

Atletica

on line



UISP

www.uisp.it

Anno 2° - n. 8 - settembre 2011





**CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTIVI E ALLIEVE
10KM CORSA SU STRADA**

**LUCCA
CORRI
IN PIAZZA**

2011



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

Lucca 11 settembre
Organizzazione:
Atletica Virtus Lucca
Pro Sport Lucca
A.S. Parigi Camigliano

ore 15.30 Partenza gare settore promozionale
ore 17.00 Partenza JUN/PRO/SEN femminili ed ALLIEVE
ore 18.00 Partenza JUN/PRO/SEN maschili ed ALLIEVI
ore 19.30 Premiazioni

Giunta alla sua 4ª edizione, si svolgerà il prossimo 11 settembre la "Lucca Corri in Piazza", quest'anno valida per l'assegnazione dei titoli individuali di corsa su strada 10 km riservati alle categorie assolute (junior, promesse e senior) e allievi maschili e femminili. Un grande successo per una manifestazione che in soli tre anni ha raggiunto livelli tecnici e organizzativi molto apprezzati dalla Federazione.

La gara è organizzata dall'Atletica Virtus Cassa di Risparmio di Lucca, dalla Pro Sport Lucca, dalla società Atletica Parigi di Camigliano con il contributo dell'Ufficio Sport del Comune di Lucca e si svolgerà su un circuito di 5.000 m da ripetersi due volte. Partenza e arrivo in piazza Napoleone, quindi via V. Veneto, salita del Caffè delle Mura e un giro delle mura urbane. L'inizio è fissato per le ore 15.30 con partenza di alcune gare promozionali a carattere regionale riservate al settore giovanile Fidal. In gara i giovanissimi ragazzi dei corsi di avviamento all'atletica leggera. Alle 17 inizieranno le due gare per l'assegnazione dei titoli tricolori: nella prima si contenderanno il primato le atlete del settore assoluto femminile e le allieve. Alle 18 la partenza dei maschi e alle 19.30 le premiazioni. Saranno presenti i migliori atleti italiani, alcuni reduci dai Campionati Mondiali di metà agosto in Corea, e tutti gli stranieri tesserati con le società italiane. Garantito un grandissimo spettacolo tecnico ed agonistico nello splendido scenario delle mura urbane.

Atletica UISP on line - 3



Atletica UISP
on line

Supplemento al n. 8 settembre 2011 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: Trail Monti della Meta
di Carmine Valente Photography - www.carminevalente.it

All'interno

- 05** Editoriale: L'epilogo di una carriera
di *Donatella Vassallo*
- 06** Abbadia San Salvatore
Staffetta da record per festeggiare i 30 anni del raduno tecnico
- 10** Salitredici: Filippo Occhiolini e Paola Garinei
Campioni nazionali UISP di Corsa in salita
- 20** 5° Trail Monti della Meta
Campionato Nazionale di Trail running
- 28** Lavaredo Ultra Trail:
Successo di partecipazione per uno dei trail più conosciuti d'Europa
- 30** 2° Giro Podistico dell'Isola di Favignana
Una settimana indimenticabile nelle Isole Egadi
- 38** La Podistica Novella al lavoro per una Ciaspolada 2012 ancora più ricca
Un denso carnet di appuntamenti faranno da contorno alla manifestazione
- 45** Trail di San Zaccaria
Vincono Silvio Gambetta e Elahanna Silvani
- 46** Il primo approccio alla corsa
di *Massimo Santucci e Valentina Cortesi*



in collaborazione con
l'Amministrazione Provinciale di Vercelli, i Comuni di Trino e Costanzana,
Gruppo Alpini di Trino, Nucleo Protezione Civile, P.A.T., Elen Sport
organizzano

TRINO - 27 NOVEMBRE 2011

CAMPIONATO NAZIONALE UISP DI MEZZA MARATONA

5ª EDIZIONE MARATONINA "TERRE D'ACQUA" Km 21,097
«TRINO CHE CORRE KM 8» COMPETITIVA E NON COMPETITIVA
GARA APERTA A HANDBYKE E NON VEDENTI

Partenza Maratonina ore 10,00 in Piazza Comazzi (Mercato Coperto) - Tempo massimo 2,30 ore
Partenza «Trino che corre» ore 10,15 - Iscrizioni presso le Scuole Medie di Trino

ISCRIZIONI Maratonina «Terre d'Acqua»

15 Euro fino al 24 Novembre 2011 - 20 Euro per chi si iscrive il giorno della gara

Iscrizioni entro il **24 Novembre 2011** su: www.wedosport.net

oppure scaricando il modulo da www.torballclubvc.it e inviare a wedospor via fax al n. 011.19.83.57.47 oppure 011.41.21.870

via mail a: iscrizioniwedosport.net

INSIEME ALLA COPIA DELLA RICEVUTA DI PAGAMENTO SU CARTA INTESTATA DELLA SOCIETÀ A FIRMA DI UN DIRIGENTE O COPIA DELLA TESSERA SE "INDIVIDUALI UISP" O INVIANDO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO PER PROCEDERE AL TESSERAMENTO UISP.

Le iscrizioni effettuate il giorno della manifestazione vengono ammesse esclusivamente come partecipazione fuori classifica.

PAGAMENTO DA EFFETTUARSI TRAMITE BONIFICO intestato a: **Claudio Costa** Codice IBAN: IT81Q0306967684510218796647

o con carta di credito su www.wedosport.net o direttamente a **Vanni Mussio** o a **Claudio Costa**.

PREMIO DI PARTECIPAZIONE: PRODOTTI ALIMENTARI (da ritirare alla consegna del microchip - Cronometraggio a cura di wedosport)

ISCRIZIONI «Trino che corre»: Il giorno della gara: **5,00 €**

PREMIO DI PARTECIPAZIONE: PRODOTTI ALIMENTARI

Ritorno: dalle ore 7,30 presso le scuole medie, via Vittime di Bologna, dove ci si può cambiare e, al termine, usufruire delle docce.

Partenza: ore 10,00 p.zza Comazzi (Mercato Coperto) - Trino (VC).

Percorso Maratonina: Giro unico asfaltato tra le risaie passando in luoghi suggestivi nei comuni di: Trino, Robella, Costanzana e ritorno. Circuito leggermente ondulato, completamente chiuso al traffico (per sicurezza mantenersi sempre sulla destra, atleti con handbike in gara). Posto di controllo passaggio atleti: Costanzana.

Percorso «Trino che corre»: Km. 8 completamente asfaltato

Possibilità di pernottamento a 20 Euro - Posti limitati - Contattare Vanni Mussio.

Possibilità di ritiro pettorale dalle 16.00 alle 19.00.

Premiazioni: la premiazione della gara di 21 Km. avverrà presso l'aula magna delle Scuole Medie appena predisposte le classifiche. La gara di 8 Km. verrà premiata al termine della stessa in piazza Comazzi (zona partenza/arrivo).

È altresì possibile trattenersi per il pranzo, organizzato presso la mensa delle Scuole, al costo di 10,00 Euro, prenotandosi per tempo nel modulo di iscrizione gara.

Località di gara: TRINO si trova a 18 Km a sud di Vercelli. Per chi proviene da Alessandria: uscita Casale M.to nord sulla A26, poi statale per Torino; per chi proviene da Santhià: uscita Vercelli ovest, uscita Vercelli est per chi arriva dalla A4 Milano-Torino sulla A26; stazioni ferroviarie: Vercelli sulla linea Milano-Torino; Trino sulla linea Torino-Casale M.to.

Per ulteriori informazioni contattare: **Vanni Mussio: 0161.829395 - vanni.mussio@zsi.it - Claudio Costa** (per i disabili): **338.6108290**

sito internet: www.torballclubvc.it - e-mail: info@torballclubvc.it

☆☆☆

PREMIAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE UISP (solo per chi segnala di essere tesserato entro il 26 novembre)

Regolamento completo sul sito www.uisp.it/atletica2

INDIVIDUALI - Premio più maglia di campione nazionale più medaglia al primo di ogni categoria maschile e femminile. Premio in natura più medaglia al secondo e terzo di ogni categoria maschile e femminile (12 cat. maschili e 10 cat. femminili)

DI SOCIETÀ - Le prime 3 Società Maschili e 2 Società Femminili sommando i punti degli atleti di tutte le categorie da Juniores a Veterani (12 maschili e 10 femminili). Le classifiche da prendere in considerazione devono essere composte dai soli tesserati UISP. Tutti gli arrivati portano punti. Minimo 5 atleti classificati.

COPPA UISP DI SOCIETÀ ADULTI - Le prime 3 società. Somma dei migliori 4 punteggi di ogni società ottenuti nelle 22 categorie (M+F) validi anche se ottenuti tutti nella stessa categoria

SOCIETÀ NUMEROSE - Le prime 4 UISP e tutte quelle da fuori regione con un minimo di 15 iscritti

PREMI MARATONINA (CUMULATIVI)

ASS. UOMINI	CAT. UOMINI	ASS. DONNE	CAT. DONNE
1° CLASS. 150 €	J-P-S/TM cat. unica	1ª CLASS. 150 €	J-P-S/TF cat. unica/MF 35/40/45/50/55/60
2° CLASS. 120 €	MM 35/40/45/50/55/60/65/70/	2ª CLASS. 120 €	1ª Buono benzina 50 €
3° CLASS. 100 €	1° Buono benzina 50 €	3ª CLASS. 100 €	2ª Buono benzina 40 €
4° CLASS. 80 €	2° Buono benzina 40 €		3ª Buono benzina 30 €
5° CLASS. 70 €	3° Buono benzina 30 €		4ª Buono benzina 20 €
dal 6° al 10° 60 €	4° e 5° Buono benzina 20 €		5ª Buono benzina 20 €
	dal 6° al 10° 2 bott. di vino DOC		

PREMI TRINO CHE CORRE

Primi 3 uomini e prime 3 donne: 1° B.B. 50 € 2° B.B. 40 € 3° B.B. 30 €

Primi 3 cat. maschile TM/35/40/45/55/60/65: PRODOTTI ALIMENTARI

Donne dalla 4ª alla 15ª: PRODOTTI ALIMENTARI

Le classifiche saranno consultabili nei siti: www.uisp.it/atletica2 - www.fidalpiemonte.it
www.atleticauisp.it - www.wedosport.net

L'epilogo di una carriera

di Donatella Vassallo

Il 23 settembre la canoista azzurra Yosefa Idem compirà 47 anni. Immaginiamo che il suo sarà un compleanno speciale vista la recente (e inaspettata) qualificazione alle prossime Olimpiadi di Londra. E dire che a 40 anni aveva deciso di chiudere la carriera... È forse vero che l'allungamento dell'età media della popolazione, oltretutto le maggiori conoscenze in campo alimentare e nelle tecniche di allenamento, abbiano dato una bella spinta a conseguire ottimi risultati sportivi anche in età prima inimmaginabili. Ma sarebbe troppo facile mixare questi ingredienti per garantire a tutti gli atleti l'elisir di lunga vita.

Deve esserci quel qualcosa in più che rende Yosefa Idem un raro esempio di longevità sportiva. Quel quid è trapelato da un'intervista di recente rilasciata al quotidiano La Repubblica.

Vorrei dividerne con voi qualche frammento. "Si vince con lo spirito?" chiede il giornalista. "Serve ma non basta, il resto è soprattutto fatica. [...] Ecco penso che oggi ci sia una mancanza di filosofia del fare al meglio le cose. Inutile rassegnarsi alla crisi economica, meglio attrezzarsi e diventare più bravi degli altri. Etica del lavoro, dico troppo?". E ancora, alla domanda su cosa farà dopo la carriera, risponde: "Scrivere un libro sui campioni una volta finita la carriera sportiva.

Poi, coltivare un orto: pomodori, insalata, frutta. Avere delle galline. Imparare a cucire e a fare la maglia. Cose concrete che si toccano. Le finanze bruciano soldi irreali, accumuliamo ricchezze volatili. Invece la verità sta nelle cose vere e nelle mani che le curano".

Ecco, io non so esattamente cosa sia, ma credo che un filo rosso unisca l'etica del lavoro, la cura dell'orto, delle galline e la degna chiusura di una carriera. Non solo. Sono convinta che in fondo tutta la nostra vita non sia che una preparazione al momento in cui appenderemo al chiodo le nostre scarpe. E sarà il modo in cui lo faremo a dare un senso a tutta la nostra esistenza.

Anche a questo pensavo ascoltando "il piccolo, grande minatore" di Abbazia S. Salvatore che mi ha guidato nella visita della vecchia miniera del monte Amiata. Puoi fare il minatore per una vita e decidere di invecchiare con la silicosi ai polmoni, inveendo contro un destino infame che ti ha portato via precocemente nonno e padre mi-



natori e costretto te tredicenne allo stesso lavoro. Oppure trasformarti in età avanzata in una guida dai modi ormai perduti, invitare scolaresche e visitatori a scendere nelle viscere della terra per fare un viaggio dentro la propria coscienza e raccontare, con un certo riserbo, dei topi che si mangiavano il rancio quotidiano, delle frane sempre in agguato, dell'emozione nel rivedere la luce del giorno dopo il buio più assoluto. E farlo solo perché "signori, non ci dimentichiamo che le cose non sono state sempre così facili". Grazie Paolo.

Staffetta da guinness e amarcord

La Uisp Abbadia festeggia così i suoi primi 30 anni di raduno

di Donatella Vassallo



Non è vero che tutti i compleanni sono uguali: vuoi mettere arrivare al giro di boa dei 30 anni? O dei 40? Tanto vale festeggiarli tutti insieme. L'improbabile ricorrenza è toccata alla Uisp Abbadia S. Salvatore che dal 26 al 28 agosto ha concluso, in una tre giorni di eventi, la tradizionale settimana di raduno di Atletica Leggera, quest'anno segnata da una doppia ricorrenza: 30 anni di raduno tecnico e 40 di attività. Niente di meglio per l'instancabile squadra della Uisp amiatina capitanata dal presidente Silvio Carli, sempre pronta a lanciarsi in nuove sfide. Ricchissimo quindi il programma approntato per la ricorrenza: dalla mostra fotografica sulla storia del raduno a partire dal 1981 al convegno sul quarantennale delle attività. Quest'ultimo, con la sua lunga carrellata di testimonianze dei protagonisti, ha fornito l'occasione per sfogliare un emozionante album dei ricordi: da quelli di Lorenzo Avanzati, attuale sindaco della cittadina badenga, a quelli di Antonio Gasparro, presidente nazionale della Lega Atletica Uisp, senza tralasciare la significativa testimonianza telefonica di Andrea Vizzoni e Fabrizio Mori, ex-atleti del raduno e ora impegnati, l'uno come lanciatore, l'altro come tecnico, nei Mondiali di Atletica di Daegu in Corea. Il culmine è però arrivato sabato pomeriggio con l'attesissimo record mondiale nella staffetta 100 m x 400 raggiunto in un tempo massimo di un'ora, 48 minuti e 5 secondi. Grandissimo il contributo dei tanti volontari intervenuti dalle diverse società sportive toscane per entrare nella storia, acclamati nel loro giro di pista da un tifo da stadio. La serata è stata invece tutta dedicata al "Salto in alto sotto le stelle", un'esibizione di salto in alto aperta a tutti i ragazzi presenti davanti il palazzo comunale. Il tradizionale meeting di atletica dedicato a Francesco Calderini ha scandito in una domenica fresca ma assoluta le ultime ore del raduno, che si è infine concluso il giorno dopo con una festa di grandi premiazioni e calorosi saluti. L'arrivederci per tutti è al prossimo anno. Con un nuovo record, chissà, da battere...



**Abbadia San Salvatore:
30 anni di raduni
in qualche vecchia foto**





Abbadia San Salvatore (SI) 17 luglio 2011 - km 13

Salitredici da record: Filippo Occhiolini e Paola Garinei Campioni italiani UISP

di Silvio Carli

Grande soddisfazione per la UISP Abbadia per la riuscita della 28^a edizione della Salitredici. Prova unica valida per il campionato nazionale, toscano e senese di corsa in salita.

segue

Bella gara sia nel settore maschile che femminile tra gli uomini il casertinese Filippo Occhiolini della U.P. Policiano Arezzo ha vinto con il tempo di 56'12" davanti a Giuseppe Cioccolini (Zona Olimpica Team) e Jacopo Boscarini (G.S. Costa D'Argento) mentre tra le donne Paola Garinei, la tifernate che corre per la AVIS Perugia, ha vinto stabilendo con 1h06'05" il nuovo record femminile assoluto della gara, dietro di lei e con tempi di tutto rispetto Maria Chiara Parigi (Amatori Podistica Arezzo) e Barbara Cimmarusti (Atletica Banca Pescara). Più che mai numerosa la partecipazione dei competitivi (623 iscritti) ma anche la non competitiva si è mantenuta ad alti livelli con 149 iscritti.

A questi si sono aggiunti come ogni anno simpatizzanti e famiglie che hanno approfittato del blocco del traffico per fare una bella passeggiata lungo il percorso di gara sostenendo gli atleti al loro passaggio. Vista l'importanza della gara e la sua continua crescita, la UISP Abbadia ha voluto introdurre il chip elettronico per una miglior gestione organizzativa e delle classifiche. L'innovazione è stata realizzata nel migliore dei modi ed ha aiutato molto snellendo l'elaborazione delle classifiche tanto che l'assegnazione e premiazione dei 22 titoli nazionali, 22 regionali e 22 provinciali UISP oltre alla reda-



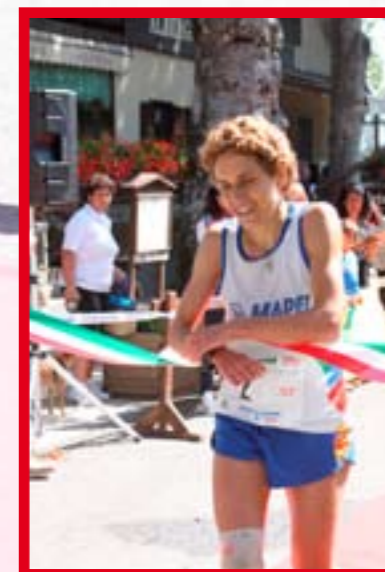
ha confermato i rimborsi per viaggi collettivi che sono andati al gruppo Silvano Fedi di

zione della classifica assoluta che prevedeva 4 categorie maschili e 3 femminili comprendente anche i tesserati non UISP si sono concluse entro le 13 e, soprattutto, senza contestazioni. Lo splendido scenario naturalistico offerto dal Monte Amiata con i suoi castagni e la sua faggeta e il fresco che si respira all'arrivo hanno fatto da degna cornice al Campionato. La UISP Abbadia, anche per questo eccezionale connubio natura-sport e perché molto sensibile alle tematiche ambientali anche quest'anno oltre alla raccolta differenziata e all'uso di materiale bio ai ristori,

Pistoia e a Il Gregge Ribelle di Siena. Moltissime le società presenti e da molte regioni d'Italia. A proposito di Italia particolarmente toccante alla partenza il minuto di raccoglimento in onore di Roberto Marchini, il paracadutista ucciso in Afghanistan, e quindi la partenza sulle note dell'Inno di Mameli per celebrare il cento cinquantenario dell'Unità d'Italia.



XXVIII EDIZIONE **SALITREDDICI** TROFEO MINIERE DELL'AMIATA



Una Salitredici perfetta da tutti i punti di vista

Loretto Masiero - Consigliere nazionale UISP Lega Atletica



Domenica 17 luglio ho partecipato per il secondo anno consecutivo al campionato nazionale UISP di corsa in salita Salitredici ad Abbadia San Salvatore in provincia di Siena. In mia compagnia la signora Fiore (mia moglie) che per la prima volta si cimentava in una corsa di questo spessore.

L'arrivo ad Abbadia nel pomeriggio di venerdì 15 luglio per godere qualche giorno il magnifico posto. Sabato mattina gita nei dintorni e di pomeriggio ritiro dei pettorali ed un caloroso saluto agli organizzatori.

La mattina di domenica arrivo al campo di atletica ed incontro i 500 ed oltre partecipanti competitivi (classificati 509) e più di cento non competitivi.

Uno speaker a tutto campo (Fabio Fiaschi) che parlava di tutto e dava qualche notizia sulla gara.

Dopo la rituale foto di gruppo alle 9.30 la partenza; partenza da Abbadia San Salvatore (800 m slm) ed arrivo alla sommità del monte Amiata (1780 m) con un dislivello

di quasi 1000 m.

La partenza per i tapascioni è sempre stressante, dalle ultime posizioni vedono gente che scappa e loro a pensare a 20 anni fa quando molto meno che più si arrabattavano nelle seconde file.

Dopo i 100 m in piano dello stadio la salita. I primi non si vedono più, ma noi iniziamo la nostra fatica a cuore leggero sapendo che arriveremo sulla cima del Monte

Amiata. La gara è dura e la salita sembra non finire mai, ma la visuale sui boschi di faggi alternati a boschi di castagni è uno scenario fantastico che non si dimentica. Il percorso quasi tutto ombreggiato è di 13.200 m, ben sorvegliato dai volontari e vietato alla circolazione di tutti i veicoli. I tre ristori, una benedizione e un momento per riprendere fiato.

Finalmente la cima ed il traguardo.

Un pubblico numeroso, arrivato in quota molto presto per la chiusura della strada, osservava gli atleti abbastanza cotti, soddisfatti per l'amico, il conoscente o il parente appena arrivato.

Il ristoro molto ricco e variegato faceva sì che atleti ed accompagnatori riprendessero in fretta le forze svanite nella scalata.

Per gli amanti delle statistiche ha vinto Filippo Occhiolini in 56'12".

Queste le mie impressioni sulla gara, ma non dimentico la logistica. La manifestazione a mio parere è stata ben organizzata dalla società di Abbadia San Salvatore con la collaborazione dalla Lega Atletica di Siena.

Il costo iscrizione di 5 €, con un ricco pacco gara, poteva giustificare anche un costo d'iscrizione un po' più alto. Buono il ritiro pettorali con il cip già da sabato pomeriggio,

gio, che, di fatto, ha snellito la consegna della domenica mattina. Alla gara competitiva si affiancava la manifestazione non competitiva con percorso ridotto a 9 km, e partenza alle 9.

Numerosi giudici all'arrivo prendevano i tempi ed elaboravano le classifiche in tempo reale. Lo speaker, sempre Fabio Fiaschi, instancabile intratteneva adeguatamente atleti ed accompagnatori. Appena elaborate le classifiche, la premiazione è stata super veloce tenendo conto che era Campionato Nazionale, Regionale e provinciale UISP.

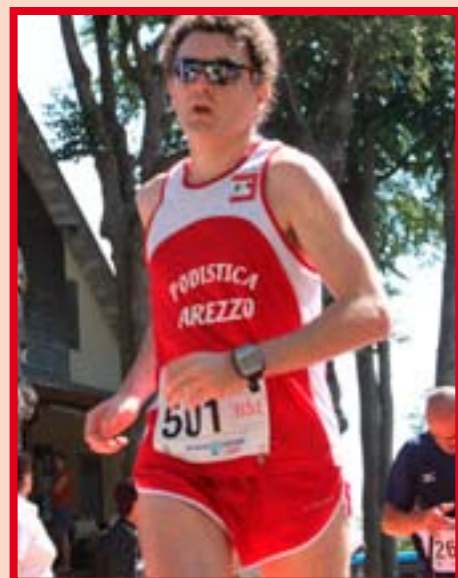
L'ospitalità alberghiera buona, sotto tutti i punti di vista, camera, colazione e cena, a prezzi contenuti per il mese di luglio (alta stagione).

Alla manifestazione ha presenziato il Presidente della Lega Atletica Antonio Gasparro, ed i consiglieri nazionali Fabio Fiaschi, Remo Marchioni, Guido Amerini, Mario Muzzi oltre al sottoscritto.

Desidero ringraziare il sindaco di Abbadia San Salvatore e l'assessore per la presenza alla partenza ed alle premiazioni.

Abbadia San Salvatore (SI) 17 luglio 2011 - km 13

Salitredici: Campionato nazionale UISP di Corsa in salita



Juniore (M)

1	LORENZINI RICCARDO	IL GREGGE RIBELLE	1.37.40
2	LORENZETTI ALESSANDRO	UISP CHIANCIANO	1.39.48

Senior/A-20 (M)

1	BOSCARINI JACOPO	G.S. COSTA D'ARGENTO	0.57.52
2	VENTURINI FABIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.02.29
3	BOCCIALONI DANIELE	ATL. DI MARCO SPORT VT	1.09.26

Senior/B-25 (M)

1	NIOLA ATTILIO	UISP CHIANCIANO	0.58.20
2	BREZZI DANIELE	G.S. AVIS PRATOVECCHIO	1.01.48
3	VANNUCCINI FRANCESCO	AVIS FOIANO	1.03.45
4	TUYIEZE ATHANASE	LA CHIANNINA MONTEPULCIANO	1.04.48
5	PAGANELLI ALESSANDRO	UISP CHIANCIANO	1.21.44
6	PAGANELLI MATTEO	UISP CHIANCIANO	1.24.16
7	CORDONE RICCARDO	MARATHON CLUB CRAL MPS	1.25.00
8	LISI ANDREA	TORRE DEL MANGIA SI	1.29.36
9	CHIEZZI STEFANO	UISP CHIANCIANO	1.31.21
10	BALBONI ANDREA	POD. LIPPO-CALDERARA	1.31.34
11	PISCITELLI GIUSEPPE	TORRE DEL MANGIA SI	1.38.10

Senior/C-30 (M)

1	OCCHIOLINI FILIPPO	U.P. POLICIANO AREZZO	0.56.12
2	VALENTINI GIACOMO	UISP CHIANCIANO	0.59.17
3	DEL GIUDICE MICHELE	FARNESE VINI PESCARA	0.59.49
4	BERLINGOZZI LUCA	AMATORI POD. AREZZO	1.01.34
5	SCARDETTA LUCA	BOLSENA FORUM SPORT	1.02.30
6	CHIAVACCI ALBERTO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.03.08
7	CHECCACCI MICHELE	TEAM MARATHON BIKE	1.03.43
8	PROSA GIORGIO	R. VALENTI RAPOLANO	1.03.59
9	GORI FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO C.S.	1.04.35
10	TADDEI ROBERTO	ATL. DI MARCO SPORT VT	1.05.02
11	MARIGNANI GABRIELE	R. VALENTI RAPOLANO	1.05.25
12	GRASSI FRANCESCO	ATL. DI MARCO SPORT VT	1.07.05
13	PERON MARCO	MARATHON CLUB CRAL MPS	1.07.45
14	PALLINI ROBERTO	AMATORI POD. AREZZO	1.08.18
15	SAPIENZA AGATINO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.08.25
16	RENZI MARSILIO	POL. MONTALTO	1.10.59
17	BOSCAGLI MIRCO	TEAM MARATHON BIKE	1.11.28
18	GRASSI ALESSANDRO	ATL. DI MARCO SPORT VT	1.11.56
19	SGUERRI ENRICO	AMATORI POD. AREZZO	1.12.14
20	GIANNITTI PIETRO	MENS SANA SIENA	1.13.57
21	BARBINI VICTOR	IL GREGGE RIBELLE	1.15.05
22	CENNINI SAMUELE	AVIS FOIANO	1.15.18
23	SCARDACCHI MIRCO	OLYMPIC RUNNERS LAMA	1.15.50
24	CONTORNI ANDREA	UISP ABBADIA S. SALVATORE	1.16.12
25	DELLA MORTE DANIELE	LIBERI PODISTI VITERBO	1.17.52
26	GUERRA ALBERTO	TORRE DEL MANGIA SI	1.18.43
27	MUCCIARINI SIMONE	R. VALENTI RAPOLANO	1.25.34
28	CRESTI FRANCESCO	TORRE DEL MANGIA SI	1.29.37
29	SCALI FRANCESCO	R. VALENTI RAPOLANO	1.48.26

Senior/D-35 (M)

1	ANDREOTTI ASCANIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	0.58.32
2	TALIANI MASSIMILIANO	TEAM MARATHON BIKE	1.00.12
3	MARIANELLI CRISTIAN	OLYMPIC RUNNERS LAMA	1.00.27
4	GUAZZINI ALESSIO	NUOVA ATL. LASTRA	1.01.12
5	VAIANI LISI FEDERICO	AMATORI POD. AREZZO	1.05.06
6	MASTRONICOLA LEONARDO	ATL. DI MARCO SPORT VT	1.05.31
7	TONDI IRIRO	ATL. ISOLA D'ELBA	1.05.35
8	MARCONI FRANCESCO	MARATHON CLUB CRAL MPS	1.06.59
9	FARINELLI ROBERTO	AMATORI POD. AREZZO	1.07.04
10	BONGINI ANDREA	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	1.07.29
11	BERTI DAVID	TEAM MARATHON BIKE	1.09.28
12	MEIATTINI MASSIMO	IL GREGGE RIBELLE	1.09.31
13	BROGI FABIO	R. VALENTI RAPOLANO	1.09.45
14	BRANDINI MIRKO	R. VALENTI RAPOLANO	1.09.54
15	BONCOMPAGNI ROBERTO	AVIS FOIANO	1.10.05
16	MASSINI LORENZO	CIRCOLO USL VALDARNO	1.10.46
17	PIRROTTA BRUNO	MARATHON CLUB CRAL MPS	1.11.36
18	IGNIRRI SERGIO	TEAM MARATHON BIKE	1.12.59
19	DECARIA EMANUELE	MONTEURLO MEUCCI TAMARE	1.14.17
20	TASSELLI PIETRO	ATL. DI MARCO SPORT VT	1.15.10
21	GRAZZINI FEDERICO	ATL. DI MARCO SPORT VT	1.15.34
22	PAOLINO ALESSANDRO	POL. OLTRARNO	1.17.25
23	PAGLIONE ENZO	POD. LIPPO-CALDERARA	1.18.24
24	VANNUZZI MASSIMILIANO	G.S. CAPPUCCINI 1972	1.19.32
25	ROSATI MICHELE	TORRE DEL MANGIA SI	1.23.05
26	MUZZI SIMONE	TORRE DEL MANGIA SI	1.24.17
27	GIGLIONI LUCA	MENS SANA SIENA	1.24.55
28	LADU TIZIANO	UISP GROSSETO	1.26.17
29	MANERCHIA MASERA' SIMONE	AVIS FOIANO	1.27.26
30	ROCCHI DUCCIO	TORRE DEL MANGIA SI	1.28.55
31	FRANCIONI ALESSANDRO	CRAL WHIRLPOOL	1.29.52
32	CAPOLSINI DANIELE	UISP CHIANCIANO	1.35.33
33	BARBAGLI FRANCESCO	MENS SANA SIENA	1.43.34
34	BRINI FEDERICO	UISP BOLOGNA	1.50.55
35	MORINI LUCA	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	1.51.15

Senior/E-40 (M)

1	CIOCCOLINI GIUSEPPE	ZONA OLIMPICA TEAM	0.57.45
2	COLOMBINI LUCA	TEAM MARATHON BIKE	1.02.39
3	SPONDALMONDO MASSIMILIANO	U.P. POLICIANO AREZZO	1.03.27
4	RICCI FABIO	RUNNERS CLUB DEI MARS	1.03.39
5	LACHI ALESSIO	IL GREGGE RIBELLE	1.04.50
6	TUMINO LORENZO	IL GREGGE RIBELLE	1.04.51
7	CORSINOV IVALERIO	LE TORRI PODISMO FI	1.05.24
8	SACERDOTALI MASSIMO	G.S. MAIANO	1.05.30
9	CARBONE MASSIMO	DLF GROSSETO	1.06.19
10	QUATTIRINI ANGELO	TEAM MARATHON BIKE	1.07.52
11	PROIETTI MASSIMO	GR. MILLEPEDI LADISPOLI	1.08.28
12	GUIDOTTI SIMONE	UISP CHIANCIANO	1.10.01
13	BIGAZZI ANTONIO	TOSCANA ATL. EMPOLI	1.10.45
14	GORI DANIELE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.11.05
15	BELLI ANDREA	ATL. DI MARCO SPORT VT	1.11.30
16	RENZINI ROBERTO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.11.52
17	SCALZO ANTONIO	G.S. BELLAVISTA	1.11.57
18	ZURLI MASSIMO	AMATORI POD. AREZZO	1.12.32
19	VAGAGGINI DIEGO	UISP ABBADIA S. SALVATORE	1.13.11
20	ZINNI ANTONIO	G.S. COSTA D'ARGENTO	1.14.02
21	FLORIANI FRANCESCO	TORRE DEL MANGIA SI	1.14.10
22	CAPOLINGUA GIUSEPPE	MENS SANA SIENA	1.16.54
23	NOCENTINI MARCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.17.07
24	CONTORNI IVO	UISP ABBADIA S. SALVATORE	1.18.06
25	ROSSI ROBERTO	BOLSENA FORUM SPORT	1.19.34
26	LEONCINI RICCARDO	G.S. LUCIGNANO VAL D'ARBIA	1.19.37
27	BURACCHI SIMONE	UISP CHIANCIANO	1.19.43
28	ROMAGNOLI BRUNO	LIBERI PODISTI VITERBO	1.20.37
29	PELLEGRINI ALESSANDRO	UISP CHIANCIANO	1.21.58
30	BACCANTI MARCO	G.S. CITTA' DI SESTO	1.22.05
31	PALLINI ALBERTO	TEAM MARATHON BIKE	1.23.18
32	FERRARO ANGELO	POLSTATO SIENA	1.23.47
33	ONORI MASSIMO	CRAL WHIRLPOOL	1.25.21
34	BIANCHINI MASSIMO	TORRE DEL MANGIA SI	1.25.28
35	RABAZZI NICOLA	G.S. LUCIGNANO VAL D'ARBIA	1.25.46
36	FUSI SIMONE	CRAL WHIRLPOOL	1.26.44
37	BRIGANTI ALESSANDRO	G.S. AURORA 1948	1.27.36
38	TORELLI SIMONE	POLSTATO SIENA	1.31.11
39	MEUCCI CLAUDIO	TORRE DEL MANGIA SI	1.32.08
40	FRISONE SALVATORE	TORRE DEL MANGIA SI	1.32.51
41	BEVILACQUA ANDREA	POD. LIPPO-CALDERARA	1.33.06
42	BURRONI LUCA	MENS SANA SIENA	1.36.30
43	BELARDI GIAMPAOLO	TORRE DEL MANGIA SI	1.36.15
44	GUIDUCCI MASSIMO	OLYMPIC RUNNERS LAMA	1.39.58
45	SESTINI MAURIZIO	POL. OLTRARNO	1.48.36



46	NOFRONI MASSIMILIANO	LA CHIANNINA MONTEPULCIANO	1.49.39
47	PALLASSINI FABIO	MONTERIGGIONI SPORT E C.	1.59.43

Senior/F-45 (M)

1	MAURI RENZO	SBR3	1.05.05
2	FIORONI MASSIMO	ATL. SPOLETO 2010	1.05.17
3	PASUCH MAURO	CITTADUCALE RUNNER'S CLUB	1.06.34
4	COSTANZO FIORENZO	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	1.07.23
5	CARLINI STEFANO	UISP CHIANCIANO	1.08.47
6	MARTELLI STEFANO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.08.56
7	TONI MICHELE	G.S. GABBI	1.09.05
8	MASTROPIETRO CLAUDIO	GR. MILLEPEDI LADISPOLI	1.10.08
9	BOTTACCI PIETRO	TEAM MARATHON BIKE	1.10.40
10	PECCANTI LUCA	G.S. MONTEAPERTI	1.11.03
11	SASSO ANTONIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.11.30
12	PALLOTTINI LUIGI	ATL. DI MARCO SPORT VT	1.12.05
13	CLARICETTI MAURO	TORRE DEL MANGIA SI	1.12.20
14	EMILI GINO	MONTERIGGIONI SPORT E C.	1.12.29
15	BERNETTI MAURO	UISP CHIANCIANO	1.13.42
16	FIORETTO LUIGI	ATL. LA RAMPA	1.13.50
17	PETRINI STEFANO	MARATHON CLUB CRAL MPS	1.14.58
18	CANTAGALLI GUIDO	TORRE DEL MANGIA SI	1.16.19
19	SAMPIERI FABIO	G.S. CAPPUCCINI 1972	1.16.25
20	QUATTIRINI MARCO	TEAM MARATHON BIKE	1.16.49
21	IPPOLITO LUIGI	ATL. SIGNA	1.17.57
22	VANNUCCINI BIAGIO	LA CHIANNINA MONTEPULCIANO	1.18.20
23	ROSSI LUCA	UISP ABBADIA S. SALVATORE	1.19.57
24	MAROTTO LUCA	MENS SANA SIENA	1.21.25
25	TANGANELLI FILIPPO	G.S. LUCIGNANO VAL D'ARBIA	1.22.53
26	CIANTI MASSIMILIANO	LIBERI PODISTI VITERBO	1.23.06
27	BIANCHI DUCCIO	POLSTATO SIENA	1.23.14
28	GIANNINI PAOLO	TEAM MARATHON BIKE	1.25.28
29	SENESSI MASSIMILIANO	MARATHON CLUB CRAL MPS	1.25.54
30	CAVALLI PAOLO	ATL. DI MARCO SPORT VT	1.26.35
31	MARCELLI MAURIZIO	LIBERI PODISTI VITERBO	1.26.47
32	PIERLUIGI FABRIZIO	ATLETICAELBA	1.27.34
33	BIANCHI LORENZO	R. VALENTI RAPOLANO	1.28.08
34	STEFANUCCI CARLO	MARATHON CLUB CRAL MPS	1.29.57
35	CENCINI GIANLUCA	LA CHIANNINA MONTEPULCIANO	1.31.02
36	BENVENUTI STEFANO	POD. LIPPO-CALDERARA	1.33.33
37	CALDESI FULVIO	LA CHIANNINA MONTEPULCIANO	1.34.12
38	ROSETTI MAURIZIO	IL GREGGE RIBELLE	1.35.45
39	PAGANUCCI MARIO	TEAM MARATHON BIKE	1.36.09
40	MARTINELLI ROBERTO	LA CHIANNINA MONTEPULCIANO	1.36.15
41	CANESTRARI MAURO	UISP CHIANCIANO	1.36.27
42	PANTALEO GIACOMO	POD. PONTELUNGO BO	1.41.37
43	ULIVELLI MARCO	MENS SANA SIENA	1.43.32
44	VERRUSIO MICHELE	UISP ABBADIA S. SALVATORE	1.43.57
45	FERRIERI IVANO	MONTERIGGIONI SPORT E C.	2.15.36

Veterani/G-50 (M)

1	SISI AURELIO	INDIVIDUALI EMPOLI	1.07.16
2	SCAGLIA GIANMARCO	ATL. SANGIOVANNESE AR	1.08.18
3	CECCONI RICCARDO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.09.18
4	MANFREDINI DANILIO	ATL. CALDERARA	1.13.21
5	ALFIERI VINCENZO	UISP CHIANCIANO	1.14.48
6	DELLI INNOCENTI ANDREA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.15.04
7	SCROCCA MARCO	AMATORI POD. AREZZO	1.16.01
8	BARBERINI PIETRO	G.S. CAPPUCCINI 1972	1.17.14
9	ALESSANDRI SALVATORE	MARATHON CLUB CRAL MPS	1.18.09
10	SCALIELLA PAOLO	NAVE U.S.	1.19.58
11	CANNUCCI MAURO	G.S. AURORA 1948	1.21.17
12	CIOLFI MAURIZIO	TEAM MARATHON BIKE	1.23.10
13	ROSINI WALTER	IL MARATONETA VAL D'ARBIA	1.23.19
14	MARCHESELLI FRANCO	VICTORIA SANT'AGATA	1.23.36
15	FORMISANO GIOVANNI	DLF GROSSETO	1.24.49
16	MOLINARI MASSIMO	VICTORIA SANT'AGATA	1.25.41
17	TALIANI MASSIMO	TEAM MARATHON BIKE	1.26.24
18	MASCARUCCI FABRIZIO	AMATORI POD. AREZZO	1.26.33
19	LOCCHI PATRIZIO	OLYMPIC RUNNERS LAMA	1.26.40
20	PIERI CLAUDIO	MONTERIGGIONI SPORT E C.	1.27.24
21	CESARETTI LAURO	G.S. CAPPUCCINI 1972	1.27.55
22	CALANDRA VINCENZO	POLSTATO SIENA	1.30.23
23	AGOSTINI RENZO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.30.26
24	BELOTTI GASPARE	IL GREGGE RIBELLE	1.30.28
25	CUCCA FRANCESCO	ATLETICAELBA	1.31.31
26	ORSINI ROMANO	LIBERI PODISTI VITERBO	1.31.42
27	PEPI DUCCIO	G.S. LUCIGNANO VAL D'ARBIA	1.33.15
28	LOFFREDO GIOVANNI	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	1.34.46
29	BURRONI LUCA	TORRE DEL MANGIA SI	1.36.38
30	CORSI MARCO	G.S. BELLAVISTA	1.37.30
31	CECCATELLI ARNALDO	G.S. BELLAVISTA	1.37.49
32	CIOLFI FABRIZIO	LA CHIANNINA MONTEPULCIANO	1.40.20



33	PAGANO MASSIMO	TORRE DEL MANGIA SI	1.42.38
34	MONDI PIETRO	TEAM MARATHON BIKE	1.45.04
35	BROGINI MARCO	TORRE DEL MANGIA SI	2.04.53

Veterani/H-55 (M)

1	PUCCI VINCENZO	BOLSENA FORUM SPORT	1.06.58
2	ZAVANELLA VITTORIO	POL. DIL. ARCI FAVARO	1.07.11



Veterani/I-60 (M)

1	DI MARCO ROLANDO	ATL. DI MARCO SPORT VT	1.03.09
2	ALLORI ALDO	ATL. ISOLA D'ELBA	1.04.51
3	PACINI PIERGIOVANNI	ATLETICA CASALGUIDI	1.10.40
4	COSTA LUIGI	ATLETICAELBA	1.12.31
5	PATRUSSI ENZO	IL GREGGE RIBELLE	1.14.28
6	TARGIONI ROBERTO	G.S. AUSONIA	1.16.28
7	FALSO LUIGI FEDERICO	G.S. MONTEAPERTI	1.18.46
8	LOMBARDI VALDIMAURO	AMATORI POD. AREZZO	1.21.09
9	CREZZINI ARTURO	MARATHON CLUB CRAL MPS	1.22.22
10	SRILLI DOMENICO	UI SP ABBADIA S. SALVATORE	1.23.33
11	BALESTRINI CARLO	IL GREGGE RIBELLE	1.27.36
12	PIANIGIANI MAURO	MONTERIGGIONI SPORT E C.	1.27.45
13	SARTI GINO	POL. OLTRARNO	1.29.38
14	INNOCENTI CLAUDIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.30.09
15	MARINI GUIDO	TEAM MARATHON BIKE	1.30.41
16	PASSARELLO FRANCESCO	IL GREGGE RIBELLE	1.37.16
17	GUERRINI GIACOMO	UI SP ABBADIA S. SALVATORE	1.38.32
18	LODOVICHI FRANCO	UI SP CHIANCIANO	1.39.59
19	STECCANELLA GIORGIO	POL. AVIS BOLOGNESE	1.40.06
20	SCARPINI FABRIZIO	MARATHON CLUB CRAL MPS	1.44.29
21	CAVAZZA FRANCO	POL. AVIS BOLOGNESE	1.45.27
22	FALCIANI CLAUDIO	G.S. BELLAVISTA	1.48.14

Veterani/L-65 (M)

1	RUSSO GIOSUE'	MARATHON CLUB GROSSETO	1.20.02
2	LORENZONI FOSCOLO	IL GREGGE RIBELLE	1.22.59
3	FANI AZELIO	DLF GROSSETO	1.23.19
4	SCHIAVONE ANTONIO	ATLETICAELBA	1.25.44
5	MALARBY ROBERTO	4° STORMO	1.29.14
6	PASQUINI GILBERTO	G.S. CAPPUCCINI 1972	1.33.28
7	PANICHI SILVANO	MISERICORDIA AGLIANESE	1.33.36
8	D'AUSILIO FRANCESCO	TEAM MARATHON BIKE	1.33.57
9	CAVAZZA MARIO	POL. AVIS BOLOGNESE	1.34.38
10	BONACCHI MARCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.36.19
11	LOMBARDI GIORGIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.37.36
12	MASIERO LORETTO	DORATLETICA	1.49.48
13	CUCINI VIRGILIO	G.S. BELLAVISTA	1.53.26
14	MASSIMI ALBERTO	POD. LIPPO-CALDERARA	1.53.55
15	PIERINI PIERO	G.S. MAIANO	1.54.36

Veterani/M-70 (M)

1	CENCI NORICO	G.S. PIEVE A RIPOLI	1.24.27
2	BIFFARONI GIUSEPPE	G.S. CAPPUCCINI 1972	1.36.26
3	BARTOLETTI NELLO	POL. AVIS BOLOGNESE	1.41.53
4	BURGASSI CESARE	G.S. MAIANO	1.44.17
5	AMERINI BRUNO	R. VALENTI RAPOLANO	1.53.26
6	MUZZI MARIO	TORRE DEL MANGIA SI	2.03.35
7	MINIATI WALTER	G.S. IL FIORINO	2.04.58

Senior/A-20 (F)

1	BETI LUISA	G.P. CAI PISTOIA	1.24.15
2	CARPINO ANGELA DONATELLA	IL GREGGE RIBELLE	1.30.15
3	TOSI FRANCESCA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.43.30

Senior/B-25 (F)

1	MITTERHUBER ELENA	LUNI GLOBAL SPORT	1.11.59
2	CASTAGNA CONCETTA	LA CHIANINA MONTEPULCIANO	1.26.31

Senior/C-30 (F)

1	CRUCIANI CHIARA	FARNESE VINI PESCARA	1.12.03
2	CENNI GENZIANA	U.P. POLICIANO AREZZO	1.17.56
3	CHIS MARINELA	TEAM MARATHON BIKE	1.18.58
4	MENCARELLI FEDERICA	AVIS FOIANO	1.26.03
5	ROSSI PAMELA	OLYMPIC RUNNERS LAMA	1.39.51
6	MASSIMI CRISTINA	POD. LIPPO-CALDERARA	1.45.58

Senior/D-35 (F)

1	GARINEI PAOLA	OLYMPIC RUNNERS LAMA	1.06.05
2	PARIGI MARIA CHIARA	AMATORI POD. AREZZO	1.08.30
3	SECCI GIANFRANCA	MONTEMURLO MEUCCI TAMARE	1.12.13
4	SCARSELLI FRANCESCA	OLYMPIC RUNNERS LAMA	1.12.14
5	FURLANI DANIELA	UI SP CHIANCIANO	1.12.53
6	OSTINI ROBERTA	GR. MILLEPIEDI LADISPOLI	1.14.25
7	BARGIACCHI STEFANIA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.14.50
8	ZAGO ALESSANDRA	LIBERI PODISTI VITERBO	1.26.47
9	ORRU' SIMONA	ATL. 90 TARQUINIA	1.29.35
10	SEFERIAN ELVIRA	GR. MILLEPIEDI LADISPOLI	1.31.29
11	MACHETTI EMANUELA	MENS SANA SIENA	1.42.50
12	ALBU CLAUDIA MARIA	MENS SANA SIENA	1.43.11
13	MICHAELIDES VIKI	POLSTATO SIENA	1.54.41
14	CASU FEDERICA	G.S. AUSONIA	2.05.30

Senior/E-40 (F)

1	CIMMARUSTI BARBARA	ATL. BANCA DI PESARO	1.08.52
2	LA GORGA ROMINA	G.S. MAIANO	1.13.49
3	CHELLINI SANDRA	IL GREGGE RIBELLE	1.19.04
4	MALA STEPANKA	G.S. CAPPUCCINI 1972	1.19.31
5	GIANNELLI GIOVANNA	MENS SANA SIENA	1.22.27
6	ELIA ROBERTA	TEAM MARATHON BIKE	1.26.21
7	BELLINI ANNA	SPORTING CLUB CENAIA	1.30.25
8	CIOLI KATIA	UI SP CHIANCIANO	1.36.45
9	BOCCI PAOLA	TEAM MARATHON BIKE	1.43.22
10	RIGACCI MAIA	POL. OLTRARNO	1.48.35

Senior/F-45 (F)

1	BINDI PAOLA	ATL. FOLLONICA	1.14.18
2	MEGLI MILENA	POD. VAL DI PESA	1.15.19
3	PIGNANELLI PAOLA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.15.57
4	PIDATELLA DELIA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.24.03
5	LIVERANI PATRIZIA	IL GREGGE RIBELLE	1.24.49
6	GAMBINOSSI CINZIA	G.S. LA PANIA	1.25.58
7	RANFAGNI GRAZIA	G.S. MAIANO	1.26.43
8	SACCHINI SILVIA	TEAM MARATHON BIKE	1.31.35
9	CRISTOFARI NICOLETTA	LIBERI PODISTI VITERBO	1.31.42
10	MONACI FRANCESCA	MONTERIGGIONI SPORT E C.	1.34.04
11	MARTINELLI GABRIELLA	R. VALENTI RAPOLANO	1.39.57
12	DEMARIA ALESSANDRA	POD. PONTELUONGO BO	1.41.36
13	MUCCIARELLI DANIELA	TEAM MARATHON BIKE	1.42.57
14	FALCHI MONICA	ATLETICAELBA	1.46.04



15	PAMPALONI BARBARA	G.S. BELLAVISTA	1.49.22
16	UGOLINI LUCIA	TORRE DEL MANGIA SI	1.49.45
17	GIANNASI LUANA	TORRE DEL MANGIA SI	2.04.53
18	ZUCCONI FRANCESCA	ATL. BORGO A BUGGIANO	2.13.51
19	BORGONCINO CRISTINA	IL GREGGE RIBELLE	2.26.41
20	FORLANI SILVIA	LA STANCA VALENZATICO	2.26.41

Veterani/G-50 (F)

1	BERNI ROSA	LIBERI PODISTI VITERBO	1.15.26
2	DEL BELLO BARBARA	TORRE DEL MANGIA SI	1.15.34
3	GRASSI LUICCIA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.18.51
4	LAMBERTINI PAOLA	LOLLI AUTO	1.21.34
5	MASETTI ANNAMARIA	ATL. BANCA DI PESARO	1.25.35
6	VENTURINI LORENZA	LA LUMEGA DI VERGATO	1.37.18
7	BIGLIAZZI PAOLA	MONTERIGGIONI SPORT E C.	1.40.33
8	DUCCESCHI PIERA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.46.44
9	CAPPANNOLI TATIANA	MARATHON CLUB CRAL MPS	1.55.56

Veterani/H-55 (F)

1	MIGLIORINI VILMA	LIBERI PODISTI VITERBO	1.27.33
2	IZZO IMMACOLATA	MISERICORDIA AGLIANESE	1.36.05
3	CARNEVALE INES	IL GREGGE RIBELLE	1.41.29
4	PORRI ROBERTA	G.S. MONTEAPERTI	1.41.39
5	BUTI PAOLA	R. VALENTI RAPOLANO	2.01.18

Veterani/I-60 (F)

1	PIERACCINI LIA	TEAM MARATHON BIKE	1.42.56
2	GIAGINI MARTA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1.46.41
3	FABBI VERA	POD. FATTORI QUARRATA	1.52.24
4	FIGLI MARIA ANTONIETTA	DORATLETICA	2.08.54

Classifica per Società Maschile

1	A.S.C.D. SILVANO FEDI	156
2	UI SP CHIANCIANO	155
3	TEAM MARATHON BIKE	129
4	ATL. DI MARCO SPORT VT	127
5	IL GREGGE RIBELLE	113
6	AMATORI POD. AREZZO	89
7	MARATHON CLUB CRAL MPS	73
8	G.S. CAPPUCCINI 1972	65
9	TORRE DEL MANGIA SI	64
10	G.P. RICCARDO VALENTI RAPOLANO	59

Classifica per Società Femminile

1	TEAM MARATHON BIKE	86
2	A.S.C.D. SILVANO FEDI	82
3	IL GREGGE RIBELLE	73
4	LIBERI PODISTI VITERBO	65
5	OLYMPIC RUNNERS LAMA	53
6	ATL. BANCA DI PESARO	36
7	G.S. LE PANCHE CASTELQUARTO	35
8	MENS SANA SIENA	35
9	G.S. MAIANO	33
10	UI SP CHIANCIANO	29

Prati di Mezzo (FR) 24 luglio 2011 - km13,5

Monti della 5° TRAIL META CAMPIONATO ITALIANO UISP TRAIL RUNNING



Monti della 5° TRAIL META CAMPIONATO ITALIANO UISP TRAIL RUNNING CLASSIFICHE MASCHILI



Juniore Maschile

1	Alonzi Gianluca	Atina Trail Running	1h35'32"
2	Rossi Marco	Atina Trail Running	1h40'12"
3	Antonelli Daniele	Atina Trail Running	1h43'40"

Senior A20 Maschile

1	Rossi Nico	Atina Trail Running	1h20'56"
2	Iannetta Danilo	Atina Trail Running	1h21'56"

Senior B25 Maschile

1	Rabattoni Dereje	Atina Trail Running	1h11'27"
2	Silvestri Simone	Runners Club Dei Marsi	1h11'48"
3	Rea Francesco	Atina Trail Running	1h19'59"
4	Datti Paolo	Uisp Roma	1h21'11"
5	D'alimonti Fabio	Podistica Avezzano	1h27'20"
6	Santoro Davide	Atina Trail Running	1h27'28"
7	Buccilli Carmine	Atina Trail Running	1h32'26"
8	Pansini Giovanni	Opoa Plus Ultra	1h39'02"
9	Passaretta Roberto	Olimpic Marina Minturno	1h41'37"
10	Lucarelli Paolo	Atina Trail Running	1h44'29"

Senior C30 Maschile

1	Filali Tajeb	Centro Fitness Montello	1h07'25"
2	D'andrea Maurizio	Gp Runners Sulmona	1h13'12"
3	Raglione Angelo	Pod. Luco Dei Marsi	1h27'36"
4	Pizzuti Loreto	Atina Trail Running	1h29'04"
5	Fantozzi Saro	Pod. Avis Priverno	1h41'40"
6	Pallagrossi Alighiero	Atina Trail Running	1h47'07"
7	Pizzuti Massimiliano	Atina Trail Running	2h11'55"

Senior D35 Maschile

1	Morisi Antonio	Opoa Plus Ultra	1h16'21"
2	Fusco Fabio	Asd Aequa Running	1h19'06"
3	Evangelista Felice	Atina Trail Running	1h26'35"
4	Gramajo Tobias	Atina Trail Running	1h26'57"
5	Capardi Mauro	Anguillara Sabazia	1h27'15"
6	Esposito Stefano	Uisp Roma	1h27'18"
7	Scotti Roberto	Anguillara Sabazia	1h27'48"
8	Giancola Francesco	Parks Trail	1h30'56"
9	Moretti Davide	Atina Trail Running	1h39'46"
10	Sorgi Antonello	G.s. Marsica Avezzano	1h44'33"
11	La Rocca Marcello	Atina Trail Running	1h49'58"
12	Morroni Giuseppe	Predator Cori	2h07'57"
13	Rea Carlo	Atina Trail Running	2h08'37"
14	Policella Walter	Atina Trail Running	2h10'41"
15	Giansanti Andrea	Atl. Latina	2h11'45"

Senior E40 Maschile

1	Liberatore Luigi	Gp Runners Sulmona	1h17'23"
2	Nuccitelli Gianluca	Pod. Luco Dei Marsi	1h17'34"
3	Lusi Denis	Opoa Plus Ultra	1h20'06"
4	Visocchi Roberto	Atina Trail Running	1h20'08"
5	Marrocco Giampiero	Atina Trail Running	1h21'23"
6	Di Manno Antonio	Atina Trail Running	1h21'30"
7	Corrado Stefano	Atina Trail Running	1h22'47"
8	Volpe Michele	Asd Aequa Running	1h23'47"
9	Rossini Massimiliano	Tibur Ecotrail	1h23'51"
10	Colipi Giovanni	Atina Trail Running	1h26'19"
11	D'acunto Pasquale	Olimpic Marina Minturno	1h29'45"
12	Carisi Robertino	Uisp Roma	1h36'50"
13	D'annunzio Fabrizio	Atina Trail Running	1h39'31"
14	Seritti Fabrizio	Podistica Avezzano	1h40'24"
15	Sirizzotti Fernando	Atina Trail Running	1h41'17"
16	Di Cicco Cristian	Opoa Plus Ultra	1h48'18"
17	Policella Gerard	Atina Trail Running	1h48'58"
18	Adanti Emiliano	Romaecomaratonata	1h56'56"
19	Zambon Roberto	Uisp Roma	2h11'24"
20	Ianni Emanuele	Atina Trail Running	2h22'21"

Senior F45 Maschile

1	Mazza Luigi	Tibur Ecotrail	1h19'08"
2	Mica Stefano	Opoa Plus Ultra	1h19'35"
3	Lucci Giampietro	Uisp Viterbo	1h22'27"
4	Pasuch Mauro	Cittaducale Runners Club	1h23'01"
5	Vellucci Giuseppe	Pod. Questura Latina	1h25'02"
6	Tari Carmelino	Atina Trail Running	1h25'30"
7	Cerelli Raffaele	Atina Trail Running	1h27'13"
8	Iannetta Fabio	Atina Trail Running	1h27'34"
9	Settimi Rinaldo	Valle D'aosta Trailers	1h28'01"
10	Lanni Antonio	Atina Trail Running	1h29'16"
11	Morlando Franco	Olimpic Marina Minturno	1h29'55"
12	Acciarino Antonio	Olimpic Marina Minturno	1h30'04"
13	Polella Dante	Opoa Plus Ultra	1h33'15"
14	Placido Giancarlo	Asd Runners Chieti	1h35'12"
15	Palma Riccardo	Olimpic Marina Minturno	1h35'37"
16	De Martino Biagio	Aequa Running	1h36'25"
17	Parravano Massimo	Atina Trail Running	1h42'21"
18	Fabbri Roberto	Romaecomaratonata	1h45'14"
19	Fatato Carmine	Opoa Plus Ultra	1h50'11"
20	Battisti Roberto	Asd Rocca gorga	1h51'01"
21	Martini Paolo	Atina Trail Running	1h54'48"
22	Gambardella Cesare	Uisp Roma	2h00'47"
23	Piazza Franco	Ponte Nuovo Ravenna	2h01'10"
24	Lanni Carmine	Polisportiva Namaste'	2h01'36"
25	Del Cielo Luciano	Parks Trail	2h03'53"
26	Latene Antonio	Olimpic Marina Minturno	2h04'14"
27	Colurcio Raffaele	Sport 2000 Centro Fitness	2h11'53"
28	Bernardini Giulio	Pod. Avis Priverno	2h13'02"

Veterani G50 Maschile

1	Iacobacci Mario	Runners Club Dei Marsi	1h20'35"
2	Oddi Giacomo	Opoa Plus Ultra	1h23'17"
3	Manfredini Danilo	Atl. Calderara Tecnoplast	1h25'18"
4	Michelangeli Aurelio	Parks Trail	1h26'48"
5	Chicarella Fiorenzo	Opoa Plus Ultra	1h28'52"
6	Capodanno Domenico	Atina Trail Running	1h30'52"
7	Lancia Vincenzo	Opoa Plus Ultra	1h40'45"
8	Guidobaldi Massimo	Asd Romaecomaratonata	1h42'54"
9	Bevilacqua Mario	Asd Romaecomaratonata	1h43'06"
10	Pozzi Marco	Parks Trail	1h44'16"
11	Zonzin Sergio	Sport 2000 Centro Fitness	1h44'26"
12	Graziani Rodolfo	Opoa Plus Ultra	1h46'31"
13	Staiano Ilario	Aequa Running	1h54'46"
14	Latene Antonio	Olimpic Marina Minturno	1h55'01"
15	Alò Angelo	Sport 2000 Centro Fitness	2h02'38"
16	Di Salvatore Alvise	Opoa Plus Ultra	2h09'05"
17	Valentinetti Rodolfo	Uisp Roma	2h11'24"
18	Cammarone Giuseppe	Asd Rocca gorga	2h12'19"
19	Di Pastena Vincenzo	Asd Spirito Trail	2h17'20"
20	Esposito Vitaliano	Aequa Running	2h20'33"

Veterani H55 Maschile

1	Taglieri Enzo	Opoa Plus Ultra	1h20'38"
2	Pagliari Fabio	Atina Trail Running	1h21'08"
3	Bernabei Marcello	Gp Runners Sulmona	1h26'08"
4	Pieri Felice	Cittaducale Runners Club	1h28'43"
5	Fasciani Emilio	Opoa Plus Ultra	1h34'36"
6	Inglese Vincenzo	Opoa Plus Ultra	1h38'34"
7	Antonuzzi Piero	Pod. Alsium Ladispoli	1h39'37"
8	Sabatini Mario	Atina Trail Running	2h19'07"
9	Monutti Luigi	Ponte Nuovo Ravenna	2h20'18"
10	Pimpinella Lorenza	Olimpic Marina Minturno	2h37'20"
11	Proietti Mauro	Atina Trail Running	F.t.m.

Veterani I60 Maschile

1	Barbonetti Pierino	Atina Trail Running	1h13'37"
2	Fionda Giuseppe	Atina Trail Running	1h34'19"
3	Settevendemie Gaetano	Pod. Luco Dei Marsi	1h43'00"
4	Catena Goffredo	Opoa Plus Ultra	1h45'00"
5	Marzano Enrico	Asd Spirito Trail	2h22'04"

Veterani L65 Maschile

1	Gatta Attilio	Ponte Nuovo Ravenna	1h58'14"
2	Olivieri Guerrino	Podistica Avezzano	2h20'00"

Veterani M70 Maschile

1	De Marco Giuseppe	Olimpic Marina Minturno	1h41'20"
2	Cesolini Fernando	Asd Romaecomaratonata	1h46'05"
3	Molinari Sergio	Uisp Castelli	2h16'57"
4	D'ascenzo Antonio	Asd Spirito Trail	F.t.m.

Monti della 5° TRAIL META

CAMPIONATO ITALIANO UISP
TRAIL RUNNING
CLASSIFICHE FEMMINILI



Senior B25 Femminile

1	Di Benedetto Domenica	Atina Trail Running	1h55'01"
2	Franzino Sabrina	Olimpic Marina Minturno	2h08'18"
3	Palombo Sara	Atl. Latina	2h28'16"

Senior C30 Femminile

1	Palumbo Liliana	Olimpic Marina Minturno	2h04'14"
---	-----------------	-------------------------	----------

Senior D35 Femminile

1	Boccia Nadia	Atina Trail Running	1h48'24"
2	Vicaro Simona	Uisp Latina	2h05'06"
3	Di Palma Alessandra	Atina Trail Running	2h08'37"
4	Piazza Anna	Ponte Nuovo Ravenna	2h20'18"
5	Leonardi Monica	Atina Trail Running	2h36'44"

Senior E40 Femminile

1	Cucchiarelli Elisa	Predator Cori	1h34'06"
2	Verini Valentina	Parks Trail	1h36'43"
3	Monticelli Isabelle	Atina Trail Running	1h57'00"

Senior F45 Femminile

1	Martorelli Maria	Atina Trail Running	2h15'19"
2	Sgammato Amelia	Asd Aequa Running	2h20'33"
3	Piattella Marina	Pod. Avis Priverno	2h32'26"
4	Corsi Annarita	Uisp	2h35'37"
5	Govoni Laura	Polisportiva Centese	2h50'29"

Veterani G50 Femminile

1	Casadio Monica	Ponte Nuovo Ravenna	1h35'06"
2	Sergola Maria Rita	Uisp Rieti	1h38'34"
3	Lettieri Carolina	Opoa Plus Ultra	2h46'05"

Veterani H55 Femminile

1	Carpentieri Annunziata	Atina Trail Running	2h08'00"
---	------------------------	---------------------	----------

Veterani I60 Femminile

1	Fretta Fiorella	Atl. Latina	2h17'56"
---	-----------------	-------------	----------



Monti della 5° TRAIL META CAMPIONATO ITALIANO UISP TRAIL RUNNING

UNA GRANDE GIORNATA DI SPORT E NATURA

di Aurelio Michelangeli

Domenica 24 luglio, una data che segna per le montagne laziali del Parco Nazionale d'Abruzzo un inizio di svolta per lo sport in natura, grazie alla grande volontà e passione dell'Atina Trail Running si è potuto svolgere un Campionato Italiano UISP di Trail Running degno di questo nome. Per una disciplina nuova e molto particolare come il trail riscontrare la partecipazione di quasi trecento atleti venuti da ogni parte d'Italia è stato un fatto molto importante tenendo anche conto della location, certamente non conosciutissima e facile da raggiungere. Ma soprattutto la gestione dell'evento da parte della società organizzatrice è stata all'altezza del compito assegnatole. Analizzando gli aspetti tecnici posso tranquillamente sottolineare la buona segnalazione del percorso, la presenza numerosa di personale, la buona presenza di addetti al soccorso. Per quanto concerne il dopo gara buonissimo il ristoro, il servizio docce e grande cerimonia di premiazione.

Sotto l'aspetto competitivo sono stati assegnati i 20 titoli nazionali UISP di specialità e il titolo nazionale di Società.



doloMITICHE

Lezioni

foto © Damiano Levati/STORY.teller



foto © Francesco Berlucchi

THE NORTH FACE® LAVAREDO ULTRA TRAIL

Auronzo di Cadore (BL)

2 luglio 2011

87 km 5.300 m D+

www.ultratrail.it

Con 600 pettorali esauriti in 24 ore e 420 atleti giunti al traguardo entro il tempo massimo di 24 ore, la The North Face® Lavaredo Ultra Trail si conferma la corsa trail più importante in Italia e una delle più conosciute in Europa. La sua fama internazionale è stata quest'anno arricchita dalla presenza di alcuni tra gli atleti più forti al mondo; tra questi il francese Sebastien Chaigneau, capace di percorrere gli 87 km e 5.300 metri di dislivello positivo in 9 ore e 30 minuti, battendo di oltre un'ora il precedente record dell'ungherese Csaba Nemeth, giunto in quarta posizione dietro al basco Zigor Iturrieta e allo svizzero Marco Gazzola. Primo degli italiani il trentino Silvano Beatrice, quinto assoluto.

Sebastien Chaigneau ha condotto la gara dall'inizio alla fine, correndo da solo per l'80% del percorso: "Ho iniziato davvero piano insieme a Zigor ma dopo 20 km ho preferito seguire la mia velocità e correre la mia gara. Nella seconda parte ho dovuto affrontare un percorso davvero molto tecnico in un contesto naturale straordinario. Ho impiegato il tempo necessario per affrontare al meglio le discese e dopo aver superato il punto intermedio mi sono goduto al massimo il percorso con tutti i suoi aspetti tecnici e lo splendido panorama. È stata una gara davvero incredibile, la prima che ho corso da quando è nata mia figlia Willow".

Zigor Iturrieta, vincitore della The North Face® Transgrancanaria 2011, ha confermato l'ottima stagione che sta vivendo: "Nella prima parte di gara ho avuto dei problemi di stomaco ma dopo 45 km le cose sono andate meglio nonostante la notte fosse molto fredda. La salita è stata davvero dura ma poi sono riuscito a migliorare la mia andatura in discesa. Ho davvero apprezzato questa gara, caratterizzata da una forte componente tecnica e un tracciato misto ambientato in un contesto naturalistico meraviglioso".

Il Team The North Face® si aggiudica quindi i primi due gradini del podio maschile e anche la prima posizione in classifica femminile, grazie alla brasiliana Fernanda Maciel; seconde a pari merito Giovanna Cavalli e Alessandra Carlin.

È stato davvero incredibile - ha commentato Fernanda - questa gara offre un'esperienza unica, un mix di sentieri che si snodano in uno scenario meraviglioso tra laghi e foreste. Questa gara è indubbiamente molto tecnica e sono felice di essere riuscita a rilassarmi mantenendo un buon ritmo e godendo appieno di ogni istante".

Quest'anno, oltre alla gara di 87 km, era prevista anche una staffetta a coppie, la "LUTx2": il primo staffettista percorreva di notte la prima metà del percorso, e il secondo staffettista

"Con 600 pettorali esauriti in 24 ore e 420 atleti giunti al traguardo entro il tempo massimo di 24 ore, la The North Face® Lavaredo Ultra Trail si conferma la corsa trail più importante in Italia e una delle più conosciute in Europa."

chiudeva l'anello con la luce del giorno. Sessanta le coppie iscritte, tra maschili, miste e femminili.

La LUTx2 in campo maschile ha visto una bella lotta tra il team La Sportiva (Doliana/Varesco) e gli atleti di casa del Lorenzago 1 (De Mas/Gerardini). Questi ultimi, grazie ad una grande prova di Alberto Gerardini, unico atleta capace di far segnare un tempo migliore rispetto a Sebastien Chaigneau nella seconda parte del percorso, si sono aggiudicati la vittoria finale con il tempo di 10h20'24". Tra le coppie miste vittoria per Alberto Corba e Genny Fratini ("Il GennyAl delle cime"), mentre in campo femminile ha vinto la coppia "Spetame che rivo", formata da Jessica Gamba e Vania Tona. Il premio per il nome più simpatico è andato alla squadra "Gli scappati di casa".

La The North Face® Lavaredo Ultra Trail ha vissuto fasi spettacolari sia per i partecipanti sia per i tanti spettatori e volontari presenti sul percorso: la partenza a mezzanotte dalla piazza centrale di Auronzo di Cadore, il passaggio sotto le Tre Cime di Lavaredo avvolte da un cielo stellatissimo, l'alba sul Lago di Misurina, le alte cascate della Val di San Vito, il silenzio del Pian dei Buoi.

Le Dolomiti Patrimonio dell'Umanità si confermano un luogo dove la corsa diventa emozione, un'emozione apprezzata da runners provenienti da 20 nazioni. ▼

foto © Francesco Berlucchi



2° GIRO PODISTICO a tappe dell'isola di Favignana



Eco Podistica Nazionale a Tappe (4 - 10 luglio 2011) Trofeo Area Marina Protetta Isole Egadi (TP) Prova BioRace-Grand Prix Fidal UISP 2011

Anche la seconda edizione del Giro Podistico a Tappe Isola di Favignana è entrata di diritto tra gli eventi podistici, organizzati in terra sicula, tra i più belli e partecipati. Bellezza unica e rara, grazie alle bellezze naturali che soltanto l'arcipelago delle Egadi possiede con le sue isole ed il suo mare ancora incontaminato. La partecipazione anche quest'anno è stata per la maggioranza egemonia degli atleti provenienti dal continente che hanno approfittato dell'iniziativa per trascorrere una settimana di vacanze sportive.

segue





sia a Levanzo che a Marettimo ripagati e gratificati abbondantemente alla fine della manifestazione dai complimenti dei diretti interessati.

Delle quattro tappe svolte come da programma tecnico due tappe sono state organizzate sull'isola di Favignana a simboleggiare la grandezza e la bellezza della regina delle Egadi, ma quest'anno il giro podistico dell'isola di Favignana lo possiamo definire anche giro podistico delle isole Egadi, considerate "patrimonio del Mediterraneo", in quanto sono state previste come da regolamento tecnico due tappe oltremare una nell'isola di Levanzo e l'altra nell'isola di Marettimo. Il giorno 4 luglio il caratteristico e vivace centro abitato di Favignana ci ha ospitato per la gara di apertura della manifestazione, il Sindaco Antinoro in prima fila simbolicamente indossava il pettorale n. 100, è stato promotore per la valorizzazione delle isole Egadi e fautore convinto della manifestazione sportiva, collaborando con l'ASD Sport Nuovi Eventi Sicilia, la Lega Atletica UISP Sicilia. Alle 18 in punto con precisione svizzera il sindaco dava il via all'avventura podistica che coinvolgerà per un'intera



Possiamo quindi ribadire la parola successo per riassumere l'evento podistico organizzato dall'A.S.D. Sport Nuovi Eventi Sicilia, con la collaborazione della Lega Atletica Uisp, la Fidal nazionale ed il patrocinio del Comune di Favignana e dell'Area Marina protetta Isole Egadi. Confermando la particolare formula di portare la "Corsa" tra la gente organizzando eventi nei luoghi più belli e ricchi di storia, il Giro ha ottenuto l'esito sperato coinvolgendo in questa edizione tutte le Isole dell'arcipelago delle Egadi, infatti, il Comitato Organizzatore forte dell'esperienza maturata e dei consigli raccolti dai diretti interessati, cioè gli atleti nella prima edizione, nel 2011 ha coinvolto volutamente in un viaggio nel viaggio tutti i partecipanti con i rispettivi accompagnatori. Tanti gli sforzi organizzativi profusi per portare la carovana sportiva



settimana l'arcipelago delle Egadi. Il percorso della prima tappa, uguale a quello della precedente edizione 2010, è caratterizzato da un tracciato articolato e nervoso, con partenza e arrivo in piazza Matrice, fulcro del paese, dove avveniva la rituale premiazione di tappa che vedeva l'arrivo in volata fra l'atleta bergamasco Michele Dall'Ara tesserato per la GAV Vertova ed il siciliano Giuseppe Veletti (ASD Universitas Palermo) che riusciva a primeggiare, al terzo posto si è classificato Valerio Facciolo portacolori della Euro Atletica 2002. Sul versante femminile la lom-

barda Paola Zaghi del G.S. Zeloformagno precedeva di solo un secondo la friulana Elisa Gabrielli (Atletica Brugnera) e il terzo posto spettava a Maria Rosa Pighetti tesserata per la Mera Athletic Club.

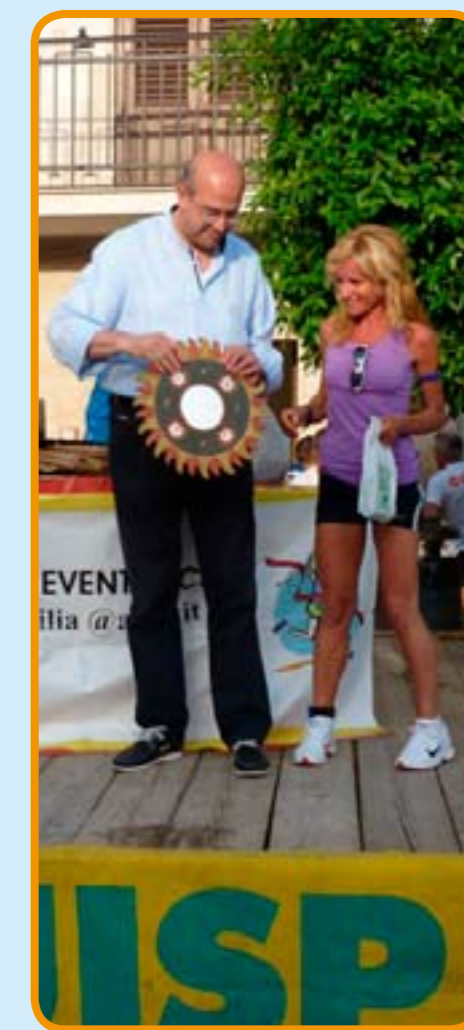
I martedì alzati di buon mattino ci siamo ritrovati al porto di Favignana per raggiungere l'isola di Levanzo situata a nord dell'isola maggiore, il cui nome deriva dai Liguri di Levanto.

Quest'isola è un luogo rinomato archeologicamente, difatti con la presenza della grotta del Genovese con i suoi graffiti paleolitici è considerata la "Cappella Sistina" dell'arcipelago. Nella piccola ed accogliente isola abbiamo affrontato un percorso, definito da tutti difficoltoso, con partenza dal porticciolo di Cala Dogana, che, inoltrandosi nel centro del paese, proseguiva fino alla zona chiamata delle "pietre varate" dove ci aspettava il posto di ristoro e da cui si potevano ammirare i faraglioni ed un mare azzurro a perdita d'occhio. Dal giro di boa venivamo riportati sui nostri passi fino al punto di partenza e dopo un veloce tuffo in mare, avveniva la premiazione,

che confermava in ordine di arrivo Giuseppe Veletti, Michele Dall'Ara e Valerio Facciolo, e per le donne Paola Zaghi, Elisa Gabrielli, Maria Rosa Pighetti. Il 7 luglio, giornata calda, è il turno della gara dell'isola di Marettimo, l'antica Hiera, l'isola Sacra dei Greci è in effetti un piccolo gioiello botanico, la cui abbondanza di piante e soprattutto di timo sembra aver dato il nome odierno all'isola, appunto "Maret-timo". Dopo circa un'ora di navigazione, su una nave riservata agli atleti, si avvistava l'isola che si presentava come una montagna in mezzo al mare ricca di verde e con le casupole bianche che si stagliavano sul fronte. Veloce organizzazione allo "Scalo di Mezzo" del porto e subito pronti ad affrontare un percorso che dipanandosi tra le viuzze del paese proseguiva in salita per la via del Cimitero, per ritornare indietro al giro di boa ed effettuando tre giri del duro percorso dove si definivano gli atleti vincenti.

I quarto giorno di gara, disputato a Favignana, si è svolta su una distanza di km 9,350 con partenza e arrivo al villaggio di Punta Fanfalo, dove erano alloggiati molti atleti. Questa è stata la giornata conclusiva dell'evento podistico che confermava la classifica generale degli atleti più forti. Malgrado il caldo, ma agevolati da un percorso pianeggiante, molti podisti hanno avuto la possibilità di accaparrarsi qualche minuto per la classifica assoluta. La lunga e ricca cerimonia di premiazione finale è avvenuta nel palazzo Florio, progettato in stile liberty nel 1874 da Giuseppe Damiani Almeyda (ideatore del teatro Politeama di Palermo), ove anticamente nel periodo estivo vi soggiornava la famiglia palermitana dei Florio. La villa oggi di proprietà dell'Amministrazione comunale di Favignana che ci ha gentilmente fatto "soggiornare" per effettuare la premia-

zione finale dei quattro giorni podistici, facendoci rivivere un pezzo di storia dell'isola. Alla presenza delle autorità del luogo ad alzare in aria in segno di vittoria gli ambiti Trofei Area Marina Protetta Isole Egadi, venivano chiamati Giuseppe Veletti e Paola Zaghi veri dominatori di questa edizione. Si continuava con la consegna dei premi ai primi tre di ogni categoria e premiazione e riconoscimenti anche per le società più forti, vittoria dell'Euro Atletica 2002 sul Gruppo Sportivi Zeloformagno, al terzo posto la società siciliana del Marathon Club Taormina. Ringraziamo tutti ed un plauso per l'ottima l'organizzazione, coordinata dall'ASD Sport Nuovi Eventi Sicilia ed a tutti gli uomini dello staff; un ringraziamento particolare al giudice federale FIDAL Pino Giordano e al sostegno morale e ristoratore del Presidente dell'Atletica Terrasini Rocco Abbate.





Classifica per Categoria

Categoria MF35

1	Gabrielli Elisa	Atletica Brugnera Friulintagli	2:17:33
2	Pighetti Maria Rosa	Mera Athletic Club	2:27:09
3	Pandolfo Maria Francesca	Violetta Club Lamezia Terme	2:48:54

Categoria MF40

1	Zaghi Paola	G.S. Zelofoamagno	2:15:32
2	Campagna Angela	Atletica Vignate	2:39:38
3	Giacomozi Maurizia	Olimpia 2004 Roma	2:44:11
4	Doro Flora	Montello Runners Club	2:50:24
5	Sammartano Giuseppina	Favignana	2:12:26

Categoria MF45

1	Pidatella Delia	Le Panche Castelquarto Firenze	2:47:14
---	-----------------	--------------------------------	---------

Categoria MF50

1	Amarù Giuliana	Amatori Palermo	3:44:38
2	Belloni Giancarla	Atl. Castel Rozzone	3:48:40
3	Mazzoli Cristina	Sport Nuovi Eventi Sicilia	4:12:26

Categoria MF55

1	Morelli Antonella	G.S. Zelofoamagno	3:46:44
---	-------------------	-------------------	---------

Categoria MF60

1	Barbera Codello Anny	Marathon Club Taormina	3:23:58
---	----------------------	------------------------	---------

Categoria MM35

1	Dall'Ara Michele	GAV Vertova	1:57:52
2	Messina Gaspare	Pol. Atl. Mazara	2:07:22
3	Prestigiacomo Giulio	Polizia Di Stato Palermo UISP	2:40:24
4	Petruzzellis Francesco	Marsala DOC	2:59:14
5	Fiorello Antonino	Atletica Terrasini	5:17:34
6	Legrottaglie Antonio	Atl. Cittabianca Ostuni	0:32:43
7	Carmina Stefano	Happy Runner	0:41:51



Categoria MM40

1	Veletti Giuseppe	Universitas Palermo	1:57:35
2	Facciolo Valerio	Euro Atletica 2002	2:05:19
3	Folli Giovanbattista	Euro Atletica 2002	2:12:31
4	Ammirata Vittorio	Polizia Di Stato Palermo UISP	2:16:16
5	Borella Davide	Atl. Castel Rozzone	2:24:03
6	Guagliardito Gioacchino	UISP Palermo	2:52:54
7	Morvillo Giuseppe	UISP Palermo	1:24:09
8	Zancanaro Paolo		1:26:06
9	Caruso Gianluca	Marathon Trieste	1:36:06
10	Di Maio Antonello	Nati Stanchi	0:41:33

Categoria MM45

1	Giammona Matteo	Universitas Palermo	2:10:38
2	Martelli Stefano	Le Panche Castelquarto Firenze	2:13:09
3	Gelletti Marco	Marathon Trieste	2:17:36
4	Bossi Sergio	G.S. Zelofoamagno	2:21:09
5	Leopardo Lucio Maria	Pod. ALSIVM Ladispoli	2:33:11
6	Longo Vittorio	Atl. Castel Rozzone	2:41:34
7	Barboni Elio	Gaz. Runners Club	3:02:56
8	Giovanettoni Vittorio	Mera Athletic Club	3:12:06
9	Passalacqua Francesco	Atletica Terrasini	5:17:38

Categoria MM50

1	Piazza Serafino	Atletica Caltagirone	2:28:14
2	Beltrano Giuseppe	UISP Trapani	2:32:12
3	Perino Guido	Pro San Pietro Sanremo	2:47:38
4	Damini Roberto	Pol. Dil. Bailese Alpea	3:12:15
5	Chimieri Edgardo	Acquarius Trapani	0:43:11

Categoria MM55

1	Zinna Mario	5 Torri Trapani	2:16:42
2	Spinazzola Guido	G.S. Zelofoamagno	2:19:22
3	Vigna Antonio	Atletica Libertas Lamezia	2:22:19
4	Tornaghi Gabriele	Euro Atletica 2002	2:28:58
5	Russo Giovanni	Podistica Messina	2:36:37
6	Zuccheri Marco	Atletica Calderara Tecnoplast	2:37:34
7	Gasparo Salvatore	Amatori Palermo	3:36:24
8	Cernigliaro Giuseppe	Atletica Terrasini	5:17:33
9	Sarra Franco	Farnese Vini	0:39:33



Categoria MM60

1	Ruggeri Giuseppe	Marathon Club Taormina	2:20:09
2	Barbera David	Marathon Club Taormina	2:41:44
3	Mobilìa Carmelo	Marathon Club Taormina	2:48:25

Categoria MM65

1	Mafara Pietro	Marathon Monreale	2:59:25
2	D'Amore Alfio	Marathon Club Taormina	3:58:50

Categoria MM70

1	Torrente Francesco	CUS Palermo	2:53:44
---	--------------------	-------------	---------

Categoria: TF

1	Del Curto Federica	G.P. Valchiavenna	2:32:47
2	Gallinari Valeria	Atl. Castel Rozzone	2:46:04
3	Colafati Francesca	Filippide Messina	3:15:02

Categoria: TM

1	Tonucci Marco	G.P. Valchiavenna	2:07:40
2	Lochis Marco	G.P. Gorgonzola	2:14:09
3	Menolascina Omar	Filippide Messina	2:20:36
4	Colica ferdinando	Atletica Terrasini	5:17:31
5	Bonelli Gianfranco	Euro Atletica 2002	0:35:06
6	Principe Giuseppe	Cat Sport	0:36:21



Classifica per Società

1	Euro Atletica 2002	4	6.46.48
2	G.S. Zelofoamagno	4	6.56.03
3	Marathon Club Taormina	4	7.50.18
4	Atl. Castel Rozzone	4	7.51.41
5	UISP Palermo	4	9.28.43



Interviste a tre protagonisti

a cura di **Giuliana Amarù**

Elisa Gabrielli

Facendo un'escursione sull'isola di Favignana, nei pressi di Cala Rossa, io e Salvo ci imbattiamo in una ragazza che ci chiede com'era il mare da dove provenivamo, si sofferma a guardare la mia canottiera con la scritta "Giro podistico di Roccamena", esultiamo, ci riconosciamo per avere fatto ambedue la gara, ma con una sostanziale differenza: lei era arrivata prima assoluta. Organizziamo una gita in barca e mentre parliamo del più e del meno, raccolgo informazioni su di lei. Elisa Gabrielli, classe 1974 nata a Pescara, personalità esuberante di chi ha raggiunto il proprio scopo nello sport e nel lavoro con le proprie forze. Laureata in Scienze Motorie, Istruttore di Atletica leggera, Allenatore e preparatore atletico delle discipline tecniche per la montagna, dichiarazione di "atleta di interesse nazionale" rilasciata dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera, iscritta alla società sportiva "Atletica Brugnera Friulintagli", atleta del G.S. Corpo Forestale dello Stato (1996-2000), veste la maglia della Nazionale Italiana di Atletica Leggera, partecipando ai Campionati del Mondo di Cross in Spagna, ad una edizione dei Campionati Europei in Portogallo, nonché a vari incontri internazionali. Uno spiccato senso del dovere e dalle sue parole si evince la passione per lo sport ed una forma di rispetto per le persone che la circondano.

Dopo la gara a tappe di Favignana, che potremmo definire una vacanza sportiva, come proseguirai?

I miei progetti per quest'anno sono di partecipare ai Campionati Italiani di Società per i 3000st, 5000 m piani, al Campionato Italiano di corsa in Montagna e ad alcune Maratone Italiane. Ho intenzione di fare buoni risultati in quanto intendo partecipare ai giochi Olimpici di Londra 2012 nella specialità della Maratona.

Devo dire che i tuoi propositi sono ambiziosi, d'altronde mi pare che non ti fermi davanti a nessun "ostacolo" e nella vita di tutti i giorni oltre agli allenamenti di cosa ti occupi?

Svolgo attività di ricerca nel campo della Fisiologia sportiva presso l'Università G. D'Annunzio di Chieti, occupandomi della riabilitazione muscolare delle persone anziane.

E della manifestazione podistica di Favignana, che ne pensi?

Non avevo mai partecipato a gare a tappe, è stata faticosa, ma allenante e soprattutto sono contenta perché ho avuto l'occasione di conoscere le isole, persone ospitali come voi ed un mare meraviglioso e grazie sempre per avermi fatto fare la gita in barca!



Paola Zaghi

Esordio alla manifestazione podistica di Favignana di Paola Zaghi del G.S. Zelofoamagno, che ha corso dandosi battaglia con Elisa Gabrielli ed alla fine riuscendo a primeggiare, divenendo titolare di una "Gold Medal", come dice Mimmo Piombo. Cittadina di Bussero in provincia di Milano, lavora come architetto in un ufficio tecnico comunale. La sua attività podistica è iniziata dopo aver partecipato alla non competitiva di km 15 della Stramilano e continuando ad allenarsi, dopo circa un anno si è associata ad un gruppo di podisti.

Come è avvenuta la scelta di Favignana e che posto occupa nella tua vita la corsa?

Il giro a tappe mi è stato suggerito da un amico che conosce uno degli organizzatori Mimmo Piombo ed ho subito accolto la proposta in quanto non avevo mai visitato le isole Egadi, sono partita con un gruppo formato da otto persone di cui 7 podisti, pensando che fosse la formula giusta per conciliare la vacanza allo sport, in effetti mi sono veramente divertita e faccio i miei complimenti a Mimmo Piombo per la sua performance di speaker sostenendoci per tutte le gare.

Per me la corsa è un aiuto nella vita di tutti i giorni, perché mi facilita ad affrontare meglio le difficoltà della vita.

Sedute nell'atrio esterno del Palazzo Florio, ci godiamo la premiazione e ci scambiamo parole di solidarietà fra podiste.



Giuseppe Veletti

Al giro podistico dell'isola di Favignana 2011, si sono iscritti atleti provenienti da tutta Italia ed in molti ci siamo ritrovati per aver partecipato alla prima edizione nel 2010. Quest'anno il dominatore assoluto del giro a tappe si è rivelato Giuseppe Veletti, atleta dell'Universitas Palermo, podista dal fisico atletico ed instancabile, predilige andare in giro con il camper e si avventura con la sua compagna Cristina Mazzoli (anche lei ha partecipato alla 1ª edizione) per scovare i posti più belli per sostarvi, ama stare a contatto con la natura, lo possiamo definire un vero eco-podista come si addice a questo tipo di manifestazione definita eco-podistica a tappe. Vocazione innata per la corsa che ha coltivato in 30 anni di carriera podistica, maratoneta per passione ne ha svolte 160 in tutto il mondo, conquistando il titolo italiano di maratona a Piacenza nel 2010 in 2h32', detiene comunque sulla distanza dei km.42 un personale di 2h21', quest'anno finalmente, dopo l'ottavo tentativo, con la sua caparbità, vince la maratona di Ragusa. Laureato in Scienze Motorie e Psicologia, ha studiato a Palermo e poi per lavoro si è trasferito a Torino, ritornato in Sicilia fa l'insegnante di sostegno in una scuola media di Gela.

Come mai hai scelto di rifare la gara a tappe dell'isola di Favignana?

Ho voluto ripetere l'esperienza positiva dell'anno scorso, per l'organizzazione, il calore della gente e perché mi piace pensare lo sport come valore di promozione turistica e conoscenza dei luoghi e lo trovo un ottimo motivo di aggregazione sociale.

Parliamo del sociale, di che cosa ti occupi a Gela?

Sono presidente dell'Associazione Green & Sport Promotion Gela con circa 800 bambini iscritti provenienti dalla scuola media ed organizzo gare promozionali sportive UISP che si svolgono su un percorso naturale appositamente studiato per loro, affinché siano a contatto con la natura.

Tra una parola e l'altra mi accorgo che i suoi valori umani valgono molto di più di una vittoria, tornando a Gela dovrà affrontare la realtà di una città difficile.

Fondo - Val di Non (Trentino), luglio 2011

La Ciaspolada 2012 ancora piu' ricca!



Fervono i preparativi per la prossima edizione de La Ciaspolada 2012, che si terrà, come tradizione vuole, il giorno della Befana, venerdì 6 gennaio in Val di Non, Trentino. La Podistica Novella, società organizzatrice della competizione, è già al lavoro. Ricchi premi, novità e intrattenimento, un denso carnet di appuntamenti faranno da cornice alla manifestazione popolare regina dell'inverno italiano. Per regalare agli oltre 6.000 iscritti attesi giornate indimenticabili in Val di Non.

segue



L'edizione de La Ciaspolada 2012 si prepara ad essere ancora più ricca! Oltre all'omaggio di un articolo tecnico per tutti gli iscritti, in palio per i partecipanti premi in denaro, abbigliamento sportivo e attrezzature, fotocamere digitali, prodotti enogastronomici, soggiorni in hotel, ecc., per un valore complessivo di circa € 20.000. Una speciale premiazione dedicata ai gruppi più numerosi, sia locali sia provenienti da fuori regione e dall'estero e, ancora, premi a estrazione anche tra i gruppi for-

mati da un minimo di 20 persone. Per tutti gli iscritti la possibilità di vincere all'incredibile Fantastica Lotteria con un montepremi del valore totale di circa € 22.000 e come primo premio in palio un'automobile Peugeot 107! Grosse novità anche sul fronte della corsa vera e propria, che si arricchirà di musica e intrattenimento lungo il percorso. Sul tracciato di circa 8 km, che si snoda attraverso le bellezze dell'alta Val di Non di bianco vestita, saranno posti speciali punti di ritrovo, che daranno modo a chi non è in competizione con il cronometro

di risollevarlo corpo e spirito. Un ricco programma di eventi collaterali darà l'avvio alla manifestazione per concludersi a fine settimana. Gare di orientamento con le ciaspole, giochi per i bambini, degustazioni e percorsi enogastronomici, visite a Castel Thun, concerti di corpi bandistici, di cori della montagna e di gruppi rock. E lo spettacolare Fondo Urban Contest: gara acrobatica di snowboard in notturna nello scenografico centro storico del borgo. Un carnet ricco di appuntamenti per rendere indimenticabile non solo la manifestazione, ma tutto il fine settimana per chi lo passerà in Val di Non.

La Ciaspolada, giunta alla sua 39ª edizione, è l'evento più importante tra le manifestazioni sportive popolari invernali: un evento ormai internazionale che sa rinnovarsi di anno in anno pur mantenendo saldo il legame con le sue origini. Correva l'anno 1972 quando Alessandro Bertagnolli, allora direttore dell'Azienda per il Turismo, intuì la valenza ludica delle ciaspole, le racchette da neve, che cacciatori e boscaioli utilizzavano per muoversi agevolmente sul terreno innevato. Nacque così la corsa podistica con le racchette da neve più famosa al mondo, che prese l'avvio l'anno successivo con la collaborazione della Società Podistica Novella, che tuttora ne cura l'organizzazione. La

Ciaspolada al suo esordio contò 18 partecipanti: ne è passata di "neve" in valle da allora! Tanta quanta il lavoro e la dedizione di organizzatori e volontari, che in tutti questi anni

hanno portato la manifestazione a sfiorare i 7.000 partecipanti. Questa è la scommessa per la nuova edizione! Mancare sarebbe un vero peccato!

Elena Gabardi



1 2

mare e monti

Half Marathon

4^a edizione

arenzano

**GARA PODISTICA IN AMBIENTE NATURALE
ARENZANO - VARAZZE - ARENZANO
(Km. 21,097)**

VENERDÌ 9 SETTEMBRE 2011 - ore 18.30

Organizzazione: Comune di Arenzano - Assessorato Sport e Tempo libero
Polisportiva Arenzano - Sezione Atletica

Patrocino: Comune di Cogoleto - Comune di Varazze

Raduno: Piazzale Calasetta (Lungomare) ore 15.00

Termine iscrizioni: ore 18.00

Partenza e Arrivo: Piazzale Calasetta (Lungomare)

Quote:

€ 18,00 fino al 31 Agosto 2011

€ 20,00 dal 1° Settembre 2011 (fino al giorno della gara)

+ € 5,00 cauzione microchip. Maggiorazione € 5,00 per gli Atleti non tesserati FIDAL

Iscrizioni:

GENOVA RUNNING - Via Cipro, 47 - 49 - GENOVA - tel. 010 8688915

EMOZIONI SPORT - Via Buffa, 84 - GE VOLTRI - tel. 010 6131251

Iscrizioni online:

www.halfmarathonarenzano.it

Montepremi uomini e donne

1°: 500,00 €	4°: 100,00 €
2°: 300,00 €	5°: 50,00 €
3°: 200,00 €	6°: 50,00 €

Altri premi per le categorie

L'Half Marathon fa parte
delle iniziative eco-compatibili
"Mare e Monti" volute
dal Comune di Arenzano
per la valorizzazione
del proprio territorio



Info: Comune di Arenzano
Ufficio Sport e Tempo libero
Tel. 010 9138240/339 335 7582892
email: sport@comune.arenzano.ge.it
www.maremontiarenzano.org

Half Marathon di Arenzano

Partito il conto alla rovescia

Tutto pronto per la Half Marathon di Arenzano, in programma venerdì 9 settembre 2011 alle ore 18.30. La gara arenzanesa si è in breve tempo affermata a livello nazionale nel panorama delle "mezze" per la bellezza del percorso, tutto in ambiente naturale, e, alla sua quarta edizione, si presenta con uno sponsor di tutto prestigio. La Diadora ha infatti voluto legare il proprio marchio alla gara dimostrando di apprezzare il valore della manifestazione. Gelindo Bordin, primo italiano nella storia a vincere la maratona olimpica e testimonial Diadora, raggiungerà Arenzano per correrla. Nell'occasione il campione olimpico sarà disponibile per incontrare gli appassionati della corsa. E l'Half Marathon di Arenzano sarà anche l'undicesima tappa del Gran Prix Uisp Diadora 2011, prova unica di Campionato regionale di Mezzamaratona Uisp. Il percorso di gara si presenta leggermente variato, è più veloce rispetto allo scorso anno, grazie al prolungamento sulla nuova passeggiata: una miglioria di sicuro gradimento per gli atleti. Nutrito il montepremi con riconoscimenti in denaro per la classifica maschile e femminile e per chi riuscirà a battere i record della gara nelle due classifiche. Speaker ufficiale della manifestazione l'eccentrico runner/cabarettista Roberto Giordano. Quartier generale della gara piazza Calasetta sul lungomare di Arenzano, dove l'organizzazione ha previsto un ricco pasta party a cura del Team Fuorigiri. La Half Marathon fa parte delle manifestazioni "Mare e Monti" walking & running nella Riviera del Beigua dove l'Appennino incontra il mare, volute dal Comune di Arenzano per la promozione del proprio territorio.

Informazioni e iscrizioni: www.halfmarathonarenzano.it





POWER AT KIDS

**2° Corsa Podistica
Città di**

Montesano Sulla Marcellana (SA)

KM 11,800

**Domenica 18 Settembre 2011
Arenabianca**

**raduno ore 15:30
inizio gara 17:00**

**PER ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI
0975 861105 - 347 3162972 - fax 0828 332693
atletica.eboli@uisp.it**

**San Zaccaria - Rocca Susella (PV) 7 agosto 2011 - km 25
Campionato Regionale UISP di Trail**

A Silvio Gambetta e Elehanna Silvani il Trail di San Zaccaria

di Gianni Tempesta

L'appuntamento alla 27ª edizione, ha decretato il successo con 1000 iscritti del Trofeo di Piave S. Zaccaria, piccolo centro nei pressi di Godiasco. La Pro Loco ed il Comune di Rocca Susella, insieme all'Atletica Pavese di Voghera, hanno allestito la solita, imponente, manifestazione podistica, che soddisfa tutte le esigenze dei podisti. Quelli prettamente non competitivi della FIASP, gli Amatori/Veterani della Fidal, impegnati sull'ondulato percorso di 7 km, e gli amanti delle corse in natura con la disputa del Campionato Regionale UISP Open di Trail sulla distanza di 25 km. I partecipanti alla competizione della FIDAL sono stati 110, mentre una sessantina hanno preso parte alla gara più impegnativa del trail, che prevedeva molte erte salite e scoscese discese. In quest'ultima prova il migliore è stato il forte quarantenne piemontese Silvio Gambetta, specialista delle gare in salita. Il portacolori della Boggeri Arquata ha fallito il record della manifestazione di circa 5', terminando in 2h04', dopo 2'44" è giunto il pari categoria Luca Atzori, dell'Iriense di Voghera, che ha vestito la maglia di campione regionale; terzo assoluto è stato il giovane Under 35 Enrico Ponta (Azalai), che ha chiuso in 2h10'40". Fra le donne la più brava è stata Elehanna Silvani (Azalai) giunta 17ª assoluta, in 2h34'47", alle sue spalle la Over 60 Annamaria Vaghi (Atl. Pavese Voghera), ha vinto il titolo

regionale di categoria (2h38'29"), terza assoluta si è piazzata Federica Fappiano (Over 30 del Verde Pisello, 2h45'20"). Nelle altre categorie hanno invece primeggiato: Mary Li Perni (Atl. Pavese), Campionessa Regionale Over 40, davanti a Federica Budoni (Gli Orsi); Assunta Ambrosio (Baudenatta TO) Over 50, mentre il titolo lombardo è andato ad Anna Della Ratta (Iriense); Daniele Cipollini (Avis Gambolò) ha vestito la maglia di campione regionale fra gli Over 18; fra gli Over 35 Marco Pellegrini, dei Fo' di Pè Bergamo, ha vinto gara e titolo degli Over 35, anticipando il compagno di squadra Paolo Silva; fra gli Over 45 il lombardo dell'UISP di Lodi, Antonio Spaggiardi, vince davanti a Roberto Piazza (Fo' di Pè). I cinquantenni hanno salutato la vittoria di Nicola Calia (Azalai), il dominatore della prima edizione del Trail di S. Zaccaria, secondo Ettore Bellinzona (Avis Pavia), che si è aggiudicato il titolo regionale. Fra gli M55 il pavese dell'Avis Vigevano Roberto Pezzaglia ha vinto, davanti a Francesco Bisconti. Andreino Pagani (Campione Regionale). Fra gli Over 65 Angelo Serio (Peralto Genova) ha preceduto il campione regionale Augusto Brambilla (U.S. Scalo Voghera). Unico partecipante fra gli Over 70 è stato, infine, il bergamasco Antonio Bonazzi (Fo' di Pè).

Classifica Campionato Regionale Uisp

1	GAMBETTA SILVIO	BOGGERI ARQUATA	M40	2.04'00"
2	ATZORI LUCA	IRIENSE VOGHERA	M40	2.06'44"
3	PONTA ENRICO	AZALAI	M18	2.10'40"
4	SPAGLIARDI ANTONIO	UISP LODI	M45	2.13'38"
5	ARABI ALESSANDRO	POL. DINICA PONTENTER	M40	2.13'48"
6	PIAZZI ROBERTO	FO' DI PÈ	M45	2.14'46"
7	CALIA NICOLA	AZALAI	M50	2.16'51"
8	BAGGI MARCO	FO' DI PÈ	M45	2.21'54"
9	PEZZAGLIA ROBERTO	AVIS VIGEVANO	M55	2.23'27"
10	PELLEGRINI MARCO	FO' DI PÈ	M35	2.28'50"
11	BELLINZONA ETTORE	AVIS PAVIA	M50	2.29'14"
12	LOLIO AUGUSTO	SPIRITO TRAIL	M40	2.29'16"
13	SILVA PAOLO	FO' DI PÈ	M35	2.29'37"
14	BARIANI LUIGI	ATL. PAVESE	M45	2.29'52"
15	PALAVRA VJEROSLAV	VIRTUS BINASCO	M50	2.31'41"
16	DE MESTRI GABRIELE	BOGGERI ARQUATA	M18	2.32'31"
17	SILVANI ELEHANNA	AZALAI	F30	2.34'37"
18	ROTA ROBERTO	FO' DI PÈ	M45	2.34'47"
19	BISCONTI FRANCESCO		M55	2.35'06"
20	MALASPINA FABIO	IRIENSE VOGHERA	M35	2.36'12"
21	PEREGO LUIGI	FO' DI PÈ	M35	2.36'24"
22	PRETE CLAUDIO	ATL. PAVESE	M55	2.36'31"
23	CERVI MAURO	AVIS GAMBOLÒ	M40	2.36'59"
24	CIPOLLINI DANIELE	AVIS GAMBOLÒ	M18	2.38'10"
25	VAGHI ANNAMARIA	ATL. PAVESE	F60	2.38'29"
26	BENAGLIA MARCO	FO' DI PÈ	M45	2.39'00"
27	STURLA PAOLO	ATL. PAVESE	M35	2.40'10"
28	MODESTI CLAUDIO	CTL 3	M50	2.40'14"
29	FERLISI ALESSANDRO	AVIS PAVIA	M35	2.40'212"
30	LIBANORE ANDREA	ATL. PAVESE	M45	2.42'22"
31	FAPPIANO FEDERICA	VERDE PISELLO	F30	2.45'20"
32	SCORBATI MAURIZIO	ATL. PAVESE	M50	2.45'22"
33	LEONE NICOLA	IRIENSE VOGHERA	M55	2.45'53"
34	SCIARAPPA FRANCO	GAP SARONNO	M45	2.47'24"
35	SETTI MARCO	AZALAI	M40	2.48'59"
36	LI PERNI MARY	ATL. PAVESE	F40	2.49'35"
37	RICCARDI RENZO	GLI ORSI	M45	2.52'10"
38	BUDONI FEDERICA	GLI ORSI	F40	2.52'11"
39	GIAZONE MICHELE	BAUDENATTA TO	M55	2.57'08"
40	COLORU MASSIMO	SAI FRECCIE BIANCHE	M35	2.57'37"
41	TORTI ENZO	CART. PIEMONTESE	M55	2.57'43"
42	BOGGERI ANDREINO	GLI ORSI	M60	2.57'54"
43	PAGANI AMBROGIO	ATL. PAVESE	M60	3.00'44"
44	COLOMBO SILVIA	TEAM 3 S	F40	3.04'04"
45	SERRA ORLANDO	AVIS GRAVELLONA	M50	3.08'59"
46	SERIOLO ANGELO EMILIO	PERALTO GENOVA	M65	3.12'46"
47	ABATI MARCO		M35	3.15'51"
48	MANTOVANI VITTORIO		M40	3.15'51"
49	AMBROSIO M. ASSUNTA	BAUDENATTA TO	F50	3.16'04"
50	PRAZZOLI GIACOMO	ITALPOSE	M60	3.19'14"
51	BONAZZI ANTONIO	FO' DI PÈ	M70	3.19'17"
52	GALLIA DANIELA	CART. PIEMONTESE	F50	3.21'35"
53	PERROTTA GIUSEPPE	NOVESE	M55	3.26'02"
54	BELLONI GIORGIO	OVADESE	M60	3.40'38"
55	ZANELLATO PATRIZIA	NOVESE	F40	3.42'30"
56	TAMELLI GIOVANNI	LIBERO	M50	3.45'28"
57	BRAMBILLA AUGUSTO	U.S. SCALO	M65	3.46'52"
58	BERTOLETTI SERGIO	AMICI PODISTI	M60	3.47'28"
59	STRINGO IRENE	ATL. PAVESE	F60	3.56'42"
60	DELLA RATTA ANNA	IRIENSE VOGHERA	F50	4.12'43"

IL PRIMO APPROCCIO ALLA CORSA

di Massimo Santucci e Valentina Cortesi - www.santuccirunning.it

Quante volte dopo le festività o poco prima dell'arrivo dell'estate abbiamo sentito frasi come: "Ora voglio mettermi un poco in forma" e la risposta a questa esigenza molto spesso è "Inizierò a correre!". La corsa è lo sport più facile da avvicinare, secondo la credenza popolare, non serve una capacità specifica come per altre discipline. La corsa è un movimento motorio universalmente conosciuto ed è economica se si parla in termini di denaro.

Tutti, o quasi, hanno la possibilità di trovare parchi, pinete o piste ciclabili nei pressi di casa o del luogo di lavoro. All'apparenza, è sufficiente un abbigliamento basico, scarpe ginniche, t-shirt e un pantalone tipo tuta, materiali reperibili in ogni armadio. Questo è a volte l'approccio iniziale al mondo del "running". Dietro questa semplicità, la corsa nasconde invece un impegno piuttosto serio,

è indispensabile un programma di sviluppo studiato, che permetta al corpo di metabolizzare gli adattamenti. Vero è che l'uomo di per se è capace di correre, di compiere pic-

coli spostamenti veloci di qualche minuto, ma non lo è se si parla di corsa allenante.

La corsa compiuta in maniera improvvisata sottovaluta l'impegno richiesto al corpo e rischia di cade-

re in errore non considerando che questo è uno sport traumatico, dove la ricerca troppo veloce del risultato non porterà benefici ma una sicura rinuncia ed un ritorno alla sedentarietà. Esistono preparatori atletici che possono aiutarvi nel realizzare

questo vostro progetto, se il desiderio principale è comunque l'autonomia una delle prime cose da valutare è il peso. Correre in sovrappeso è un ulteriore sbaglio che spesso si commette, ci sono sport come il Fit Walking, il Nordic Walking che hanno come priorità il raggiungimento

di un peso corretto, che possono aiutarvi ad avvicinare il mondo del running e permettono di iniziare a muovere il corpo procedendo a piccoli passi. Dopo aver valutato di "essere a posto" per iniziare a correre, bisogna scegliere l'abbigliamento opportuno. È possibile uscire con un vestiario approssimativo promettendoci che, una volta intuito che la cosa ci appassiona, acquisteremo qualcosa di più tecnico, ma è del tutto sconsigliabile non considerare la qualità delle scarpe, queste sono importanti.

segue



Quindi un deciso no a scarpe da ginnastica riposte nell'armadio da anni. Negozi specializzati vi offriranno veri modelli, dal più economico al più tecnico, lasciatevi consigliare, ma considerate di comprare una scarpa dall'assetto neutro (definizione di scarpa che non ha rinforzi specifici per ovviare all'appoggio del piede verso l'interno o verso l'esterno) sempre che non abbiate patologie particolari diagnosticate da un medico posturologo. Una volta preso in considerazione l'abbigliamento, le scarpe e il vostro peso, parliamo dell'aspetto più difficile da gestire in autonomia, come e quanto si corre? Molti commettono un errore ricorrente, partono a corsa e si fermano

quando non ce la fanno più, questo è solo controproducente, si parla di soggetti che partono da una accertata inattività e che non dovrebbero arrivare al massimo a 8/9 minuti continuati, questo produce soltanto malumore e sicuramente un abbandono precoce pensando che non siano adatti a questo tipo di sport. Sappiate che non è vero, razionalmente dovremo ammettere il nostro "Mea culpa" e renderci conto che abbiamo sbagliato allenamento, questo vale anche per chi si muove che gioca la partita di pallone con

gli amici una volta a settimana e che, in effetti, ha una resistenza superiore alla categoria precedente. Anche per loro alternare tratti di camminata a tratti di running porterebbe alla certezza di poter correre dai 20 minuti possibili con la corsa continuata al doppio del tempo e della distanza, sfruttando la resistenza alla fatica. Importante in questa fase non considerare la velocità ma portare a termine un allenamento più lungo, rendendolo piacevole, motivante e che duri circa 40 minuti. Pensate, vale la pena fare un'uscita per soli 5/6 minuti? Questo è lo scopo del principiante,

alternare e modificare la proporzione tra cammino e corsa fino ad arrivare ad un tratto unico di running senza nemmeno accorgersene e raggiungendo i risultati sperati.

Principiante sulla rampa di lancio

Una volta iniziato a correre e dopo che "siamo sulle gambe" da settimane, abbiamo adattato il corpo e metabolizzato lo sforzo. Siamo partiti da 20' di corsa/cammino e siamo

arrivati ad un allenamento sempre alternato che in totale dura 40'. Possiamo dire che stiamo per fare sul serio, l'impegno degli allenamenti è entrato nell'agenda e si regolarizza a tre uscite settimanali intervallate dal giorno di riposo, stiamo per arrivare alla mitica ora di corsa, tutto ciò che abbiamo raggiunto è stato conquistato con scrupolosità e pazienza e sappiamo di non essere al

nostro punto d'arrivo ma a quello di partenza. Questo è il momento più delicato della preparazione, come adolescenti, ci sentiamo esperti, ma non lo siamo, il supporto di un preparatore tecnico è importante, ci obbligherà a rimanere su quelle distanze più a lungo possibile, almeno fino a quando non sarà certo che il nostro corpo ha assimilato una sufficiente dose di corsa continua.

segue



Il passaggio successivo, marcato da un incremento verticale dei minuti di corsa, in genere da 8' a 12', poi da 20' a 25', fino all'ultimo lancio, corsa continuata 30'. La fase successiva, sarà svolta solo dopo che nel post allenamento il corpo sia in condizione di benessere e perfetto recupero. Una volta raggiunto questo tempo, estendere la durata della seduta fino ad un'ora esatta sarà questione di poco. Spesso accade di oscillare sugli stessi minuti per un paio di uscite e senza nemmeno accorgersi, durante un allenamento, percepire che le gambe scavallano "il muretto" e si ritrovano a casa con un bel 60' segnato sull'orologio.

Da questo momento siete runner a tutti gli effetti e vi domanderete: cosa è necessario fare adesso? Risposta molto semplice, migliorare la prestazione diventerà compiere il tragitto nel minor tempo possibile o formula inversa, correre in un'ora una maggiore distanza. In tutte le città, in ogni provincia, i podisti brulicano, troverete tracciati segnati da altri appassionati con marcature ogni mille metri e se siete più fortunati distanze misurate ogni 100 m. Non siete a conoscenza di percorsi segnati? Niente paura, montate in

macchina, armatevi di rotella metrica e chiedete aiuto ad un amico, potreste farlo voi, potrete essere utili a tanti che vogliono iniziare o a quelli più sfaticati che si basano sull'approssimazione.

Siamo riusciti a raggiungere il nostro scopo, adesso corriamo, senza dimenticarci ciò con cui un podista deve sempre fare i conti, la completa percezione di sé. In questo articolo, non vogliamo parlare di esercitazioni di carattere percettivo, ma della capacità di gestire e superare le infiammazioni e gli infortuni.

Corriamo da mesi, non da anni, il corpo si è adattato, siamo stati scrupolosi e quieti nell'incremento del lavoro, dobbiamo imparare a capire il nostro corpo che spesso "duole"... dolore da affaticamento o da infortunio? Se il problema viene da un affaticamento, tenderà a scomparire durante l'allenamento, o rimanere costante nella seduta successiva, se invece persiste ed aumenta dovremmo prestare attenzione e far

entrare nel vocabolario il termine infortunio e imparare dall'inizio, in modo imperativo, che infortunio è sinonimo di arresto degli allenamenti.

Siamo così fermi nel trattare di questo argomento in quanto sappiamo, definendoci atleti, che la smania di allenarsi, tipica dell'inizio, fa commettere errori che possono diventare seri, e che se gestiti in un modo corretto sarebbero risolvibili nel giro di pochi giorni.

Ricordiamoci sempre questa frase: "al traguardo con il sorriso, la corsa dev'essere uno stile di vita e vogliamo poterla praticare a lungo nella vita!".





**TRAIL
UISP**

I regolamenti
e il calendario
dell'attività 2011
sono disponibili
al link

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



Struttura organizzativa

- Michelangeli Aurelio (Responsabile)
Cell.: 3475852327 - amichelangeli@parkatrail.it
- Piccoli Elio
Cell.: 3336418441 - elio.piccoli@libero.it
- Viganò Luigi
Cell.: 3406623754 - viggigi@tiscali.it
- Bogni Patrizio
(Responsabile Trail Running Internazionale)
Cell.: 3498315243 - info@runandtravel.it
- Petricola Daniele
Cell.: 33892661133 - alejandro.petricola@teletu.it
- Guidobaldi Massimo
Cell.: 3494468790 - romarunner14@gmail.com
- Bisterzo Giancarlo
Cell.: 3403095251 - topogian56@gmail.com

Calendario Nazionale

- [Calendario attività 2011](#)

Calendario Internazionale

- [Trails Internazionali 2011](#)

Regolamenti

- [Regolamento per organizzatori gare Trail Running](#)

Documenti

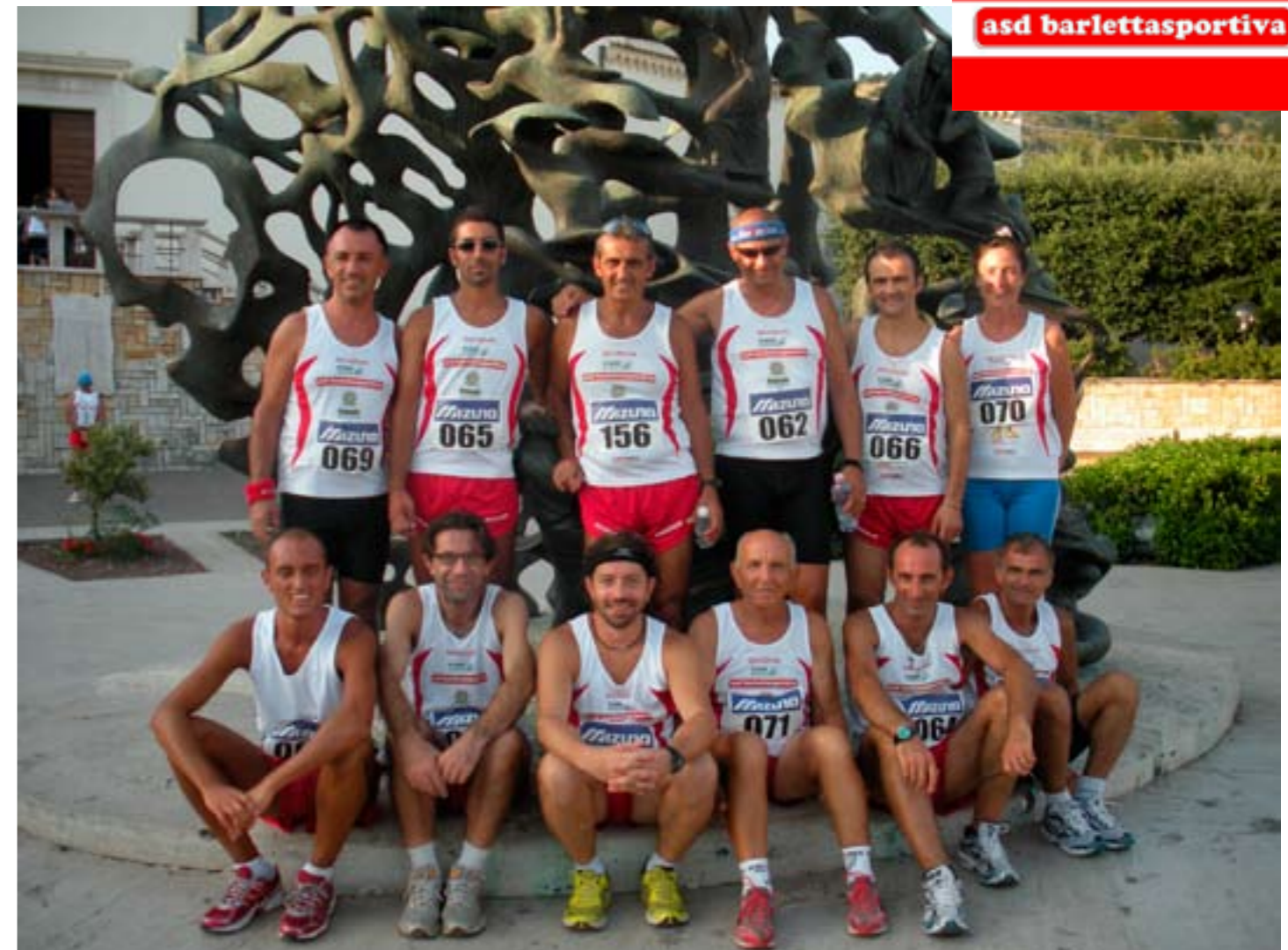
- [Presentazione trails internazionali](#)

Verbali

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

Convegno "A TUTTO TRAIL"

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



L'ASD Barletta Sportiva vince il Campionato Regionale di Corsa in montagna

La Barletta Sportiva ha vinto la "San Giovanni Mountain Running" gara di 8 km circa, svoltasi lo scorso 27 agosto nella città di Padre Pio; questa gara era valevole quale Campionato regionale di Corsa in montagna.

Un percorso durissimo che, partendo dal centro della città garganica, si è poi inoltrato in un sentiero che man mano si è fatto sempre più impervio per raggiungere dopo circa 4 km la parte più alta di San Giovanni Rotondo; dopo il giro di boa, abbiamo dovuto affrontare una discesa ripidissima e quindi particolarmente pericolosa, quindi una gara bella, difficile, da vivere tutta di un fiato.

L'Associazione barlettana ha portato al traguardo tutti e tredici gli atleti iscritti alla gara, qui di seguito i tredici cavalieri barlettani che hanno concluso la massacrante gara: Lello Cilli, Gino Corcella, Rino Dagostino, Bartolo Dibenedetto, Ettore Dicolangelo, Patrizio Dicorato, Vito Farano, Enzo Cascella, Angela Gargano, Ruggiero Graniero, Giuseppe Rasola, Michele Rizzitelli, Michele Torre.

La Barletta Sportiva si sta sempre più affermando tra le principali associazioni podistiche della nostra Regione, con la partecipazione dei propri atleti a maratone e gare podistiche in tutto il mondo.

La nostra associazione si pone l'obiettivo primario di rendere accessibile e alla portata di tutti, la corsa, lo sport, l'attività motoria in genere, tutti i cittadini hanno e soprattutto devono avere il diritto di praticare lo sport, nessuno escluso, perché lo sport fa bene alla salute e migliora la condizione psico-fisica di ogni persona.

Enzo Cascella, Presidente ASD Barletta Sportiva



Foto di Anna Maria Gallorini

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

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



Foto di Anna Maria Gallorini

Regolamenti attività 2011

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

Foto di Piero Giacomelli

3ª Tappa del Trail Foreste in Movimento - Foresta del Vesolo

Il 7 agosto 2011 si è disputata la terza tappa del Trail Foreste in Movimento, palcoscenico dell'evento la Foresta di Vesolo - Buonabitacolo situata nella Valle del Diano.

La gara si è svolta in un circuito di 13,500 km su un sentiero alberato. Punto di partenza e di arrivo nei pressi del Rifugio. Il sentiero dove si è svolto il circuito aveva una pendenza dal 5 all'8%, ed era circondato da Betulle, larici e pini.

La terza tappa ha visto 40 partecipanti, appartenenti ad associazioni del territorio campano; ci hanno raggiunto per l'occasione anche le piume nere appartenenti alla Nato.

L'evento ha fatto sì che nascesse nell'atleta che pratica running il piacere ed il desiderio di ripetersi e confrontarsi con il territorio del Demanio Forestale. Corsa e natura racchiusi in un unico connubio.

Come sempre, le premiazioni hanno visto il coinvolgimento di tutti i partecipanti, come da regolamento. Sono stati premiati i primi cinque uomini e donne che hanno tagliato il traguardo:

Uomini

- 1° Di Croce Michele,
- 2° Volpe Michele,
- 3° Altamura Sean,
- 4° Fusco Fabio,
- 5° Beatrice Ettore;

Donne

- 1ª Li Pizzi Anna,
- 2ª Araldo Elena,
- 3ª Rosa Di Martino,
- 4ª Amoroso Giuseppina,
- 5ª Vigliotta Anna.



Foto da Podisti.net

Sono state premiate anche le categorie: A-B-C-D-E-F-G-H-I.

A premiare i partecipanti il Dott. Landi Dirigente STAPF di Salerno.

Intervistati per l'occasione da Stefano Dati (Presidente UISP Lega Montagna Campania e responsabile ambiente) il Sindaco di Sanza Avv. Antonio Peluso, l'Assessore all'Agricoltura e Foreste del Comune di Sanza Dott. Antonio Lettieri e il Dirigente Landi, tutti concordi dell'importanza e dell'esigenza di ripetere eventi come Trail Foreste in Movimento, utili per avvicinare il cittadino alle Foreste per dare vita ad un turismo sostenibile. Impeccabile il Team dell'organizzazione dell'Associazione Mediterraneo Eventi ben guidati dal Presidente Andrea Fontanella.

I partecipanti e perché no, anch'io, siamo ora in trepida attesa per l'ultima tappa del Trail Foreste in Movimento, che avrà luogo il 31 ottobre presso la Foresta di Roccarainola. Vi aspettiamo.

Per la galleria fotografica clicca sul link sottostante:

<http://www.podistidoc.it/photo/thumbnails.php?album=991&page=2>

Carla Casapulla

Coordinatrice Nazionale Commissione Cultura UISP Lega Montagna

100K DEL DRAA'

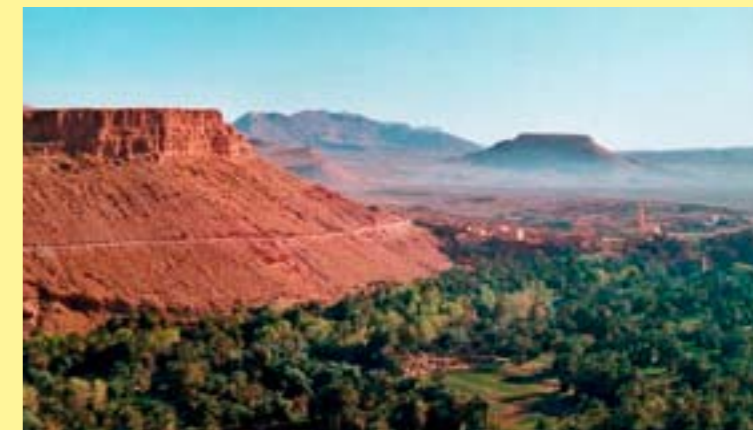


**Il deserto, le oasi,
 i palmeti...
 tutto questo
 è il Draà!**

**Dal 28 ottobre
 al 06 novembre 2011**

**Siamo nel grande
 Sud del Marocco,
 al confine
 con l'Algeria.**

La valle del fiume Draà (tra Ouarzazate e M'hamid), è considerata uno dei posti più suggestivi del Marocco: una successione di oasi, palmeti e piccoli villaggi in terra cruda. Da M'hamid la strada finisce e comincia il deserto del Sahara. Il Trail segue inizialmente l'uadi del Draa' tra palmeti, Kasbah e Ksour, paesini fortificati. Si prosegue per il deserto di sabbia, fino ad addentrarsi nell'immensità oceanica della "MER DE SABLE", il mare di sabbia, ai confini con l'Algeria. Saremo accompagnati dai discendenti dei mitici Uomini Blu che allestiranno ogni giorno l'accampamento, cucineranno per noi cibi semplici ma prelibati, ci delizieranno col pane cotto nella sabbia e la cerimonia del thè verde...



PROGRAMMA

28 Ottobre

Partenza dall'Italia.
 Arrivo a Marrakech e Trasferimento in Hotel.
 Nel pomeriggio possibilità di visitare questa straordinaria città, patrimonio dell'umanità.
 Pranzo e cena liberi.

29 Ottobre

In primissima mattinata trasferimento a Ouarzazate.
 Pranzo lungo il tragitto. Arrivo in città nel tardo pomeriggio.
 Pernottamento e cena in Hotel.

30 Ottobre

Dopo la prima colazione, partenza in direzione di Zagora'. All'arrivo, la spettacolare Ait Sfol vi lascerà senza fiato. Piccolo villaggio in terra rossa, perfettamente conservato, nelle immediate vicinanze delle dune dove si trova il campeggio. Il tramonto con lo sfondo delle palme e la notte con un cielo carico di stelle luccicanti Vi accompagneranno nei preparativi per il tanto atteso "via"! Pensione completa al campo tendato.

31 Ottobre

Prima tappa 30 km.

La tappa si svolge inizialmente lungo la valle del Draa. La sequenza dei palmeti è interrotta da caratteristiche kasbe in terra rossa. Dopo le oasi, ecco la prima sabbia e poi il plateau, piatto, infinito, come sono gli spazi Africani. Un passo nella catena del Jabel Bani ci apre la porta del Sahara. La discesa impegnativa che segue ci dà lo slancio per affrontare gli ultimi Km verso l'arrivo... Pensione completa nel bivacco appositamente allestito nel pianoro di Larjm.

1 Novembre

Seconda tappa 20 km.

Questa tappa si snoda dal plateau verso il deserto di dune di sabbia. Si procede verso M'hamid. Fiancheggiata la piccola città di frontiera, si entra in una zona di dune sempre più maestose, fino allo spettacolare arrivo ad Hanis presso il bivacco fisso che ci ospiterà per le 2 notti successive. Pensione completa al bivacco.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Costo per persona in camera doppia: quote in fase di definizione.

Le quote comprendono:

- Voli dall'Italia (Milano - quote da altre città su richiesta)
- Pensione completa e attività come da programma
- Trasferimenti
- Assicurazione sanitaria di viaggio

2 Novembre

Giornata di relax con passeggiata tra le dune e i palmeti. Possibilità di visitare M'hamid con la sua antica Kasbah. Pensione completa al bivacco.

3 Novembre

Terza tappa 23 Km

Tappa estremamente impegnativa. Prima parte tra le grandi dune, poi passaggi difficoltosi nell'Uadi del Draa. Poi ancora sabbia, sabbia... fino all'arrivo in pieno deserto. Pensione completa al bivacco allestito nel deserto nella zona di Oadnam.

4 Novembre

Quarta ed ultima tappa: Km 25

Partenza sempre con la sabbia padrona incontrastata del percorso. Si incrocia qualche bivacco isolato, tenendo sempre la catena del Jabel Bani sulla sinistra. Poi, usciti dalle dune, il Plateau ci accompagna negli ultimi Km verso le grandi dune di Erg Layhode, dove sarà posizionato l'arrivo conclusivo. Ristoro e poi trasferimento al campo tendato di M'hamid. Cerimonia di premiazione. Pensione completa al bivacco.

5 Novembre

Partenza in prima mattinata per Agadir o Marrakech. La città del rientro verrà valutata in base alla disponibilità voli. Pranzo durante il trasferimento. Cena e pernottamento in Hotel o Riad.

6 Novembre

Transfer in aeroporto per il rientro in Italia.



Le quote non comprendono:

- Visto
- Bevande, mance, articoli personali e tutto ciò che non indica espressamente nel presente programma
- Attività opzionali

Campionati Nazionali 2011

Maratonina		
27 novembre	Piemonte	Trino (VC)
Maratona		
18 dicembre	Toscana	13ª PISAMARATHON PISAMARATHON STRAPAZZATA CLUB A.P.D. De Rosa Vincenzo 347/8182216 Maggini Andrea 348/7058830 maggini@pisamarathon.it



Trail Monti della Meta - Foto di Carmine Valente Photography - www.carminevalente.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

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

Vivicit 

Antonio Gasparro - Internazionale, Rapporti Uisp e progetti di innovazione, Direzione Nazionale.

Sito Internet

Vincenzo Rocco

Segreteria

Largo Nino Franchellucci, 73 - 00155 Roma - Tel. 06.43984328 - Fax 06.43984320
Orario: lunedì ore 16.00 - 19.00 da martedì a venerdì ore 9.00 - 12.00

Comitati regionali e territoriali



Leghe regionali

www.uisp.it/atletica2/index.php?idArea=30&contentId=8

Leghe territoriali

www.uisp.it/atletica2/index.php?idArea=31&contentId=9



