp Basilicata - Lo sport può servire non solo a fortificare il fisico ma anche a sentirsi più decise e sicure. Non dobbiamo dimenticare che il lavoro sul corpo incide anche a livello psichico sul carattere delle persone: il confronto diretto con gli altri, le attività sportive di gruppo, possono rafforzare l'autostima, favorire l'esternazione dei propri vissuti con l'acquisizione di coraggio e di maggior fiducia in sé stesse".

(S.S.A.)

36. montefortiana
22 - 23 Gennaio 2011
Monteforte d'Alpone - Verona - Italia
 ... *Correre in ventimila tra le vigne del Soave*

REGIONE VENETO, COMUNE DI MONTEFORTE D'ALPONE, COMUNE DI SOAVE, COMUNE DI MONTECCHIA DI CR., VERONAFIERE, MONTE VERONESE FORMAGGIO DOP, SOAVE, CONSorzio Tutela, UNIONE REGIONALE ITALIANA ATLETICA

MARATONA di ROMA 17 TUNE - UP

NEW  **MONTEfortiana VERONESE CHALLENGE FORMAGGIO DOP TRAIL**

CIRCUITO DI 3 GARE CON PREMIAZIONI FINALI COMPRENDENTE:
 23 Gennaio 2011 Maratonina Demmy
 1 Maggio 2011 Trail Soave - Bolca km 30 D+ 1800mt
 24 Luglio 2011 Trail della speranza (Monte Baldo) km 23 D+ 1200mt

17ª Maratonina Demmy - 10ª Trofeo Sante Ferrolì
Domenica 23 Gennaio ore 9,30 - percorso di km 21,097. La mezza maratona del "Soave" competitiva FIDAL. Iscrizione € 20,00 asciugamano in spugna Jacquard + t-shirt in cotone "Asics" + alimentari (+ bottiglia di vino entro il 31/12/2010). € 12,50 per chi ha partecipato ad entrambe le edizioni 2009 e 2010.

30ª Montefortiana Turà
Domenica 23 Gennaio dalle ore 14,15 alle ore 16,00
 La gara competitiva dei grandi atleti nel circuito del centro storico di Monteforte nelle tradizionali classiche distanze di km 6,060 femminile e km 10,605 maschile

Sponsor Tecnico    **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**
G.S.D. VALDALPONE DE MEGNI
 Via Dante 41 - 37032 Monteforte d' Alpone (VR) - tel. 045 9586408 - fax 045 6103277
 cell. 338 2663474 - info@montefortiana.org - www.montefortiana.org
 IBAN IT75 051 8859 5800 0000 0032 707 C/C postale n.19084375

16ª marcia Per il sorriso dei Bimbi
Sabato 22 Gennaio dalle ore 10,00 alle ore 12,00
 Circuito ripetibile di km 5,00 per i ragazzi delle scuole e di km 10,00 per gli adulti. Iscrizioni € 5,00 (sciarpina in pile) - € 2,00 (ridotta).

4ª Passi nel tempo
Sabato 22 Gennaio dalle ore 13,30 alle ore 16,30
 Marcia guidata di km 10 tra Soave e Monteforte d'Alpone alla scoperta dei luoghi segnati dalla storia. Iscrizione € 5,00 con diploma e servizi.

36ª Trofeo S. Antonio Abate De Megni
Domenica 23 Gennaio dalle ore 8,30 alle ore 15,00
 Marcia non competitiva a passo libero con 4 stupendi percorsi tra i vigneti del Soave km 9 per le famiglie, km 14 - 21 - 28. Iscrizione € 10,00 con riconoscimento - € 2,00 (ridotta).

IL RICONOSCIMENTO 2011
 Asciugamano in spugna 50x100 cm personalizzato in Jacquard prodotto in Italia; yogurt probiotico "Meggle"; un litro di latte senza lattosio "Meggle"; tre succhi di frutta "Hawaiki"; bottiglia di vino "Turà Lamberti"; confezione di riso "Riseria Cremonesi". Il tutto contenuto in una borsa ecologica in cotone.

3ª Gran Premio Promesse Groupama
Domenica 23 Gennaio alle ore 13,30
 La manifestazione è rivolta ai giovani delle medie, per incentivare il podismo nel mondo delle scuole. Per informazione: prof. Pierluigi Padoan (Tel. 045 6100263).

AIUTA GLI ALLUVIONATI DI MONTEFORTE E SOAVE
 ... quest'anno la Tua corsa vale un aiuto, grazie al Tuo contributo
DONA 1 € CON L'ISCRIZIONE ALLA MONTEFORTIANA

TUTTE LE STRADE PORTANO A ROMA.

**MARATONA
di ROMA[®] 17**

20 03 2011



Artwork: Flavia Alliverti | Photo: D'Annibale

**MARATONA
di ROMA[®] 17
TUNE - UP**

30/01/2011 Puccini Marathon
23/01/2011 Montefortiana
06/02/2011 Mezza Maratona
Internazionale delle Due Perle
06/03/2011 Maratonina di Cellatica
06/03/2011 Mezza Maratona di Potenza
06/03/2011 Mezza Maratona di Fucecchio



MARATONITALIANE



START YOUR DREAMS.
WWW.MARATONADIROMA.IT

Dalla rassegna stampa **UISP**

Manifestazioni nazionali UISP

Le strategie per rilanciare nel 2011 i grandi appuntamenti dello sport sociale e per tutti

Intervista ad Antonio Gasparro

Proseguono i lavori in vista delle manifestazioni nazionali Uisp del 2011.

“Ritengo che le grandi iniziative nazionali, a partire da Vivicit , vero e proprio biglietto da visita dell’Uisp, vadano aggiornate e rilanciate sul territorio - ha detto Antonio Gasparro, responsabile manifestazioni nazionali Uisp e Presidente della Lega atletica leggera Uisp -, per questo si   cominciato a lavorare sin da giugno con una convention utile ad individuare di concerto con i 40 comitati organizzatori, le strategie pi  opportune per rivisitarle. Con le successive riunioni, l’ultima delle quali si   svolta il 12 novembre a Roma, abbiamo individuato le modalit  e una serie di obiettivi da raggiungere. In primis puntare al rilancio della comunicazione delle grandi iniziative con siti ad hoc aggiornati lungo tutto l’arco dell’anno. Ragionando invece sul Vivicit , per incrementare il numero dei partecipanti abbiamo invitato ad aderire all’evento del 3 aprile 2011 anche altre leghe nazionali. Contemporaneamente si intende rafforzare la parte competitiva della gara: lo start della 12 km in contemporanea da tutte le citt  non pu  che essere valorizzato in quanto elemento storico e vero traino della manifestazione. Ma l’Uisp   partecipazione e sport per tutti, per



questo abbiamo invitato le citt  ad organizzare anche manifestazioni e tracciati non competitivi, come quello canonico dei 5 km che gi  si svolge in molte localit . Quest’anno Bicincitt  si terr  l’8 maggio in coincidenza con la giornata nazionale della bicicletta. La cosa ci spinger  a collaborare in sinergia con altri enti e partner per una mobilit  eocompatibile. Per Giocagin, un grande contenitore dove tutte le attivit  sportive trovano spazio (ginnastica, pattinaggio, balli, arti marziali), si   constatato un problema di disponibilit  soprattutto al sud Italia dei palazzetti sportivi dove esibirsi. Si   pensato allora di rilanciarla organizzandola ove richiesto anche all’aperto. Summerbasket, il torneo di basket 3on3

  invece passato di competenza alla lega nazionale pallacanestro Uisp. Come manifestazione estiva lanceremo in via sperimentale “E... state in gioco”, un’iniziativa destrutturata e adatta a tutte le et , volta a promuovere quelle attivit  sportive legate all’uso della palla: tennis, calcio, pallavolo e basket. La manifestazione che si svolger  da maggio a luglio in 10 citt  pilota, si fonda su gesti sportivi facilissimi (palleggi di pallavolo, tiri in porta, palleggi di basket) utili a favorire oasi del gioco aperte a tutti. Per quanto riguarda i Mondiali Antirazzisti continueremo sulla strada gi  intrapresa visti i prosliti che sta ottenendo. “Quest’anno - prosegue Gasparro - oltre ad aver coinvolto nell’organizzazione delle grandi iniziative i comitati regionali Uisp con un ruolo di coordinamento pi  forte, il nostro marchio distintivo sar  ancora una volta il connubio ambiente e solidariet . In particolare, si   deciso di investire maggiormente sulla caratterizzazione ambientale delle manifestazioni Uisp ripartendo dal tema dell’acqua come bene pubblico. Al posto delle bottigliette di plastica si distribuiranno borracce cos  come le magliette, in particolare del Vivicit , saranno in materiale ecologico”.

(S.S.A.)



Le voci dei Comitati Regionali: la Lega Atletica UISP Calabria

Intervista al Presidente Riccardo Elia

a cura di Donatella Vassallo

Cominciamo dalle presentazioni: chi è Riccardo Elia e come diventa presidente della Lega Atletica Uisp della Calabria?

Sono un insegnante di educazione fisica di 54 anni che ha svolto da giovane una discreta attività di atletica leggera - dalla corsa campestre, al podismo, alla pista (110 e 400 hs). Sono attualmente presidente del Comitato Territoriale di Catanzaro.

Entrato nella Uisp trentadue anni fa, Antonio Gasparro mi coinvolse subito nell'attività della Lega. A Catanzaro, in particolare, avviammo un buon lavoro con la promozione del campionato provinciale di corsa campestre articolato in tre prove (1978). Con tale iniziativa si diede vita per la prima volta nella nostra regione all'attività degli amatori.

Dal 1984 al 2002 ho organizzato Vicinità a Catanzaro. Nel 1987, eletto presidente del Comitato regionale Uisp della Calabria ho dovuto lasciare l'attività della lega che ho ripreso,

sempre grazie al presidente Gasparro, nel 2008, diventando responsabile del Coordinamento Regionale della Lega.

Come si svolge oggi la sua attività?

Dal 2008 promuoviamo l'atletica nelle scuole e collaboriamo, vista la latitanza della Fidal, con l'Ufficio Scolastico Provinciale di Catanzaro nell'organizzazione dei Giochi Sportivi Studenteschi di corsa campestre e su pista e di altre iniziative promozionali.

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

L'avviamento al nuoto presso la piscina comunale di Catanzaro, la ginnastica di base e la danza sportiva nei diversi circoli sportivi della provincia.

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



che le piacerebbe veder riproposta anche in altre regioni?

Le principali manifestazioni organizzate nel 2010 sono state il Trofeo Liberazione il 25 aprile e il Meeting dei Popoli e della Pace su pista nel mese di giugno. L'esperienza più significativa è stata nel 2008, proprio nell'ambito del Meeting dei Popoli e della Pace, quando, grazie al finanziamento dell'Amministrazione Comunale di Catanzaro e con la collaborazione di Peace Games, abbiamo sostenuto un progetto di alfabetizzazione motoria rivolto ai bambini dei campi profughi del popolo Saharawi. Fantastica è stata l'esperienza, sempre nel 2008, di ospitare nell'ambito del meeting una delegazione di bambini provenienti dagli stessi campi profughi.

Parliamo di rapporti con il territorio: a quali bisogni sociali risponde la Uisp in Calabria? Quali sono le

maggiori soddisfazioni del vostro impegno e quali le difficoltà?

Vi è nella nostra regione una grande richiesta di attività motoria di base per i più piccoli che riscontriamo ogni volta che organizziamo una iniziativa in piazza, in un parco o in un impianto sportivo. Le maggiori difficoltà le troviamo nel reperire spazi coperti idonei per le attività durante i mesi invernali e naturalmente i pochi mezzi economici disponibili.

Come risponde la politica locale alle vostre iniziative?

L'Amministrazione Comunale di Catanzaro negli ultimi anni ha sostenuto le nostre iniziative e in virtù del lavoro da noi svolto ha affidato, da pochi giorni, ad una nostra società la gestione del campo-scuola di atletica. La Regione Calabria ha recentemente approvato una nuova legge regionale sullo sport. Rispetto alla precedente ci

auguriamo che venga adeguatamente finanziata.

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

Avendo a disposizione una bacchetta magica vorrei ritrovarmi a breve con tanti altri dirigenti Uisp delle diverse realtà territoriali calabresi, animati dalla stessa passione per il mondo dell'atletica, per poter lavorare a diffondere ulteriormente le nostre attività.

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

Per le poche piste omologate l'atletica in Calabria è fortemente sbilanciata sul podismo. La stessa Fidal ha difficoltà a risollevarne le sorti dell'attività su pista, con il risultato che sono pochi i giovani che si avviano alla nostra disciplina.



Il Coordinamento Regionale della Lega in Calabria per il 2011 organizzerà nuovamente il Trofeo Liberazione, anticipandolo vista la coincidenza con le festività pasquali a domenica 17 aprile, contemporaneamente promuoverà congiuntamente alla Lega Nazionale e alla Direzione Nazionale Uisp un convegno nella ricorrenza del 150° anniversario dell'Unità d'Italia. Domenica 25 settembre 2011 invece, con il patrocinio del Comune di Catanzaro, si svolgerà il Meeting Giovanile dell'Amicizia con la partecipazione di tre rappresentative: nord, centro e sud Italia.





Agliana (PT) 7 novembre 2010

6^a Maratonina de' 6 Ponti

Campionato Italiano UISP di Mezza Maratona





5	BERNINI DAVIDE	COSTA D'ARGENTO	1.18.55
6	TARGETTI ANDREA	RISUBBIANI 2008	1.28.03
7	GIUNTOLI MARCO	PACE MAKER	1.29.45
8	BERTI IAGO	SILVANO FEDI	1.33.09
9	LENZINI MARCO	MASSA E COZZILE	1.36.32
10	MESSANA FABIO	INDIVIDUALE	1.41.03
11	BALBONI ANDREA	LIPPO CALDERARA	1.43.40
12	CITTADINI LORENZO	AVIS COPIT	1.57.02
13	RUSU VITALIE	G.P.R. VALENTI	2.21.09

Seniores C-30M

1	MUSARDO STEFANO	TEAM MARATHON BIKE	1.12.48
2	GESI ANDREA	IL CASTELLO LARI	1.13.39
3	CESARINI GIORGIO	POL. MONTALTO	1.16.20
4	TESORO FRANCESCO	RUNNERS SULMONA	1.17.37
5	GIANNI ROBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1.18.13
6	ANACLERIO DARIO	RINASCITA INTERNATIONAL	1.18.24
7	CHIPARO LEANDRO	ATL. PRATO	1.18.31
8	CIULLI LEONARDO	LE TORRI	1.18.57
9	CERBAI MATTEO	G.S. FIORINO	1.19.37
10	BERNINI MICHELE	INDIVIDUALE	1.22.18
11	BISCARDI ALBERTO	ATL. CALENZANO	1.23.33
12	MARTELLI GIACOMO	LIVORNO TEAM RUNNING	1.23.35
13	LUPPI MAURO	SOCIETA' VICTORIA	1.24.01
14	FRANCA MATTEO	POL. MONTECCHIO 2000	1.24.27
15	INNOCENTI MATTEO	CAI PISTOIA	1.24.46
16	FLAMMIA PIETRO	PORCIANO	1.26.20
17	GALEOTTI FRANCESCO	ATL. CALENZANO	1.27.09
18	IVONE GIANLUCA	AM. CASTELFRANCHESI	1.27.15
19	ROSIGNOLI EDDY	CAI PISTOIA	1.28.07
20	MANGHI ANDREA	JOGGING TEAM PATERLINI	1.28.23
21	MINIATI GIOVANNI	TASSISTI FIORENTINI	1.28.32
22	ZANIERI ALBERTO	PODISTICA NARNALI	1.29.18
23	VERRILLO FRANCESCO	G.S. CITTA' DI SESTO	1.30.41
24	BONACCORSI FILIPPO	PORCIANO	1.30.57
25	DE SIMONE GIUSEPPE	G.S. FIORINO	1.31.15
26	CASULA GIUSEPPE	POL. CASTELLARANO	1.31.18
27	RAZZOLI ANDREA	CAI PISTOIA	1.31.25
28	AIELLO FEDERICO	LA GALLA PONTEDEIRA ATL.	1.33.39
29	RAMUNDO FEDERICO	INDIVIDUALE	1.34.01
30	SEGALLA FABIO	IL PONTE SCANDICCI	1.34.46
31	LEGITTIMO FRANCESCO	POL. SANRAFEL BOLOGNA	1.35.09
32	NOTTOLI ANTONIO		1.37.13
33	BEANI ALESSANDRO	ARCI FAVARO	1.38.20
34	TOFANO STEFANO	G.A.P. PRATOLA	1.38.30
35	BERTI EMANUELE	TEAM GIOVANNELLI	1.41.12
36	COLLINI ISACCO	IL PONTE	1.44.11
37	CIPRIANI FABIO	INDIVIDUALE	1.46.18
38	GIANASSI IACOPO	INDIVIDUALE	1.46.22
39	ULIVI MARCO	ATL. CALENZANO	1.46.50
40	FUSI ANDREA	CLUB AUSONIA	1.48.12
41	BULLETTI ALESSIO	MAIANO	1.48.39
42	FANTONI MASSIMO	MAIANO	1.49.53
43	FERRANTI DANIELE	FATTORI	1.59.38
44	MORANDI STEFANO	CAI PISTOIA	2.05.49
45	MAZZEI DIEGO	ATL. ISOLA D'ELBA	2.08.36

Seniores D-35M

1	GALIZZI ALESSANDRO	ATL. ISOLA D'ELBA	1.13.42
2	CALSOLAI MASSIMILIANO	ATL. VINCI	1.13.55
3	ANDREOTTI ASCANIO	SILVANO FEDI	1.16.46
4	SANDRETTI RICCARDO	RISUBBIANI 2008	1.17.06
5	CASARI GIULIANO	LIPPO CALDERARA	1.19.19
6	CARBONE MARIO	ATL. VINCI	1.19.42
7	CALABRESE GIUSEPPE	G.S. GABBI	1.20.47
8	BARTOLETTI ANGELO	SILVANO FEDI	1.21.37
9	RASTELLI ANDREA	SILVANO FEDI	1.22.35
10	GRIMANI SIMONE	G.S. CITTA' DI SESTO	1.23.32
11	GUARINO GAETANO	TOSCANA ATL. EMPOLI	1.23.43
12	CAMPI LORENZO	FRATRES SESTO	1.23.47
13	ARRETTINI ANDREA	CAI PISTOIA	1.23.52
14	MARCONI FRANCESCO	CRAL MONTE PASCHI SI	1.24.04
15	TENERINI ALESSANDRO	ARCI FAVARO	1.24.12
16	BOLLINI SAVERIO	MONTELUPO RUNNERS	1.26.01
17	SCRIMINACI VINCENZO	FATTORI	1.26.10
18	DE SANTIS GIANFRANCO	MASSA E COZZILE	1.27.31
19	GALLO PIERLUIGI	SILVANO FEDI	1.28.12
20	MORINO LORENZO	ALL RUNNING TEAM MAR.	1.28.33
21	FRANCIONI FABIO	MONTELUPO RUNNERS	1.28.55
22	PELACCHI LUCA	G.S. FIORINO	1.29.09
23	FANUTZA FILIPPO	SIGNA	1.29.11
24	REALI ALESSANDRO	FATTORI	1.29.25



Classifica Campionato Italiano UISP di Mezza Maratona

Juniors M

1	FUSCO FEDERICO	G.S. CITTA' DI SESTO	1.22.24
2	CASINI LORENZO	G.S. CITTA' DI SESTO	1.24.46

Seniores A-20M

1	MIDAR HICHAM	MAIANO	1.13.39
2	LAGOTTO CHRISTIAN	GIORDANA LOMBARDI	1.18.56
3	BENEVENTI FABIO	PODISTICA BIASOLA	1.21.44
4	DE ANGELI FABIO	INDIVIDUALE	1.22.08
5	ZARCONI SILVIO	G.S. CITTA' DI SESTO	1.23.28
6	GANUCCI MATTIA	SIGNA	1.29.16
7	BIANCHI FILIPPO	IL PONTE	1.33.25
8	MELANI STEFANO	AVIS COPIT	1.42.23
9	NESI FRANCESCO	MAIANO	1.45.49

Seniores B-25M

1	MICHELINI DANIELE	ATL. CASTELLO	1.15.16
2	TRONCONI FABIO	TEAM MARATHON BIKE	1.15.31
3	DEL ROSSO STEFANO	PODISTI COTIGNOLA	1.17.07
4	CHIAVACCI ALBERTO	SILVANO FEDI	1.18.32



Quasi 200 concorrenti provenienti da fuori regione hanno fatto onore al Campionato Italiano di Mezza Maratona UISP organizzato ad Agliana dalla Podistica Misericordia Aglianese.

Questa dinamica società ha saputo accogliere nella nuova location dello Stadio Comunale della città un totale di 1500 partecipanti, tra i non competitivi della passeggiata cittadina, e gli altri 860 che hanno preso parte al Campionato Italiano. Percorso prevalentemente tra il verde delle coltivazioni di piante ornamentali della piana pistoiese, con appunto ben 6 ponti a rompere l'uniformità dell'altimetria. Giornata piovigginosa che però ha lasciato spazio ad un inaspettato squarcio di sole che ha alzato temperatura ed umidità andando però ad influire sul risultato cronometrico.

Ben presidiato il percorso con rifornimenti ottimamente disposti e ben assistiti ed all'arrivo come da tradizione pasta party e non solo in quanto crostoni al sugo e altre delizie imbandivano la tavola al cui richiamo ben pochi hanno saputo resistere.

Un successo organizzativo che viene da lontano, in quanto la Podistica Misericordia Aglianese è sempre stata attenta ad organizzare manifestazioni di ottima qualità.

Servizio pace maker a cura della Onlus Regalami un Sorriso impeccabilmente realizzato da parte di questi atleti che partecipano donando la loro forza ed esperienza per aiutare gli altri atleti in gara, in quanto la solidarietà nasce soprattutto dalla collaborazione.

Esempio di questo principio l'encomiabile presenza dei Maratonabili, ragazzi disabili a cui l'energia ed il cuore degli amici offre un bel giro di giostra. Oltre 12.000 foto a disposizione degli atleti su <http://www.pierogiacomelli.com>

Piero Giacomelli

25	SIMONTE ANTONINO	INDIVIDUALE	1.29.42
26	FONTE MASSIMILIANO	LIPPO CALDERARA	1.30.30
27	GABBANINI FRANCESCO	PORCIANO	1.30.53
28	COLOMBINI DAVID	PODISMO IL PONTE	1.33.38
29	GARGINI SAMUEL	SILVANO FEDI	1.34.00
30	VIZZINI MASSIMILIANO	FATTORI	1.34.01
31	FACCHINA MARCO	ATL. PAVESE	1.34.36
32	BROGELLI BENEDETTO	MAIANO	1.35.24
33	MAZZANTI MAURIZIO	SILVANO FEDI	1.35.44
34	MIGLIONICO MARTINO	MAIANO	1.37.19
35	DECARIA EMANUELE	ATL. PISTOIA	1.38.33
36	MEZZI DAVID	SILVANO FEDI	1.38.46
37	MILANI IGOR	RISUBBIANI 2008	1.38.47
38	CALDAROLO FILIPPO	LIVORNO SETTIGNANO	1.38.57
39	GALLOTTI PASQUALE	MONTELUPO RUNNERS	1.40.17
40	DANESI FRANCESCO	SILVANO FEDI	1.42.53
41	ROMANIELLO MARCO	ATL. PISTOIA	1.42.58
42	PISELLI LUCA	JOLLY MOTORS	1.42.59
43	TOSTO SALVATORE	INDIVIDUALE	1.43.29
44	PAGLIONE ENZO	LIPPO CALDERARA	1.43.42
45	DANESI MATTEO	SILVANO FEDI	1.44.33
46	BALDIZZI DAVID	MAIANO	1.45.35
47	MARRINI LORENZO	ATL. FOLLONICA	1.45.47
48	DONATINI ANDREA	MAIANO	1.49.17
49	MICHELINI MARCO	CAI PRATO	1.51.28
50	BORGIOLO MIRKO	FERRUCCIA	1.52.33
51	CASTRONUOVO MICHELE	SILVANO FEDI	1.53.56
52	ALLORI DANIELE	INDIVIDUALE	1.54.32
53	TEMPESTINI DAMIANO	A.S.D. JOLO	1.54.48
54	BARTOLETTI EMANUELE	CAI PISTOIA	1.54.55
55	NARCISO ANDREA	LA NAVE	1.54.57
56	PAPI ALESSIO	RISUBBIANI 2008	1.55.37
57	DI PALMA ANIELLO	INDIVIDUALE	1.56.24
58	APPETECCHI MAURIZIO	PACE MAKER	2.00.00
59	LEPORE FEDELE	FUTURA PRATO	2.11.54

Seniores E-40M

1	PANICHI LUCA	ATL. CASTELLO	1.15.04
2	CUSINATO PAOLO	DELTA SPEDIZIONI	1.15.18
3	MENNINI MASSIMO	MONTEMURLO M. T.	1.15.56
4	NELLI ANDREA	LIVORNO TEAM RUNNING	1.17.13
5	CARDOSI ROBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1.17.43
6	DOMIZIO GENNARO	INDIVIDUALE	1.17.51
7	SCAMARCIA ENZO	ERGUS ASD - GENOVA	1.18.10
8	BALDI ANTONIO	ISOLOTTO	1.18.51
9	SPINETTI MARCO	INDIVIDUALE	1.19.47
10	TESTA NELLO	DIPENDENTI AUSL BO	1.21.15
11	MAZZERANGHI DANIELE	29 MARTIRI	1.21.41
12	MARGHERI MAURO	MAIANO	1.22.14
13	MUGNAINI GIAMPAOLO	ISOLOTTO	1.22.21





67	IACOVINO MICHELE	MISERIC. CHIESANUOVA	1.45.09
68	VIVARELLI PIERO	GS COMETA	1.46.19
69	PACINI WALTER	FATTORI	1.46.32
70	TOFANI ANDREA	MAIANO	1.46.58
71	PIERATTINI SAMUELE	CAI PISTOIA	1.47.28
72	MENICUCCI MARCELLO	MAIANO	1.48.10
73	ZERINI FILIPPO	ATL. CALENZANO	1.49.55
74	QUERCI ALESSIO	SILVANO FEDI	1.51.36
75	NOCENTINI FABIO	ATL. CALENZANO	1.51.42
76	BILLI ENDRIO	1° E PIZZA BIKE	1.54.40
77	ERMINI FABIO	MAIANO	1.55.17
78	MARRADI FEDERICO	INDIVIDUALE	1.56.11
79	NUCCI PAOLO	PORCIANO	2.02.09
80	VIVARELLI MAURIZIO	INDIVIDUALE	2.07.47
81	TUCI MASSIMO	SILVANO FEDI	2.10.29
82	BEVILACQUA ANDREA	LIPPO CALDERARA	2.16.43

Seniores F-45M

1	DE SANTIS GAETANO	RUNNERS SULMONA	1.17.11
2	FALASCA CLAUDIO	ATL. VINCI	1.17.21
3	BIANCHINI STEFANO	TOSCANA ATL. EMPOLI	1.20.09
4	TIELLI TIZIANO	ATL. VINCI	1.20.09
5	BASSIN PABLO	MONTEMURLO M. T.	1.21.24
6	BIANCHI SERGIO	ATL. PRATO	1.22.08
7	CHAPLIN TIMOTHY	ISOLOTTO	1.22.16
8	DEBBI ADRIANO	POL. CASTELLARANO	1.23.28
9	VARONE FAUSTO	GNARRO JET MATTEI	1.24.07
10	BALDINI ANDREA	MAIANO	1.24.49
11	CECCONI RICCARDO	SILVANO FEDI	1.25.19
12	ZANELLI STEFANO	GNARRO JET MATTEI	1.25.49
13	SASSO ANTONIO	SILVANO FEDI	1.26.27
14	D'AIUTO GIUSEPPE	SIGNA	1.26.52
15	GIUSTI DANIELE	ATL. VINCI	1.27.16
16	BABBINI MARCO	GNARRO JET MATTEI	1.28.00
17	ROSATI FRANCESCO	G.S. FIORINO	1.28.24
18	SERRAZANETTI FABIO	SOCIETÀ VICTORIA	1.29.05
19	CIABATTI GIUSEPPE	G.S. FIORINO	1.29.20
20	PAOLIERI PAOLO	PACE MAKER	1.29.44
21	VITALI MASSIMILIANO	MAIANO	1.30.20
22	BORSETTO GIANNI	G.S. FIORINO	1.31.43
23	GAROFANO LUIGI	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.32.25
24	FANTI MARCO	A.S.D. JOLO	1.33.39
25	NARDI GIULIANO	SIGNA	1.34.05
26	BALLANDI ANDREA	PONTELUNGO	1.34.18
27	IPPOLITO LUIGI	SIGNA	1.34.25
28	BUGIANI MARCELLO	SILVANO FEDI	1.34.38
29	STEFANI FRANCO	SIGNA	1.34.39
30	BALDUCCI MAURIZIO	PODISMO IL PONTE	1.34.49
31	ZOPPOLI FERNANDO	MAIANO	1.35.25
32	SOLFANELLI MIRCO	FILIPPIDE DLF CHIUSI	1.35.49
33	MEGLIOLI VALTER	POL. CASTELLARANO	1.36.22
34	NERLI DANIELE	MASSA E COZZILE	1.36.33
35	LOMBARDI ROBERTO	SIGNA	1.37.16
36	PEZZUCCHI GIOVANNI	ISOLOTTO	1.37.21
37	VANELLO MARIO	PODISTICA PRATESE	1.37.51
38	LUCARELLI DANIELE	CAI PISTOIA	1.38.03
39	ROSATI STEFANO	CLUB AUSONIA	1.38.11
40	SALVADORI ALESSIO	MAIANO	1.38.34
41	ROMAGNOLI MAURO	RISUBBIANI 2008	1.39.02
42	NIERI ALESSANDRO	G.S. CITTÀ DI SESTO	1.40.32
43	PANTERA MASSIMO	LE LUMACHE	1.40.46
44	SIZZI MARCO	INDIVIDUALE	1.40.55
45	MAESTRIPIERI STEFANO	SILVANO FEDI	1.42.06

14	GIANNELLI ALESSANDRO	SIGNA	1.23.25
15	MUGNAINI ANDREA	MONTEMURLO M. T.	1.23.40
16	FALCI MANUEL	SBANDIERATORI CITTÀ DI FI	1.23.55
17	DALLARI TOSI LUCIANO	POL. CASTELLARANO	1.24.29
18	TASSI FRANCESCO	CAI PRATO	1.27.53
19	LUCCHESI MICHELE	SILVANO FEDI	1.28.09
20	SOLDINI LUCA	CLUB AUSONIA	1.28.10
21	MUGLIA DANIELE	G.S. FIORINO	1.29.02
22	BARTOLINI SIMONE	INDIVIDUALE	1.29.02
23	GORI DANIELE	LA STANCA	1.29.04
24	CIPOLLI ROBERTO	INDIVIDUALE	1.29.26
25	VALENTINO DOMENICO	PODISMO IL PONTE	1.29.34
26	SANALITRO SALVATORE	SILVANO FEDI	1.30.17
27	CALONACI SAVERIO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.30.23
28	INVERGA GHERARDO	MONTEMURLO M. T.	1.30.37
29	TOCCAFONDI DANIELE	INDIVIDUALE	1.31.09
30	BALDI DAVID	U.S. UGNANO	1.31.16
31	CONTI LUCA	PODISTICA PRATESE	1.31.32
32	AGRESTI ANDREA	LE TORRI	1.31.41
33	TAIUTI MASSIMILIANO	G.S. FIORINO	1.31.46
34	PANARIELLO VINCENZO	SILVANO FEDI	1.31.57
35	NISSI FILIPPO	OFFICINA BINI ROBERTO	1.32.06
36	NOCENTINI MARIO	SILVANO FEDI	1.32.13
37	GALLO ENZO	JOLLY MOTORS	1.32.21
38	BROGIONI PATRIZIO	MAIANO	1.33.03
39	BIGAZZI ANTONIO	TOSCANA ATL. EMPOLI	1.33.05
40	PERITORE DANIELE	ATL. CALENZANO	1.33.16
41	LELLI GIANLUCA	AVIS COPIT	1.33.18
42	FUSI SIMONE	CRAL WIRLPOOL	1.33.45
43	MANETTI MASSIMO	PORCIANO	1.33.58
44	BENCINI GIULIO	MAIANO	1.34.13
45	BRUNO GRAZIANO	MISERIC. CHIESANUOVA	1.34.14
46	LATINI MAURIZIO	MAIANO	1.34.35
47	GIACOBONE DANIELE	ATL. PAVESE	1.34.39
48	ROSSI PIERLUIGI	LA TORRE CENAIA	1.34.52
49	BRUSCOLI SIMONE	MONTELUPO RUNNERS	1.34.58
50	CECCHERINI SIMONE	ATL. CALENZANO	1.35.00
51	BETTAZZI MAURIZIO	29 MARTIRI	1.36.22
52	SPITALETTA VINCENZO	CAI PISTOIA	1.37.27
53	GREVI GIUSEPPE	SIGNA	1.37.31
54	GUERRI ROBERTO	INDIVIDUALE	1.38.16
55	NESI FULVIO	GS COMETA	1.38.39
56	RAPACCINI MARIO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.39.08
57	GRASSI ROBERTO	N. ATL. LASTRA A SIGNA	1.39.29
58	GENSINI MASSIMO	ATL. CALENZANO	1.40.08
59	GREGGI LUIGI	SILVANO FEDI	1.40.17
60	LENTO FABIO	POLI PODI	1.41.05
61	BARNI DANIELE	INWOOL	1.41.28
62	PARLANTI LUCA	MASSA E COZZILE	1.41.28
63	MONTELATI ANDREA	MAIANO	1.42.30
64	TAVANTI LEONARDO	PORCIANO	1.43.59
65	SAMSA ALESSANDRO	PACE MAKER	1.44.21
66	SCARLINI DANIELE	ATL. CALENZANO	1.45.07

Veterani G-50M



1	BEGLIOMINI MASSIMILIANO	SILVANO FEDI	1.15.07
2	GELOSINI CLAUDIO	JOGGING TEAM PATERLINI	1.16.08
3	LANDINO FERDINANDO	ATL. DI MARCO SPORT	1.17.16
4	CAVALETTI ENRICO	PODISTICA DORA BALTEA	1.20.39
5	BRASCHI ANDREA	G.S. FIORINO	1.21.03
6	SODI MARCO	SIGNA	1.22.42
7	NARDELLA CIRO	FUTURA PRATO	1.24.08
8	SCORTICINI AGOSTINO	PODISTICA VAL DI PESA	1.24.33
9	TONELLI PAOLO	PONTELUNGO	1.26.19
10	D'AIUTO CARLO	SIGNA	1.26.52
11	GIURLEO PAOLO	G.S. FIORINO	1.27.22
12	MANFREDINI DANILLO	LIPPO CALDERARA	1.27.30
13	RIGALI ANGELO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1.28.43
14	SPITALE ANTONINO	SIGNA	1.29.02
15	CASAGNI ROBERTO	CAI PRATO	1.29.03
16	PELLIZZARDI MASSIMO	JOGGING TEAM PATERLINI	1.29.33
17	RUSSO MASSIMO	ATL. ISOLA D'ELBA	1.29.38
18	VURRO GIUSEPPE	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.30.09
19	REALI SAURO	PODISTICA NARNALI	1.30.14
20	AGUZZOLI LUCIANO	ATL. SCANDIANO	1.31.08
21	LIGI FABRIZIO	ESERCITO COMTER	1.31.34
22	RENDA ANGELO	CINQUE TORRI	1.31.37
23	VECCHI IVANOE	LIPPO CALDERARA	1.33.15
24	GROSSI GIACOMO	LE LUMACHE	1.33.20
25	RAZZOLI RICCARDO	SILVANO FEDI	1.33.28
26	VALENTINO ANDREA	G.S. FIORINO	1.34.10



27	MEGNA ANTONIO	G.S. FIORINO	1.34.32
28	FRANCESCHINI NILO	ATL. VINCI	1.34.55
29	MARCHESELLI FRANCO	SOCIETÀ VICTORIA	1.35.17
30	BURRINI ANDREA	PODISTICA VALDIPESA	1.36.18
31	NICCOLAI LUCIANO	MASSA E COZZILE	1.37.29
32	TOCCAFONDI STEFANO	MONTEMURLO M. T.	1.37.33
33	FROSINI GRAZIANO	ATL. CASALGUIDI	1.38.26
34	AGOSTINI RENZO	SILVANO FEDI	1.38.37
35	MESSANA PIERO	INDIVIDUALE	1.38.51
36	GALLO FRANCESCO	MAIANO	1.38.56
37	FELLINI ALESSANDRO	SIGNA	1.39.31
38	GIANASSI EDOARDO	29 MARTIRI	1.40.03
39	GIANNETTI LUCIANO	MASSA E COZZILE	1.40.45
40	CARLI RAFFAELE	CAI PISTOIA	1.41.27
41	TRALLORI MAURIZIO	ATL. CALENZANO	1.41.44
42	GAGGIOLI PAOLO	MONTELUPO RUNNERS	1.41.58
43	CAMPANILE GIUSEPPE	CAI PISTOIA	1.41.59
44	MOSCARDINI MASSIMO	ISOLOTTO	1.44.39
45	BALOCCHINI MASSIMO	MAIANO	1.45.00
46	CASTOLDI GIANLUCA	MAIANO	1.45.06
47	PARIGI MASSIMO	INDIVIDUALE	1.46.23
48	VAIANA MARIO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.46.53
49	BOCCARDI GIANNI	INDIVIDUALE	1.47.09
50	BALDINI CARLO	RISUBBIANI 2008	1.49.21
51	MELANI ALESSANDRO	A.S.D. JOLO	1.51.34
52	COPPINI CARLO	1° E PIZZA BIKE	1.53.34
53	LUCARINI PAOLO	PODISTICA FATTORI	1.54.21
54	CAVICCHIOLI ANDREA	COSTA AZZURRA	1.55.02
55	MANETTI PATRIZIO	FATTORI	1.55.13
56	NARDELLA LUIGI	PACE MAKER	1.56.00
57	SANTI MARCO	RISUBBIANI 2008	1.56.03
58	CIAPETTI MAURO	G.P. DUE ARNI	1.57.39

Veterani H-55M

1	BIANCO BRUNO	POLIS, DILETTAN. BAIRESE	1.17.53
2	ALLORI ALDO	ATL. ISOLA D'ELBA	1.20.22
3	PIERLI ROMANO	LIPPO CALDERARA	1.23.36
4	FRANCHI GIOVANNI	G.S. FIORINO	1.24.30
5	BOLOGNESI RINALDO	MASSA E COZZILE	1.24.44
6	PRETI MAURIZIO	G.P. SALCUS	1.24.56
7	MENAFRA ANTONIO	SIGNA	1.25.44
8	LOMI MARZIO	LA STANCA	1.28.12
9	COCCHI RODOLFO	G.S. GABBI	1.28.18
10	MEI ROBERTO	SILVANO FEDI	1.28.33
11	GIANNINI CLAUDIO	SILVANO FEDI	1.28.54
12	CHITI CLAUDIO	SIGNA	1.30.52
13	ARCIONI BRUNO	SILVANO FEDI	1.31.11
14	CODELLA MARIO	CAMBIASO RISSO R. TEAM	1.31.20
15	RODRIGUEZ LUCIANO	ATL. ELBA	1.31.37
16	GISTRÌ FABRIZIO	LE FONTI	1.37.33
17	INNOCENTI CLAUDIO	LA STANCA	1.37.38



18	SCHIMMENTI ANGELO	AM. CASTELFRANCESI	1.38.29
19	MANDOLA ANGELO	SIGNA	1.38.54
20	CITTA VINCENZO	POL.AVIS BOLOGNESE	1.39.48
21	CIPOLLINI CLAUDIO	ATL. VINCI	1.40.37
22	CORSINI BRUNO	29 MARTIRI	1.41.03
23	MAGRINI LEONARDO	SILVANO FEDI	1.41.23
24	PUCCIARELLI PASQUALE	LIPPO CALDERARA	1.41.29
25	NESI TIZIANO	CAI PRATO	1.41.50
26	BALDI FRANCO	CAMPIGLIO	1.41.53
27	MORGESE GIUSEPPE	LIPPO CALDERARA	1.42.21
28	DI MARCO ATTILIO	LIPPO CALDERARA	1.42.30
29	CATONI LUCIANO	POL. BONELLE	1.45.38
30	BALDINI SAURO	29 MARTIRI	1.46.14
31	GIACHETTA RAFFAELE	LIPPO CALDERARA	1.47.04
32	MARCHETTINI PIERLUIGI	ATL. CALENZANO	1.47.06
33	MEONI FIORENZO	JOLLY MOTORS	1.47.46
34	POLEZZI CLAUDIO	CRAL DIP. COMUNALI FI	1.48.17
35	MIRANDA CESAR DANILO	G.S. FIORINO	1.48.39
36	DI GIOIA NICOLA	SIGNA	1.48.48
37	MULINACCI GIUSEPPE	AVIS COPIT	1.49.43
38	ZAMBELLI VINCENZO	SOCIETÀ VICTORIA	1.49.44
39	CORRADO BONAFE'	POL.AVIS BOLOGNESE	1.50.02
40	GUALTIERI LUCIANO	RISUBBIANI 2008	1.56.55
41	MARZARI MORENO	POL.AVIS BOLOGNESE	1.57.31
42	SCARAMELLI RICCARDO	SOCIETÀ VICTORIA	1.58.10
43	GHELARDINI MASSIMO	MASSA E COZZILE	2.01.00
44	MOCCIA RAFFAELE	PODISTICA PRATESE	2.07.11
45	CAGGIANO GIUSEPPE	LIPPO CALDERARA	2.07.13
46	GRASSI LUIGI	29 MARTIRI	2.07.40
47	MINETTI FIORENZO	LIPPO CALDERARA	2.11.26

Veterani I-60M

1	DI MARCO ROLANDO	ATL. DI MARCO SPORT	1.17.37
2	FIORAVANTI SILVANO	LA GALLA PONTEDERA ATL.	1.18.59
3	AZZALIN LUIGINO	U.S. SAN MICHELE	1.21.48
4	TARGIONI ROBERTO	CLUB AUSONIA	1.28.35
5	COCO DOMENICO	SILVANO FEDI	1.30.35
6	DAMI FRANCO	SILVANO FEDI	1.31.28
7	CAMPANINI ORESTE	PONTELUNGO	1.31.40
8	MACERONI ANGELO	MASSA E COZZILE	1.32.43
9	COSTA LUIGI	ATL. ELBA	1.33.55
10	LUPPI PAOLO	ATL. LOLLI	1.34.40
11	MAZZOLI MAURIZIO	POLISP. SANRAFEL BO	1.36.45
12	SABATINI VITO	G.S. FIORINO	1.37.07
13	GINOSA MICHELE	PONTELUNGO	1.38.51
14	OLEZZI FERNANDO	LIPPO CALDERARA	1.39.00
15	NOLANO PAOLO	29 MARTIRI	1.40.03
16	SORO GRAZZIETTO	ATL. VALDARNO	1.40.40
17	MANTOVANI SILVANO	G.P. SAGITTARIO	1.40.57
18	VOLPE MICHELE	INDIVIDUALE	1.41.19
19	RUSSO CELESTINO	LE FONTI	1.42.28
20	CECCARELLI MARIO	RODOLFO BOSCHI	1.42.36
21	CAPORALI IVALDO	SILVANO FEDI	1.43.14
22	MEOLA VINCENZO	LE FONTI	1.43.58
23	NOBILI LUIGI	ATL. PISTOIA	1.47.16
24	FRANCHINI ENZO	LIPPO CALDERARA	1.48.00
25	FORASTIERO ANTONIO	FUTURA PRATO	1.51.01
26	FONDELLI FABRIZIO	ATL. PISTOIA	1.56.05
27	TANGANELLI RINALDO	INDIVIDUALE	1.56.56
28	CECCHI VINICIO	JOLLY MOTORS	1.58.44
29	UGOLINI STEFANO	LIPPO CALDERARA	2.01.02
30	MASSIMI ALBERTO	LIPPO CALDERARA	2.01.16
31	INNACO FERNANDO	29 MARTIRI	2.12.55

Veterani L-65M

1	MONTI LEONARDO	ATL. VINCI	1.34.19
2	MELANI UMBERTO	MISERICORDIA AGLIANESE	1.36.35
3	SECCI GIANCARLO	FRAT. POP. GRASSINA	1.41.40
4	FARA GERARDO	ATL. CARRARA	1.43.01



5	NISTRI SANZIO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.43.35
6	BONACCHI MARCO	SILVANO FEDI	1.44.03
7	MINGHETTI LUCIANO	POL.AVIS BOLOGNESE	1.46.55
8	MINIGHETTI WALTER	FATTORI	1.51.30
9	LOMBARDI GIORGIO	SILVANO FEDI	1.58.03
10	BRUNO GIOVANNI	MAIANO	1.59.35
11	CAVAZZA MARIO	POL.AVIS BOLOGNESE	1.59.57
12	CALAMAI MARCELLO	29 MARTIRI	2.05.21
13	ABENI SERGIO	ATL. BORGO A BUGGIANO	2.06.30
14	PIERINI PIERO	MAIANO	2.21.51

Veterani M-70M

1	CENCI NORICO	PIEVE A RIPOLI	1.38.29
2	NANNETTI GIUSEPPE	ATL. VALDARNO	1.49.52
3	BENVENUTI PIERO	MAIANO	1.51.39
4	BARTOLETTI NELLO	POL.AVIS BOLOGNESE	1.58.29
5	NERI GIULIANO	TORRE DEL MANGIA	2.01.40
6	LOMIS ROMANO	SILVANO FEDI	2.07.57
7	MASTIPIERI FIORELLO	CAMPIGLIO	2.13.00
8	MARINI GIAMPIETRO	MAIANO	2.14.31
9	SONATORI UMBERTO	A.S.D. JOLO	2.33.26

JunioreF

1	RUBINI RITA	SOCIETÀ VICTORIA	1.42.16
---	-------------	------------------	---------

Seniores B-25F

1	MARCOLINI MANUELA	POL. CASTELLARANO	1.31.17
2	FARA SERENA	ATL. CARRARA	1.34.11
3	PONZIANI GIULIA	A.S.D. JOLO	1.54.47
4	TOSI FRANCESCA	SILVANO FEDI	2.12.06

Seniores C-30F

1	FROSALI FRANCESCA	SIGNA	1.32.39
2	DAMI ELISA	SILVANO FEDI	1.34.01

3	LO CASCIO DOROTEA	CINQUE TORRI	1.34.12
4	SCABINI ROBERTA	ATL. IRIENSE	1.34.34
5	SCIABOLACCI ELENA	SILVANO FEDI	1.34.50
6	MICHAELSEN MAJKA	MAIANO	1.36.50
7	TONI ROBERTA	PODISMO IL PONTE	1.37.40
8	RAIMONDI FEDERICA	SILVANO FEDI	1.41.30
9	MANNINI BENEDETTA	MONTELUPO RUNNERS	1.43.29
10	CAPPABIANCA PAOLA	ALL RUNNING TEAM MAR.	1.44.01
11	BANCHELLI MARTINA	ATL. CALENZANO	1.49.55
12	GIUSTI FRANCA	A.S.D. JOLO	1.51.39
13	MASSIMI CRISTINA	LIPPO CALDERARA	1.52.58
14	CASULLI TINA	JOLLY MOTORS	1.58.52
15	BALOI ANNALISA	PODISTICA NARNALI	1.59.52
16	VIGNALI STEFANIA	CAI PISTOIA	2.13.31

Seniores D-35F

1	ZIO ESTER	MONTEMURLO M. T.	1.26.43
2	FIASCHI LAURA	SIGNA	1.26.51
3	SECCI GIANFRANCA	MONTEMURLO M. T.	1.29.01
4	LA GORGA ROMINA	MAIANO	1.29.55
5	DAMI TIZIANA	SILVANO FEDI	1.38.41
6	DEL SARTO PAMELA	ATL. CALENZANO	1.40.07
7	SABATINI EMANUELA	SIGNA	1.41.31
8	FASCIANA LILLA	SILVANO FEDI	1.44.19
9	LAGOMARSINO SONIA	LE TORRI	1.53.55
10	TORRES TORAL MARIA	INDIVIDUALE	1.54.01
11	PERISSI ILARIA	INDIVIDUALE	2.09.14
12	FERRO MARIA	DIPENDENTI AUSL BO	2.34.16

Seniores E-40F

1	GIANOTTI TIZIANA	G.S. CITTÀ DI SESTO	1.23.02
2	CIABATTI ODETTE	LAMMARI	1.31.48
3	ARESU LUCIANA	FUTURA PRATO	1.36.22
4	MASSARO MARIA CRISTINA	MONTEMURLO M. T.	1.36.56
5	DI NATALE MONICA	SILVANO FEDI	1.43.03
6	FERTI LUISA	IL PONTE	1.44.07
7	GABBRIELLI SARA	G.S. FIORINO	1.45.02
8	BUCCI SIMONETTA	CAI PISTOIA	1.48.54
9	BERTOLUCCI SIMONA	CAI PISTOIA	1.54.00
10	BIONDI LAURA	PODISMO IL PONTE	1.55.10
11	BARRACO ANNA PAOLA	LA VOLATA	2.03.57
12	VANNUCCHI LETIZIA	29 MARTIRI	2.15.43

Seniores F-45F

1	PIGNANELLI PAOLA	SILVANO FEDI	1.30.33
2	PERRONE CRISTINA	LAMMARI	1.30.44
3	GRASSINI PAOLA	LA GALLA PONTEDERA ATL.	1.37.45
4	CIAMBELLOTTI ELENA	INDIVIDUALE	1.38.07
5	BARTOLI SANDRA	FUTURA PRATO	1.39.02
6	FRANCHI PATRIZIA	CAI PISTOIA	1.41.51
7	LI PERNI MARIUCCIA	ATL. PAVESE	1.42.20
8	PEUKER GRIT-UTA	SILVANO FEDI	1.44.27
9	MARCHI MICHELA	G.S. FIORINO	1.46.58
10	BANDINI PAOLA	ATL. CALENZANO	1.49.19
11	DEMARIA ALESSANDRA	PONTELUNGO	1.54.21
12	SANTINI ISABELLA	SILVANO FEDI	1.56.21
13	SCAMARCIA BENEDETTA	INDIVIDUALE	1.58.22
14	VITI FABIANA	INDIVIDUALE	2.00.29
15	PADOAN ROSANNA	TOSCANA ATL. EMPOLI	2.08.24
16	SILORI CINZIA	LE PANCHE CASTELQUARTO	2.13.05
17	NARDI CINZIA	ATL. CALENZANO	2.18.14
18	GUZZINI MARIA CRISTINA	TOSCANA ATL. EMPOLI	2.23.45

Veterani G-50F

1	ANTONGIOVANNI MARA	LAMMARI	1.32.48
2	SANNA BICE	CINQUE TORRI	1.34.11
3	LULLI SANTANNI CRISTINA	C.A.I. PRATO	1.34.18
4	PINZI MARINELLA	DIPENDENTI AUSL BO	1.40.25
5	MARTINI SUSANNA	SIGNA	1.44.16
6	BONINI PATRIZIA	SIGNA	1.44.37
7	BICCHI CARLA	RODOLFO BOSCHI	1.46.20
8	GAVAZZI MORENA	SILVANO FEDI	1.48.01
9	FASULO SILVIA	LIPPO CALDERARA	1.54.10
10	ANDREOTTI ANNA PAOLA	MASSA E COZZILE	1.54.55
11	VENTURINI LORENZA	LA LUMEGA DI VERGATO	1.57.04
12	BELLINI ELISABETTA	LE LUMACHE	1.57.58
13	GRAZZINI ELENA	SOCIETÀ VICTORIA	2.09.22
14	MASOUMNIA MORA	MAIANO	2.10.25

Veterani H-55F

1	BOLOGNESI SILVIA	CAMBIASO RISSO R. TEAM	1.36.48
2	COLLINA LOREDANA	ATL. CALENZANO	1.47.45
3	IZZO IMMACOLATA	MISERICORDIA AGLIANESE	1.52.54
4	CAMMELLI ANNAMARIA	ATL. CALENZANO	2.07.49

Veterani I-60F

1	BIAGINI MARTA	SILVANO FEDI	2.02.37
2	BABBINI MILVIA	CROCE D'ORO PRATO	2.24.45



Trevi (PG) 31 ottobre 2010

5ª Maratonina Città dell'Olio



La Mezza Maratona maschile è stata dominata, come al solito, da tre magrebini che vivono in Umbria, primo italiano lo spoletino Piergiorgio Conti che ha preso parte alla maratona di New York (76° assoluto). In campo femminile bella la prova della giovane folignate Laura Biagetti che da un paio di stagioni galoppa per la Pro-Patria Cus Milano e che ha battuto le più esperte Francesca Dottori della Regal Catania (lei è perugina) e la romana Paola Giacomozzi della Olimpia 2004.

Nella gara di 10 km ancora un marocchino in evidenza: Bihi Akhim, della Libertas Orvieto, davanti al conterraneo Yassin El Khalil, terzo il folignate Cesare Montioni entrambi dell'Atletica Capanne.

Fra le donne, la gara è stata appannaggio ancora di una giovanissima spoletina, Elena Petrini della Ca.r.rieti. La prima parte della gara è stata aversata dalla pioggia, cessata dopo l'arrivo dei primi atleti della 21 km. Il percorso si è snodato lungo le campagne ai piedi della cittadina medievale di Trevis, attraversando le fertili campagne dove si coltiva il famoso sedano nero di Trevis.

La manifestazione è stata organizzata dalla "Satrini Group Athletic Trevis" nuova denominazione della vecchia "Atletica Cva Trevis", molto conosciuta in ambito nazionale per avere organizzato il campionato nazionale Uisp della mezza e della campestre anni indietro ed aver ricevuto nuovamente per il 2011 l'assegnazione della Mezza maratona nazionale.

Giuseppe Tomasson



Servizio fotografico a cura dell'Organizzazione

ARRIVO FEMMINILE KM 21,097

1	BIAGETTI LAURA	PRO PATRIA CUS MILANO	1989	1.24.16
2	DOTTORI FRANCESCA	REGAL CATANIA	1974	1.25.15
3	GIACOMOZZI PAOLA	OLIMPIA 2004	1972	1.25.37
4	PANNACCI MICHELA	DREAM RUNNERS PG	1973	1.26.39
5	NEGRONI BARBARA	ATLETICA AVIS PERUGIA	1969	1.31.09
6	TITTARELLI FIORELLA	POD. AVIS FABRIANO AN	1963	1.31.33
7	CARDARELLI FABIOLA	AMATORI PODISTICA TERNI	1973	1.31.41
8	POESINI FEDERICA	MARATHON C. DI CASTELLO	1976	1.32.47
9	DRAOLI M.CRISTINA	A.P. PONTEFELCINO PG	1964	1.34.18
10	ANTONINI MICHELA	SATRINI GROUP TREVI	1979	1.34.34
11	GASTALDELLO EMANUELA	OLIMPIA 2004	1970	1.35.04
12	NUNZI VALERIA	A.P. PONTEFELCINO PG	1978	1.35.58
13	ZANDRINI RODICA	PETER PAN BEVAGNA	1983	1.36.36
14	PODDESU FEDERICA	PODISTICA CORREGGIO RE	1981	1.37.03
15	SCASSINI ILARIA	AVIS UISPORT TODI	1976	1.37.54
16	DONATI RITA	POD. WINNER FOLIGNO	1969	1.38.06
17	CANONICO LUISA	POD. LINO SPAGNOLI PG	1976	1.38.20
18	GIACOMOZZI MAURIZIA	OLIMPIA 2004	1970	1.40.46
19	ROTTOLI ROBERTA	POD. AVIS FABRIANO AN	1965	1.41.16
20	BATTELLI DANIELA	PODISTICA CARISULAE TR	1960	1.41.34
21	PAPPADA ROBERTA	ATLETICA AVIS PERUGIA	1968	1.41.40
22	FERRETTI GIUSEPPINA	ARCS STROZZACAPIONI	1959	1.41.52
23	PIASTRA LORENA	CDP-T&RB GROUP PG	1977	1.42.55
24	AMBROGIANI FEDERICA	POD. WINNER FOLIGNO	1970	1.45.17
25	MONTANINI MARIANNA	ATLETICA AVIS PERUGIA	1972	1.46.17
26	BERNABEI VALENTINA	CDP-T&RB GROUP PG	1970	1.48.42
27	TRAMPINI ANGELA	ARCS STROZZACAPIONI	1963	1.50.17
28	ROSSI SABINA	POD. AVIS FABRIANO AN	1972	1.50.24
29	GUARNELLO SERENELLA	PODISTICA CARISULAE TR	1957	1.50.42
30	GIORGETTI CLAUDIA	POD. WINNER FOLIGNO	1966	1.51.00
31	COLAGIOVANNI MICHELA	SATRINI GROUP TREVI	1970	1.52.12
32	FERRETTI SABRINA	PODISTICA CORREGGIO RE	1972	1.52.32
33	CARDONI CINZIA	AVIS UISPORT TODI	1964	1.52.41
34	FALCHETTI ANNA MARIA	CDP-T&RB GROUP PG	1966	1.52.47
35	CAPOCCIUTI AZZURRA	SATRINI GROUP TREVI	1988	1.52.49
36	SANTONI FEDERICA	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	1975	1.55.03
37	CANONICO VALENTINA	ATLETICA AVIS PERUGIA	1971	1.55.57
38	ANGELONI ANNA RITA	A.P. PONTEFELCINO PG	1959	1.56.02
39	GAMBARELLI ENRICA	MARATHON C. DI CASTELLO	1978	1.56.50
40	LANZI CRISTINA	PODISTICA CARISULAE TR	1968	1.57.41
41	MORETTI ADONELLA	A.S.P.A. BASTIA U. PG	1959	2.01.24
42	CAPORALETTI SARA	AVIS UISPORT TODI	1980	2.02.39
43	DI MARTINO FLORA	AVIS UISPORT TODI	1956	2.04.57
44	CSILLIK NORA	POD. WINNER FOLIGNO	1977	2.05.35
45	MASSETTI MONIA	POD. LINO SPAGNOLI PG	1970	2.07.00
46	CENSI RACHELA	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	1972	2.19.13

ARRIVO MASCHILE KM 21,09

1	MAAROUF ABDERRAHIM	RUNNING CLUB FUTURA RM	SM-35	1.10.15
2	EL MAKHROUT ABDELAZIZ	ATHLETIC TERNI	AMAT	1.10.16
3	MORCHID MOHAMED	PRO PATRIA CUS MILANO	AMAT	1.11.51
4	CONTI PIERGIORGIO	ATHLETIC TERNI	SM-40	1.11.55
5	LUCCHETTI ANDREA	TIFERNO RUNNERS	SM-35	1.12.44
6	MORONCINI FAUZIO	ATLETICA ASAL FOLIGNO	SM-40	1.14.04
7	GERMANI FABRIZIO	ATLETICA ASAL FOLIGNO	AMAT	1.14.05
8	BANDINI SIMONE	TIFERNO RUNNERS	AMAT	1.14.23
9	BRAGANTI CLAUDIO	TIFERNO RUNNERS	SM-40	1.15.03
10	FIORUCCI ENRICO	TIFERNO RUNNERS	SM-40	1.16.14
11	MAGAGNOLI RUDY	ATLETICA IMOLA	AMAT	1.17.34
12	LICATA GABRIELE	GUBBIO RUNNERS	SM-35	1.17.36
13	BELLINI ROBERTO	CE.SEL.NA FOLIGNO	SM-35	1.17.38
14	BENEDETTI FERDINANDO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-45	1.18.14
15	GHIRALDINI EMANUELE	ATLETICA IMOLA	AMAT	1.18.27
16	VENTURINI FABIO	SATRINI GROUP TREVI	AMAT	1.18.51
17	SPURIO GIUSEPPE PABLO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-35	1.18.52
18	RUBELLINI LEONARDO	TIFERNO RUNNERS	SM-35	1.19.29
19	PALMIERI ANDREA	C.U.S. CAMERINO	SM-35	1.19.32
20	ZUCCHINI ANDREA	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-35	1.19.46
21	SFORNA SIMONE	ATLETICA ASAL FOLIGNO	AMAT	1.19.49
22	PILERI EMILIANO	ATHLETIC TERNI	AMAT	1.20.22
23	SFONDALMONDO MASSIM.	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-35	1.20.34
24	MUGGIANU MAURIZIO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-45	1.20.42
25	CERQUINI ROBERTO	DREAM RUNNERS PG	AMAT	1.20.46
26	TINELLI FABRIZIO	SATRINI GROUP TREVI	SM-40	1.20.48
27	RAGNI FRANCESCO	DREAM RUNNERS PG	AMAT	1.20.50
28	BORGIONI FABRIZIO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-35	1.20.51
29	CRESCIMBENI ROBERTO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-45	1.21.11
30	PIRILLI ANDREA	DREAM RUNNERS PG	SM-40	1.21.20
31	FERRETTI MARCO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-45	1.21.28
32	D'ASIO RAFFAELE	ATLETICA RECANATI	SM-50	1.21.39
33	RALLO FRANCESCO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-50	1.22.01
34	BUSTO MARCO	GUBBIO RUNNERS	SM-45	1.22.02
35	CAPORALI SANDRO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-45	1.22.31
36	RASCIONI STEFANO	ATL. TRODICA MORROVALLE	SM-50	1.22.38
37	SACCHI ROBERTO	RUNNERS SANGEMINI TR	SM-40	1.22.52
38	FALLERI MASSIMILIANO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-40	1.22.58
39	BRACHELENTE LORENZO	OLYMPIC RUNNERS LAMA	AMAT	1.23.00
40	CAVALLUCCI MARCO	RUNNERS SANGEMINI TR	SM-40	1.23.03
41	GUERRINI GIUSEPPE	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-40	1.23.28
42	PONTI MARCO	ATLETICA 25 SPOLETO	AMAT	1.23.39
43	FIORUCCI NICOLÒ	GUBBIO RUNNERS	AMAT	1.23.43



44	BERETTONI CLAUDIO	POD. AVIS FABRIANO AN	SM-40	1.23.50
45	LITI SERGIO	RUNNERS SANGEMINI TR	SM-45	1.23.55
46	CARDINALI MAURO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-40	1.23.59
47	IAIANI GIUSEPPE	ATLETA LIBERO	SM-45	1.24.01
48	TESTA ORIANO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-50	1.24.05
49	COCCA VINCENZO	ATLETICA 25 SPOLETO	SM-35	1.24.07
50	ROSSETTI GIANCARLO	OLIMPIA 2004	SM-45	1.24.10
51	BETTI ANDREA	POD. WINNER FOLIGNO	SM-40	1.24.18
52	GIANNONI CLAUDIO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-45	1.24.20
53	PAPI ROBERTO	ATLETICA 25 SPOLETO	AMAT	1.24.23
54	MARINANGELI ADRIANO	SATRINI GROUP TREVI	SM-50	1.24.32
55	FRATINI DANIELE	ATLETICA TAINO G.TADINO	AMAT	1.24.33
56	SPERANDEI DANIELE	SATRINI GROUP TREVI	AMAT	1.24.35
57	MAROLI STEFANO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-45	1.24.37
58	ROSSI MIRKO	POD. WINNER FOLIGNO	AMAT	1.24.49
59	BRAGETTI GIAMPIERO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-40	1.24.56
60	PORTOGHESE GIUSEPPE	ATLETICA CAPANNE PG	SM-35	1.25.02
61	LATERZA LUIGI	CDP-T&RB GROUP PG	SM-45	1.25.05
62	GUIDOBALDI FRANCESCO	RUNNERS SANGEMINI TR	SM-50	1.25.09
63	MORANI EVIAN	ASSISI RUNNERS	SM-35	1.25.11
64	SANTI MAURIZIO	OLIMPIA 2004	SM-40	1.25.17
65	TYOULI RACHID	ATLETICA 25 SPOLETO	AMAT	1.25.23
66	RIGOLETTI URBANO	SATRINI GROUP TREVI	SM-40	1.25.24
67	MACCHIETTI STEFANO	AMATORI PODISTICA TERNI	SM-45	1.25.27
68	BONIBERINI CLAUDIO	PODISTICA CORREGGIO RE	SM-50	1.25.29
69	MARTINETTI FABRIZIO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-55	1.25.32
70	EUSEBI ANTONIO	OLIMPIA 2004	SM-45	1.25.36
71	COVIARELLI MAURO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-50	1.25.39
72	ROSSI RICCARDO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-40	1.25.49
73	GIACOMETTI ALDO	COLLEMAR-ATHON BARCHI	SM-50	1.25.55
74	PASCUCCI WALTER	TIFERNO RUNNERS	SM-40	1.25.56
75	POLITICCHIA ROBERTO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-45	1.26.03
76	VINCENZONI SIMONE	CLT THYSSENKRUPP TR	SM-35	1.26.18
77	FLORIDI LUCIO	SATRINI GROUP TREVI	SM-55	1.26.34
78	COCCIOLO ISMAELE	PODISTICA CARISULAE TR	SM-35	1.26.38
79	BAVICCHI MARCO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-45	1.26.40
80	CAPORALETTI SIMONE	AVIS UISPORT TODI	AMAT	1.26.54
81	FRENGUELLI FRANCO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-50	1.27.03
82	MINCIOTTI MASSIMILIANO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-35	1.27.04
83	ZOCCOLINI MICHELE	ATLETICA CAPANNE PG	SM-35	1.27.05
84	GALLARDI ALESSIO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	SM-35	1.27.06
85	INGROSSO ALESSANDRO	ATLETICA TAINO G.TADINO	AMAT	1.27.09
86	FILIPPONI MAURIZIO	NUOVA POD. CENTOBUCCHI	SM-45	1.27.19
87	MENICCHINI DARIO	ATLETICA AVIS PERUGIA	AMAT	1.27.20
88	CUOZZO MICHELE	ATLETICA 25 SPOLETO	SM-35	1.27.24
89	PALLOTTA ROBERTO	POD. WINNER FOLIGNO	SM-45	1.27.45
90	LAZZARINI FRANCESCO	ASSISI RUNNERS	SM-40	1.27.46
91	SURIANI MORENO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-40	1.27.59
92	GILI MICHELE	PETER PAN BEVAGNA	AMAT	1.28.03
93	QUINZI ENRICO	AVIS SPINETOLI PAGLIARE	AMAT	1.28.19
94	MATERAZZI MARCO	ATLETICA TAINO G.TADINO	SM-35	1.28.21
95	GHETTI DOMENICO	POD. WINNER FOLIGNO	SM-50	1.28.28
96	GAETANI LUIGI	NUOVA POD. CENTOBUCCHI	SM-45	1.28.34
97	LIBERTI FABIO	CDP-T&RB GROUP PG	AMAT	1.28.46
98	GAGLIESI GIANNI	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-45	1.28.47
99	MUTI MASSIMILIANO	SATRINI GROUP TREVI	SM-40	1.28.51
100	LEONARDI ROBERTO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-35	1.28.54
101	DI STEFANO SILVIO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-40	1.29.02
102	SAVA WALTER	CE.SEL.NA FOLIGNO	SM-35	1.29.04
103	ROSSINI GIANFRANCO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	SM-45	1.29.06
104	MANETTA SERGIO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-50	1.29.08
105	BARBERI ALESSANDRO	TIFERNO RUNNERS	AMAT	1.29.27
106	LEONETTI FABIO	G.S. AVIS NARNI TR	SM-40	1.29.30
107	SALLUSTRI MORENO	POD. WINNER FOLIGNO	SM-45	1.29.40
108	COSTANTINO LUIGI	ATLETICA 25 SPOLETO	SM-55	1.29.42
109	STACCINI CLAUDIO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-45	1.29.47
110	BARONI TIZIANO	C.U.S. S. MARTINO PG	SM-50	1.30.10
111	CRUCIANELLI MAURO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-45	1.30.14
112	TOMASSOLI MASSIMILIANO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-40	1.30.17
113	SANTI ALESSANDRO	ATLETICA 25 SPOLETO	SM-35	1.30.24
114	RICCINI DANILU	RUNNERS SANGEMINI TR	SM-45	1.30.30
115	ALLUNNO ANGELO	A.P. PONTEFELCINO PG	SM-55	1.30.31
116	MANGIALASCHI ALFONSO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-55	1.30.32
117	ANTONINI GIANLUCA	ASSISI RUNNERS	SM-35	1.30.37
118	TIMI MAURO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	SM-50	1.30.43
119	CALABRO DOMENICO	POD. WINNER FOLIGNO	SM-40	1.30.47
120	BRANDETTI GIORDANO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-45	1.30.56
121	RICCI ANDREA	MARATHON C. DI CASTELLO	AMAT	1.30.57
122	FREZZOTTI CARLO	POD. MYRICA TERNI	SM-40	1.31.06
123	ANGELUZZI MASSIMO	G.S. A. MONTI TERNI	SM-45	1.31.13
124	LAROTONDA ATTILIO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-40	1.31.28
125	SANTORI MARIO	POD. AVIS FABRIANO AN	SM-50	1.31.33
126	FINAURO CARLO	SATRINI GROUP TREVI	SM-40	1.31.40
127	FEDERICI PAOLO	ATLETICA 25 SPOLETO	SM-40	1.31.42
128	LANTI DANIELE	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-45	1.31.45
129	MANZETTI BRUNO	SATRINI GROUP TREVI	SM-65	1.31.52
130	BISOGNI MARCO	SATRINI GROUP TREVI	SM-35	1.31.55
131	BRUNELLI ALESSANDRO	DREAM RUNNERS PG	AMAT	1.31.56
132	BELLI GIUSEPPE	G.S. APERDIFATO ASSISI	SM-35	1.32.02
133	DEZZI GIORDANO	AVIS SPINETOLI PAGLIARE	SM-40	1.32.05
134	SCARABATTOLI MATTEO	POD. LINO SPAGNOLI PG	SM-35	1.32.11
135	MONOTTI LUCA	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-35	1.32.15
136	TACCUCCI MAURIZIO	VOLLUMNIA SERICAP PG	SM-40	1.32.23
137	BATTISTELLI FABIO	ASSISI RUNNERS	AMAT	1.32.24
138	CERAMI DANIELE	TRIATHLON TRASIMENO	SM-35	1.32.27
139	AQUILINI GIANLUIGI	POD. WINNER FOLIGNO	SM-35	1.32.28
140	CRUCIANI MIRKO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	AMAT	1.32.29
141	CASALINI SERGIO	POD. WINNER FOLIGNO	AMAT	1.32.30

142	CIACCIO PIERLUIGI	CDP-T&RB GROUP PG	SM-45	1.32.32
143	CECCARELLI ERNESTO	NUOVA POD. CENTOBUCCHI	SM-45	1.32.35
144	RIGOLETTI ANDREA	SATRINI GROUP TREVI	AMAT	1.32.40
145	MIGLIORATI FRANCK	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-40	1.32.41
146	MALLUCCELLI MARCO	POD. WINNER FOLIGNO	SM-45	1.32.42
147	ARCANGELI VALTER	ATLETICA CAPANNE PG	SM-40	1.32.54
148	MASSACCI CLAUDIO	G.S. A. MONTI TERNI	SM-50	1.32.55
149	ZUDDAS ANGELO	ATLETICA 25 SPOLETO	SM-50	1.32.56
150	RAPETTI CLAUDIO	ASSISI RUNNERS	SM-45	1.33.05
151	MOSCHINI MAURO	POD. AVIS FABRIANO AN	SM-35	1.33.14
152	PODERINI DANIELE	TIFERNO RUNNERS	AMAT	1.33.20
153	BUCCHI AMEDEO	POD. AVIS FABRIANO AN	SM-50	1.33.33
154	SAKHI AZEDDINE	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-40	1.33.40
155	SEVERINI GIOVANNI	OLIMPIA 2004	SM-60	1.33.42
156	PACCHIA ALESSANDRO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-40	1.33.43
157	BUCARI FAZIO	PODISTICA CARSLUAE TR	SM-45	1.33.44
158	DE BONIS LUIGI	POD. WINNER FOLIGNO	SM-35	1.33.45
159	SPADINI MAURIZIO	G.S. AVIS NARNI TR	SM-45	1.33.56
160	BARTOLINI LUIGI	MEZZ. RECANATI GROTTINI	SM-55	1.33.57
161	CARDAIOLI FRANCESCO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-40	1.34.04
162	MORETTINI FABIO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	AMAT	1.34.04
163	FLAMMINI VALENTINO	OLIMPIA 2004	SM-35	1.34.05
164	CONTI STEFANO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-50	1.34.10
165	TINI FABRIZIO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-40	1.34.11
166	DE CILLIS PASQUALE	POD. MYRICAETERNI	AMAT	1.34.12
167	MATTEUCCI TOMMASO	POD. LINO SPAGNOLI PG	AMAT	1.34.13
168	AIELLO MARCO	PODISTICA INTERAMNA TR	SM-45	1.34.14
169	TRIFICI ANTONIO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-45	1.34.18
170	CERQUIGLINI LORIS	CDP-T&RB GROUP PG	SM-40	1.34.20
171	FIORUCCI MASSIMILIANO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-40	1.34.25
172	GIANFELICI PAOLO	SATRINI GROUP TREVI	SM-45	1.34.26
173	MATTIOLI FABIO	SATRINI GROUP TREVI	AMAT	1.34.35
174	GALOTTO PAOLO	PODISTICA CORREGGIO RE	SM-45	1.34.47
175	CECCARELLI PAOLO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-40	1.34.49
176	BEI ANGELO NI MANUEL	GUBBIO RUNNERS	AMAT	1.34.50
177	COVARELLI GIANCARLO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-45	1.34.51
178	SIGNORELLI LUCA	OLYMPIC RUNNERS LAMA	SM-35	1.34.57
179	MERCANTINI FRANCO	PODISTICA CARSLUAE TR	SM-45	1.34.59
180	PIGINI ALVARO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-50	1.35.01
181	GIACCHETTI MORENO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-45	1.35.05
182	SCURIATI FABIO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-45	1.35.12
183	BISCARINI PAOLO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-50	1.35.16
184	ALESTRA GIACOMO	POD. WINNER FOLIGNO	SM-55	1.35.30
185	SABATINI ENRICO	SATRINI GROUP TREVI	SM-55	1.35.39
186	TORTOLINI ENRICO	CE.SEL.NA FOLIGNO	SM-45	1.35.42
187	PISANI EMILIO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-35	1.35.45
188	MENDICINO SALVATORE	ATLETA LIBERO	SM-50	1.35.55
189	DIONIGI ROBERTO	PETER PAN BEVAGNA	SM-40	1.36.07
190	COLETTI PAOLO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-45	1.36.19
191	CAPPALLETTI NICOLA	AVIS UISPORT TODI	AMAT	1.36.20
192	PANCIAROLA FABIO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-40	1.36.21
193	CARNEVALINI MICHELE	ATLETICA FALCONARA	SM-35	1.36.26
194	GENOVESE GUIDO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-40	1.36.30
195	ROSATI MARCO	GUBBIO RUNNERS	SM-40	1.36.40
196	MANFUCCI SAURO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-50	1.36.45
197	LEPPI GIANMARCO	SATRINI GROUP TREVI	AMAT	1.36.46
198	CESARI ANGELO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-40	1.36.47
199	PORCETTI FABRIZIO	POD. MYRICAETERNI	SM-50	1.36.50
200	MELCHIORRI LUCA	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-45	1.36.51
201	ATZEI ANGELO	GUBBIO RUNNERS	SM-40	1.36.53
202	CASINI VINCENZO	AUGUSTA PERUSIA	SM-50	1.36.54
203	FIORI LEONARDO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-45	1.36.57
204	ADRIANI FEDERICO	ATLETICA ASAL FOLIGNO	SM-40	1.36.59
205	LUPI ANDREA	ATLETICA TAINO G.TADINO	SM-45	1.37.00
206	MACCABEI GIOVANNI	POD. WINNER FOLIGNO	SM-35	1.37.01
207	PASSARIELLO VINCENZO	POD. LINO SPAGNOLI PG	AMAT	1.37.05
208	SAPORTI SALVATORE	POD. LINO SPAGNOLI PG	SM-60	1.37.06
209	SABATINI MARCO	ASSISI RUNNERS	SM-40	1.37.07
210	JOVINE ALESSANDRO	ARCS STROZZACAPIONI	SM-60	1.37.14
211	MASILLA FRANCESCO	SATRINI GROUP TREVI	SM-45	1.37.20
212	MACCELLARI VINCENZO	AUGUSTA PERUSIA	SM-55	1.37.36
213	BONCIO MAURIZIO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	SM-50	1.38.09
214	LOI MARCO	GUBBIO RUNNERS	SM-35	1.38.19
215	RANIERI SILVIO	DREAM RUNNERS PG	SM-40	1.38.29
216	MARINI ANTONIO	NUOVA POD. CENTOBUCCHI	SM-65	1.38.35
217	OCCHIONERO GIOVANNI	POD. LINO SPAGNOLI PG	SM-35	1.38.49
218	CLESTI CORRADO	ATLETICA 25 SPOLETO	SM-50	1.39.03
219	PASCUCCI LEANDRO	ATLETICA ASAL FOLIGNO	SM-55	1.39.12
220	SABATINI EMANUELE	G.S. AVIS NARNI TR	SM-40	1.39.15
221	MENCONI ANTONELLO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-40	1.39.17
222	SANTINI FABRIZIO	POD. MYRICAETERNI	SM-40	1.39.18
223	SAMSA ALESSANDRO	AMATORI PODISTICA TERNI	SM-40	1.39.35
224	ESPOSITO PAOLO	AMATORI VESUVIO	SM-35	1.39.37
225	LUBERTO DAVIDE	NUOVA POD. CENTOBUCCHI	SM-45	1.39.49
226	VECCHIETTI RENZO	AMATORI PODISTICA TERNI	SM-60	1.39.55
227	MUTO PASQUALINO	ATLETA LIBERO	SM-50	1.40.33
228	MAGI GABRIELE	ATL. AMATORI OSIMO	SM-35	1.40.34
229	CESANELLI PAOLO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-45	1.40.40
230	SGUILA ENZO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-55	1.41.00
231	GUSTINICCHI MAURIZIO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-40	1.41.13
232	VECCHINI SERGIO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-40	1.41.14
233	BIZZERRI BRUNO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-45	1.41.15
234	COSTARELLI GIANNI	POD. WINNER FOLIGNO	SM-35	1.41.20
235	SALVATORI DARIO	VOLUMINIA SERICAP PG	SM-45	1.41.52



236	RIZZOTTO CARLO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-45	1.41.55
237	BAGLIONI LUCA	ATLETA LIBERO	AMAT	1.41.58
238	PEDINI DAMIANO	ATLETA LIBERO	SM-40	1.42.03
239	CECCARELLI ENRICO	GUBBIO RUNNERS	AMAT	1.42.05
240	BENSANELLI MATTIA	3C CREMONA	AMAT	1.42.15
241	PIORICO ANDREA	C.U.S. PERUGIA	SM-45	1.42.37
242	FIRMANI ROBERTO	AMATORI PODISTICA TERNI	SM-50	1.42.41
243	BERTA PAOLO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-40	1.42.44
244	FADDA ANDREA	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-40	1.42.45
245	MESCA FLORIO	PETER PAN BEVAGNA	SM-60	1.42.58
246	ANGELI FRANCESCO	PETER PAN BEVAGNA	SM-35	1.43.19
247	GABRIELLI SECONDO	NUOVA POD. CENTOBUCCHI	SM-40	1.43.30
248	LUPI GIAMPIERO	SABINA MARATHON	SM-60	1.43.50
249	PIERELLI VINCIO	ATLETICA TAINO G.TADINO	SM-50	1.44.02
250	SALVATO MICHELE	ATLETICA CAPANNE PG	SM-35	1.44.07
251	BAVOSI ANDREA	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-35	1.44.08
252	RICCI GIUSEPPE	POD. LINO SPAGNOLI PG	SM-55	1.44.21
253	LIPPERA PAOLO	POD. AVIS FABRIANO AN	SM-50	1.44.25
254	GUERCIONI ADAMO	POD. VALTENA	SM-40	1.44.29
255	MORONI FRANCESCO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-50	1.44.31
256	FAGGIONI ALFIO	POD. AVIS FABRIANO AN	SM-65	1.44.32
257	BELLI MASSIMO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-50	1.44.38
258	SANTONI MARCO	ATLETICA CINGOLI	SM-50	1.44.42
259	TELLERINO DANIELE	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-45	1.44.45
260	BIANCHI MASSIMO	ASSISI RUNNERS	SM-40	1.44.46
261	DANESIO ANTONIO	POD. VALTENA	SM-40	1.44.47
262	ROSI FEDERICO	ASSISI RUNNERS	SM-40	1.44.48
263	ROSATI MARCO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	SM-45	1.44.49
264	CANDI SILVANO	ASSISI RUNNERS	SM-35	1.44.50
265	BOSCO SABINO	ASSISI RUNNERS	SM-40	1.44.51
266	CANTATORE ANTONIO	OLIMPIA 2004	SM-55	1.44.55
267	CASACCI LORENZO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-35	1.44.57
268	PARDI MASSIMILIANO	POD. WINNER FOLIGNO	SM-35	1.45.00
269	RADICCHI SAURO	GUBBIO RUNNERS	SM-35	1.45.01
270	BALESTRA VALERIANO	G.S. PIERALISI JESI AN	SM-55	1.45.03
271	FRATINI FABIO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-50	1.45.24
272	MARIANI PAOLO	PODISTICA CARSLUAE TR	SM-60	1.45.29
273	SALUSTRI ANDREA	POD. WINNER FOLIGNO	SM-40	1.45.39
274	GIOVANNONI FRANCO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-65	1.45.41
275	GIORGI GIULIANO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-55	1.45.53
276	LAZZARI SERGIO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	SM-45	1.46.14
277	CARLETTI ROBERTO	ATLETICA CINGOLI	SM-45	1.46.31
278	GIRELLI LUIGIO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-60	1.46.36
279	MINELLI PINO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	SM-40	1.46.37
280	FORTINI FRANCO	ARCUS RIMINI	SM-65	1.47.18
281	LESANDRELLI MARIO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-60	1.47.24
282	FELICI LORENZO	AMATORI PODISTICA TERNI	AMAT	1.47.28
283	ROSSI CARLO	ATLETICA ASAL FOLIGNO	AMAT	1.47.33
284	PERI SALVATORE	STAMURA ANCONA	SM-45	1.47.45
285	RIZZOTTO CARLO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-45	1.41.55
286	VERDINELLI FABIO	POD. WINNER FOLIGNO	SM-50	1.48.12
287	BILLERI MAURIZIO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-50	1.48.15
288	LONGETTI GIANNI	A.P. PONTEFELCINO PG	SM-60	1.48.16
289	BURANI DAVID	ATLETICA 25 SPOLETO	SM-50	1.48.35
290	BISCARINI CLAUDIO	AVIS UISPORT TODI	SM-55	1.48.48
291	MAZZOCCHIO GIANLUCA	POD. WINNER FOLIGNO	SM-40	1.48.49
292	PROIETTI MIRCO	G.S. APERDIFATO ASSISI	SM-35	1.48.51
293	TARTAGLINI CARLO	POD. WINNER FOLIGNO	SM-60	1.48.57
294	LIBERTI RENZO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-60	1.49.03
295	PICCONI SERGIO	ATLETICA 25 SPOLETO	SM-60	1.49.18
296	VITALI ANDREA	ATLETICA ASAL FOLIGNO	SM-35	1.49.20
297	MORONI BRUNO	ATLETICA CAPANNE PG	SM-65	1.49.50
298	CARNEVALI CRISTIANO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-40	1.50.01
299	BENEDETTI GIANLUCA	CDP-T&RB GROUP PG	SM-45	1.50.11
300	TOMASSETTI ANDREA	POD. AVIS FABRIANO AN	SM-35	1.50.23
301	PRATI DANIELE	PODISTICA CORREGGIO RE	SM-45	1.50.29
302	BISCARINI LUCIANO	LEPROTTI VILLA ADA	SM-60	1.50.37
303	DESANTIS MICHELE	AMATORI PODISTICA TERNI	AMAT	1.50.58
304	FALASCHI DANIELE	CDP-T&RB GROUP PG	SM-35	1.51.04
305	CHIOCCI ALESSIO	CDP-T&RB GROUP PG	AMAT	1.51.05
306	PIERMATTI ENRICO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-50	1.51.07
307	ANDERLINI SANDRO	SATRINI GROUP TREVI	SM-35	1.51.33
308	FORMICONI ADRIANO	ATLETICA RECANATI	SM-45	1.51.53
309	SATRINI ELVI	SATRINI GROUP TREVI	SM-35	1.52.11
310	MASSUCCI G. PAOLO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	SM-55	1.52.22
311	BRODI VERARDO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-60	1.52.54
312	PETRAZZINI GIUSEPPE	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-55	1.52.55
313	ROSSETTI TITO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-65	1.52.59
314	FIORDISPINI FERRUCCIO	TRIATHLON TRASIMENO	SM-45	1.53.24
315	DIAMANTI SERGIO	POD. MYRICAETERNI	SM-50	1.54.04
316	LUCACCIONI FEDERICO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-35	1.54.18
317	TRONCONI TOMMASO	AVIS ZERO POSITIVO FI	AMAT	1.54.52
318	GRECO IVO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	SM-35	1.55.46
319	RENZI LUCIANO	G.S. PIERALISI JESI AN	SM-40	1.55.48
320	MINISTRO GIANCARLO	AMATORI PODISTICA TERNI	SM-65	1.55.52
321	SGARRA FRANCESCO	MARATONETI ANDRIA	SM-35	1.56.21
322	NAPOLITANO VINCENZO	MARATONETI ANDRIA	SM-40	1.56.29
323	DI PALMA NICOLA	MARATONETI ANDRIA	SM-50	1.56.23
324	FURIANI DIEGO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	AMAT	1.56.53
325	SONNO MICHELE	A.S.P.A. BASTIA U. PG	AMAT	1.56.55
326	GABRIOLI LUIGI	ATLETA LIBERO	AMAT	1.57.19
327	PROIETTI IVANO	PETER PAN BEVAGNA	SM-45	1.57.36
328	SANTONICI ALESSANDRO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-45	1.57.37
329	FIATTI SERGIO	G.S. PIERALISI JESI AN	SM-50	1.57.51
330	CAMONI MASSIMO	ATL. AVIS CASTELRAIMONDO	SM-40	1.59.44
331	SALERNO CARLO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-65	2.00.08
332	RIVERO SOTO SIMON	G.S. A. MONTI TERNI	SM-35	2.00.56
333	TIRONI ENRICO	AVIS UISPORT TODI	SM-60	2.01.37

334	TAGLIONI GIUSEPPE	POD. LINO SPAGNOLI PG	SM-45	2.01.40
335	BORIOSI GUALTIERO	A.S.P.A. BASTIA U. PG	SM-50	2.01.54
336	CAVALLINI SIMONE	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-40	2.03.12
337	MARINI MASSIMO	VOLUMINIA SERICAP PG	AMAT	2.03.45
338	CAPPALLETTI STEFANO	AVIS UISPORT TODI	SM-60	2.04.58
339	CESARONI TONINO	RUNNERS SANGEMINI TR	SM-45	2.04.59
340	ROSATI CARLO	L.B.M. SPORT TEAM	SM-40	2.05.36
341	RAGGI SERGIO	SATRINI GROUP TREVI	SM-60	2.06.47
342	BRACARDI PAOLO	VOLUMINIA SERICAP PG	SM-45	2.08.56
343	ANDARIENI FRANCESCO	NAVE U.S. FIRENZE	SM-55	2.09.59
344	BETTI FEDERICO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-45	2.10.09
345	ZAPPIA ANTONIO	ATLETICA AVIS PERUGIA	SM-55	2.11.31
346	MORBIDINI LUCIO	ARCS STROZZACAPIONI	SM-55	2.12.38
347	TADDEI FRANCO	SATRINI GROUP TREVI	SM-55	2.14.19
348	RIZZO ROBERTO	LEPROTTI VILLA ADA	SM-60	2.16.47
349	BELLUCCI ALFREDO	ATLETA LIBERO	SM-40	2.17.09
350	CIAMPI VITTORIO	CDP-T&RB GROUP PG	SM-65	2.28.55
351	CUCCHARINI SERGIO	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-45	2.36.33
352	MARTINELLI LUCA	MARATHON C. DI CASTELLO	SM-45	2.36.50
353				

Correre in ventimila tra le vigne del Soave Gita a Monteforte d'Alpone 22-23 gennaio 2011

La Lega Atletica UISP di Firenze con la collaborazione di Podismo e Atletica organizza una gita di due giorni in occasione della 36^a Montefortiana (www.montefortiana.org).

Nei 2 giorni della manifestazione ci sono ben 7 diverse corse tra passeggiate, gare competitive e gare invito. La manifestazione non competitiva aperta a tutti è il 36° Trofeo S. Antonio Abate de Megni la cui caratteristica è l'abbondanza di ristoranti.

La società organizzatrice, in collaborazione con gli Alpini del luogo, prevede ben otto ristoranti sul percorso lungo di 28 chilometri, ma anche i percorsi ridotti di 9, 14, 21 chilometri sono ben forniti. I ristoranti sono concepiti come un susseguirsi di portate di un pasto completo, dall'antipasto ai primi, dai secondi ai contorni, dal dolce al caffè e, come gran finale, digestivo (necessario, credetemi!) con grappa e china calda.

La quota di partecipazione è fissata in 70,00 € e comprende viaggio in bus, pernottamento e cena del 22 gennaio presso il Centro Carraro di Verona (www.centrocarraro.it); il pranzo del 22 sarà libero, il pranzo del 23 sarà... in corsa!

Sabato 22 è prevista una marcia guidata di 10 km, riservata ad un massimo di 150 pre-iscritti, lungo un percorso di km 10 tra Monteforte d'Alpone e Soave, con soste in luoghi storici poco conosciuti ma che raccontano gli usi e i costumi tradizionali della zona.

Saranno inoltre visitate alcune caratteristiche cantine.

Chi fosse interessato lo faccia presente al più presto perché i posti disponibili si stanno esaurendo.

 **UISP**
sportpertutti

Podismo & Atletica
La rivista dei runners



PROGRAMMA

22 GENNAIO 2011

ore 7:00 Partenza da Firenze - pranzo libero
ore 13.30: marcia guidata "Passi nel tempo" (km 10 - iscrizione 5 €)
ore 18:00: Pasta party - ore 20:00: cena

23 GENNAIO 2011

ore 8:30: 36^a Montefortiana (km 9 - 14 - 21 - 28 - iscrizione 10 € - senza premio 2 €) con mega ristoranti
ore 9:30. 17^a Maratonina Negozi Demmy (km 21,097 - iscrizione 20 €)
ore 14:30:30^a Montefortiana Turà: Gara Agonistica ad invito

Il termine ultimo per iscriversi è fissato al 15 dicembre 2010 versando un acconto di 20 € più la quota di iscrizione alla gara prescelta.

Per informazioni ed iscrizioni
Fabio Marranci 055.4975407 - myller@alice.it

Crescere sani? Un gioco da ragazzi...

Continua la campagna Uisp "Diamoci una mossa": ne parliamo con la responsabile nazionale Daniela Rossi

A cura di Donatella Vassallo

Partiamo dal nome: che significa "Diamoci una mossa"? Com'è strutturata la vostra campagna e a chi si rivolge?

Il nome è stato inventato perché volevamo che già nel titolo fosse contenuto il motivo di fondo della campagna: un progetto di nuovi stili di vita attivi per bambini e famiglie inteso come un grande gioco. Quando abbiamo iniziato, nel 2006, la promozione di una corretta alimentazione affiancata alla valorizzazione del movimento non era un tema all'ordine del giorno, almeno in Italia. Negli altri Paesi, avevamo invece l'impressione che si usassero spesso toni impositivi: "Devi fare movimento", "Devi mangiare bene". Questo secondo noi faceva perdere efficacia al messaggio. Volevamo invece che fosse un grande gioco di scoperta che i bambini facevano con i genitori. È, infatti, a loro che si rivolge il progetto e viaggia su due canali paralleli: indicazioni al movimento e al gioco e sollecitazioni



verso una sana alimentazione. È strutturato attraverso una serie di materiali: di fantasia (come i diari) e informativi (per lo più per genitori e insegnanti). Si è articolato in tre fasi: dopo i primi riscontri positivi di "Diamoci una mossa", abbiamo lanciato la seconda fase: "RiDiamoci una

mossa: il gioco continua" per fare in modo che gli stili di vita acquisiti diventassero abitudini consolidate. Il terzo passaggio, infine, è stato "1... 2... 3... mossa!": il gioco da individuale diventa collettivo puntando sulla forza del gruppo-classe (la campagna si rivolge alle scuo-

le primarie, n.d.a.). Dal 2006 ad ora sono stati coinvolti 110 mila bambini di circa 5.500 classi di tutte le regioni italiane.

Quali risultati avete ottenuto fino ad ora e quali sono state le reazioni di adulti e bambini?

Le reazioni da parte dei bambini sono state entusiastiche: hanno colto in pieno lo spirito della campagna e anzi molto spesso hanno educato i genitori a nuovi stili di vita. Anche da parte dei genitori c'è stata una grande adesione, ovviamente maggiore in chi di loro aveva maggiore

consapevolezza dell'importanza dell'argomento. Tutti comunque sono stati al nostro fianco. Gli insegnanti hanno trovato il nostro progetto molto stimolante e flessibile da un punto di vista didattico, visto che si prestava a tanti approfondimenti. Ma abbiamo ottenuto anche importanti risultati scientifici: grazie infatti ai questionari stilati da un gruppo di psicologi dell'Università La Sapienza di Roma e sottoposti ai partecipanti, abbiamo potuto confrontare una serie di dati all'inizio e alla fine delle attività. Abbiamo così rilevato che per esempio è diminuito il tempo di sedentarietà e aumentato quello dedicato alle attività impegnative. Si sono anche incrementati i livelli di motivazione dei bambini, sia in riferimento all'attività motoria che ai comportamenti alimentari, segno che quanto avevamo trasmesso era stato acquisito. Non ultimo, è cresciuto, tanto negli adulti quanto nei bambini, il livello di soddisfazione per il proprio corpo.



1...2...3... MOSCA



Avete ricevuto appoggi da parte delle istituzioni?

Il primo anno il progetto è stato finanziato dal Ministero grazie a una legge di promozione sociale. Dopo, il progetto è entrato nel cuore dei comitati Uisp e questa è stata una chiave importante per la diffusione nelle scuole, dove, in effetti, vanno sia i materiali che i nostri educatori. Così, dal secondo anno sono stati proprio i comitati a investire direttamente o a cercare localmente le risorse. Tutto il merito è quindi dei comitati, dei dirigenti e degli operatori.



L'obesità infantile è in continuo aumento nei Paesi industrializzati. Per correre ai ripari catene come la McDonald's di San Francisco ha stabilito di inserire i giocattoli per bambini solo nei menu salutistici. Come giudica questo tipo di interventi e li ritiene risolutivi del problema?

La McDonald's ha probabilmente dovuto fare i conti con il fatto che fino ad ora è stata una delle aziende che ha avuto delle responsabilità sul piano alimentare e in America c'è ormai una forte pressione sociale rispetto al problema dell'obesità dei bambini e degli adulti. Riconosco l'azione positiva, ma la considero parziale: il problema andrebbe affrontato in maniera più estesa. Il vero fenomeno preoccupante è la sedentarietà, l'uso dei giochi tecnologici che porta i bambini ad avere un uso del tempo libero che non è più quello di una volta.

È più facile educare ad un corretto stile di vita i genitori o i figli?

Sicuramente i bambini, a differenza degli adulti, non hanno preconcetti e possono essere



testimoni positivi e propositivi verso i genitori.

Se un bambino si nutre in modo equilibrato e fa del movimento, chi ci guadagna? Non si rischia di mandare in rovina industrie produttrici di merendine, canali di distribuzione e apparati pubblicitari che li sostengono?

Ci guadagna lui e il diritto alla salute, che vuol dire benessere e uno stile di vita sano anche nell'adolescenza e nella vita adulta. Ormai i consumatori sono sempre più attenti e

quindi anche i produttori sono indotti a cambiare strategia. In America e in molti Paesi europei ci si è resi conto che bisogna intervenire rispetto all'obesità perché ha dei costi sociali e sanitari elevatissimi e in più è un problema che tocca molto da vicino l'appartenza sociale e quindi i ceti più poveri.



Alla riscoperta dei giochi di un tempo

Intervista a Erasmo Lesignoli, Presidente Lega Sport e Giochi Tradizionali Uisp

A cura di Donatella Vassallo

Quando e perché nasce la Lega Sport e Giochi Tradizionali all'interno della Uisp?

La Lega nasce come esigenza di fine anni Ottanta recepita dall'allora Presidente Nazionale Uisp Missaglia che apriva le porte dello sport per tutti anche al settore gioco, soprattutto da un punto di vista del coinvolgimento dei cittadini. L'intenzione era quella di mettere a disposizione delle persone uno strumento diverso dal solito sport. La Lega Giochi nasce prima della stessa federazione, che successivamente ha interpretato la medesima esigenza.

La nascita ufficiale è il 10 dicembre 1990 ad Orvieto, nascita sancita da una successiva assemblea nella primavera del 1991.

Quali sono le vostre principali attività e manifestazioni in Italia? Avete dei progetti anche all'estero?

Principali attività in Italia: Olimpiadi dei Giochi Tradizionali con le scuole elementari e medie; Campionato Nazionale di biliardino a squadre e coppie; attività curricolari (modellismo, ruzzola, formaggio, rulletto, arco, scherma, boomerang, ecc); attività di meeting nelle piazze, strade, parchi e spiagge di paese; mondiali antirazzisti; giochi duran-



te le manifestazioni nazionali Uisp (Vivicittà, Bivicittà, Diamoci Una Mossa, Stand Up, ecc). Prospettive estere ci sono: finora abbiamo lavorato in Bosnia, Palestina, Brasile e Libano su progetti di Peace Games.

L'articolo 31 della Convenzione sui diritti dell'infanzia emanata dall'Onu sancisce il diritto al gioco e richiama tutti gli adulti ad adoperarsi perché sia soddisfatto. Ritiene che si faccia abbastanza in questa direzione?

Non si fa abbastanza, ma in alcuni territori si stanno muovendo: ad

esempio, è nata una legge sul diritto al gioco nel territorio marchigiano (provincia di Pesaro) grazie al lavoro di un valido assessore. La speranza è che si possa procedere in questo senso.

Come si fa a recuperare la specificità del gioco inteso come creatività, fantasia, rapporto con gli altri, nell'epoca dei videogiochi e di Facebook? A conti fatti, la vostra non rischia di essere una battaglia di retroguardia?

C'è da sottolineare che invece, nonostante la presenza di una società iper-tecnologica, noi abbiamo molti giochi che non possono essere sostituiti dal pc e col martellamento delle iniziative nei luoghi aperti si riesce a coinvolgere la gente: alle nostre iniziative transitano anche 500/600 persone, con famiglie intere che partecipano, coinvolti dai 3 ai 90 anni.

Il campo principale rimane la scuola. Abbiamo 74 giochi diversi, con i quali tocchiamo tutte le regioni italiane, facciamo molta formazione sul territorio e grosso lavoro di ricerca.

Un regalo sotto l'albero per un bambino del 2010...

Il carrom (biliardo indiano). È un grosso successo, piace moltissimo.



Filastrocca del diritto al gioco
 Fammi giocare solo per gioco
 senza nient'altro, solo per poco,
 senza capire, senza imparare,
 senza bisogno di socializzare,
 solo un bambino con altri bambini,
 senza gli adulti sempre vicini;
 senza progetto, senza giudizio,
 con una fine ma senza l'inizio,
 con una coda ma senza la testa,
 solo per finta, solo per festa,
 solo per fiamma che brucia per fuoco.
 Fammi giocare solo per gioco.
Bruno Tognolini





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

Calendario 2011 Lega Sport e Giochi Tradizionali

Data Mese	Descrizione evento	Luogo	Prov
5/6 Gennaio	Giochi alla festa della befana	Urbania	PU
15/16 Gennaio	Festa della ruota	Scandiano	RE
26/2-4/3 Febbraio-Marzo	Giochi sulla Neve UISP	Val di Sole	TN
27 Marzo	Gara Carrioli	Castelfiorentino	FI
10 Aprile	Giochi a Vivicit� - Strabologna	Bologna	BO
16/17 Aprile	Campionato nazionale formaggio	da definire	
16/17 aprile	Giochi al Parco	Foligno	TR
17 Aprile	Giochi in piazza	Veggia	RE
24 Aprile	Torneo Nazionale di Backgammon	Jesolo	VE
30/4-1/5 Aprile-Maggio	Giochi al fiume	Boretto	RE
1 Maggio	Giochi all'ippodromo Arcoveggio	Bologna	BO
7/8 Maggio	Gara nazionale carrioli	Calice Ligure	SV
15 Maggio	Finali Marche Olimpiadi Giochi Tradizionali	Urbania	PU
15 Maggio	Festa delle Erbe Palustri	Fucecchio	PT
21 Maggio	Giochi in piazza	Perugia	PG
22 Maggio	Giochi al Parco	Borgopace	PU
22 Maggio	Gara Nazionale Carrioli	Ponte Pattoli	PG
22 Maggio	Festa al Circolo	Salvaterra	RE
21/22 Maggio	Finali Bowling Scuole	da definire	PU
28/29 Maggio	Giochi al Borgo e Olimpiadi Giochi Tradizionali - Finali Nazionali Scuole	Urbania - Parco Ducale	PU
2 Giugno	Festa al parco	Marsciano	PG
5 Giugno	Giochiamoci il mondo	Pesaro	PU
5 Giugno	Festa fine anno scolastico	Castel del Rio	BO
5 Giugno	Finale Olimpiade del Gioco Calabria	Cosenza	CS
5 Giugno	Spazi di gioco	Pesaro	PU
5 Giugno	Campionato nazionale rulletto a squadre	da definire	
12 giugno	Giochi al parco di Villa Sorra	Castelfranco Emilia	MO
19 Giugno	Gara nazionale carrioli	Castelplanio	AN
23-26 Giugno	Sportlandia	S. Giovanni in Persiceto	BO
26 Giugno	Aquiloni in spiaggia	Marina Romea	RA
26 Giugno	Gara Nazionale Carrioli	S. Colombano	GE



1ª Marethon - Pasqua in Crociera

Manifestazione podistica a tappe

COSTA CONCORDIA

"Magico Mediterraneo"

23 - 30 aprile 2011 da Palermo

24 Aprile - 1 maggio 2011 da Civitavecchia



Manifestazione organizzata da: Sport Nuovi Eventi Sicilia e Cocciolaviaggi con la collaborazione della UISP Comitato di Civitavecchia, S. M. S. XXIV Aprile Savona, UISP Comitato di Savona, la National Fédération Tunisienne Sport pour Tous. **Responsabile della manifestazione: Ino Gagliardi**

La manifestazione è aperta a tutti gli atleti assoluti, amatori e master regolarmente tesserati. Gli atleti soggiorneranno a bordo della COSTA CONCORDIA, e le gare si svolgeranno durante la crociera.

Programma
1° giorno sabato - Palermo
2° giorno domenica - Civitavecchia/Roma - 1ª tappa: Civitavecchia 12 km ca.
3° giorno lunedì - Savona - 2ª tappa: Città di Savona 10,8 km ca.
4° giorno martedì - Barcellona
5° giorno mercoledì - Palma di Maiorca (Spagna)
6° giorno giovedì - in navigazione - 3ª tappa: a bordo di Costa Concordia
7° giorno venerdì - Tunisi (Tunisia) - 4ª tappa km 8 ca.
8° giorno sabato - Palermo - sbarco
9° giorno domenica - Civitavecchia - sbarco

COSTA CONCORDIA dal 23 al 30 aprile 2011 8gg/7nts - Sistemazione/quote per persona	
Cabina interna categoria 1	€ 650,00
Cabina interna categoria 3	€ 750,00
Cabina esterna categoria 1	€ 880,00
Cabina esterna con balcone cat. 1	€ 995,00
Cabina esterna con balcone cat. 2	€ 1.040,00
Quota 3°/4° letto adulti	€ 420,00
Quota crociera 3°/4° letto under 18 free	
Supplemento singola	su richiesta

Tasse portuali - Adulti/ragazzi € 120,00

Quote di servizio - Adulti € 49,00, ragazzi da 14 a 17 anni € 24,50, ragazzi fino a 14 anni n.c. Gratis

Assicurazione medico/sanitaria, bagaglio e contro penalità d'annullamento pari ad € 19,00 per crociere d'importo inferiore ad € 800,00, e pari ad € 30,00 per crociere fino ad € 1200,00

Per info: www.cocciolaviaggi.it - LEGA ATLETICA UISP SICILIA

www.universitaspalermo.it - www.uisp.it - tel/fax 091484643 - cell. 3482647593

Segue Calendario 2011 Lega Sport e Giochi Tradizionali

Data Mese	Descrizione evento	Luogo	Prov
2/3 Luglio	Gara Nazionale Carrioli	Aosta	AO
2/3 Luglio	Festa in piazza	Moie	AN
6-10 Luglio	Giochi ai Mondiali Antirazzisti	Casalecchio di Reno	BO
9 Luglio	Giochi in piazza	Conselice	RA
10 Luglio	Giochi in piazza	Reggio Emilia	RE
12/13 Luglio	Parco Acquatico, giochi in piscina	Reggio Emilia	RE
16 Luglio	Giochi in piazza	Conselice	RA
17 Luglio	Festa al circolo	Bologna	BO
17 Luglio	Aquiloni in spiaggia	Milano Marittima	RA
23/24 Luglio	Campionati nazionali ruzzola individuale	Castiglione di Arcevia	AN
24 Luglio	Gara nazionale carrioli	Fasano	BR
30/31 Luglio	Partecipazione a Riviera Beach Games	Marina Romea	RA
5/6/7 Agosto	Giochi alla festa dell'unita	Conselice	RA
27/28 Agosto	Campionato nazionale ruzzola a squadre	Ostra	AN
3/4 Settembre	Marameo	Vignola	MO
4 Settembre	Gara nazionale carrioli	San Pellegrino	PR
11 Settembre	Progetto Marameo	Vinci	FI
16-18 Settembre	Campionato Nazionale Biliardino a coppie	Carovigno	BR
18 Settembre	Festa Quartiere Cinque	Reggio Emilia	RE
18 Settembre	Festa in Piazza	Caselgrande	RE
17/18 settembre	Festa al parco	San Giovanni Valdarno	FI
25 Settembre	Giochi in piazza	Terni	TR
24/25 Settembre	Giochi al parco	Montecatini	PT
24/25 Settembre	TOCA TÌ	Verona	VE
2 ottobre	Festa al Parco Ungheria	Reggio Emilia	RE
1/2 Ottobre	Campionato nazionale biliardino a squadre	Forte dei Marmi	LU
8/9 Ottobre	Festa all'appenino Tosco Emiliano	Romano in Garfagnana	LU
8/9 ottobre	Primo Festival dei Giochi Tradizionali	Sassocorvaro	PU
9 ottobre	Pallone Etnico - Parco Tocci	Reggio Emilia	RE
22/23 ottobre	Giochi al Parco	Montesole	BO
23 Ottobre	Festa della caldarrosta - Ippodromo	Bologna	BO
30-31/10-6/11 Novembre	Tartufesta	Sasso Marconi	BO
28/29/30 Ottobre-Nov.	Giochi a Skypass	Modena	MO
20 Novembre	Festa al quartiere Barca	Bologna	BO
27/28 Dicembre	Festival dei giochi intelligenti	Nissa	EN

wt
winter trail

circuito
2010
2011



PARKS
TRAIL
www.parkstrail.it

FERRINO



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY



Circuito Winter Trail 2010-2011

A cura di PARKS TRAIL - Tutti i dettagli delle gare su www.parkstrail.it

Il circuito Winter Trail 2011 conferma la sua buona salute e la voglia di molti organizzatori di creare opportunità per correre anche nell'inverno in ambienti naturali, che in questa stagione presentano una fisionomia tutta particolare e molto suggestiva.

Siamo ripartiti il 21 novembre

con gli amici dell'Atina Trail Running con l'ormai storica Atina Eno Doc Trail che, su una distanza di 10 km, ci ha presentato lo scenario della Val Comino all'interno del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

Il **5 dicembre** saremo in quel di Anguillara, con la terza edizione del Trail dei due Laghi che sulla distanza della mezza maratona ci proietterà all'interno del Parco Regionale dei Due Laghi; società organizzatrice l'ASD Trail dei due Laghi.

Dopo queste due gare, inizieremo l'anno nuovo con la new entry, **Terminillo White Trail** che si correrà il **9 gennaio** in località Cinque Confini a Terminillo, patria dello sci da fondo dell'Italia centrale; la gara, si spera tutta sulla neve, è organizzata dall'ASD Terminillo Skyrace.

Il **16 gennaio**, il circo del trail d'inverno si sposterà nelle Marche, a Colle San Marco a 6 km da Ascoli Piceno, bellissima località al confine tra i Parchi Nazionali d'Abruzzo e Sibillini, per una gara da non mancare organizzata in modo fantastico dall'Avis Ascoli Marathon.

Il **30 gennaio** si torna in Abruzzo, a Collelongo, patria dell'Ecomaraton dei Marsi dove si disputerà la 3ª edizione del Winter Trail dei Marsi, organizzato dall'ASD Ecomaraton dei Marsi.

Il **6 febbraio** giungiamo nell'Alto Lazio con la 3ª edizione del Winter Trail dei Cimini alle porte di Viterbo; una gara tra i castagneti dei Monti

Cimini che ci sarà offerta dall'ASD Atletica Cimina.

Segnaliamo che il **10 aprile**, in questa zona, sarà organizzata l'Ecomaraton dei Monti Cimini dall'ASD Ecomaraton dei Monti Cimini.

Il **13 febbraio** sarà la volta della seconda novità del Circuito, il Trail del Borgo che si svolgerà nell'Appennino emiliano a Borgo Val di Tavo in provincia di Parma, il trail di 15 km, organizzato dall'ASD Lupi d'Appennino.

Il **20 febbraio**, dopo l'Emilia Romagna, si torna sulle nevi d'Abruzzo, a Campo Imperatore, Parco Nazionale Gran Sasso - Laga, per la classica d'inverno, il Winter Trail di Campo Imperatore organizzato dalla Polisportiva Castel del Monte.

Il **27 febbraio**, dall'Abruzzo alle nevi della Val d'Aosta, con la seconda edizione del Winter Trail del Cervino che si terrà a Champè de Valtournenche organizzato dall'ASD Cervino Trailers, bellissima gara in uno scenario fantastico.

Il **6 marzo**, a chiudere il circuito una gara alla 2ª edizione ma già famosa per la sua bellezza e tecnicità, il Tibur Eco Trail, gara di 18 km che dopo un percorso in un ambiente prezioso, avrà il suo culmine all'interno della prestigiosa villa Adriana; costruita a partire dal 117 d.C. dall'imperatore Adriano: è la più importante e complessa villa a noi rimasta dell'epoca, più vasta di Pompei, ed ora patrimonio dell'UNESCO e gestita dal FAI.

Aurelio Michelangeli
Presidente ASD Parks Trail

CALENDARIO

Atina (FR) - **Atina Doc Eno Trail** 14 Km - **21 Novembre 2010** - ASD ATINA TRAIL RUNNING - www.atinatrailrunning.com - info@atinatrailrunning.com - cell. 348 3349155 - 348 3302382 - Fax 077 6610556

Anguillara Sabazia (Roma) - **Winter Trail dei 2 Laghi** 19Km - **05 Dicembre 2010** - ASD Trail dei due Laghi - www.traildeiduelaghi.it - presidente@traildeiduelaghi.it - cell 3496386348

Terminillo Loc.5 Confini (Ri) - **Terminillo White Trail** 15Km **09 Gennaio 2011** ASD Terminillo Skyrace - www.terminilloskyrace.it - info@terminilloskyrace.it - Cell. 339 2115515 - Tel. 0746 274649 - Fax 0746 252056

Colle San Marco (AP) - **Winter Trail Colle San Marco (AP)** 18Km **16 Gennaio 2011** - ASD Avis Ascoli Marathon - <http://www.avisascolimarathon.it> - Tel. 0736258913 - 3298836085

Collelongo (AQ) - **Winter Trail dei Marsi** 15 Km **23 Gennaio 2011** - ASD Ecomaraton dei Marsi - Tel 329 3406517 - info@ecomaratonadeimarsi.it - www.ecomaratonadeimarsi.it

Monti Cimini (VT) **Winter Trail dei Cimini** 15 Km **06 Febbraio 2011** - ASD Atletica Cimina - www.atleticacimina.it - info@atleticacimina.it

Borgo Val di Taro (PR) - **Winter Trail del Borgo** 15Km - **13 Febbraio 2011** - ASD Lupi D'Appennino - Tel 333 64 18 441 info@theabbotsway.com

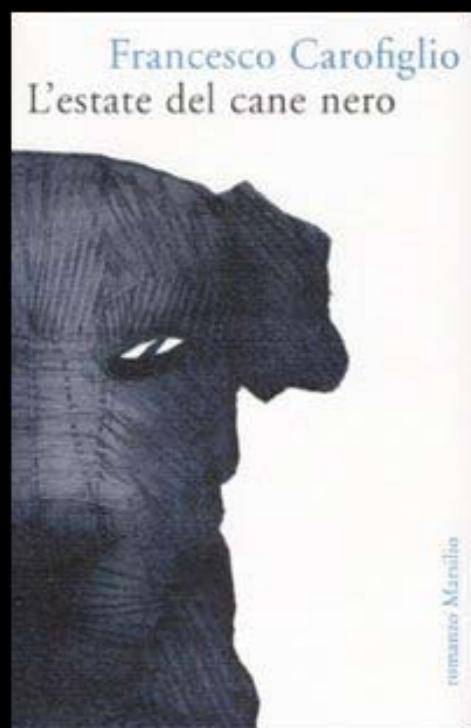
Gran Sasso (AQ) **Winter Trail di Campo Imperatore** 15 Km **20 Febbraio 2011** - Polisportiva Castel del Monte - ASD PARKS TRAIL - www.parkstrail.it cell 347 5852327

Valtournenche - **Trail Bianco della Valtournenche** - 15 Km **27 Febbraio 2011** - www.cervinoxtrail.com - info.cervinoxtrailers@gmail.com 3489335293/ 3479973342

Tivoli (RM) - **Tibur Eco Trail** - 18Km - **06 Marzo 2011** - ASD Tibur EcoTrail - www.tiburecotrail.it - info@tiburecotrail.it - Tel. 333 1094555

Quattro adolescenti in bilico sul mondo

L'estate del cane nero di Francesco Carofiglio



a cura di Donatella Vassallo

Uno scrittore al buio rievoca la propria adolescenza: le imposte chiuse tengono al riparo i ricordi dei suoi tredici anni, consegnandoli a noi lettori in un mix di mistero, verità e finzione. *L'estate del cane nero* di Francesco Carofiglio (Marsilio, 2008) è un racconto di formazione, di quella difficile linea tra infanzia ed età adulta, quando a un certo punto ti volti indietro e niente è più come prima. Siamo nella Puglia del 1975: è estate e, come ogni anno, Matteo, il protagonista, *secco come un'alice e con uno scheletro da uccello*, si trasferisce con la famiglia nella masseria di campagna. Lì sarà raggiunto a breve dalla famiglia della zia paterna e dalla cugina Valentina, sua compagna di giochi e destinataria dei suoi primi turbamenti amorosi. Assieme a lei abbandonerà, senza

rendersene conto, la spensieratezza dell'estate per sentire i venti di una stagione ancora senza nome. Valentina è esuberante, marcia con la sicurezza di una ragazza verso un'altra età. Matteo è introverso, ama la solitudine, indossa scarpe più grandi di due misure per sembrare uguale ai suoi coetanei. Quasi mai ha la risposta pronta: di fronte al *"Mio padre ha un'altra"* della cugina, non sa cosa rispondere. Alla fine della festa per il suo tredicesimo compleanno, dopo la bici e l'orologio nuovi, indugia prima di rincasare: *"Niente, ma' Pensavo"*, risponde alla madre sull'uscio. Vive di racconti, quelli ascoltati dal padre e quelli letti all'ombra di un carrubo. Non sa cosa sia l'infelicità: ha una fiammante Leopard, pianure assolate da attraversare, una spiaggia ad aspettarlo e il vento ad accarezzargli il viso. Lo accompagnano Alessandro, il bello della compagnia con i suoi riccioli neri e gli occhi verdi, e Beppe, un ragazzino bulimico che affoga nei panini il suo senso di solitudine. I grandi, come sempre, stanno dall'altra parte, troppo chiusi nei loro ruoli e nelle loro menzogne per potersi occupare dei figli. La verità, però, così pervicacemente nascosta dalle apparenze, si farà pian piano strada nelle coscienze dei quattro adolescenti modellandone destini e comportamenti. Lo scrittore è abile nel postporre la resa dei conti finale, ci stordisce di colori e sensazioni: il sole d'agosto è ancora alto, quei ragazzi sulle loro bici sono i padroni del mondo, la realtà un rumore di fondo. E poi ci sono i rituali estivi: la preparazione della passata di po-



modoro con la distribuzione delle bottiglie tra le famiglie, le scazzotate notturne sulla spiaggia, la punizione del padre. E ancora: la scoperta della grotta dell'eremita sotto il temporale e la promessa di tornarci dopo trent'anni per completare la frase segnata sul "quaderno

dei visitatori": *"Valentina, Matteo, Beppe. Luglio 1975"*. Ma agosto volge al termine, le giornate sono più corte e il fresco della sera sembra già preannunciare un altro tempo. Tutto, all'improvviso, sembra subire un'accelerazione: Alessandro non è più quello di prima, ha perso la



spavalderia di sempre, parla di voler andare via, girare il mondo, fumare quando gli pare e conoscere un sacco di gente. Girano strane voci sulla sua famiglia: che il padre, guardia forestale, picchi la moglie e che Alessandro cerchi di difenderla. Quel giorno, una lacrima gli scivola sul viso e un irreal silenzio accompagna i quattro amici durante il ritorno in bici. Altre ombre si allungano sulle loro giornate: Valentina e Matteo scoprono per caso la relazione clandestina tra Don Luigi e la madre di Beppe, capiscono il motivo delle lunghe permanenze della donna in chiesa, si chiedono se il figlio ne sia al corrente. Sì, Beppe sa tutto e Matteo inizia a imparare che *"le cose hanno una faccia che non somiglia quasi mai a quello che c'è dietro"*. Questa consapevolezza disorienta il protagonista: non riconosce più i sogni di Alessandro quando questi gli annuncerà di doversi trasferire in un paesino dell'Abruzzo con la famiglia e ancora meno lo comprenderà quel giorno in cui deciderà di porre fine alla sua vita volando dentro un burrone. Lo ritroveranno con un sorriso stampato sulle labbra. Qualche tempo prima, davanti a quel fossato, aveva detto: *"In quel momento ti godi tutto. Sai perfettamente che quel momento sarà l'ultimo e allora ti godi tutto quello che succede"*. Durante il funerale Don Luigi parlerà del valore della vita umana davanti a una platea di gente bardata a festa, ognuno con il proprio segreto e la propria menzogna da custodire. Matteo, nell'ultima fila, si sentirà inspiegabilmente felice di essere lontano da tutto quel teatrino. Da



quel momento in poi anche il cane nero, incontrato durante le sue solitarie scorribande in bicicletta, non sarà più il mostro arrivato a turbare le sue notti d'estate. Se era riuscito ad addomesticare la propria paura era forse segno che stava crescendo. Una nuova sorpresa lo coglierà infine trent'anni dopo sui luoghi d'infanzia: una sola firma aveva suggellato la promessa nella grotta dell'eremita, quella di Beppe, il ciccone, l'ultimo a chiudere la fila di bici dei ragazzi di un tempo.





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.



GIÀ DISPONIBILE

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 €

Fuori e dentro dalle mie scarpe

Ermes Luppi è un uomo che ha scritto la sua vita attraverso l'esperienza.

Ognuno di noi, in qualche modo, ha percorso strade, scelte svolte, trovati muri, infranto sogni.

Quelli di Ermes erano percorsi che sembravano segnati alla radice da una condizione di appartenenza che relegava la sua crescita ad un unico scopo: la vita agreste.

"Sono nato in una notte d'inverno del 1946, all'ombra di una nebbia che si attaccava all'argine del Panaro, come un poppante al seno materno. Figlio unico, ma membro di una famiglia ingrandita, dove non si sapeva quale sarebbe stato il numero esatto dei commensali seduti a tavola la sera".

Attraversare 50 anni di storia, con la forza di esorcizzare i luoghi comuni dell'epoca, di stravolgere i programmi che la società aveva già preparato per chi ne faceva parte allora, è stata qualcosa di più di un'avventura.

"Per chi come me, ci è nato con l'odore (per noi, pur essendo sgradevole, era pur sempre odore e mai puzzo, perché rappresentava un oro quotidiano, quello che permetteva al campo di darci il cibo) del letame, e ha trascorso ore, giorni, anni, con i piedi, le mani e il muso, nella terra, è possibile cambiare aria, ma mai dimenticarne l'essenza natia. Te la porti addosso per il resto della vita e, spesso, ti ci ritrovi impastato, come se non potessi più scrollartela definitivamente dalla pelle".

Aprire un negozio specializzato nel running (oggi questo è un termine che identifica a livello mondiale una filosofia ed un movimento di proporzioni elevate) agli inizi degli anni '80, a Modena, dove si potevano ascoltare solo due o tre voci che



Mezzo secolo visto con gli occhi del "LUPO"

Autobiografia a due voci
Coautore e prefazione: Andrea Accorsi



Ermes Luppi e Andrea Accorsi

"Riscrivere la storia di un paese attraverso gli occhi di chi, quella storia, l'ha calzata con il proprio quotidiano viaggiare all'interno di un percorso che si è fatto, con gli anni, il viaggio della vita. Corrennare e mai calpestare il tempo, scoprendo come gli avvenimenti, le svolte, gli sbagli, usano ai nostri il frutto dei nostri passi. Ci vuole pazienza e sacrificio, ma le orme che restano, quelle fuori e dentro dalle nostre scarpe, sono il frutto della storia che lasceremo in eredità ai nostri figli"

EURO 13,00

contemplavano qualcosa di serio (fabbrica, commercio, campi da arare), era un "quel da matt", come sussurravano amici vicini e lontani. Era scommessa, quotata bene. Come tutta la vita di Ermes, che ha assaporato la lotta sindacale all'interno della Fiat Trattori, in precedenza, e prima ancora la malta e le schegge di vernice sotto le unghie, perché sfuggire ai campi era già una scommessa ben quotata.

Rileggere le pagine di 50 anni d'Italia, attraverso gli occhi di un uomo, un imprenditore di sé stesso come Ermes Luppi, significa rileggere una

storia che i libri non narrano. Un percorso fatto di esperienze, dove la crescita economica di un paese che resuscitava dalle macerie di una guerra viene filtrata dalla personalità introversa di un solitario, un uomo che prima di tutto lotta contro le proprie paure: quelle di rimanere nella mediocrità. Fatti, luoghi, persone, aneddoti che recapitano al lettore emozioni uniche, all'interno di un tempo non troppo lontano da noi, ma di cui conosciamo solo quello che ci hanno raccontato.

Scrivere questa biografia è stato, per il sottoscritto, prima di tutto un'opportunità di crescita culturale.

Leggerla, credo possa diventare un piccolo piacere per chi, della storia, ama i risvolti umani, più che i numeri, le date e le statistiche.

Il titolo "Fuori e dentro dalle mie scarpe" è quanto mai esplicativo: c'è tutto quello che è passato attraverso le impronte che il protagonista ha lasciato nel corso della sua vita. Ognuno di noi non è altro che la somma dei propri passi, e chi, meglio di Ermes Luppi, "il Lupo", poteva offrirne un resoconto attraverso quello che negli anni, è diventato il suo biglietto da visita: le scarpe.

Il testo sarà presentato ufficialmente sabato 11 dicembre presso l'Expo della Maratona di Reggio Emilia.

Dalle ore 15 alle 16 sarà Daniele Menarini, condirettore di "Correre", ad introdurre la presentazione. Seguirà un intervento di Andrea Accorsi, curatore del testo, per poi passare la parola al protagonista, Ermes Luppi.

Il testo è autoprodotta e sarà in vendita: presso il negozio "LUPO SPORT" a Modena, il sito ufficiale del negozio, i siti www.modoultranet.com, - www.krakatoasport.com ed altri canali web.

Corri, ...sì ma trascorri il capodanno con la famiglia

Festeggia l'anno nuovo insieme alla tua famiglia e la tua grande passione

"La Corsa" Corri festeggiando il nuovo anno

Partecipa anche tu all'evento podistico di fine 2010 ed inizio 2011

Occasione unica per trascorrere il capodanno assieme ai tuoi cari
tra divertimento sport e tante sorprese...

PRIMA CORSA A TAPPE DI CAPODANNO PARADISE ROAD RUNNERS CROSS COUNTRY 31 DICEMBRE 2010 / 1-2 GENNAIO 2011 CORSA A TAPPE INTERNAZIONALE

La A.S.D. Sport Nuovi Eventi Sicilia e la Lega Atletica UISP Sicilia organizzano,
con la collaborazione del Comitato Provinciale UISP di Trapani e il Comitato UISP di Marsala,
in occasione delle feste di fine anno, la prima edizione della Corsa a Tappe di Capodanno
denominata "Paradise Road Runners Cross Country" su due tappe così regolata:

1ª Tappa - Venerdì 31 dicembre ore 10.30 "Cross Internazionale di S. Silvestro" di km 8
Valida come Campionato Regionale UISP di Corsa Campestre 2010

2ª Tappa - Domenica 2 gennaio ore 10.30 "Road Runners Paradise" di km 8

La manifestazione podistica e la sistemazione alberghiera si svolgeranno presso la splendida struttura del

HOTEL PARADISE BEACH RESORT DI SELINUNTE ***

PROGRAMMA

VENERDÌ 31 DICEMBRE

Ritrovo Giuria e Atleti: ore 9.30 presso Hotel Paradise Beach Resort Selinunte (TP).

Ore 10.30 Partenza 1ª tappa Paradise Road Runners Cross Country "Cross Internazionale di San Silvestro di km 8" Validato come Campionato regionale UISP di Corsa Campestre

Sistemazione nelle camere riservate, presentazione del Programma di Animazione.

Ore 17.00 - Cocktail di Benvenuto (con la partecipazione attiva degli animatori)

Ore 18.00 - Piano bar con l'Equipe di animazione

Ore 21.00 - Gran Cenone di Capodanno con Orchestra e festeggiamenti allo scoccare della mezzanotte

Ore 24.00 - Brindisi di mezzanotte con ...SORPRESA DI MEZZANOTTE

Ore 01.00 - Serata Danzante fino a tarda notte.

SABATO 1° GENNAIO

Ore 08.30 - Colazione

Ore 10.00 - Escursione alle acque calde delle terme di Acqua Pia per il primo bagno dell'anno (Primi 100 iscritti*) quota di partecipazione € 5 a persona.

*Saranno messi a disposizione dei posti in pullman per 100 persone circa.

Le altre persone che vorranno partecipare all'escursione potranno farlo con le loro auto.

Per chi rimane in albergo mattinata dedicata a Giochi e Tornei con l'animazione.

Ore 11.00 - Santa Messa in Sala Congressi

Ore 13.00 - Pranzo

Pomeriggio dedicato a giochi, balli e tornei di carte: Burraco, Scopone, Scala.

Ore 17.00 - Riunione Tecnica con presentazione seconda tappa

Ore 18.00 - Piano Bar

Ore 20.00 - Cena

Ore 22.00 - SPETTACOLO DI CABARET CON SORPRESA?!

Ore 24.00 - Tiratardi (discoteca ed altro fino a notte e CORNETTI CALDI.

DOMENICA 2 GENNAIO

Ore 08.00 - Colazione con lo staff di animazione

Ore 09.30 - Ritrovo Giuria e Atleti: presso Hotel Paradise Beach Resort Selinunte (TP)

Ore 10.30 - Partenza della 2ª tappa - Paradise Road Runners Cross Country

"Road Runners Paradise" di km 8

Ore 11.30 - Zabbinata al "Boschetto" con degustazione di Prodotti Tipici Locali

Ore 13.00 - Pranzo & Buon appetito

Ore 15.00 - Cerimonia di Premiazione Corsa a Tappe di Capodanno "Paradise Road Runners Cross Country" e consegna maglie di Campione Regionale UISP di Cross.

Ore 17.00 - Saluti finali per gli ospiti in partenza:

LE QUOTE

ADULTI IN DOPPIA (PACCHETTO COMPLETO) € 290 PER PERSONA

RIDUZIONE BAMBINI 4/12 ANNI IN 3° / 4° LETTO € 150 PER BAMBINO

SUPPLEMENTO SINGOLA AL GIORNO € 40

BAMBINI 0/4 ANNI non compiuti (in camera con i genitori) Free

Per prenotazioni telefonare al signor Ino Gagliardi 348.2647593 o Mimmo Piombo 339.7149566
non oltre il 12 dicembre N.B. prezzo riservato a voi.

REGOLAMENTO CORSA A TAPPE DI CAPODANNO

Alla gara possono partecipare tutti gli atleti tesserati ed in regola con le vigenti norme sanitarie in materia sportiva e che abbiano compilato in tutte le sue parti la liberatoria a loro consegnata all'atto dell'iscrizione.

La quota di iscrizione è di € 10 per le due prove.

Ai primi 100 iscritti verrà consegnato un simpatico pacco gara.

Alla fine delle due prove saranno premiati i primi cinque di ogni categoria M/F in base alla sommatoria dei tempi impiegati per completare le prove.

Ritrovo: Il ritrovo Giuria e Concorrenti è fissato alle ore 9.30 del 31 dicembre. 2010 e del 2 gennaio presso l'Hotel Paradise Beach Resort di Selinunte (TP).

Per quanto non previsto nel presente regolamento deciderà insindacabilmente il comitato organizzatore che potrà cambiarne il contenuto in qualsiasi momento.

I partecipanti, all'atto dell'iscrizione, dichiareranno di avere preso visione del regolamento e della normativa associativa UISP relativamente alla gara e di accettare integralmente quanto ivi previsto.

L'organizzazione declina ogni responsabilità relativa a qualsivoglia danno a persone o cose derivanti dalla manifestazione e da qualsivoglia responsabilità derivante dall'annullamento della stessa.

I partecipanti autorizzeranno il trattamento dei propri dati personali ai sensi della legge 675/96.

BUON DIVERTIMENTO

**Per informazioni, iscrizioni gara e prenotazioni alberghiere
chiamare il 348.2647593 - 339.7149566 - 091484643**

**www.universitaspalermo.it - inouniversitas@alice.it - www.uispa.it
sportnuovieventisicilia@alice.it - mimmopiombo@hotmail.com**



SULLE TRACCE DI FILIPPIDE

490 A.C. - 2010

di Filippo Cenci
(SECONDA PARTE)



Dorando Pietri durante un passaggio alla Maratona olimpica di Londra 1908 (images.google.com).



Spiridon Louis con Hitler alle Olimpiadi di Berlino del 1936 dove gli fu consegnato un riconoscimento (www.currybet.net).



Panathenaic Stadium, Atene, dove si svolsero le prime Olimpiadi dell'era moderna. 5 aprile 1896 Cerimonia di apertura delle prime Olimpiadi dell'era moderna. In questo stadio ci fu l'arrivo della prima Maratona della storia moderna (en.wikipedia.org).



Panathenaic Stadium, Atene, veduta attuale (en.wikipedia.org).

Tornando a quel giorno del 1896 ad Atene quando si disputò la prima maratona, tra gli altri vi era anche John Graham, team manager della squadra olimpica americana. Quando egli tornò in patria, ne parlò con gli amici della B.A.A. (Boston Athletic Association)

storico club americano sorto nel 1887, e fu deciso di far rivivere quei momenti spettacolari ed emozionanti anche a Boston. Era il 19 aprile 1897: per gli abitanti del Massachusetts e del Maine era "The Patriot's Day" la festività che ricorda l'inizio della rivoluzione dei coloni di terra

americana contro la madrepatria britannica. L'abbinamento tra la maratona di Boston e la festa non è mai venuto meno. Con le sue centoquattordici edizioni (nel 1918 non si disputò) nell'aprile 2010 la maratona di Boston è la più antica del mondo che ancora oggi si disputa. Galeotta, ancora una volta, fu la maratona dei Giochi Olimpici. Tre giudici slovacchi, di ritorno dalla maratona Olimpica di Parigi del 1924, decisero di diventare loro stessi organizzatori. La prima maratona di Košice, nell'attuale Slovacchia, si svolse nell'autunno del 1924 con appena otto corridori alla partenza. Da allora si sono svolte ben ottantasei edizioni della Košice Marathon (le edizioni dal 1938 al 1944 non si sono disputate), che la rendono la maratona più antica d'Europa, L'ottantasettesima edizione è prevista il prossimo 3 ottobre.



Il drammatico arrivo di Dorando Pietri sostenuto dai giudici Jack M. Andrew, con il megafono, e Michael J. Bulger. Augusto Frasca, "Dorando Pietri. La corsa del secolo", Reggio Emilia, 2007.



La partenza della corsa dei 100 m piani alle prime Olimpiadi moderne che si svolsero ad Atene nel 1896. Vinse l'americano Thomas Burke (seconda corsia da sinistra) che corse la distanza in 12" netti. Da AA.VV., Universo la Grande Enciclopedia. Novara, 1975.

In Italia l'atletica arriva più tardi rispetto alle altre nazioni e si sviluppa lentamente, lo stesso dicasi per la corsa della maratona. Il movimento podistico negli anni Settanta conosce un grande sviluppo, complice anche la crisi energetica di quegli anni che costringe molti italiani a fare a meno dell'automobile, sono molti gli appassionati che si cimentano nell'atletica, soprattutto nelle corse podistiche in Toscana ma soprattutto in Romagna. Terra, quest'ultima, non molto distante da Borgo S. Lorenzo e qui nel 1973, sulla scia di quest'entusiasmo, nasce il "G.S. Marciatori del Mugello".

Finalmente sul finire dell'estate del 1974 nacque la più antica gara, in Italia, sulla distanza della Maratona giunta da allora fino a noi, la Maratona del Mugello. "Partirono in settantadue, arrivarono in ventiquattro, gli ultimi a notte fonda", racconta Mario Boretti, attuale presidente dell'associazione e uno dei soci fondatori, al giornalista Menarini Daniele e pubblicato su "Correre" del 2004. "Il via fu dato di sera. Ero in gara anch'io. C'ispi-

rammo alla cento chilometri del Passatore, che vedevamo passare da Borgo San Lorenzo che allora partiva più tardi e sfruttava il buio per vedere i corridori lontani dal traffico e dal caldo. Vedere tanta gente, già allora, correre due maratone e mezzo in una gara sola, in qualche modo ci diede coraggio". Allora in Italia il podismo era ancora molto giovane e con poca tradizione organizzativa, non era pertanto per niente facile organizzare e trovare partecipanti per una corsa di oltre 42 km. Ma fu una scommessa vinta, quei settantadue partecipanti della prima edizione nella seconda sfiorarono i duecento fino a raggiungere l'apice dei 1500 par-

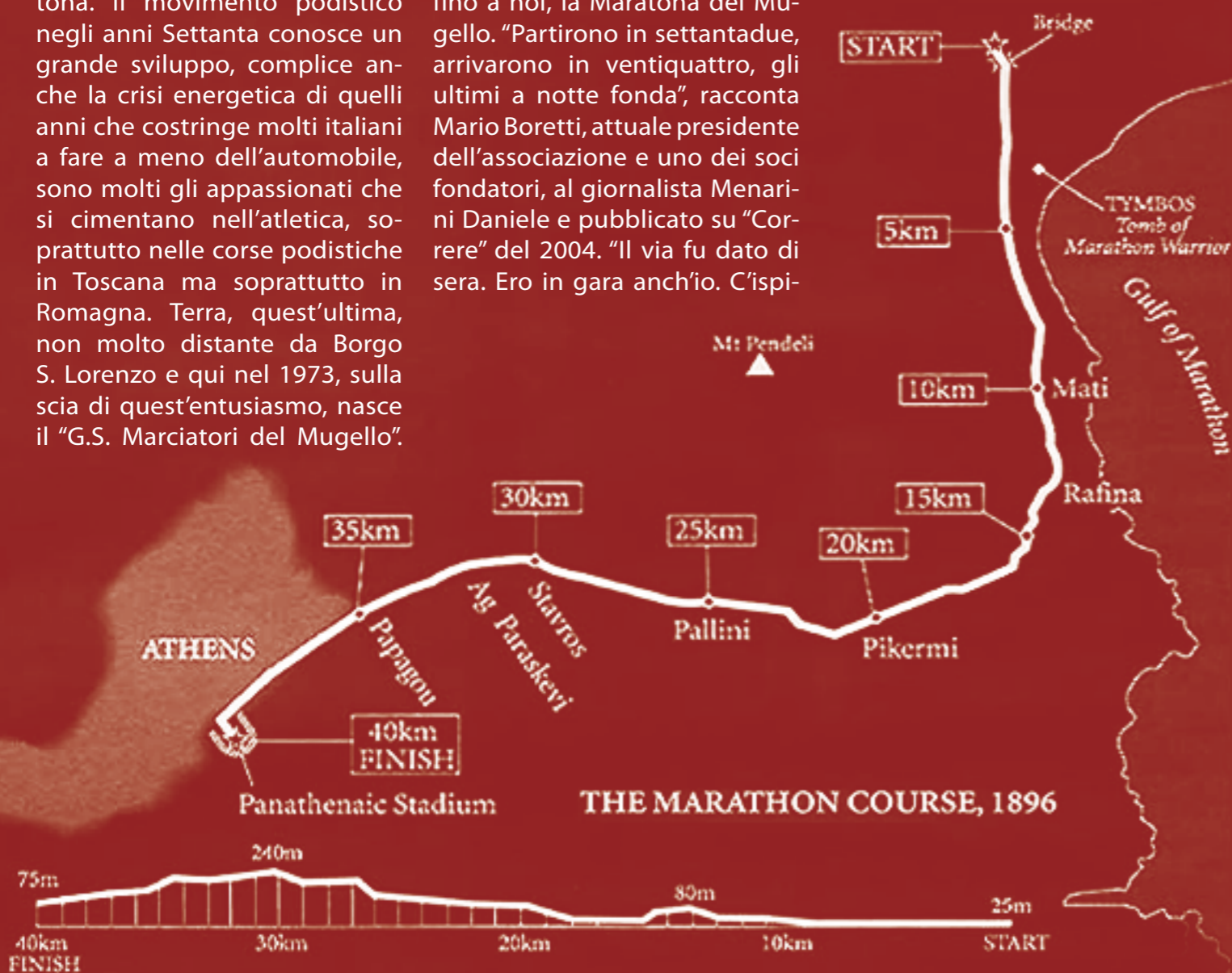


Il manifesto del 2500 anniversario (www.aimscongress2010.gr)

tecipanti nel corso degli anni Ottanta. Con le sue trentasette edizioni nel 2010, la Maratona del Mugello è la più antica delle Maratone italiane ancora oggi in calendario. Continua ancora Mario Boretti: "È stata la nostra fortuna: resistere alla tentazio-

ne di proporre un percorso più facile, che pure sarebbe stato più facile ricavare. Questi posti parlano di Giotto, Beato Angelico, Cimabue. L'identità della Maratona non sarebbe più la stessa senza le basiliche e gli altri edifici storici che riesce a presentare sullo sfondo. La nostra è una passione innanzi tutto per questo mondo". Parlando di prestazioni, a cavallo tra la fine del Novecento e l'inizio del nuovo millennio, gli italiani emergono con una serie rimarchevole di vittorie: le 5 ottenute alla maratona di New York (2 consecutive) di Orlando Pizzolato, poi quella di Gianni Poli, di Giacomo Leone e quella di Franca Fiacconi e le due conseguite da Gelindo Bordin e da Stefano Baldini, rispettivamente alle Olimpiadi di Seul nel 1988 e di Atene nel 2004. L'etiope Abebe Bikila, entrò nella leggenda correndo e vincendo la maratona Olimpica di Roma nel 1960 a piedi nudi, egli poi si ripeté a Tokyo nel 1964 ancora vincendo, questa volta però con le scarpe ai piedi. Tra le donne un nome su tutti: quello della norvegese Grete Waitz, che vinse 9 maratone di New York e il primo campionato del Mondo nel 1983, ma mai l'Olimpiade, poiché ai Giochi la gara fu aperta alle donne solo nel 1984 (dove vinse l'americana Benoit), quando la Waitz aveva ormai 31 anni. Tra le italiane si sono distinte Laura Fogli e Maria Guida medaglia d'oro agli Europei del 2002. Agli ultimi europei di Barcellona 2010 ha vinto il bronzo la nostra Anna Incerti, una delle più promettenti atlete italiane sulla distanza.

I record del mondo nella maratona sono riconosciuti ufficialmente dalla IAAF (International Association Of Athletics Federations - Federazione Internazio-



Olimpia, antico Stadio, qui ha origine la corsa dello Stadion. Olimpia (Grecia) 2004. Fotografia di Filippo Cenci.



Un tratto della Maratona olimpica di Londra nel 1908

nale di Atletica Leggera) solo dal 1 gennaio 2004, in precedenza si parlava invece di "miglior prestazione mondiale". Affinché un record possa essere omologato il tracciato deve rispettare gli standard stabiliti dalla stessa IAAF. La misurazione e la omologazione del percorso avviene ad opera di Misuratori Ufficiali. Questi effettuano la misura rispettando "The Measurement Of Road Race Courses" edito nel 2004 dalla IAAF. In caso di record del mondo (e/o continentale, e/o nazionale) la misura

viene ripetuta a conferma della distanza corsa che non deve essere inferiore a quella ufficiale. Normalmente i tempi migliori vengono ottenuti su tracciati relativamente pianeggianti, posti vicino al livello del mare, con condizioni climatiche fresche e con l'aiuto delle cosiddette "lepri" che impostano subito il ritmo della gara. Il record del mon-

do della maratona maschile è di 2.03'59", stabilito nella Maratona di Berlino da Haile Gebrselassie, il 28 settembre 2008. Il record del mondo femminile appartiene a Paula Radcliffe, che lo ha stabilito alla Maratona di Londra il 13 aprile 2003, col tempo di 2.15'25".

In Italia l'attuale record è stato stabilito da Stefano Baldini a Londra il 23 aprile 2006 con 2.07'22". Quello femminile appartiene a Maura Viceconte che l'ha stabilito a Vienna il 21 maggio 2000 con 2.23'47".

Accanto alle grandi competizioni internazionali (Olimpiadi, campionati mondiali ed europei), la maratona vive ogni anno tradizionali appuntamenti con



Haile Gebrselassie in azione durante la Maratona di Berlino il 28 settembre 2008, dove ha stabilito la migliore prestazione mondiale con 2.03'59" (iaaf.org)

partecipazione aperta a migliaia di appassionati, i principali dei quali si tengono a Boston, a New York (considerata la più bella al mondo per l'incredibile partecipazione popolare e la maggiore per il numero di atleti all'arrivo), a Londra (terza maratona mondiale dopo New York e Chicago), a Berlino (sede dell'attuale record del mondo). Roma ospita la principale maratona italiana seguita da quella di Firenze. Il movimento della maratona è in crescita in tutto il mondo e si sta ampliando anche a paesi poco interessati dalla pratica atletica (come il sud est asiatico) o dalle condizioni meteo proibitive (Maratona dell'Antartide, Maratona delle Sabbie nel deserto tunisino). La gara si svolge generalmente su strada, la distanza esatta da percorrere prevista dal regolamento è di 42,195 km. In tutte le gare di corsa su strada è previsto un margine di errore nella misurazione del percorso: nel caso della maratona è di 42 km.

Per concludere, una curiosità. Avete mai sentito parlare di Shi-

zo Kanakuri? È un mito soprattutto per coloro che nella maratona non hanno tempi da record. Il suo nome è legato a un clamoroso episodio avvenuto durante lo svolgimento della Maratona (sulla distanza di km 40,2) alle Olimpiadi del 1912 in Svezia a Stoccolma (Shizo Kanakuri fu uno dei due atleti giapponesi a prendere parte a quella edizione delle Olimpiadi). La gara si svolse il 14 luglio in condizioni meteorologiche particolarmente difficili per l'elevata temperatura e per l'assenza, come d'uso per il rigido regolamento dell'epoca, di ristori durante la corsa; il portoghese Francisco Lazaro perse addirittura la vita a causa della disidratazione. Shizo Kanakuri riuscì a mantenere un buon ritmo di gara (era accreditato della migliore prestazione mondiale dell'epoca: 2h32'45" - la gara sarà vinta con un tempo di oltre quattro minuti superiore) posizionandosi alla testa della corsa accanto al sudafricano McArthur (il vincitore finale). Al 30° km circa, ancora in buona posizione, Shiro Kanakuri si fermò per bere, pare un bicchiere di succo di lampone (altre fonti indicano di arancia) offertogli da uno spettatore che osservava la gara dal proprio giardino, nei pressi del paese di Sollentuna. Il caldo e la spossatezza lo indussero ad accettare l'invito a riposarsi per qualche minuto al fresco all'interno della casa. La sosta gli fu fatale: sedutosi su una poltrona si addormentò profondamente. Al suo risveglio la gara era finita da molte ore e la polizia, allertata dai giudici di gara, lo cercava lungo tutto il percorso. Egli per la vergogna non si fece trovare e rientrò in patria con mezzi di fortuna. Alla fine fu dichiarato scomparso, e in Svezia non si eb-



Shizo Kanakuri prima della partenza della Maratona di Stoccolma del 1912 (historia-tletismo.blogspot.com).

bero più sue notizie, nei registri ufficiali il suo nome non figurò fra gli arrivati, né fra i ritirati. Sul rientro in Giappone e sul destino di Shiro Kanakuri negli anni successivi esistono versioni divergenti. Quel che è certo è che il suo nome rimase proverbiale in Svezia e nel 1962 un giornalista della televisione svedese venne mandato in Giappone per scoprire che fine avesse fatto. Lo trovò, pare, che insegnava geografia nella città di Tamana. Nel 1967 in occasione del 55° anniversario dei Giochi olimpici venne invitato a Stoccolma per concludere la sua Maratona. Il settantaseienne atleta riprese a correre da dove, mezzo secolo prima, si era addormentato e tagliò infine il traguardo fermando i cronometri sul tempo irripetibile di 54 anni, 8 mesi, 6 giorni, 5 ore, 32 minuti, 20 secondi e 3 decimi!



La nazione che corre

di Andrea Grassi

La stagione 2010 delle lunghe distanze classiche di maratona e mezza maratona si avvia al termine. Sono emersi nuovi talenti, soprattutto africani che hanno dominato sulle strade di tutto il mondo; in special modo gli atleti del Kenya, che ormai da anni è la nazione che domina per qualità e quantità le graduatorie mondiali.

In Kenya la corsa è sicuramente lo sport nazionale, ma rappresenta anche una possibilità per migliorare la propria condizione sociale. Questi due fattori si sposano con il talento genetico accumulato per millenni dagli abitanti di tutta quella zona, abituati fin da piccoli, per necessità, a coprire grandi distanze a piedi.

Siamo andati a sbirciare nell'aggiornatissimo sito della IAAF per quantificare numericamente la portata di questo strapotere e i dati che ne sono scaturiti lo testimoniano chiaramente: vediamoli insieme.

Al maschile è impressionante vedere come il numero di atleti keniani nelle graduatorie mondiali annichilisce il resto del mondo. Un solo paese che detiene il 62% (184 atleti su un totale di 294) sui 21 km e il 54% (216 atleti su un totale di 394) sui 42 km, con tali e tanti talenti nascenti da permettersi di relegare il campione olimpico Samuel Wanjiru al 10° posto nelle prestazioni keniane. *(vedi tabelle alle pagine seguenti)*



Al femminile per adesso è un'altra storia, ma si ha l'impressione che il movimento keniano stia crescendo di anno in anno. Già questo 2010 lo colloca come prima nazione nella mezza maratona e seconda nella maratona, dietro l'Etiopia (seconda potenza mondiale) che è stata capace negli ultimi anni 5/10 anni di creare un movimento giovanile passato prestissimo dalla pista alla strada.



www.youtube.com/watch?v=Q510r0cUw&feature=player_embedded

Mezza Maratona Uomini

Prime 20 prestazioni nella graduatoria mondiale aggiornata al 22-11-2010

Nome	Naz	Tempo	Pos	Luogo	Data
Zersenay Tadese	ERI	58.23	1	Lisbona	21/03/2010
Tilahun Regassa	ETH	59.19	1	Abu Dhabi	07/01/2010
Moses Cheruiyot Mosop	KEN	59.20	1	Milano	21/03/2010
Sammy Kirop Kitwara	KEN	59.34	2	Abu Dhabi	07/01/2010
Silas Kipruto	KEN	59.39	2	Milano	21/03/2010
Wilson Kiprop	KEN	59.39	1	Lilla	04/09/2010
Bernard Kiprop Kipyego	KEN	59.40	2	Lilla	04/09/2010
Geoffrey Kiprono Mutai	KEN	59.43	1	Ras Al Khaimah	19/02/2010
Sammy Kirop Kitwara (2)	KEN	59.47	2	Lisbona	21/03/2010
Martin Irungu Mathathi	KEN	59.48	1	Sendai	09/05/2010
Tadese Tola	ETH	59.49	2	Ras Al Khaimah	19/02/2010
Titus Kwemoi Masai	KEN	59.51	3	Ras Al Khaimah	19/02/2010
Patrick Makau Musyoki	KEN	59.51	1	Den Haag	14/03/2010
Eshetu Wendimu	ETH	59.52	2	Den Haag	14/03/2010
Silas Kipruto (2)	KEN	59.52	3	Lilla	04/09/2010
Peter Kamais	KEN	59.53	1	New York	21/03/2010
Getu Feleke	ETH	59.56	4	Ras Al Khaimah	19/02/2010
John Nzau Mwangangi	KEN	59.56	3	Den Haag	14/03/2010
Leonard Langat	KEN	59.56	1	Remich	26/09/2010
Eric Ndiema	KEN	59.57	4	Den Haag	14/03/2010

Mezza Maratona Donne

Prime 20 prestazioni nella graduatoria mondiale aggiornata al 22-11-2010

Nome	Naz	Tempo	Pos	Luogo	Data
Elvan Abeylegesse	TUR	1.07.07	1	Ras Al Khaimah	19/02/2010
Mare Dibaba	ETH	1.07.13	2	Ras Al Khaimah	19/02/2010
Mary Jepkosgei Keitany	KEN	1.07.14	1	Abu Dhabi	07/01/2010
Aselefech Mergia	ETH	1.07.22	3	Ras Al Khaimah	19/02/2010
Mary Jepkosgei Keitany (2)	KEN	1.07.40		Berlino	09/05/2010
Florence Jebet Kiplagat	KEN	1.07.40	1	Lilla	04/09/2010
Teyba Erkesso	ETH	1.07.41	4	Ras Al Khaimah	19/02/2010
Meseret Defar	ETH	1.07.45	1	Filadelfia	19/09/2010
Lineth Chepkurui	KEN	1.07.47	2	Filadelfia	19/09/2010
Peninah Jerop Arusei	KEN	1.07.48	2	Lilla	04/09/2010
Berhane Adere	ETH	1.07.52	1	New Orleans	28/02/2010
Kimberley Smith	NZL	1.07.55	2	New Orleans	28/02/2010
Dire Tune	ETH	1.07.58	5	Ras Al Khaimah	19/02/2010
Florence Jebet Kiplagat (2)	KEN	1.08.24	1	Nanning	16/10/2010
Atsede Habtamu	ETH	1.08.30	6	Ras Al Khaimah	19/02/2010
Werknesh Kidane	ETH	1.08.31	3	Filadelfia	19/09/2010
Dire Tune (2)	ETH	1.08.34	2	Nanning	16/10/2010
Christelle Daunay	FRA	1.08.34	1	Reims	17/10/2010
Nicole Chapple	AUS	1.08.37	1	Marugame	07/02/2010
Peninah Jerop Arusei (2)	KEN	1.08.37	1	Koyang	28/02/2010

Ebbene, i dati riportati da queste tabelle, guarda caso, testimoniano proprio la scarsità, o addirittura l'assenza, di molte nazioni ricche e ci dicono che dobbiamo investire la rotta ricercando una cultura sportiva più diffusa tesa principalmente alla formazione della persona, piuttosto che alla costruzione di campioni.

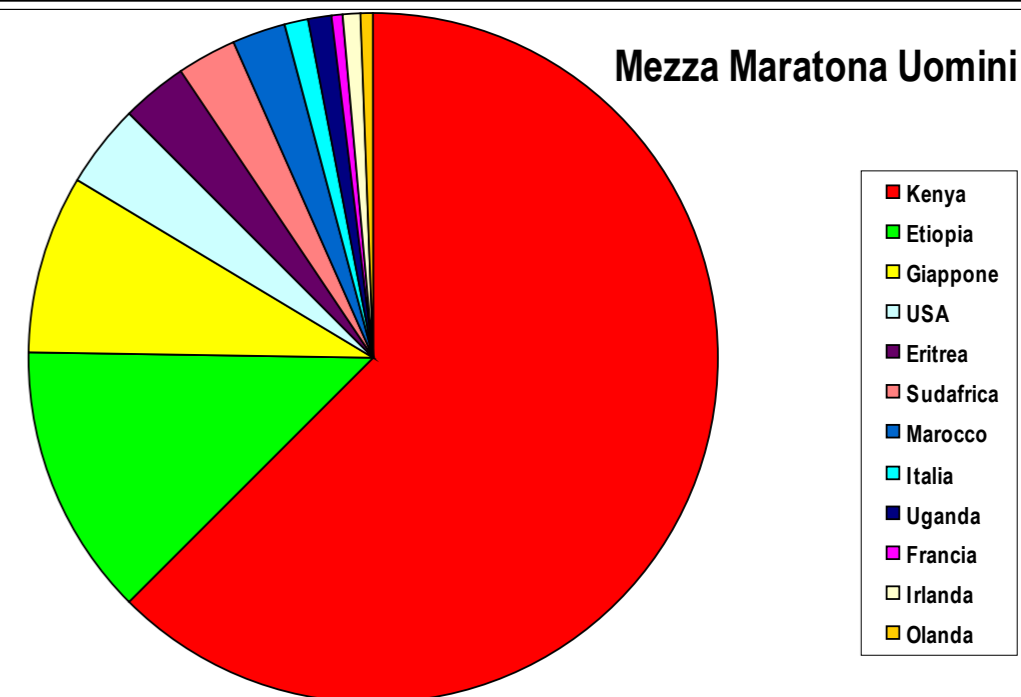
Foto tratte da www.iaaf.org



Mezza Maratona UOMINI
Singoli atleti sotto 1.03'00"

Kenya	184
Etiopia	37
Giappone	25
USA	11
Eritrea	9
Sudafrica	8
Marocco	8
Italia	3
Uganda	3
Francia	2
Irlanda	2
Olanda	2

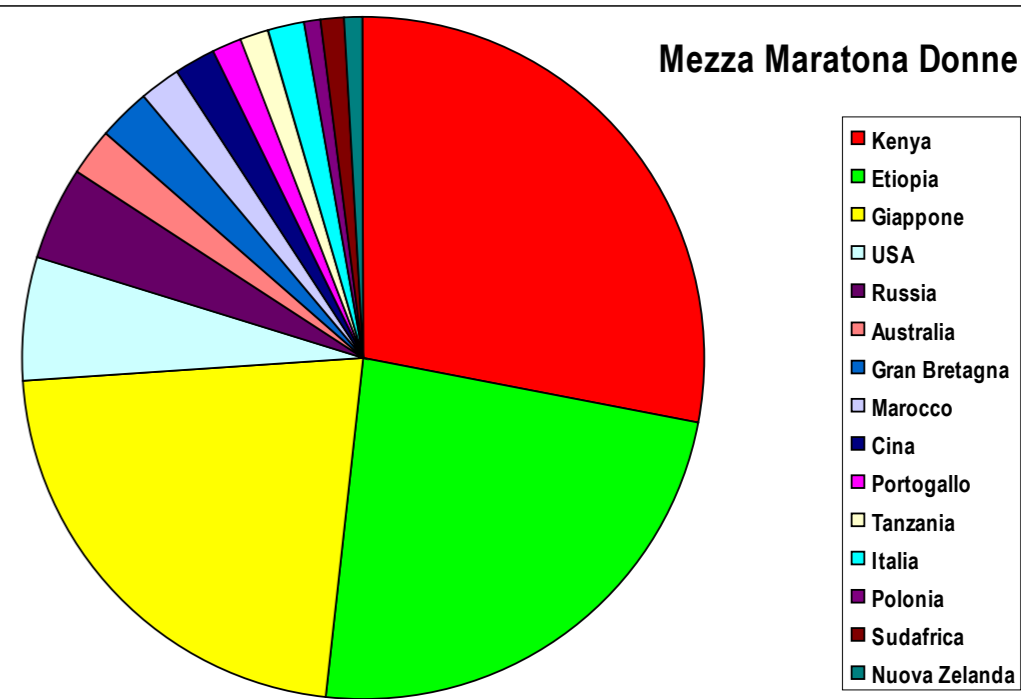
Totale 294



Mezza Maratona DONNE
Singoli atleti sotto 1.13'00"

Kenya	58
Etiopia	49
Giappone	46
USA	12
Russia	9
Australia	5
Gran Bretagna	5
Marocco	4
Cina	4
Portogallo	3
Tanzania	3
Italia	3
Polonia	2
Sudafrica	2
Nuova Zelanda	2

Totale 207





Maratona Uomini

Prime 20 prestazioni nella graduatoria mondiale aggiornata al 22-11-2010

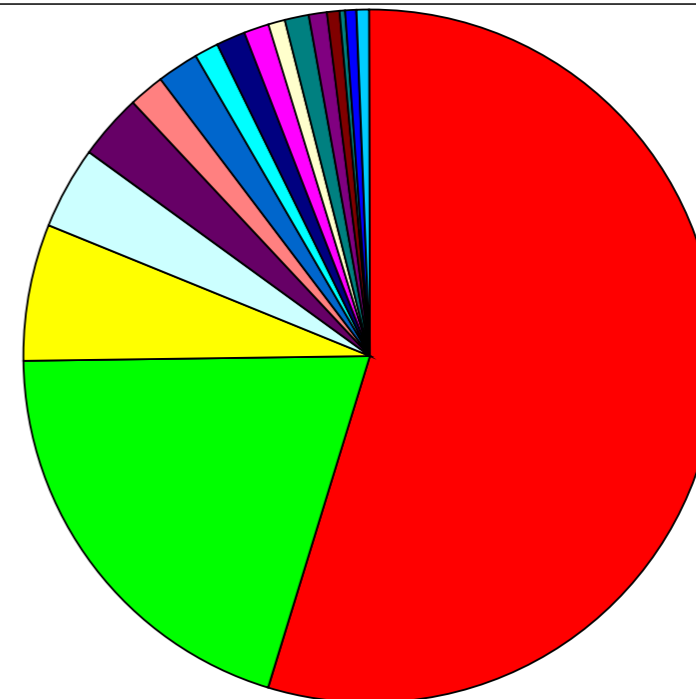
Nome	Naz	Tempo	Pos	Luogo	Data
Patrick Makau Musyoki	KEN	2.04.48	1	Rotterdam	11/04/2010
Geoffrey Kiprono Mutai	KEN	2.04.55	2	Rotterdam	11/04/2010
Wilson Kipsang Kiprotich	KEN	2.04.57	1	Frankfurt	31/10/2010
Patrick Makau Musyoki (2)	KEN	2.05.08	1	Berlin	26/09/2010
Geoffrey Kiprono Mutai (2)	KEN	2.05.10	2	Berlin	26/09/2010
Vincent Kipruto	KEN	2.05.13	3	Rotterdam	11/04/2010
Tsegay Kebede	ETH	2.05.19	1	London	25/04/2010
Feyisa Lilesa	ETH	2.05.23	4	Rotterdam	11/04/2010
Bazu Worku	ETH	2.05.25	3	Berlin	26/09/2010
Eliud Kiptanui	KEN	2.05.39	1	Praha	09/05/2010
Getu Feleke	ETH	2.05.44	1	Amsterdam	17/10/2010
Robert Kiprono Cheruiyot	KEN	2.05.52	1	Boston	19/04/2010
Haile Gebrselassie	ETH	2.06.09	1	Dubai	22/01/2010
Wilson Kwambai Chebet	KEN	2.06.12	2	Amsterdam	17/10/2010
Emmanuel Kipchirchir Mutai	KEN	2.06.23	2	London	25/04/2010
Samuel Kamau Wanjiru	KEN	2.06.24	1	Chicago,	10/10/2010
Tadesse Tola	ETH	2.06.31	2	Frankfurt	31/10/2010
Chala Dechase	ETH	2.06.33	2	Dubai	22/01/2010
Tadesse Tola (2)	ETH	2.06.41	1	Paris	11/04/2010
Tsegay Kebede (2)	ETH	2.06.43	2	Chicago,	10/10/2010

Maratona UOMINI

Singoli atleti sotto 2.15'00"

Kenya	216
Etiopia	78
Giappone	26
Marocco	15
USA	12
Sud Corea	7
Russia	7
Italia	5
Tanzania	5
Polonia	4
Sudafrica	4
Ucraina	4
Qatar	3
Gran Bretagna	2
Moldova	2
Portogallo	2
Uganda	2

Totale 394



Maratona Uomini

- Kenya
- Etiopia
- Giappone
- Marocco
- USA
- Sud Corea
- Russia
- Italia
- Tanzania
- Polonia
- Sudafrica
- Ucraina
- Qatar
- Gran Bretagna
- Moldova
- Portogallo
- Uganda



Maratona Donne

Prime 20 prestazioni nella graduatoria mondiale aggiornata al 22-11-2010

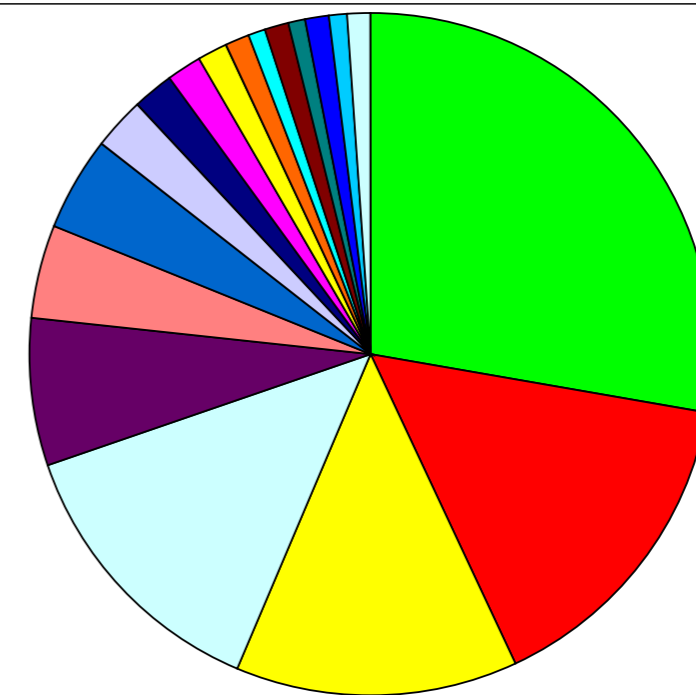
Nome	Naz	Tempo	Pos	Luogo	Data
Liliya Shobukhova	RUS	2.20.25	1	Chicago	10/10/2010
Liliya Shobukhova (2)	RUS	2.22.00	1	London	25/04/2010
Atsede Baysa	ETH	2.22.04	1	Paris	11/04/2010
Inga Abitova	RUS	2.22.19	2	London	25/04/2010
Aselefech Mergia	ETH	2.22.38	3	London	25/04/2010
Sharon Jemutai Cherop	KEN	2.22.43	1	Toronto	26/09/2010
Tirfi Tsegaye	ETH	2.22.44	2	Toronto	26/09/2010
Merima Mohammed	ETH	2.23.06	3	Toronto	26/09/2010
Bezunesh Bekele	ETH	2.23.17	4	London	25/04/2010
Caroline Cheptanui Kilel	KEN	2.23.25	1	Frankfurt	31/10/2010
Atsede Baysa (2)	ETH	2.23.40	2	Chicago,	10/10/2010
Dire Tune	ETH	2.23.44	2	Frankfurt	31/10/2010
Mariya Kononova	RUS	2.23.50	3	Chicago,	10/10/2010
Teyba Erkesso	ETH	2.23.53	1	Houston	17/01/2010
Aberu Kebede	ETH	2.23.58	1	Berlin	26/09/2010
Agnes Kiprop	KEN	2.24.07	3	Frankfurt	31/10/2010
Amane Gobena	ETH	2.24.13	1	Seoul	21/03/2010
Mamitu Daska	ETH	2.24.19	1	Dubai	22/01/2010
Christelle Daunay	FRA	2.24.22	2	Paris	11/04/2010
Aberu Kebede (2)	ETH	2.24.26	2	Dubai	22/01/2010

Maratona DONNE

Singole atlete sotto 2.35'00"

Etiopia	56
Kenya	31
Giappone	27
Russia	27
Cina	14
Ucraina	9
USA	9
Nord Corea	5
Romania	4
Bielorussia	3
Sud Corea	3
Germania	2
Italia	2
Lituania	2
Namibia	2
Olanda	2
Nuova Zelanda	2
Zimbabwe	2

Totale 202



Maratona Donne

- Etiopia
- Kenya
- Giappone
- Russia
- Cina
- Ucraina
- USA
- Nord Corea
- Romania
- Bielorussia
- Sud Corea
- Germania
- Italia
- Lituania
- Namibia
- Olanda
- Nuova Zelanda
- Zimbabwe



INVERNALISSIMA

33^a
edizione

Memorial Giuseppe Conforto

Grafiche DIEMME

La Maratonina ai piedi di Assisi
19 Dicembre 2010



Gara Internazionale su strada Km. 21,097
Percorso non competitivo km. 5,200



Info: www.invernalissima.it www.aspabastia.it Telefono 3938386622



Bastia Umbra (PG)
Centro Fieristico Umbriafiere
Partenza ore 9,30

L'Invernalissima sostiene il
COMITATO PER LA VITA
«DANIELE CHIANELLI»

Associazione Onlus per la Ricerca e la Cura
delle Leucemie, Linfomi e Tumori di Adulti e Bambini



Comparazione Società affiliate UISP dal 2001 al 2010

Società	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Arezzo	267	286	310	338	344	333	328	334	347	338
Carrara	non pres.	23	24	32	29	31	30	35	31	38
Cecina	65	68	63	73	74	75	66	75	85	88
Cuoio	126	126	93	114	103	108	107	108	102	96
Empoli	183	196	203	232	218	209	206	211	198	221
Firenze	500	789	579	593	564	618	678	662	680	660
Grosseto	133	201	106	240	261	275	292	311	316	342
Livorno	178	175	115	151	138	130	139	137	142	138
Massa	39	197	34	168	132	144	132	165	157	151
Piombino	94	99	60	103	115	116	130	138	127	137
Pisa	144	155	139	158	168	172	205	188	180	178
Pistoia	274	278	200	232	247	260	265	247	236	223
Prato	310	216	165	211	230	253	224	207	208	188
Siena	249	253	202	328	319	347	375	357	394	356
Valdera	111	116	89	130	131	132	130	134	143	139
Versilia	310	327	95	318	302	293	259	295	293	267
Totali	2983	3219	2477	3421	3375	3163	3238	3270	3292	3222





6^a edizione

Mezza Maratona internazionale delle Due Perle
Maratona di Roma tune-up



Domenica 6 febbraio 2011
Ore 9.00 - Piazza Martiri della Libertà
Santa Margherita Ligure

Organizzata da:
Società Sportiva Atletica Due Perle

Con il patrocinio di:

Comune di S.Margherita Ligure, Comune di Portofino, Provincia di Genova

Iscrizioni:

entro il 31/12/2010 € 16,00 (+ € 10,00 cauzione microchip)
entro il 30/1/2011 € 20,00 (+ € 10,00 cauzione microchip)
entro il 3/2/2011 € 26,00 (+ € 10,00 cauzione microchip)

Le quote si possono versare tramite bonifico o versamento nella filiale BIPOP della tua città, intestato all'Atletica Rapallo, codice IBAN: IT3490200832112000100181648 oppure sul C.C. postale n.85024305 sempre intestato all'Atletica Rapallo.

Inviare la scheda compilata unitamente alla ricevuta di versamento della quota di iscrizione e alla fotocopia di un certificato medico agonistico valido (per i non tesserati FIDAL) a:
Atletica Rapallo, via San Michele 168, 16035 Rapallo (GE); o via Fax allo 01851870543

Per prenotazioni alberghiere PORTOFINO COAST INCOMING, tel. 0185270222

www.maratoninaportofino.it - info@maratoninaportofino.it - tel. 0185283412 - 3662822663



Tesserati dal 2001 al 2010 per Comitato

Comitati	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Arezzo	10.079	11.066	12.413	12258	11.130	10.111	9.414	9.760	10.562	10.731
Cecina	6.049	5441	6.077	7301	6.314	7.128	5.950	7.013	7.002	7.119
Cuoio	7.035	7.282	6.855	7379	8.499	8.113	8.283	7.821	6.695	6.472
Carrara	2.358	2.061	1.889	1700	1.860	1.970	2.260	2.197	2.443	2.562
Empoli	9.932	10.765	11.403	11405	11.260	11.290	13.643	13.034	12.655	12.231
Firenze	54.537	53.435	50.964	52230	52.776	54.410	53.614	53.867	57.996	55.307
Grosseto	7.053	8.090	8.412	10791	9.934	8.896	11.063	11.578	10.945	11.896
Livorno	9.445	8.750	8.966	8844	7.907	8.230	8.090	6.452	6.699	7.345
Massa	4.050	4.080	4.005	3753	3.322	4.958	4.032	4.158	4.071	3.736
Pisa	24.496	23.398	20.381	17766	16.645	13.720	15.556	15.746	15.511	14.018
Piombino	6.300	6.500	7.000	6395	6.591	6.950	5.459	6.562	7.502	8.987
Pistoia	10.082	11.389	12.034	11893	12.536	11.623	10.878	11.569	10.846	9.811
Valdera	7.746	7.148	7.044	7209	7.464	6.708	8.162	8.399	8.250	9.495
Prato	17.680	16.603	16.861	17914	16.879	16.880	16.215	16.760	16.955	18.699
Siena	13.621	13.215	14.706	14851	15.030	15.229	14.192	15.659	16.027	15.959
Versilia	24.009	24.066	19.600	17060	14.852	13.861	14.261	11.344	10.992	11.368
Totali	214.472	213.289	208.610	208.749	202.999	200.077	201.072	201.919	205.151	205.736

SCHEDA DI ISCRIZIONE MEZZA MARATONA INTERNAZIONALE DELLE DUE PERLE

cognome _____ nome _____ sesso _____ M F
 surname _____ name _____ sex _____
 indirizzo _____ cap _____ città _____ nazione _____
 address _____ citycode _____ town _____ country _____
 recapito telefonico _____ e-mail _____
 phone _____
 data di nascita _____ migliore prestazione mezza maratona _____
 birth date _____ best time _____
 data _____ firma _____
 date _____ signature _____
 numero di tessera FIDAL _____ Società di appartenenza _____





Il lunghissimo

di Fulvio Massini

Ottobre, l'autunno, il cielo un po' grigio, le foglie cambiano colore, diventano più gialle, arancioni. L'aria diventa fresca, talvolta frizzante. Sì, è il periodo climatologicamente parlando ideale per correre, magari in campagna, nei boschi, lungo gli argini dei fiumi, nei parchi, sul lungomare. Correre è sempre bello, ma in questi mesi ha un fascino particolare. Con queste caratteristiche climatiche non è difficile trovare tempo e voglia per preparare una maratona. Il calendario, poi, è molto ricco di manifestazioni sui 42,195 km in Italia ed all'estero. Iniziamo proprio da quello che indiscutibilmente deve essere ritenuto il mezzo "reale" dell'allenamento per la maratona: il lunghissimo. La distanza. I chilometri percorsi du-

rante un allenamento di corsa che possa essere denominato lunghissimo devono essere oltre i 20. La distanza massima consigliata per un podista di livello amatoriale ritengo possa essere non superiore ai 35/36 km. Alcuni atleti professionisti, non tutti, possono correre oltre, anche se di poco, i 42 km. Gelindo Bordin, vincitore della maratona olimpica di Seul nel 1988, era proprio uno di quegli atleti che preferivano farsi almeno una volta prima della maratona i suoi 45 km o giù di lì. A cosa serve. Il lunghissimo serve ad abituare la mente a stare impegnata in uno sforzo sia pure di scarsa intensità per tanto tempo. Correndo per un tratto molto simile a quello della maratona i muscoli si abituano

ad utilizzare una miscela più ricca di grassi che di zuccheri. Muscoli, tendini ed articolazioni acquisiscono sensibilità nell'eseguire il gesto della corsa, si adattano ad ottenere il massimo rendimento con il minimo sforzo. Il podista con il lunghissimo impara a dominare, allentare, tutte le tensioni, gli irrigidimenti, causati dalla fatica fisica e mentale di stare impegnati per 42195 m. Inoltre sono affinati i meccanismi di termoregolazione e di regolazione idrica, in sintesi l'organismo impara ad ottimizzare l'uso dei meccanismi di termoregolazione. A quale velocità. Chi si avvicina per la prima volta all'allenamento per la

maratona avrà come obiettivo quello di riuscire ad arrivare al traguardo senza essere sconvolti dalla fatica e con la voglia di riprovare a fare ancora un'altra maratona. Il principiante dovrà correre i lunghissimi al ritmo di respirazione facile (CRF) ovvero ad un ritmo che gli consenta di poter agevolmente parlare mentre corre. Chi ormai ha già fatto una o più esperienze di corsa sulla distanza dei 42,195 km dovrà correre i lunghissimi ad una velocità molto simile, almeno a tratti, come vedremo più avanti, a quella della maratona. Cambiare velocità. Il principiante si deve porre l'obiettivo di iniziare il lunghissimo ad una velocità e terminare alla stessa. Via, via che cresce il

livello del podista il lunghissimo può essere inteso come progressivo: correndo ad esempio due terzi dell'allenamento a velocità di circa 10/15" al km più lenta rispetto a quella prevista per la maratona ed un terzo a quella prevista per la maratona. Molto utile si è rivelato il sistema di inserire dei tratti di corsa a ritmo maratona durante il lunghissimo. Esempio i 30 km possono essere suddivisi in 10



DOMENICA 30 gennaio 2011

7ª Maratonina di Carnevale

GARA PODISTICA NAZIONALE di Km 21,097 CERTIFICATA FIDAL

FAMILY RUN DI KM 5 APERTA A TUTTI! ISCRIZIONE € 5,00

RITROVO ORE 8 - PARTENZA ORE 10 - piazzale BELVEDERE PUCCINI - Torre del Lago Puccini (LU)

Percorso interamente pianeggiante aperto a tutti CON CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO - POSSIBILE FARE IL TESSERINO GIORNALIERO AL COSTO DI € 5,00

SERVIZIO BORSE E RITIRO PETTORALE PRESSO TEATRO PUCCINI DALLE ORE 16 ALLE 19,30 DI SABATO 29 E DALLE ORE 8 ALLE 9 DI DOMENICA 30 GENNAIO
SERVIZIO DOCCE, SPOGLIATOI E PARCHEGGIO PRESSO LO STADIO FERRACCI



PREMI: Saranno premiati
 i primi 50 classificati maschili e femminili;
 i primi 5 delle categorie **MASTER**
 MM50, MM55, MM60, MM65, MM70 e oltre,
 della gara competitiva.
 I premi non sono cumulabili.

PREMI A TUTTI I PARTECIPANTI MASCHERATI

HOTEL CONVENZIONATI:
"ELICA AZZURRA VIAGGI"
 infoline 0584.616050
 www.elicazzurraviaggi.it

INFORMAZIONI: www.puccinimarathon.com www.versiliasport.com
 c/o UISP, via Repaci, CentroPolo - VIAREGGIO (LU) - tel. 377.1694655 - 377.1694652 fax 0584.699952
 e presso il negozio ALF RUN - Passeggiata a Mare - VIAREGGIO (LU) - tel. 0584.427032 - www.alfrun.it

COGNOME	NOME	ANNO NASCITA
INDIRIZZO	CAP	CITTA'
PROVINCIA	NAZIONALITA'	E-MAIL
TEL. CELLULARE	CODICE SOCIETA'	NOME GRUPPO SPORTIVO
TESSERAMENTO	TESSERA FIDAL N.	CATEGORIA
FIDAL AGONISTI	FIDAL AMATORI/MASTER	
ENTE DI PROMOZ./ALTRA FEDERAZ.	TESSERA N.	CERTIF. MEDICO ATTIVITA' AGONIST.
RECORD PERSONALE	QUOTA D'ISCRIZIONE	FAMILY RUN : € 5
		TESSERINO GIORNALIERO: € 5
	Fino al 31/10/2010: € 15 + € 10 cauzione del Chip. Totale € 25	
	dal 01/11/2010 al 20/01/2011: € 20 + € 10 cauzione del Chip. Totale € 30	
	dal 21/01/2011 al 27/01/2011: € 30 + € 10 cauzione del Chip. Totale € 40	

SCHEDA DI ISCRIZIONE

PUCCINI MARATHON 2011

Il pagamento della quota di iscrizione può essere effettuato con bonifico bancario: IBAN IT 611 08728 24800 000000100123, intestato a VERISILIA SPORTS s.r.l., via Mannozzi, 9 55049 Viareggio (Lu) indicando nella causale i nominativi degli atleti iscritti oppure per contante. Il presente modulo, compilato e firmato, dovrà pervenire, unitamente alla ricevuta di pagamento della quota di iscrizione e alla copia del certificato medico per l'attività agonistica in corso di validità, entro e non oltre le ore 20.00 di giovedì 27 gennaio 2011, tramite fax al n. 0584.699952, email: info@versiliasport.com o per deposito a mano presso la sede del Comitato Organizzatore, VERISILIA SPORTS s.r.l. UISP Via L. Repaci, CentroPolo - 55049 Viareggio (Lu) tel. 377.1694655 - 377.1694652.

Dei contenuti del regolamento dei miei dati personali che potranno essere usati dagli organizzatori anche per finalità di marketing e attività di informazione commerciale potranno essere altresì comunicati e accessi collegati a terzi per i medesimi fini.

FIRMA _____ DATA _____

DICHIARAZIONE: Dichiaro di aver letto e di accettare il regolamento della Puccini Marathon, secondo le normative IAAF e Fidal vigenti, mi impegno a presentarmi in condizioni mediche per l'attività agonistica in corso di validità unitamente al modulo di iscrizione, Dichiaro di aver ricevuto e di accettare tutti i rischi derivanti dalla mia partecipazione all'evento. I dati personali saranno trattati nel rispetto della legge 675/96.

FIRMA _____ DATA _____



km a 10/15" al km più lenti del ritmo maratona e 5 km ritmo maratona e così via.

Come determinare la velocità. Basandosi sulla velocità di riferimento (VR) ovvero la velocità di soglia anaerobica determinata con il test Conconi o la media al km ottenuta in una gara di 14 km, posso affermare che il lunghissimo potrà essere corso ad una velocità più lenta rispetto alla velocità di riferimento variabile fra i 45 ed i 55". Più basso è il livello dell'atleta più grande sarà la differenza fra VR e velocità di percorrenza del lunghissimo. Inoltre tale differenza può essere determinata, oltre che dall'esperienza sportiva dell'atleta, anche dal tipo di fibre che costituiscono i propri muscoli e dal tipo di adattamenti e cambiamenti subiti negli anni. Vi invito quindi a considerare il valore di 45"/55" più lento della velocità di riferimento come pura indicazione, non necessariamente esatta per tutti i soggetti. Il dato dovrà quindi essere letto con la solita, sana, dose di buon senso, in

quanto è di carattere generale e non personalizzato. Quanti lunghissimi fare. Questa domanda ricorre molto frequentemente fra i podisti. Dovendo anche in questo caso fornire un'indicazione di tipo generale, ritengo che nelle 12-14 settimane che precedono la maratona debbano essere corsi 3 lunghissimi di distanza variabile fra i 26 ed i 30 km e 2-3 di distanza variabile fra i 32 ed i 35 km. Il dosaggio del lunghissimo. Questo tipo di allenamento è molto impegnativo soprattutto sotto l'aspetto muscolare-tendineo quindi è preferibile correrlo una volta ogni due settimane. Può essere corso anche per due settimane consecutive lasciando poi una settimana di "stacco". Solo atleti evoluti anche di livello amatoriale potranno correrlo fino ad un massimo di tre settimane consecutive. Dipende molto dalle caratteristiche e dal livello di allenamento oltre che di esperienza sportiva dell'atleta. Lontano dalla maratona. Maratoneti

si diventa e fino a quando la salute ci aiuta si resta tali anche mentalmente. Quindi anche quando 4-5-6 mesi prima della maratona, una volta al mese od ogni 3 settimane, andate a farvi 20-25 km sarà un gran bell'aiuto per quando inizierete poi la preparazione specifica per la maratona. L'ultimo lunghissimo. Ecco un altro atletico problema dei podisti. Per essere sicuri di non correre rischi dovrebbe essere corso tre settimane prima della maratona. Vi garantisco però che in certi casi il risultato in maratona può trarne vantaggio se il lunghissimo viene corso anche solo due settimane prima. Dipende da come si è svolta la preparazione e dalle caratteristiche del podista. Quali scarpe usare. Il lunghissimo deve essere corso con le scarpe con le quali si pensa di correre la maratona. L'abbigliamento. Il lunghissimo deve costituire la prova generale della maratona; a meno che il tempo non sia tremendo indossate l'abbigliamento da gara.

La resistenza

di Massimo Santucci - www.santuccirunning.it



Siamo in pieno autunno ed ogni podista è alla ricerca della sua massima espressione resistente. Alcuni podisti hanno in programma una maratona se non due. I più "coraggiosi" provano a fare la tripletta che è una scelta non semplice, ma possibile.

Alcuni utilizzano la prima maratona come lunghissimo in funzione della seconda maratona finalizzata.

C'è invece il podista che non ama la maratona e corre "solamente" la mezza distanza.

Anche lui deve sviluppare un buon numero di chilometri, arrivando a correre in allenamento distanze fino a 25/28 km.

Ai corridori, invece, che si fermano alle gare su strada di 10/15 km occorre un numero di chilometri infe-

riore, ma in ogni caso sostanzioso. Ogni corridore fondista non può evitare una costruzione estensiva di una certa portata.

La resistenza in atletica

Resistere significa avere la capacità di mantenere nel tempo il tipo di impegno richiesto.

L'andatura alla quale si può correre a lungo ha un suo riferimento nella soglia aerobica.

Come valore lattacido possiamo dire che la soglia aerobica, convenzionalmente identificata con 2 millimoli per litro, è lo spartiacque da un impegno aerobico puro ad uno di altra origine.

Teoricamente la soglia aerobica rap-

presenta l'indice guida che il maratoneta deve seguire.

A ritmi più blandi si possono correre le ultra maratone (ovviamente con adeguata preparazione).

Spostandoci dalla soglia aerobica a quella anaerobica possiamo parlare sempre di resistenza, ma di altra natura.

La resistenza attraverso l'applicazione dei corretti stimoli allenanti ha grandi margini di crescita.

Importante ai fini del miglioramento è la capacità di riuscire ad utilizzare l'energia disponibile.

Durante gli allenamenti molto lunghi i muscoli si affaticano e si esauriscono le scorte di glicogeno.

Per fronteggiare questa difficile situazione diventa importante curare l'economia di corsa, avere una corretta

Sett.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	Seduta di corsa con lavoro a sciogliere	Corsa aerobica	Frazionato lungo con prove del 2% più lente rispetto al valore di soglia anaerobica con recupero stretto	Corsa rigenerante	Corsa lunga	Recupero	Lunghissimo
2	Corsa di recupero attivo con stimoli per la prontezza	Corsa aerobica	Potenza lipidica lunga	Seduta di corsa con lavoro a sciogliere	Corsa aerobica	Recupero	Gara di mezza maratona per l'incremento del ritmo resistente
3	Corsa di recupero	Corsa aerobica	Corsa a medio volume	Potenza lipidica lunghissima	Corsa di recupero attivo con stimoli per la prontezza	Recupero	Lunghissimo
4	Corsa rigenerante	Frazionato con prove del 3% più lente rispetto al valore di soglia anaerobica con recupero a ritmo di potenza lipidica	Seduta di recupero attivo	Corsa lunga	Seduta a sciogliere	Recupero	Gara di mezza per rendere solida la qualità dei ritmi estensivi
5	Corsa di recupero	Corsa aerobica	Corsa lunga	Potenza lipidica più frazionato con prove del 3% più lente rispetto al valore di soglia anaerobica con recupero medio	Corsa aerobica	Recupero	Frazionato lunghissimo a doppia velocità (con produzione iniziale di 2,5 millimoli e poi di 3 millimoli per litro)
6	Corsa di recupero	Corsa di recupero	Corsa lunga	Corsa di recupero attivo con stimoli per la prontezza	Frazionato sul filo della soglia anaerobica a recupero ampio	Recupero	Seduta a volume e ritmo medio
7	Corsa aerobica	Corsa di recupero attivo con stimoli per la prontezza	Piccolo e leggero frazionato	Corsa aerobica	Piccola seduta aerobica	Recupero	Maratona



Amatori Podistica Terni

Corri a TERNI

1^a "MARATONA DI SAN VALENTINO"

20 febbraio 2011

partenza ore 10,00 - tempo massimo 6 ore



Fidal

www.maratonadisantvalentino.it



Traslaval - Foto a cura dell'organizzazione

spesa energetica ed una sapiente alimentazione.

Per migliorare la resistenza bisogna lavorare verso il condizionamento dei sistemi principali:

efficienza cardiaca, salute polmonare (ingresso sufficiente di ossigeno per portarlo ai muscoli), tono muscolare, reclutare fibre atte a permettere una contrazione nel tempo.

Fibre bianche, rosse e sottotipi

Le fibre bianche hanno principalmente attività glicolitica, scarsa presenza di mioglobina, mitocondri e capillari.

Sono chiamate anche veloci o pallide.

Si contraggono in maniera rapidissima e sono quindi adatte per correre brevi tratti molto velocemente, per saltare e per sforzi di origine esplosiva.

Le fibre rosse hanno attività ossidativa e sono ricche di mioglobina. Hanno caratteristiche opposte alle bianche. Le loro dimensioni sono inferiori alle bianche ed il tempo di contrazione è più lento. Sono ricche

di mitocondri.

Esistono diversi sottotipi di fibre che hanno caratteristiche miste e che generalizzando potremmo riassumere a livello istologico come fibre bianche con la differenza che sono vascolarizzate e ricche di mitocondri.

Il maratoneta

Chi corre la maratona deve seguire regole attente perchè con la cattiva gestione delle risorse si rischia di non finire la competizione e rimanere per strada senza più una goccia di benzina.

Per ovviare a questo problema bisogna riuscire tramite l'allenamento ad abbassare i consumi.

Gli allenamenti di origine resistente sono quelli che vanno in questa direzione, ma sono i giusti ritmi che permettono all'atleta di diventare un diesel.

Nella preparazione maratona bisogna usare con il contagocce i lavori che coinvolgono il sistema anaerobico. Gli allenamenti frazionati vanno gestiti con estrema oculatezza. Le sedute di ripetute brevi sono, in

genere, introdotte per favorire la brillantezza e per mantenere una muscolatura sveglia in un periodo dove le corse lunghe tendono ad "addormentarla".

In quest'ottica è utile inserire nelle sedute lunghe dei fartlek spontanei che vanno a cambiare l'assetto di corsa al podista ed a coinvolgere fibre che verranno a sostegno nella parte finale della maratona.

La potenza lipidica, e quindi la capacità di bruciare il carburante resistente, è materia principale da sviluppare nel maratoneta che vuole correre forte i 42 km.

In chiave maratona diventa fondamentale il lavoro fra la soglia aerobica e quella anaerobica, ma è la fascia che va dal ritmo medio al valore di soglia aerobica che deve essere sviluppato in percentuali alte in preparazione maratona.

Nella tabella delle pagine precedenti possiamo apprezzare l'importanza che viene data ai consumi.

Vediamo una sintetica descrizione delle finalità della singola seduta.

Sono gli ultimi 50 giorni pre maratona.

Traslaval - Foto a cura dell'organizzazione

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

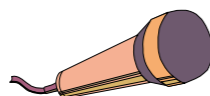
Ufficio stampa

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

Nei giorni 9 e 10 ottobre 2010 presso l'Hotel Alexander
Spiaggia di San Mauro Mare (FC) si è tenuto il convegno

A TUTTO TRAIL



Il convegno è stato un importante momento di riflessione sul tema del trail, coniugato
nella versione di un'associazione, come la nostra, di "sportpertutti". In questa occasio-

ne sono state presentate alcune
proposte operative, che certa-
mente consentiranno alla no-
stra Lega di poter ben lavorare
in questo importante settore di
attività. I materiali presentati
nel corso del convegno sono
disponibili al link

www.uisp.it/atletica2/index.php?idArea=48&contentId=52#A%20TUTTO%20TRAIL



TRAIL UISP

Struttura organizzativa

Responsabile
Orlandini Bruno

E-mail
grandiniziative@uispparma.it

Calendario

[Calendario attività](#)

Verbali

[verbale incontro del 14-11-2009](#)

Convegno "A TUTTO TRAIL"

- [Ringraziamenti](#)
- [Manifesto](#)
- [Linee guida](#)
- [YOUNG TRAIL](#)
- [SLIDE YOUNG TRAIL UISP](#)
- [A TUTTO TRAIL](#)





www.albanesi.it

IL MANUALE COMPLETO DELLA CORSA

Frutto di una trentennale esperienza nel mondo della corsa, questo testo raccoglie tutto ciò che oggi si conosce su questa meravigliosa pratica sportiva. La corsa è analizzata sotto i vari aspetti, da quello semplicemente salutistico fino ad arrivare a quello agonistico. È l'opera ideale per accompagnare il principiante nei suoi primi passi come pure per far capire al professionista tutti i fini meccanismi che si mettono in moto per arrivare al vertice della sua prestazione.

Il testo risponde a tutte le più critiche domande sulla corsa, proponendo un modello della prestazione che è la sintesi di tutto ciò che si trova in letteratura e che spiega come il nostro corpo reagisce all'allenamento.

Troverete anche:

- La definizione di un modello alimentare dell'atleta
- Una guida alla strumentazione del runner
- La medicina sportiva

R. Albanesi - Ed. Thea - pagg. 512
17x24 cm - Euro 28,30



- Programmi di allenamento per le distanze dai 1500 m alla mezza maratona
- I consigli per correre la prima maratona
- La psicologia della corsa
- La corsa e l'età: come controllare l'invecchiamento

A chi si rivolge:

- Al principiante - la prima guida
- Al jogger - una guida scientifica e razionale
- Al runner evoluto - la guida avanzata
- All'agonista e all'allenatore - la guida di riferimento



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](#)

Foto di Piero Giacomelli

i nostri bestseller

SPORT

IL MANUALE COMPLETO DELLA MARATONA

R. Albanesi - Pagg. 224 - Euro 19,30 • Preziosissimo supporto per correre al meglio la magica distanza. Oltre duecento pagine concrete, chiare, tecnicamente ineccepibili

DONNE DI CORSA

M.G. Albanesi - Pagg. 157 - Euro 16,30 • La corsa al femminile, tutto ciò che non si trova nei libri per soli uomini

IL MANUALE COMPLETO DEGLI INTEGRATORI

R. Albanesi, L. Melli - Pagg. 288 - Euro 19,30
Per capire la differenza fra integratori utili e inutili, assumere le dosi corrette, conoscere ed evitare i rischi dell'integrazione alimentare

L'ALLENAMENTO MENTALE NEGLI SPORT DI RESISTENZA

R. Albanesi - Pagg. 180 - Euro 16,30 • Un testo pratico per gestire al meglio l'interazione corpo-mente

L'INFORTUNIO NELLA CORSA

R. Albanesi - Pagg. 180 - Euro 14,30 • Imparerete a prevenire gli infortuni, a capirne la gravità, a intervenire nel modo migliore e più rapido

ALIMENTAZIONE E CUCINA

IL METODO ALBANESI

Dimagrisci e rinasci in 10 lezioni
R. Albanesi - Pagg. 162 - Euro 13,30 • Una nuova vincente strategia per avere un corpo forte e magro

365 RICETTE PER LA MACCHINA DEL PANE

M. Tacca - Pagg. 160 - Euro 13,50 • Centinaia di incredibili ricette per un elettrodomestico che sta diventando una piacevole necessità

IL MANUALE COMPLETO DELL'ALIMENTAZIONE

La dieta italiana
R. Albanesi - Pagg. 430 - Euro 28,30 • La quarta edizione di un testo di riferimento fondamentale per conoscere tutti i segreti della nutrizione

IL MANUALE COMPLETO DELLA CUCINA ASI®

R. Albanesi, M. Lorenzi - Pagg. 224 - Euro 15,30
Un nuovo modo di cucinare che sposa la linea con l'amore per il cibo. Non solo ricette, ma tutti i trucchi della cucina ASI

I DOLCI ASI®

F. Liberatore, M. Lorenzi - Pagg. 144 - Euro 11,30
Come non rinunciare a un dolce mantenendo la linea

IL MANUALE COMPLETO DEI CIBI

R. Albanesi - D. Lucarelli - Pagg. 298 - Euro 14,30
Una guida di riferimento per conoscere tutti i cibi che ci possono guidare a un'alimentazione sana ed equilibrata

LA SPESA DELLA SALUTE

Le Guide Thea - Pagg. 208 - Euro 15,30 • Il primo testo che recensisce i prodotti che trovate nel supermercato o nel negozio sotto casa

LE VERE TABELLE NUTRIZIONALI

Le Guide Thea - Pagg. 280 - Euro 14,30

I dati precisi e aggiornati per gestire al meglio la propria alimentazione

QUALITÀ DELLA VITA

LA FELICITÀ È POSSIBILE

R. Albanesi - **NUOVA EDIZIONE** - Euro 28,30
Per imparare a vivere anziché sopravvivere, realizzandosi pienamente in una moderna concezione dell'uomo e della felicità

MIGLIORA LA TUA INTELLIGENZA

R. Albanesi - Pagg. 230 - Euro 19,30
Il primo manuale di raziologia, la scienza che studia l'intelligenza esistenziale: per capire il mondo in modo facile e concreto

IL MISTERO DI DIO

R. Albanesi - Pagg. 148 - Euro 12,30
Un libro che dovrebbe essere letto prima di cadere in un relativismo morale privo di valori o in un'acritica accettazione delle religioni tradizionali

GUIDA AL LAVORO MIGLIORE

M.G. Albanesi, R. Albanesi - Pagg. 142 - Euro 12,30
Per non sbagliare nelle scelte professionali che possono cambiare la nostra vita

NON BRUCIARE I TUOI SOLDI

R. Albanesi - Pagg. 143 - Euro 12,30 • Il modo più semplice per imparare a salvaguardare il proprio patrimonio

GOCCE DI VITA

R. Albanesi - Pagg. 192 - Euro 13,30
Il modo più semplice per conoscere uno stile di vita moderno

IL MIO MIGLIORE AMICO

Sceglierlo, conoscerlo, amarlo
Le Guide Thea - Pagg. 240 - Euro 15,30 • Per capire come un cane possa migliorare significativamente la qualità della propria vita

SALUTE

ESAMI CLINICI

R. Albanesi, D. Lucarelli - Pagg. 224 - Euro 15,30
Per sapere tutto su esami del sangue, delle urine e altri metodi di indagine diagnostica

L'ETÀ NON CONTA

R. Albanesi - Pagg. 195 - Euro 17,30 • Fermare il tempo non si può, rallentarlo sì! Teoria e pratica delle strategie antinvecchiamento

PER ORDINARE (aggiungere Euro 5,70 per spese di spedizione)
TELEFONA al 349-2689058 - **COLLEGATI** al sito <http://www.albanesi.it>
THEA srl - Via Rotta 24 - 27020 Travacò Siccomario (Pavia)



**Atletica e Podismo in TV
sul canale 843 di Sky**

**Guarda la trasmissione
tutte le domeniche
dalle ore 13.00
alle 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**



Comitato regionale UISP
Lega Atletica Leggera



Vuoi diventare giudice UISP?

E-mail: redazione.atletica@uisp.it

UISP



sportpertutti



Viaggia e corri 2011

Ultra Maratona del Mar Morto 8 aprile 2011



Giunta alla sua 17ª edizione, ma poco conosciuta in Europa, la **Ultra Maratona del Mar Morto** è sicuramente una gara assolutamente inusuale e ricca di fascino.

Si corre sulla distanza di 50 km, con partenza dalle porte della capitale giordana Amman (900 metri sopra il livello del mare), e arrivo sulle rive del Mar Morto (400 metri sotto il livello del mare, il punto terrestre più basso al mondo!).

Il percorso è completamente asfaltato, si corre al mattino con temperatura prevista tra i 18° alla partenza, e 28° all'arrivo. Nella depressione

del Mar Morto, la concentrazione di ossigeno nell'aria è superiore del 11% rispetto a quella a livello del mare. Oltre alla distanza 50 km, si può anche gareggiare anche sulla distanza di maratona, mezza maratona, e sulla 10 km.

Siamo lieti di offrire in esclusiva per l'Italia l'opportunità di prendere parte a questo evento!

Il paese

La Giordania è un paese di eccezionale bellezza e suggestione. Il Mar Morto è famoso per gli effetti benefici sul corpo del suo micro-clima e per i suoi fanghi;

il tour dopo la gara ci darà l'opportunità di ripercorre millenni di storia, attraverso la visita di luoghi indimenticabili: dal Memoriale di Mosè sul Monte Nebo, allo splendido sito nabateo di Petra, dal castello crociato di al-Karak, fino a Aqaba e al deserto del Wadi Rum di Lawrence d'Arabia.



Altri viaggi previsti

Maratona di Berlino: domenica 25 settembre 2011

Maratona di Praga: domenica 8 maggio 2011

Maratona di Atene: domenica 30 ottobre 2011

Maratona di Dublino: lunedì 26 ottobre 2011

Maratona New York: domenica 6 novembre 2011

Chiedici i programmi dettagliati - Buon viaggio e buone corse!

www.idearun.it - info@idearun.it



UISP AND GO - Travel Agency

Informazioni e prenotazioni: 055.6800404

Via Giovanni dalle Bande Nere 7/r - (Zona Gavinana) Firenze



Manifestazioni istituzionali 2011

Vivicità in Italia	3 Aprile 2011	Sedi varie
Vivicità nel mondo	10 Aprile 2011	Sedi varie
Trofeo Liberazione su Pista	17 e 25 Aprile 2011	Bologna-Catanzaro-Eboli-Genova-Lecce-Modena-Roma-Siena-Trapani

Formazione

Raduno Tecnico	23-30 Agosto 2011	Abbadia San Salvatore (Siena)
----------------	-------------------	-------------------------------



Foto Vivicità Trieste 2010 - atleticats.com - A.Parlante



Foto di Piero Giacomelli



Campionati Nazionali 2011

Racchette da neve		
6 gennaio	Trentino	LA CIASPOLADA - Val di Non (TN) 046/3830180 novella@ciaspolada.it - Uisp Trento
Corsa Campestre		
6 marzo	Emilia Romagna	48° CROSS DI FERRARA Lega Prov. Ferrara 0532/907616 Fregnani Gian Luigi 329/4487480
Granfondo		
25 aprile	Emilia Romagna	30ª 50 km di ROMAGNA – Castelbolognese (RA) ASD Uisp Cotignola – Avis Castelbolognese Giannoni Riccardo 335/4407676 0546/50336
Corsa su strada		
22 maggio	Toscana	32° CORRIPRIMAVERA LAVIOSA - Livorno Asd Corripriavera Laviosa Meini Franco 338/9563043 info@livornomaratonita.it
Pista		
11/12 giugno	Emilia Romagna	Comacchio (FE) ASD Atletica Bondeno Daniele Guandalini 338/7605739 daniele.guandalini@aliceposta.it
Corsa in salita		
17 luglio	Toscana	28° SALITREDICI - Abbadia San Salvatore (Siena) ASD Uisp Abbadia San Salvatore Carli Silvio – 340/8712244
Trail running - Short Trail		
24 luglio	Lazio	5° TRAIL MONTI DELLA META (FR) ASD Atina Trail Running info@atinatrailrunning.com Nardelli Loris 348/3349155 077/6610556 Picinisco (FR)
Maratonina		
30 ottobre	Umbria	6° MARATONINA DELL'OLIO Atletica C.V.A. TREVÌ Tofi Stefano 345/3901054 runner71@tiscali.it
Maratona		
18 dicembre	Toscana	13° PISAMARATHON PISAMARATHON STRAPAZZATA CLUB A.P.D. De Rosa Vincenzo 347/8182216 Maggini Andrea 348/7058830 maggini@pisamarathon.it

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.

Vivicià

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



Comitati regionali e territoriali



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



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



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

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

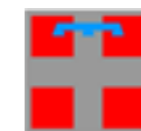
Via Mercantini, 9
12042 - Bra (CN)
Tel. 0172/431507 - Fax 0172/433154
E-mail: bra@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/bra

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



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

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



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

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



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: e
miliaromagna@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

PLe 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

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 Ales-
sandro Petri - Loc.Migliarina
55049 - Viareggio (LU)
Tel. 0584/53590
Fax 0584/407104
E-mail: luccaversilia@uisp.it

Sede Decentrata

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

Massa

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

Piombino

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



Pisa

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

Pistoia

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

Prato

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

Siena

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

Valdera

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

Zona del Cuoio

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

Val di Cecina

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

Comitati regionali e territoriali

Marche

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

Ancona

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



Ascoli Piceno

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

Fabriano

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

Fermo

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

Jesi

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



Macerata

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

Pesaro-Urbino

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

Senigallia

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



Lazio

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

Castelli Romani

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

Civitavecchia

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

Frosinone

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



Latina

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

Monterotondo

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

Rieti

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

Roma

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

Viterbo

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

Comitati regionali e territoriali

Abruzzo

Via dei Peligni, 24-26
65127 - Pescara (PE)
Tel. e Fax 085/4510342
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.

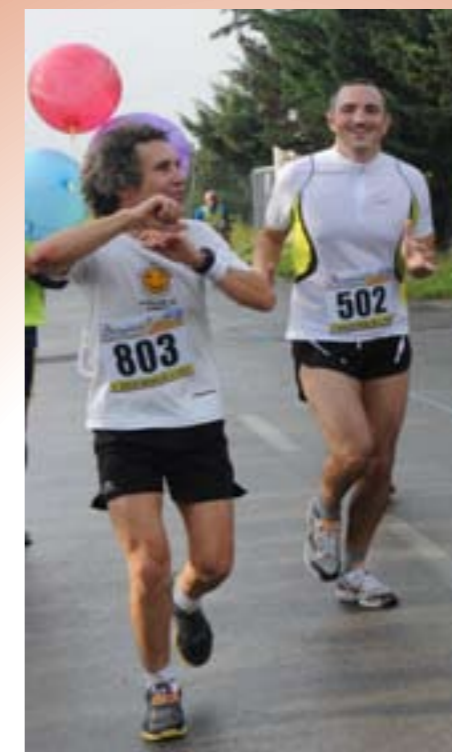
Via Discesa Della Schiavona, 6
67035 - Pratola Peligna (AQ)
Tel. 0864/272101 - 329/9185304 - Fax
0864/278483
E-mail: pratola@uisp.it

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)



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. e Fax 070/666518 - 663678
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
messina@uisp.it
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

