

# Atletica UISP

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

on line

Anno 2° - n. 9 - ottobre 2011



# Correre in crociera

**NAPOLI - MALTA - CAGLIARI - AJACCIO**

**25 - 30 APRILE 2012**

COSTA DELIZIOSA DA SAVONA

## AJACCIO RUNNING DAY



Data	Porto	Arrivo	Partenza
25-04 mer	Savona (Italia)	-	17.00
26-04 gio	Napoli (Italia)	13.00	19.00
27-04 ven	La Valletta (Malta)	13.00	18.00
28-04 sab	Cagliari (Italia)	13.00	19.00
29-04 dom	Ajaccio (Corsica)	13.00	19.00
30-04 lun	Savona (Italia)	9.00	-

**Marcia ludico – motoria ad Ajaccio di 2 – 5 - 10 km.**

Podismo & Atletica  
La rivista dei runners

Runners.it  
atletica e podismo

Incontri a bordo con personaggi dello sport  
“LA PREPARAZIONE ATLETICA E LA MEDICINA”  
Allenamenti a bordo seguiti dai nostri specialisti



Quota di partecipazione in cabina doppia da € 585 a persona  
INCLUSO: Tasse d'imbarco, Bevande a volontà ai pasti e Assicurazione medico-bagaglio

Informazioni e prenotazioni Bernardini Cinzia 0587 54435  
Alessandro Baggiani 335 8081788 – Carlo Francalanci 333 9816758

UISP AND GO  
AGENZIA DI VIAGGI

Organizzazione Tecnica  
Agenzia di Viaggi Fast and Furious di Bernardini Cinzia  
Piazza Nilde Iotti, 31/33 - 56025 Pontedera (PI) Tel. 05871 54435 – Fax 0587 211478  
Organizzazione marcia “Ajaccio Running Day” e incontri a bordo del  
Comitato Provinciale Pisano di Podismo



Atletica UISP on line - 3



Atletica UISP  
on line

Supplemento al n. 9 ottobre 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 : Half Marathon Arenzano  
di Matteo Ciaghi - www.halfmarathonarenzano.it

### All'interno

- 05** Editoriale: Lo sport? Facile come lavarsi i denti  
di Donatella Vassallo
- 06** La UISP rilancia la riforma dello sport: le proposte nelle parole  
del Presidente nazionale Antonio Gasparro - a cura di Donatella Vassallo
- 10** Dalla rassegna UISPnet settimanale
- 12** Catanzaro, 27 settembre 2011  
Meeting dell'Amicizia, dei Popoli e della Pace
- 15** 5ª Maratonina di Trino Campionato nazionale UISP  
Intervista agli organizzatori - a cura di Donatella Vassallo
- 16** Arenzano (GE) 9 settembre 2011  
4ª Half Marathon di Arenzano
- 22** La forza dell'Africa  
di Massimo Santucci
- 27** Trofeo podistico 150 e 1ª Corri verso la salute  
di Salvo Critelli
- 30** La Barletta Sportiva vince la 3ª Tranicorsa  
di Enzo Cascella

il sito  
per vivere  
meglio

www.albanesi.it

## IL MANUALE COMPLETO DELLA CORSA

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



512  
PAGINE!

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

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

Troverete anche:

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

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

A chi si rivolge:

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

## i nostri bestseller

### SPORT E GIOCHI

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

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

**GUIDA AGLI INTEGRATORI ALIMENTARI**  
R. Albanesi, D. Lucarelli - Pagg. 400 - Euro 28,30  
Per capire la differenza fra integratori utili e inutili, assumere le dosi corrette, conoscere ed evitare i rischi dell'integrazione alimentare

**L'ALLENAMENTO MENTALE NEGLI SPORT DI RESISTENZA**  
R. Albanesi - Pagg. 180 - Euro 16,30 • Un testo pratico per gestire al meglio l'interazione corpo-mente

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

**CAPIRE GLI SCACCHI** R. Albanesi - Pagg. 371 - Euro 28,30 • La guida più efficiente per diventare un ottimo giocatore di scacchi

### ALIMENTAZIONE E CUCINA

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

**365 RICETTE PER LA MACCHINA DEL PANE** M. Tacca  
Pagg. 160 - Euro 13,50 • Centinaia di incredibili ricette per un elettrodomestico che sta diventando una piacevole necessità

**IL MANUALE COMPLETO DELL'ALIMENTAZIONE**  
**La dieta italiana** R. Albanesi - Pagg. 430 - Euro 28,30  
La quarta edizione di un testo di riferimento fondamentale per conoscere tutti i segreti della nutrizione

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

**I DOLCI ASI@** F. Liberatore, M. Lorenzi - Pagg. 144  
Euro 11,30 • Come non rinunciare a un dolce mantenendo la linea

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

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

**LE VERE TABELLE NUTRIZIONALI** Le Guide Thea  
Pagg. 280 - Euro 14,30 • I dati precisi e aggiornati per gestire al meglio la propria alimentazione

### QUALITÀ DELLA VITA

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

**MIGLIORA LA TUA INTELLIGENZA** R. Albanesi  
Pagg. 264 - Euro 21,30 • Il primo manuale di razionalità, la scienza che studia l'intelligenza esistenziale: per capire il mondo in modo facile e concreto

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

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

**NON BRUCIARE I TUOI SOLDI** R. Albanesi - Pagg. 143  
Euro 12,30 • Il modo più semplice per imparare a salvaguardare il proprio patrimonio

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

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

### SALUTE

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

**L'ETÀ NON CONTA** R. Albanesi - Pagg. 195 - Euro 17,30  
Fermare il tempo non si può, rallentarlo sì! Teoria e pratica delle strategie antinvecchiamento

## Editoriale

# Lo sport? Facile come lavarsi i denti

di Donatella Vassallo

Raccontava Walter Bonatti in un'intervista che tra i motivi che l'avevano indotto a 35 anni ad abbandonare l'alpinismo per dedicarsi al mondo delle esplorazioni vi era anche il suo rifiuto di continuare un'attività con gli strumenti che ormai la tecnica metteva a disposizione. Già intorno agli anni '60 i francesi avevo scalato le pareti del Monte Bianco usando i chiodi ad espansione, ma quello, diceva Bonatti, non era più il suo alpinismo, quello che lo aveva portato in cima fin da piccolo con dei rudimentali scarponcini. *"L'impossibile, con le nuove attrezzature era sconfitto in partenza, era diventato banalmente possibile"*. Era iniziata un'altra epoca, quella in cui l'alpinismo diventava uno sport a tutti gli effetti: con il suo fascino si perdeva man mano la capacità di sapersi fermarsi prima della cima senza per questo sentirsi sconfitti. Si apriva così una frattura: da una parte, la vita quotidiana, dall'altra, la pratica di uno sport. Non sentite come uno sforzo in questo? Sia pure piacevole, se scelto per passione, ma qualcosa che segna comunque una discontinuità rispetto al normale svolgimento delle giornate. Non so se anche per voi fosse lo stesso, ma io da piccola non sentivo il bisogno di fare sport. Mi toccava fare un chilometro circa di strada in salita a piedi ogni giorno al ritorno dalla scuola e avevo spazio a sufficienza attorno alla casa per muovermi in libertà. Certo, sono stata fortunata, ma far recuperare allo sport una dimensione di "normalità" non mi pare un'impresa impossibile. Si avranno forse meno atleti di vertice ma una



cultura sportiva certo più diffusa. Parlare oggi di riforma dello sport ha un senso solo se comprendiamo la nuova funzione che esso deve avere in una società composta sempre più da anziani che da giovani, in cui crescono le forme di disagio mentale e di emarginazione sociale, in cui aumentano gli immigrati e con essi la necessità di stabilire un confronto che riesce spesso meglio con il corpo che con le parole. Sarà per questo sempre più necessario uscire da ogni logica di improvvisazione e incoraggiare ogni iniziativa che faccia

diventare lo sport qualcosa come il lavarsi i denti dopo ogni pasto. Difficile, dite? Eppure, guardiamoci in giro: cercando, cercando, ti accorgi che qualcuno lo fa già. Sono, tra gli altri, i comitati Uisp impegnati sul territorio a seminare buone pratiche di socialità e di cittadinanza attraverso le attività sportive. Ne è stato fatto di recente un catalogo, di cui vi consiglio vivamente la lettura: [http://www.uisp.it/newsletter\\_remote/Buonepratiche.pdf](http://www.uisp.it/newsletter_remote/Buonepratiche.pdf) Sì, lo so: chi si loda si sbroda, ma vedete attorno altri buoni esempi?

**PER ORDINARE** (aggiungere Euro 5,70 per spese di spedizione)

**TELEFONA** al 349-2689058 - **COLLEGATI** al sito <http://www.albanesi.it>

**THEA srl** - Via Rotta 24 - 27020 Travacò Siccomario (Pavia)

## In primo piano

# La Uisp rilancia la riforma dello sport: le proposte della Lega Atletica nelle parole del presidente nazionale Antonio Gasparro

A cura di Donatella Vassallo

**È ancora nell'aria la soddisfazione per il successo della megastaffetta da record di Abbadia S. Salvatore. Come hai vissuto quest'esperienza e cosa ha significato per la Lega Atletica Uisp?**

Ovviamente la soddisfazione è enorme! Ma devo necessariamente ribadire che il primo Ente di Promozione Sportiva a coniare la nuova parola SPORTPERTUTTI in Italia è stata la UISP! Per noi PERTUTTI significa veramente PERTUTTI! È già da tempo che le attività motorie e sportive sono diventate patrimonio di una buona parte degli italiani. L'unico che non se ne è accorto è il nostro Governo e tante forze politiche! Noi dell'Uisp abbiamo avuto e abbiamo il grande merito di far praticare vera attività motoria e sportiva, in base alle personali possibilità, ai bambini, agli adulti, alle persone con diverse abilità, alle donne, agli anziani, ma anche a coloro che vogliono, con un sano e solidale agonismo, togliersi la soddisfazione di stabilire il record mondiale, entrando nel Guinness dei Primati, con una mega staffetta che ha visto 100 concorrenti correre i 400 metri della pista di Abbadia San Salvatore, nel tempo ragguardevole di 1h48'05". La Città e l'UISP di Abbadia, i nostri atleti partecipanti al Raduno e i tanti nostri ospiti, hanno vissuto dei momenti di gioia e soddisfazione, che sarà difficile dimenticare.

**Il trentennale del Raduno Uisp è stato un momento di incontro per i tecnici e di sport per le società presenti nel piccolo comune dell'Amiata. Ma è stata anche una grande occasione per rivitalizzare il turismo locale, grazie al bel movimento di gente presente negli alberghi e nelle strade della cittadina. Pensi che il turismo sportivo possa essere una scommessa sulla quale puntare per il futuro?**

Trenta anni di Raduno della Lega Nazionale di Atletica Leggera UISP ad Abbadia San Salvatore testimoniano certamente qualcosa di importante. Un luogo logisticamente accogliente da un punto di vista alberghiero; prezzi concorrenziali che hanno permesso a migliaia e migliaia di giovani e meno giovani, in questi trenta anni di trascorrere sette giorni praticando sport agonistico di ottimo livello ed una sana attività motoria, in un luogo incantevole da un punto di vista ambientale; tante Amministrazioni Comunali che in questi anni hanno fatto tutto il possibile per poterci accogliere nel miglior modo possibile; un'Associazione, come l'UISP Abbadia, che ci ha "spianato" sempre la strada per tutto quello che era necessario per accogliere dalle 100 alle 250 persone; ultima, ma perseverante, la nostra convinzione che un Raduno di Atletica Leggera di attività di pista, soprattutto per tanti giovani



e giovanissimi talenti, non solo era opportuno, ma anche necessario, non solo per aiutare l'Italia a "sforare" nuovi campioni, ma anche per costruire un rapporto più umano, più solidale tra le tante persone che ogni anno aspettano il "nostro Raduno". Aver avuto, solo per citarne alcuni (non ce ne vogliono gli/le altri/e) Fabrizio Mori, Florinda e Lucilla Andreucci, Erika Lombardi (atleta di Abbadia), tra i partecipanti al "nostro Raduno", per noi è motivo di tanto orgoglio. L'altra nostra piccola, ma anche grande soddisfazione, è stata quella di aver contribuito in questi trenta anni a lavorare per un sano e qualificato "turismo sportivo" che oggi rappresenta una fetta importante

per l'economia turistica italiana e siamo convinti che si possa fare ancora meglio e di più.

**Torniamo indietro di qualche mese: quale bilancio possiamo tracciare dell'ultima edizione di Vivicittà e da dove intende ripartire la Lega Atletica Uisp?**

Vivicittà è stata da sempre l'altra grande bandiera dell'UISP e della Lega Nazionale di Atletica Leggera. Anche qua una vita lunga, felice e promettente! Ancora oggi, correre partendo alla stessa ora, con un percorso analogo e nello stesso giorno in tante città del mondo, rappresenta una

formula non semplice ma unica e straordinaria! Quantunque oggi siano molto aumentate le difficoltà, il bilancio è ancora molto positivo. Ma noi siamo "incontentabili" vogliamo cercare di fare sempre meglio e per il futuro proponiamo che Vivicittà passi da Manifestazione a ... Progetto. Per i nostri Comitati, per le nostre Associazioni Vivicittà deve diventare un Progetto annuale che coinvolga quanti più cittadini/e è possibile. Chiediamo a tutti i nostri Comitati Uisp Territoriali di organizzare almeno una manifestazione non competitiva, coinvolgendo soprattutto le persone sedentarie. Importante e vitale sarà la corsa di 12 km che è la forza storico-organizzativa della nostra Associazione. Ma tenendo fede allo SPORTPERTUTTI, quindi anche dei grandi atleti agonisti, quest'anno introduciamo una "vecchia novità" la MEZZAMARATONA. Per questo chiediamo ai Comitati e alle Associazioni Nazionali in grado di organizzare questo tipo di manifestazioni di segnalare la loro volontà, per poter completare la catena umana che va dai bambini, dai sedentari, dagli anziani, ai grandi campioni del podismo italiano. Pensando alla grande: domenica 15 aprile 2012, vogliamo portare in piazza 100.000 cittadini/e italiani e stranieri, per affermare sempre più il diritto ad una sana attività sportiva in città che devono diventare sempre più vivibili!

**Si è conclusa di recente a Rimini l'Assemblea nazionale Uisp, dove si è discusso, tra le altre cose, del ruolo dello sport nell'attuale crisi. Quali sono le vostre proposte e come intendete muovervi nei prossimi mesi?**

Noi non siamo presuntuosi quando affermiamo che una grande associazione di un milione e duecentomila iscritti deve avere un "ruolo trainante" nel panorama politico/sportivo italiano. Qualche volta non siamo stati attenti e forse poco "facciamo valere" i nostri numeri, ma una cosa è certa: molto del nuovo che c'è stato e che c'è nel panorama sportivo italiano, è anche frutto del nostro impegno e della nostra volontà di cambiamento, che affermiamo con un'attività impressionante sia a livello locale che nazionale.

**La cosa più importante è la riforma dello sport nel nostro paese!**

"L'Uisp chiede la riforma del sistema sportivo con un baricentro chiaro: le Regioni" - ha detto Vincenzo Manco, rispondendo al presidente del Coni Petrucci che, nel suo intervento, aveva escluso la necessità di una riforma dello sport.

"Lo sport di cittadinanza è il nostro impegno costante - afferma Vincenzo Manco -. Già dai prossimi giorni chiameremo al confronto le amministrazioni locali e regionali su questo tema per costruire tavoli comuni di lavoro. Siamo pronti a collaborare con il Coni per lo sviluppo dello



**Inutile negare la deludente prestazione dell'Italia ai recenti mondiali di atletica in Corea. Quanto ritieni che questa abbia a che fare con la situazione di stallo in cui versa il nostro Paese e quanto invece risenta di problemi peculiari al mondo della corsa?**

È da tanto tempo che l'atletica italiana è in sofferenza! Le piste e le pedane dei campi sportivi o sono abbandonate alla solitudine o si stanno deteriorando, visto che mancano i soldi per ristrutturarle. Solo pochi e cocciuti volontari e amanti dell'atletica in pista stanno "resistendo". Appena si stancheranno anche loro, sarà la fine dell'attività di atletica leggera in pista, su tutto il territorio nazionale. In tutto questo c'è molta responsabilità delle politiche governative dei "tagli" alle Regioni, ai Comuni, ma molta responsabilità deve assumersela anche la FIDAL. Noi sinceramente, da anni, cerchiamo di collaborare per la promozione dell'atletica italiana su pista. Organizziamo centinaia di manifestazioni locali e regionali; organizziamo un Campionato Nazionale con circa 700 partecipanti di cui il 70% è a livello giovanile; organizziamo il 25 Aprile di ogni anno, una manifestazione giovanile: il Trofeo della Liberazione in tante città italiane; organizziamo una manifestazione nazionale giovanile denominata Meeting giovanile dell'amicizia dei popoli e della pace.

Da trenta anni organizziamo un raduno nazionale di atletica leggera su pista ad Abbadia San Salvatore con presenze che vanno dai 100 ai 250 giovani e giovanissimi atleti ogni anno!

In tutto questo la FIDAL continua a parlare di NOI e VOI, come se fossimo una "controparte", quando sanno che circa il 90% delle nostre Associazioni sono affiliate all'UISP

sport in un momento di crisi, a patto che il confronto sia produttivo, paritario e che le nostre idee di sport sociale e per tutti siano ascoltate. Lo sport è veicolo di politiche sociali per la salute, l'aggregazione, l'ambiente, la solidarietà. Si apra una stagione nuova per sostenere il valore sociale dello sport come avviene nel resto d'Europa. L'Uisp è pronta a fare la sua parte, sia sul territorio, sia a livello nazionale. Anche il Coni e il governo devono fare la loro, senza vessare le società sportive del territorio, senza avvitarsi sulla logica dei tagli alla cieca. L'Uisp organizzerà un'Assemblea nazionale delle società sportive entro la prossima estate: solo affrontando i problemi dello sport sul territorio si può pensare allo sviluppo. Le società sono le protagoniste del movimento sportivo: vanno ascoltate e sostenute nei fatti. Lo sport può rappresentare uno dei volani per rimettere in moto il paese: impiantistica, turismo, occupazione, salute".

e alla FIDAL. Non pretendiamo di essere ringraziati, perché abbiamo scelto noi questa "mission", ma ci facciamo fare il nostro mestiere di Ente di promozione dell'atletica in Italia (in tutte le regioni, non solo in Toscana ed Emilia).

Io sono un uomo del Sud Italia e credo che ci siano ancora tanti talenti da scoprire e da avviare "allo sport più bello del mondo". In queste terre ancora ci sono giovani talenti come Mennea, Cindolo, Di Napoli, De Martino, e consentitemi: anche Cristian Gasparro, insieme a tanti altri; ridate fiato all'atletica su pista rilanciando organizzativamente i comitati regionali e provinciali, non considerate gli Enti di Promozione Sportiva come i Vostri Avversari e forse, insieme a tante altre cose, che ancora si possono fare, riporteremo l'Italia all'altezza dei risultati di Lievore, di Mori, di Simoneoni, ecc.

Un'ultima considerazione mi sento ancora di fare: è vero anch'io sono favorevole a che il Podismo e l'Atletica su pista abbiano il nome comune di Atletica Leggera, ma qualcosa in più bisogna fare per l'atletica su pista sia da un punto di vista della promozione mediatica (televisione, giornali, ecc.) ma anche da un punto di vista organizzativo presso i Comitati regionali e provinciali della Fidal.

## Dalla rassegna Uispnet settimanale

### Conclusa l'Assemblea nazionale Uisp di Rimini

## Vincenzo Manco, vicepresidente nazionale, ribadisce la necessità di una riforma dello sport: l'Uisp è in prima linea

L'Assemblea nazionale Uisp si è chiusa domenica 11 settembre a Rimini Fiera, nel corso di SportsDays. Vincenzo Manco, vicepresidente nazionale Uisp, ha concluso i lavori dopo tre giorni di discussione, alla presenza di 250 rappresentanti dell'associazione provenienti da tutta Italia. L'Uisp chiede la riforma del sistema sportivo con un baricentro chiaro, le Regioni - ha detto Manco, rispondendo al presidente del Coni Petrucci che, nel suo intervento di venerdì, aveva escluso la necessità di una riforma dello sport.



Leggi tutto su: <http://www.uisp.it/nazionale/index.php?contentId=2497>

## Lo sport per tutti in cammino La Uisp riflette sulla camminabilità

"Il camminare presuppone che ad ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi". Questa celebre affermazione di Italo Calvino è già di per sé sufficiente a desiderare di camminare, di scuotersi dalla catalessi quotidiana che ci colpisce in misura crescente con il passare del tempo, quello sociale e quello individuale.

Alla Uisp se ne parla e si sperimenta da tempo e l'Assemblea nazionale di Rimini Fiera è stata l'occasione per una riflessione collettiva nel workshop **Cammina, cammina... Sportpertutti in cammino. Scenari e progetti.**

Il workshop è stato introdotto da **Manuela Claysset, del settore nazionale Ambiente della Uisp**, che ha presentato lo stato dell'arte dell'associazione intorno al tema del cammino e della camminabilità. Individuando una sorta di filo rosso, una continuità tra le proposte ormai storiche (a partire da Vivicittà) e quanto si sta ora realizzando (Pedibus, gruppi di cammino).

Leggi tutto su: <http://www.uisp.it/nazionale/index.php?contentId=2496>



## L'Uisp insieme ai "Liberi Nantes" alla Marcia per la Pace

Domenica 25 settembre la **Marcia per la pace** ha compiuto 50 anni: ci sono state anche le bandiere dell'Uisp da Perugia ad Assisi per testimoniare l'impegno dello sport sociale e per tutti. Un sì convinto per la solidarietà, per la democrazia e per promuovere il rispetto e il dialogo delle culture. Filippo Fossati, presidente nazionale Uisp: "Nel mondo della crisi globale, mentre sono messi a rischio livelli di vita e di civiltà anche in Paesi ricchi come il nostro, l'unica voce di bilancio che continua a crescere è quella delle spese militari. Questo paradosso non è sostenibile. I popoli chiedono libertà, democrazia e pace, ripudiano i leader aggressivi e autoritari, chiedono che le risorse del pianeta siano utilizzate per lo sviluppo, per un maggior benessere per tutti".

Leggi tutto su: <http://www.uisp.it/nazionale/index.php?contentId=2529>



Catanzaro, 27 settembre 2011

# Meeting dell'Amicizia, dei Popoli e della Pace

Si è svolta, presso il Campo Scuola di Catanzaro, la 21ª edizione del "Meeting dell'Amicizia, dei Popoli e della Pace", organizzato dal comitato UISP di Catanzaro in collaborazione con la Lega Nazionale di Atletica Leggera della UISP.

L'iniziativa, che si è avvalsa del sostegno dell'Assessorato allo Sport del Comune di Catanzaro, è pienamente riuscita, vista la notevole partecipazione di giovanissimi atleti, provenienti da tutta la regione. Nell'ambito della stessa manifestazione, l'UISP di Catanzaro ha ospitato una delegazione di atleti provenienti dalla Slovacchia, al fine di rafforzare i contenuti e i valori del meeting che vuole favorire la convivenza civile e solidale tra i popoli, utilizzando come valido strumento lo sport.

In tale ottica, l'Uisp Nazionale ha inteso gemellare ufficialmente il Meeting di Catanzaro con la coincidente Marcia della Pace Perugia-Assisi.

La delegazione Slovacca, composta da giovani atleti dell'Accademia Tecnica di Kosice (città di 240.000 abitanti, vicino al confine con Polonia, Ungheria e Ucraina), guidata dal tecnico Marian Prezbruchy (ex saltatore in alto con un personale di m 2,18), ha espresso sul campo ottime individualità e apprezzato moltissimo il nostro mare e la nostra cucina.

Viva soddisfazione per il successo dell'evento è stata espressa dal Presidente della Lega Nazionale UISP di Atletica Leggera, professor Antonio Gasparro, che si è congratulato con gli organizzatori e con la società ospitante le gare, la Scuola Catanzarese Atletica Leggera (ASD SCAL).

Prossimo obiettivo del presidente Gasparro è riuscire a portare in Italia e in Calabria, per l'edizione 2012 del meeting, una delegazione di giovani atleti palestinesi.

Degna conclusione del Meeting dell'Amicizia, dei Popoli e della Pace è stata la gara della staffetta 4x100 m, che ha visto le rappresentative Catanzaresi affrontare il quartetto di atleti slovacchi, con la vittoria di quest'ultimi.

Di seguito, i risultati tecnici di rilievo registrati nel corso delle gare:

- **Metri 800, categoria Assoluti, Jaroslav Szabo in 1'54"3;**
- **Salto in alto Femminile, categoria Allieve, Daniela Lokatosova con m 1,55;**
- **Salto in lungo Femminile, categoria Allieve, Daniela Lokatosova con m 4,99 cm;**
- **Salto in lungo, categoria Cadetti Alessandro Riccelli con m 4,83;**
- **Salto in lungo, categoria Ragazzi Pierluigi Bevacqua con m 4,86;**
- **M 3000, categoria Assoluti, Danilo Ruggiero in 9'16"6.**

Interessante e originale il prologo di sabato sera al Parco della Biodiversità dove, sempre il Comitato Uisp di Catanzaro, ha organizzato l'iniziativa "Atletica sotto le stelle" allo scopo di promuovere tra i giovani la "regina degli sport". Infatti, nell'anfiteatro è stata allestita una vera e propria pedana di salto in alto, ed è stata stimolata la partecipazione dei più piccoli a provare a saltare; dapprima senza asticella e successivamente con la stessa, tanti bambini si sono divertiti sotto lo sguardo vigile di istruttori e genitori.

Subito dopo a scendere in gara sono stati gli atleti evoluti che hanno entusiasmato il pubblico presente con una serie di salti nel tentativo di elevarsi sempre di più.

Alla fine della serata, dopo tre ore di salti, la slovacca Daniela Lokatosova con m 1,30 ha preceduto la catanzarese Chiara Felicetti e la connazionale Gabriela Hornakova; tra gli uomini, Andrea Rotella con m 1,55 ha avuto la meglio su Marco Elia e Luca Ferragina.

In conclusione, due giorni intensi di attività in cui l'atletica leggera, ancora un volta, si è dimostrata disciplina capace di attrarre centinaia di giovani e meno giovani in un contesto di integrazione e scambio con i fantastici componenti della delegazione slovacca.

**Riccardo Elia - Presidente Comitato Territoriale Uisp Catanzaro**



# 2° Campionato Regionale Toscano UISP di Atletica

Manifestazione aperta a tutti anche agli assoluti

## Sabato 15 ottobre 2011

### Al campo scuola di Pistoia

Ore 13,00 Ritrovo Giurie e concorrenti (giuria lancio del martello)

Ore 13,30 Lancio del martello m/f

Ore 13,30 Ritrovo giurie e concorrenti

Ore 14,30 Mt. 100. m/f

Ore 14,30 Lancio del peso m – lancio del giavellotto f

Ore 14,30 Salto in alto m – salto in lungo f

Ore 14,45 Mt. 400 m/f

Ore 15,30 Lancio del disco m

Ore 15,30 Salto in lungo m – salto in alto f

Ore 15,30 Mt. 800 m/f

Ore 16,00 Mt. 200 m/f

Ore 16,30 Lancio del peso f – lancio del giavellotto m

Ore 17,00 Mt. 1500 f – lancio del disco f

Ore 17,30 Mt. 5000 m



**MANIFESTAZIONE APERTA AGLI ATLETI TESSERATI UISP, FIDAL  
E ALTRI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA**

### Regolamento gara

Ogni atleta può prendere parte a un massimo di due gare più la staffetta  
Premiazioni alle migliori 3 prestazioni maschili e femminili

### Regolamento Campionato Uisp

Medaglia al 1° al 2° e al 3° classificato

Coppe alle Società per la classifica maschile e femminile

Quota iscrizione € 4 a gara (Con pacco gara)

Termine delle iscrizioni ore 18,00 giovedì 13 ottobre 2011

Per quanto non contemplato vige regolamento Nazionale UISP

Per informazioni: cell. 347.6551678 – 338.3122440- 335.261192

### Iscrizioni

bindi2004@liberto.it – info@silvanofedi.com – paoromoli@virgilio.it

# 5ª Maratonina di Trino

## CAMPIONATO NAZIONALE UISP

### Intervista agli organizzatori

A cura di Donatella Vassallo

**Arrivata alla sua 5ª edizione, si svolgerà il prossimo 27 novembre la mezza maratona di Trino. Rispetto agli anni precedenti, quali saranno le principali novità?**

La principale novità è che quest'anno la gara sarà valida come campionato italiano Uisp di mezza maratona. Utilizzeremo una nuova struttura per le iscrizioni, ristoro e consegna pacco gara.

**Com'è andata la passata edizione e quali obiettivi vi siete prefissi per questa?**

La scorsa edizione è andata molto bene. Stavamo riuscendo a fare il record di iscrizioni ma la nevicata che in quel giorno cadeva ha impedito l'arrivo di molti atleti, nonostante tutto i 500 iscritti hanno percorso i 21km sotto una intensa nevicata e un manto stradale completamente bianco, portando a casa un bel ricordo della giornata.

**La gara sarà aperta anche ai podisti non vedenti: come vi siete organizzati per supportarli durante il percorso?**

Nessuna organizzazione particolare per gli atleti non vedenti perché loro correranno affiancati da una guida, se necessario li affiancheremo da alcuni ciclisti che possono dare il cambio alle guide. Ricordiamo che, oltre agli atleti non vedenti, gareggeranno anche gli atleti con handbike che partiranno 5 minuti prima.



Foto di Arturo Barbieri da Podisti.net

**Quali sono i più frequenti commenti che vi vengono fatti dagli atleti non vedenti e cosa possono insegnare ai normovedenti?**

I commenti sono positivi perché il percorso non è complicato da percorrere essendo completamente asfaltato e con lunghi rettilinei. È suggestivo il silenzio che offre il paesaggio durante il percorso.

**Quanto sono diffuse nel nostro Paese le gare aperte ai non vedenti e cosa bisognerebbe fare per incrementarle ulteriormente?**

Le gare per atleti non vedenti sono poche, sicuramente bisogna mettere lo stesso impegno che dà la no-

stra associazione. Invece le gare di handbike stanno prendendo molto piede, e nel periodo estivo ormai ogni domenica è occupata da una gara specifica.

**Quali sono le associazioni e gli sponsor che vi aiutano nell'organizzazione della gara?**

Gli sponsor sono: la Provincia di Vercelli con la manifestazione "Sport senza Barriere", il Comune di Trino, l'Inail, direzione regionale Piemonte, e le associazioni Alpini, Carabinieri in congedo, la Pubblica Assistenza Trinese; un ringraziamento a tutti i volontari che in quei giorni si dedicheranno alla riuscita della manifestazione.

Arenzano (GE) 9 settembre 2011 - km 21,097

# 4ª Half Marathon di Arenzano



## Un podio tutto marocchino

La gara si è svolta venerdì 9 settembre 2011 in una cornice fantastica, sulla passeggiata a mare De Andrè, il cui tratto terminale, al confine con Cogoletto, era stato inaugurato la settimana precedente. Gli oltre 600 atleti hanno sfilato davanti un foltissimo pubblico italiano e straniero. La gara è, infatti, inserita nel contesto della 27ª edizione della Marcia Mare e Monti. Su tutti si è imposto il marocchino Mokraji Lahcen del Gruppo Daini Carate Brianza, precedendo i connazionali Tyar Abdelhadi e Abo el Abbas Hichamcon e stabilendo il nuovo record della gara in 1h06'01".

Nella classifica femminile, grande successo delle atlete di casa: le voltresi Viviana Rudasso e Gabriella Repetto che si sono aggiudicate le prime due posizioni, precedendo Loredana Marrone, palermitana di nascita, ma arenzanesa d'adozione. A premiare, il campione Olimpico Bordin, nonché testimonial Diadora, sponsor della manifestazione. Grande successo e attenzione ha riscosso il gruppo "Cuorinforma" coordinato dal cardiologo Clavario. Il miglior tempo ottenuto dagli atleti appartenenti all'associazione (1h44') dimostra che dopo l'esperienza dell'infarto non soltanto è possibile tornare a una vita pienamente normale, ma si può correre anche una gara di fondo.

È importante che lo sport non si esaurisca in un gesto agonistico, ma che si faccia portatore di ideali di altruismo e solidarietà ed è proprio il caso della mezza maratona di Arenzano, dove, con grande soddisfazione degli organizzatori, quasi tutti gli atleti hanno voluto devolvere la cauzione del microchip all'Associazione genitori per la ricerca sull'atrofia muscolare spinale.

Arenzano (GE) 9 settembre 2011 - km 21,097

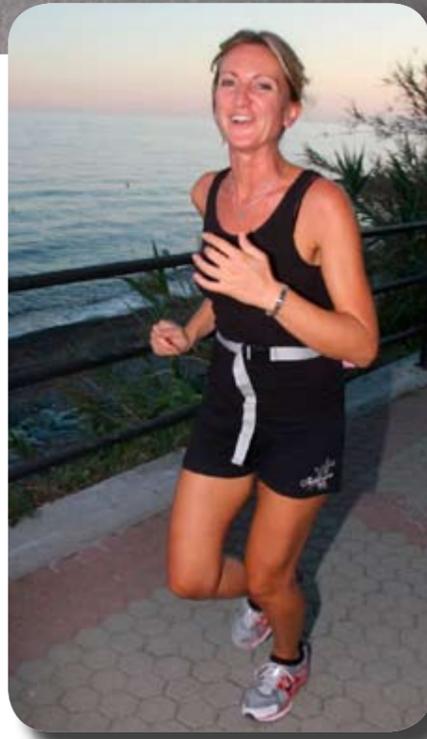
# 4ª Half Marathon di Arenzano



## Classifica

### CLASSIFICA FEMMINILE

1	RUDASSO VIVIANA	GR. CITTÀ DI GENOVA	MF35	1.22.17
2	REPETTO GABRIELLA	POD. MELE	MF40	1.31.16
3	MARRONE LOREDANA	FIAMME ROSSE	MF40	1.33.47
4	SPIAGGIA ANTONELLA	VTV ABBIATEGRASSO	MF35	1.37.55
5	BOLOGNESI SILVIA	CAMBIASO RISSO	MF50+	1.38.35
6	DELLA ROSA ISABELLA	POD. SAVONESE	MF35	1.39.04
7	MUSTICA TERESA	LIBERO	S/TF	1.42.21
8	CIANCIOSI PAOLA	CAMBIASO E RISSO	MF45	1.42.30
9	SAMPIETRO ROBERTA	G.P. ALBESI	MF35	1.43.40
10	FERRERO MICHELA	G.S.D. VALTANARO	S/TF	1.44.41
11	TRUMAN RUTH	POD. VALPOLCEVERA	MF45	1.45.23
12	FORTUNATO ANNAMARIA	LIBERO	MF45	1.48.50
13	COMOGLIO LUCIA	RUNNING SARONNO	MF45	1.48.55
14	GENNARIO FRANCESCA	LA MICHETTA	MF35	1.50.26
15	REBORA LIDIA	UNIVERSALE ALBA DOCILIA	MF40	1.50.32
16	TIENGO MONICA	A.S. GAGLIANICO 1974	MF35	1.51.02
17	MARCHET RITA	MARATONETI GENOVESI	MF35	1.51.16
18	MARTINI SONIA	DELTA SPEDIZIONI	S/TF	1.51.16
19	BALSAMO ELISA	ATL. CAIRO	MF35	1.51.33
20	GIACOMETTI ROBERTA	ATL. PALZOLA	MF35	1.51.48
21	MARTELLI LUCIANA	POLISPORTIVA ARENZANO	MF40	1.52.00
22	D'ARRIGO CECILIA	CAMBIASO RISSO	S/TF	1.52.29
23	FARRI ALIDA	ATL. OVADESE ORMIG	MF35	1.52.48
24	TORTAROLO LARA	LIBERO	S/TF	1.52.52
25	MARINI TIZIANA	GS SAN MARTINO	MF35	1.53.02
26	LASSEN TINA	ATL. NOVESE	MF45	1.54.31
27	SALERNO CRISTINA	POD. LIBERTÀ	MF40	1.56.21
28	POMINA MANUELA	LIBERO	MF40	1.56.29
29	NEGRI PATRIZIA	PRO S.PIETRO SANREMO	MF50+	1.56.59
30	TAVELLA ORIETTA	ATL. VALLE SCRIVIA	MF50+	1.57.59
31	CONTI RAFFAELLA	SANREMO	MF35	1.58.11
32	MALAGAMBA DANIELA	GENOVA	MF40	1.58.23
33	GIOVANNONI PINA	POD. MELE	MF50+	1.59.59
34	ARDIRI SIMONA	ATL. NOVESE	MF35	2.00.21
35	D'URSO MONICA	GR. CITTÀ DI GENOVA	S/TF	2.00.47
36	PRADELLA CLAUDIA DOMINGA	G.S. ZELOFORAMAGNO	MF35	2.01.01
37	BAROLLO PAOLA	NO	MF40	2.01.33
38	MATTERA MARINA	TRIONFO LIGURE	S/TF	2.03.32
39	MORCHIO EMANUELA	MARATONETI GENOVESI	MF35	2.03.34
40	BRUZZONE ROBERTA	LIBERO	S/TF	2.03.39
41	BOSCO LUCIA	CAMBIASO RISSO	MF40	2.03.52
42	OLIVIERI IVANA	UISP	MF50+	2.03.59
43	FRULLA KATIA	ATL. VALLESCRIVIA	MF35	2.04.32
44	PAPPALARDO SIMONA	GAU	MF40	2.05.49
45	SAPPA SIMONA	G.S.D.VALTANARO	MF40	2.06.55
46	SENO PATRIZIA	G.S.D.VALTANARO	MF45	2.06.55
47	ZUCCALÀ ADRIANA	SAI FRECCE BIANCHE	MF50+	2.07.08
48	FERSINI IMMACOLATA	S.S. RUNNERS LOANO	MF50+	2.07.43
49	NICASTRO MARIA FELICIA	LIBERO	MF45	2.08.18
50	LA DOLCETTA FRANCESCA	A.S.D. DRAGONERO	S/TF	2.09.23
51	GIACCHINO ELDA	ATL. VARAZZE	MF50+	2.10.01
52	SALERNO ROBERTA	POD. SOLIDARIETÀ	MF40	2.10.36
53	CIPOLLA SILVIA MARIA	POD. PERALTO GENOVA	MF40	2.11.41



54	PACE GRAZIELLA	GSR FERRERO ALBA	MF40	2.12.57
55	PONCELLETTI RAFFAELLA	CANAVESE 2005	MF45	2.14.20
56	PENSANTE GILDA	MILANO	S/TF	2.15.11
57	ABRAMO MARIA ANGELA	LIBERO	MF50+	2.16.49
58	MARINI CRISTINA	LIBERO	MF35	2.18.28
59	FERRARESI ALESSANDRA	MILANO	MF35	2.20.07
60	VILLANI ELENA	RUNNER VARESE	MF40	2.20.24
61	MARCANARO PAOLA	LIBERO	MF45	2.29.56
62	TANA RITA	LIBERO	S/TF	2.32.50
63	BRUNO DI CLARAFOND DANIELA	A.S.D. DRAGONERO	MF50+	2.46.33
64	PETERSEN SUSAN	GENOVA	S/TF	2.47.26

### CLASSIFICA MASCHILE

1	MOKRAJI LAHCEN	GR. DAINI CARATE BRIANZA	S/TF	1.06.01
2	TYAR ABDELHADH	POL. HYPODROM '99	S/TF	1.07.34
3	ABO EL ABBAS HICHAM	ATL. CASONE NOCETO	S/TF	1.09.14
4	CHIAHOUI RIDHA BEN LAZHAR	S.S. TRIONFO LIGURE	MM35	1.09.45
5	CAGLIANI FEDERICO	G. ALPINISTICO VERTOVESE	MM35	1.11.49
6	DAGNINO EMILIANO	ATL. VARAZZE	MM40	1.16.05

7	ROSSI MAURO	GR. CITTÀ DI GENOVA	MM45	1.16.10
8	COSTA PIETRO	GR. CITTÀ DI GENOVA	MM40	1.16.41
9	GIRAUDO BRUNO	U.S. CARAMAGNA	MM40	1.18.46
10	PACE GIUSEPPE	ASD POD. PERALTO	S/TF	1.19.26
11	FANTINI GIOVANNI	ATL. CHIERESE AND LEO	MM35	1.19.30
12	LO MASTRO GORIZIO	US MAURINA	S/TF	1.20.52
13	COZZANI DAVIDE	ATL. FRECCE ZENA	MM40	1.21.03
14	GUIDETTI ALAIN	PAM MONDOVI-CHIUSA P. GAU	MM40	1.21.43
15	FEDI GIUSEPPE	GAU	MM40	1.21.53
16	PRONZATI CORRADO	CFSD COGOLETO	S/TF	1.21.59
17	TAMAI GRAZIANO	POD. MELE	MM40	1.22.16
18	PAVLU ROMAN	SK JESENIOVA	S/TF	1.22.38
19	PANZA MICHELE	GSD BRANCALONE	MM40	1.23.12
20	GUAGLIARDO ALESSANDRO	SPORT ALBENGA MARATHON	MM35	1.23.23
21	LAVARRA GREGORIO	ASD DOF AMATORI TURI	MM40	1.23.24
22	LAMBERTI ENRICO	CAMBIASO E RISSO	MM50	1.23.35
23	MARCHESE FABIO	TEAM OTC COMO	MM35	1.23.35
24	ALFONSO DANIELE	CAMBIASO E RISSO	MM40	1.23.51
25	ALTAMURA FRANCESCO	HAPPY RUNNER CLUB	MM40	1.24.04
26	FRANCIA FABIO	GSD BRANCALONE ASTI	MM35	1.24.37
27	MARCHI RICCARDO	SAI FRECCE BIANCHE POD	MM40	1.24.59
28	OCCELLI EZIO	MSC-TO	MM35	1.25.08
29	LEPORATTI MASSIMO	ATL. VARAZZE	MM50	1.25.14
30	PARRAVICINI MARIO MATTEO	MONZA MARATHON TEAM	MM40	1.25.18
31	BARLOCCO GABRIELE	ATL. CAIRO	MM40	1.25.24
32	SCOTTI GIUSEPPE	PADANIA SPORT	MM40	1.25.27
33	CASO MARCO	ATL. VARAZZE	MM35	1.25.32
34	TILOCCA FILIPPO	ATL. OVADESE ORMIG	MM40	1.25.44
35	COSTA SIMONE	MARATONETI GENOVESI	MM35	1.26.05
36	CONSOLI ARTURO	A.P.D. PONT-SAINT-MARTIN	MM35	1.26.11
37	LO NOBILE YURI	POD. VAL POLCEVERA	MM35	1.26.47
38	DEPLANO LUIGI	CAMBIASO RISSO	MM55	1.26.52
39	CHIAFFRINO IVAN ALESS.	A.S.D. DRAGONERO	MM35	1.27.12
40	VENTURELLI FABIO	SAI FRECCE BIANCHE POD	MM45	1.27.28
41	BESSINI ALESSANDRO	GRUPPO CITTÀ DI GENOVA	MM40	1.27.38
42	FANTINI STEFANO	ATL. CHIERESE AND LEO	MM40	1.27.46
43	MAGGIOLIO ALBERTO	CAMBIASO RISSO	MM40	1.27.51
44	QUINTINO FABIO	CAMBIASO RISSO	S/TF	1.27.58
45	TODARO FERDINANDO	POL. CORNIGLIANO '79	MM45	1.28.14
46	PASCAL FULVIO	LIBERO	MM45	1.28.16
47	VENIER LUCA	DELTA SPEDIZIONI	MM40	1.28.35
48	ZAMBONI AUGUSTO	GR. CITTÀ DI GENOVA	S/TF	1.28.50
49	CORSI NINO	MARATONETI GENOVESI	MM50	1.28.58
50	MANCINO MICHELE	CAMBIASO RISSO	MM40	1.29.05
51	PIOMBIO SERGIO	ATL. VARAZZE	MM50	1.29.08
52	ZANARDI ROBERTO	G.S.C.SANTOLCESE	MM50	1.29.24
53	RAIONE ANTONIO	HOBBY MARATHON	MM35	1.29.29
54	TRAGGAI GIULIANO	GRUPPO CITTÀ DI GENOVA	S/TF	1.29.29
55	COSTANTINO SALVATORE	ATL. OVADESE	MM40	1.29.35
56	PASTORE FRANCESCO	CAMBIASO RISSO R.T. GE	MM50	1.29.46
57	MEINERO SAMUELE	S.S. RUNNERS LOANO	MM35	1.30.00
58	ZUCCA PAOLO	ACQUIRUNNERS	MM50	1.30.03
59	BERNUZZI CLAUDIO	US ACLI ICARO	MM45	1.30.08
60	BELLUOMO RINDO	IMPERIA	MM35	1.30.13
61	SCASSO DAVIDE	ATL. VARAZZE	S/TF	1.30.13

62	MUSETTI MORENO	AMATORI ATL. CARRARA	MM45	1.30.26
63	FORTIS MICHELE	BERGAMO	MM45	1.30.29
64	BELTRAMI VALTER	U.S. ACLI SCALO VOGHERA	MM35	1.30.32
65	ZANETTI PIERO	RUNNER VARESE	MM55	1.30.33
66	BRONSTEIN DANIEL	TRIATHLON MOSCA	S/TF	1.30.38
67	PANFEROV ALEXEY	TRIATHLON MOSCA	MM40	1.30.40
68	ROSSI GIANLUCA	POD. SAVONESE	MM40	1.30.43
69	LITTERIO GIANLUCA	VIRTUS SESTRI	MM40	1.30.45
70	STRANO CARMELO	MULTEDO	MM55	1.30.48
71	ZANONI CLAUDIO	MARATONETI GENOVESI	MM55	1.30.48
72	BAGAROLO GIUSEPPE	VITTORIO ALFIERI ASTI	MM55	1.31.00
73	GESTRO AMBROGIO	MULTEDO 1930	MM50	1.31.01
74	PONTECORVI ANTONIO	AMATORI VILLA PANFILI	MM40	1.31.09
75	PAINZI DANTE	LIBERO	MM40	1.31.12
76	IENTILE FABIO	POD. VAL POLCEVERA	MM35	1.31.14
77	BARTALI ALESSIO	POD. VALPOLCEVERA	S/TF	1.31.23
78	PELLONI PAOLO	CAMBIASO RISSO R.T. GE	MM40	1.31.31
79	FARINA CARLO	ASD POD. PERALTO	MM40	1.31.32
80	GUASTI ROBERTO	UISP VIRTUS SESTRI	MM35	1.31.38
81	GRASSINI GIOVANNI	RUNNER VARESE	MM60+	1.31.43
82	PIRANO MARCO	GAU	MM35	1.31.43
83	MARTA FABIO	LIBERO	MM40	1.32.02
84	CODELLA MARIO	CAMBIASO RISSO	MM55	1.32.06
85	CARACCI CLAUDIO	POD. SAVONESE	MM35	1.32.36
86	CASAGRANDE GIUSEPPE	GR. CITTÀ DI GENOVA	MM35	1.32.57
87	DENISE FABIO	GRUPPO CITTÀ DI GENOVA	MM35	1.32.57
88	CANEPA GIULIANO	MARATONETI TIGULLIO	MM60+	1.32.59
89	LENTINI DOMENICO	APD PONT SAINT MARTIN	MM35	1.33.02
90	RICCARDI DANIELE	VTV ABBIATEGRASSO	MM35	1.33.03
91	VACCHINI MARCO	GS AMATORI SPORT	MM35	1.33.07
92	BANNINO COSIMO	ASD POD. PERALTO	MM40	1.33.48
93	CONFORTI ANGELO	CAMBIASO RISSO	S/TF	1.33.51
94	BERARDO FULVIO	ATL. FOSSANO '75	S/TF	1.33.53
95	SIRI CESARE	GRUPPO CITTÀ DI GENOVA	MM45	1.33.54
96	CASOT MARCO	G.S.C.SANTOLCESE	MM35	1.34.05
97	PICARELLI ARISTOFLE	DELTA SPEDIZIONI	MM55	1.34.07
98	GIROLDI SILVIO	SESIA RUNNING	MM50	1.34.11
99	GAGLIARDINI MAURO	G.S. ZELOFORAMAGNO	MM45	1.34.22
100	MORO GIOVANNI	MARATONETI GENOVESI	MM35	1.34.27
101	GATTAVARA GIUSEPPE	ASD POD. PERALTO	MM45	1.34.29
102	CAMOIANO ANTONIO NINO	DELTA SPEDIZIONI	MM60+	1.34.30
103	LOSI GIANLUCA	G.P.GARLASCHESI	S/TF	1.34.33
104	CAMPAGNOLI SALVATORE	CAMBIASO RISSO	MM55	1.34.35
105	ORCIULI FABRIZIO	POD. PERALTO GENOVA	MM45	1.34.38
106	BRUZZONE PAOLO	CAMBIASO E RISSO R.T.	MM45	1.34.39
107	CALELLA GIANFRANCO	POD. SAVONESE	MM40	1.34.39
108	TROMBACCIA STEFANO	GRUPPO CITTÀ DI GENOVA	MM35	1.34.40
109	FOPPA VICENZI FEDERICO ALDO	ATL. ROVELLASCA	MM35	1.34.47
110	MIRABILE GIANFILIPPO	GR. CITTÀ DI GENOVA	MM40	1.34.54
111	SALEMME FRANCESCO	SANREMO RUNNERS	MM45	1.34.56
112	MASSA CARLO	ATL. BOGGERI	MM60+	1.34.59
113	PICCOLI MARCO FURIO	LIBERO	MM35	1.35.03
114	MAGGI PAOLO	SCALO VOGHERA	MM35	1.35.05
115	IANNIELLO VITTORIO	SAI FRECCE BIANCHE POD	MM45	1.35.07
116	DELLAMICO ERNESTO	POLIZIA MUNIC. CARRARA	S/TF	1.35.08
117	BOLLORINO GIACOMO	RUNNERS LOANO	MM50	1.35.23
118	PORNTUNATO RENATO	ASD GOLFO DEI POETI	MM35	1.35.35
119	NEGRI EMANUELE	ASD POD. PERALTO	MM55	1.35.37
120	CHIAHOUI FATHI	MARATONETI GENOVESI	MM40	1.35.48
121	MASCIA ANTONIO	ATL. NOVESE	MM50	1.35.53
122	SCHORNO RENATO	M. CARASSO	MM45	1.35.59
123	RESEMINI FRANCESCO	LIBERO	MM35	1.36.05
124	FERRARO PAOLO	POD. MELE	MM40	1.36.06
125	MONTIS LUCA	A.S.D.DRAGONERO	MM40	1.36.07
126	PESCE CLAUDIO	CITTÀ DI GENOVA	MM50	1.36.17
127	FIGUS ANTONELLO	LIBERO	MM60+	1.36.21
128	MASSONE DENIS	IRIENSE	MM35	1.36.28
129	BON DANZA MASSIMO	ATL. VALLESCRIVIA	MM35	1.36.33
130	RECAGNO ANDREA	LIBERO	S/TF	1.36.39
131	PARODI STEFANO	ASD POD. PERALTO	S/TF	1.36.40
132	MAZZARELLO GIOVANNI	POD. VALPOLCEVERA	MM50	1.36.40
133	CECCHIANI LUCIANO	LIBERO	MM50	1.36.43
134	IERARDI GIUSEPPE	POD. MELE	MM40	1.36.43
135	TERZI DI BERGAMO GIANCARLO	TAPPOROSSO	MM40	1.36.50
136	BATTISTI AGOSTINO	POD.VALLEGRANA	MM45	1.36.58
137	CERRA ANTONIO	LIBERO	MM40	1.37.10
138	BIANCHI GIANFRANCO	POD. SAVONESE	MM40	1.37.10
139	BOANO NICOLA	CARTOTECNICA PIEMONTESE	MM35	1.37.15
140	PEIRONE PAOLO	POD. SAVONESE	MM45	1.37.47
141	CHERIN ALESSIO	LIBERO	S/TF	1.37.49
142	CANFORA MAURIZIO	MARATONETI DEL TIGULLIO	MM45	1.37.52
143	SCIOSCIO DARIO	ATL. AZZURRA	MM45	1.37.52
144	POGGI MAURIZIO	A.S.D. RUNNERS LOANO	MM35	1.38.04
145	RIZZO CARLO	POD. SAVONESE	MM35	1.38.20
146	DROGO GAETANO	CAMBIASO RISSO	MM50	1.38.34
147	RAMPONI ALBERTO	POD. MELE	MM50	1.38.35
148	BECCHETTI MAURO	POD. SAVONESE	S/TF	1.38.47
149	TONNARELLI MAURIZIO	ASD POD. PERALTO	MM45	1.38.50
150	ODICINO PIERPAOLO	LIBERO	MM40	1.38.54
151	GIGLI CANIPAROLI ENRICO	FIDAL	S/TF	1.38.54
152	CIMINO ANTONIO	GENOVA ATLETICA	MM40	1.38.58
153	VISMARA EMILIO	AVIS OGGIONO	MM55	1.38.59
154	COSULICH AUGUSTO			



354	CATTANI ROBERTO	LIBERO	MM45	1.56.16
355	PICCONE FRANCESCO	DELTA SPEDIZIONI	MM45	1.56.22
356	SERROTTI DANILO	SAVONA	MM45	1.56.29
357	GUIDUCCI LUCA	ASD POD. PERALTO	MM40	1.56.47
358	PELLEGRINI LUIGI	RUNNERS VARESE	MM60+	1.56.52
359	RADAELLI MARCO	CAMBIASO RISSO	MM45	1.56.53
360	D'ANNA ALESSANDRO	G.A.U. GIOVANI AMICI UNITI	MM40	1.56.55
361	GIACOBBE CARLO	POD. SAVONESE	MM50	1.57.06
362	SCANSANI MARCO	RUNNER BERGAMO	MM50	1.57.08
363	LANZA ANDREA	CAMBIASO RISSO R.T. GE	MM40	1.57.10
364	LIGUORI LUCIANO	ATL. DUE PERLE	MM35	1.57.18
365	LUSETTI GIUSEPPE	LIBERO	S/TM	1.57.32
366	CAROTA FABIO	GS PASTA GRANAROLO	MM40	1.58.11
367	PITTALUGA STEFANO	GENOVA	MM50	1.58.16
368	NANNONI STEFANO	GR. CITTÀ DI GENOVA	MM45	1.58.18
369	PIEMONTESE ENRICO	SISPORT	MM45	1.58.25
370	FENELLI NICOLA	ATL. DUE PERLE	MM45	1.58.53
371	CARBONE MAURO	MARATONETI GENOVESI	MM55	1.59.03
372	DI FLORIO SERGIO	ATL. NOVESE	MM55	1.59.05
373	CHIARIELLO ANTONIO	ATL. OVADESE	MM50	1.59.06
374	DATURI VALERIO	ASD POD. PERALTO	MM45	1.59.15
375	PENCO LORENZO	LIBERO	MM45	1.59.17
376	BARBERO ENRICO	SOMMARIVA PERNO	MM35	1.59.23
377	GIACCHETTA ACHILLE	ATL. OVADESE	MM55	1.59.27
378	BUCCINO VITTORIO	LIBERO	MM45	1.59.28
379	ANASTASIO VINCENZO	PRO S.PIETRO SANREMO	MM50	1.59.43
380	FESTARI GIACINTO	LIBERO	MM55	2.00.02
381	DE FILIPPIS ALESSANDRO	LIBERO	MM40	2.00.09
382	zappalorti fabio	UISP	MM40	2.00.10
383	TICHOUAD SLIMANE	G.A.U. GIOVANI AMICI UNITI	MM55	2.00.29
384	GROSSO RAOUL	GSC SANTOLCESE	S/TM	2.00.43
385	CARIDI NICOLÒ	MARATONETI GENOVESI	MM50	2.00.52
386	CAPRA DIEGO	ATLETICANELLI	S/TM	2.01.20
387	LOMI MASSIMILIANO	LIBERO	MM40	2.01.21
388	CASTAGNINO ANDREA	CAMBIASO RISSO	MM45	2.01.33
389	ANGOTTI PIETRO	UISP - VIRTUS SESTRI	MM50	2.01.36
390	FURINGHETTI ROMANO	DELTA SPEDIZIONI	MM60+	2.02.00
391	OTTONELLO GIANCARLO	A.S.D. C.U.S. GENOVA	MM45	2.02.35
392	BALDO JACOPO	ASD EPOREDIA	S/TM	2.02.36
393	PAPI GIUSEPPE	CASTA RUNNERS	MM45	2.02.37
394	ACCIAI AGOSTINO	GRUPPO CITTÀ DI GENOVA	MM50	2.03.03
395	SCARCELLA LUCIANO	DELTA SPEDIZIONI	MM40	2.03.20
396	SERIOLO CESARE	POD. VALPOLCEVERA	MM60+	2.03.25
397	BRANZONI PIER GIUSEPPE	G.S. SAN MARTINO	MM60+	2.03.34
398	CARENA GABRIELE	MOVIMENTO RANGERS	S/TM	2.03.35
399	SATTA GIULIO	CAMBIASO RISSO R.T.	MM50	2.03.37
400	OTTONELLO ELIO	MULTEDO	MM55	2.03.47
401	BARLA LUIGI	UISP - VIRTUS SESTRI	MM60+	2.03.57
402	FORNO STEFANO	ATL. DUE PERLE	MM45	2.04.12
403	PONTA ROBERTO	LIBERO	MM50	2.04.15
404	GHIBAUDO PAOLO	ATL. VARAZZE	MM45	2.04.19
405	CAPPELLANO SERGIO	DELTA SPEDIZIONI	MM60+	2.04.28
406	BALDAN MASSIMILIANO	G.S. SAN MARTINO	MM40	2.04.40
407	UMBERTI MASSIMO	C.F.F.S. COGOLETO	MM50	2.05.00
408	FANNI FLAVIO	POD. MELE	MM55	2.05.02
409	ELLI ROBERTO	ROAD RUNNERS CLUB MI	MM55	2.05.02
410	DE LUCIA GIUSEPPE	ATL. OVADESE	MM60+	2.05.03
411	CHIOZZI PAOLO	LIBERO	MM45	2.05.10
412	MARCHETTI VINCENZO	TRIONFO LIGURE	MM60+	2.05.20



413	BOITANO PIETRO	LIBERO	S/TM	2.05.27	427	MORTOLA MATTEO	GAU	MM35	2.08.40
414	GUIDI ANGELO	CAMBIASO RISSO	MM45	2.05.36	428	MONTELLI GIANFRANCO	TRIONFO LIGURE	MM60+	2.09.03
415	ANTONIOTTI ANDREA	HAPPY RUNNER CLUB	S/TM	2.06.07	429	BALDO MIRCO	G.S.D.VALTANARO	MM50	2.09.24
416	MASOTTO CLAUDIO	POL. NOVATE	MM55	2.06.47	430	CHIAVERINI MARINO	CITTÀ DI GENOVA	MM50	2.09.24
417	RAVOTTO MARCO	LIBERO	MM40	2.06.56	431	FREDDINO PIETRO	ATL. 3V	MM50	2.10.36
418	GAETA VINCENZO	ASD POD. PERALTO	MM40	2.07.10	432	ROSSI PAOLO ATTILIO	BERGAMO	S/TM	2.11.04
419	CAVAGNERO GIAMPAOLO	GRUPPO SPORTIVO ROERO	S/TM	2.07.11	433	HELMSTAEDTER ROGER	GERMANIA	MM45	2.11.10
420	PESSION JEANMARIE	BASE RUNNING	S/TM	2.07.25	434	SIMONETTA MASSIMO	LIBERO	MM35	2.11.45
421	BRICOLA PAOLO	LIBERO	MM45	2.07.34	435	ORECCHIA GIOVANNI BATTISTA	LIBERO	MM45	2.11.53
422	FRIGERIO DARIO BATTISTA	ASD POD. PERALTO	MM40	2.07.38	436	CANEVARI PIERANGELO	G.S. SAN MARTINO	MM60+	2.12.59
423	DE BENEDECTIS ISACCO	MOVIMENTO RANGERS	MM35	2.08.00	437	FARACI PINO	ACQUIRUNNERS	MM60+	2.13.04
424	MONTI GIUSEPPE	ATL. CAIRO	MM60+	2.08.09	438	BARDONI PAOLO	G.S. SAN MARTINO	MM60+	2.13.16
425	CELOZZI GIUSEPPE	BOVISIO MASCIAGO	MM40	2.08.18	439	BARTOCCHETTI ETTORE	CANAVESE 2005	MM45	2.14.21
426	MARTINENGO EMMANUELE	LIBERO	MM60+	2.08.19	440	AMATO FRANCESCO	MARATONETI GENOVESI	MM60+	2.14.43



239	ROSSI MASSIMO	POD. MELE	MM50	1.45.16
240	MASENGA DAVIDE	LIBERO	MM35	1.45.20
241	GRAZIOLI GIUSEPPE	GS SAN MARTINO	MM45	1.45.22
242	GRISSETTI ANDREA	ALBISSOLA MARINA	S/TM	1.45.29
243	RAMOS GUIDO	TRIONFO LIGURE	MM50	1.45.31
244	LAVERNEDA SIMONE	G.A.U. GIOVANI AMICI UNITI	MM35	1.45.40
245	SALVIDIO GENNARO	MARATONETI GENOVESI	MM55	1.45.43
246	CRIVELLO ANDREA	LIBERO	MM35	1.45.48
247	FERRARI DAVIDE	NO	S/TM	1.46.00
248	DORIGHI ULRICO	LIBERO	S/TM	1.46.02
249	RICCI DANIELE	LIBERO	MM45	1.46.02
250	CAVAZZANA DAVIDE	LIBERO	S/TM	1.46.02
251	TASSI ALESSANDRO	POD. MELE	MM50	1.46.04
252	DI GERONIMO MICHELE	UISP VARESE	MM40	1.46.10
253	BIGNONE MIRCO	LIBERO	MM35	1.46.21
254	CHIABRERA MAURIZIO	ATL. OVADESE ORMIG	S/TM	1.46.22
255	ASTI ADRIANO	G.P. SOLVAY SOLEXIS	MM55	1.46.26
256	NASO DIEGO	ASD G.P. ALBESI MOKAFÉ	MM50	1.46.30
257	RAVIOLA EZIO	ASD G.P. ALBESI MOKAFÉ	MM45	1.46.30
258	BADCELLINO GIUSEPPE	ASD G.P. ALBESI MOKAFÉ	MM50	1.46.31
259	TESTA CLAUDIO	CAMBIASO RISSO	MM50	1.46.40
260	BISACCHI ANDREA	MARATONETI GENOVESI	MM55	1.46.41
261	PELLUCCHI GIACOMO	ATL. NOVESE	MM45	1.46.44
262	MASTROMARINO ANTONIO	MARATONETI TIGULLIO	MM35	1.46.45
263	PALLAVICINO MARCO	MULTEDO 1930	MM45	1.46.58
264	VECCHIATINI ALESSIO	SPORT ALBENGA MARATHON	MM35	1.47.04
265	SCOVAZZO TIZIANO	GR. CITTÀ DI GENOVA	MM40	1.47.07
266	FIRPO ANDREA	LIBERO	MM45	1.47.09
267	BEATRICE DANTE	EUROATL. 2002	MM55	1.47.11
268	CARBONE MATTEO	MARATONETI GENOVESI	S/TM	1.47.13
269	BALDONI FABIO	FORTI E LIBERI MONZA	MM50	1.47.19
270	MARCHISIO LUCA	G.P. ALBESI	MM35	1.47.42
271	GALEANO GIUSEPPE	ASD POD. PERALTO	MM55	1.47.44
272	CHIAVERO MAURO	A-GYM ASD	S/TM	1.48.30
273	MANZONI ALBERTO	ASD POD. PERALTO	MM60+	1.48.38
274	ZANOBINI ENRICO	ATL. CAIRO	MM45	1.48.40
275	D'ALESSANDRO ANIELLO	GRUPPO CITTÀ DI GENOVA	MM40	1.48.42
276	MERLO IVANO	LIBERO	MM50	1.48.47
277	SASSO IVAN	POL. ARENZANO	MM55	1.49.04
278	BARCHI ROBERTO	ASD POD. PERALTO	MM60+	1.49.11
279	FESTELLI MORENO	G.A.U. GIOVANI AMICI UNITI	MM35	1.49.22
280	MEDA ROBERTO	GP CARTOTECNICA	MM40	1.49.23
281	PATRONE FRANCESCO	LIBERO	S/TM	1.49.24
282	FRANCONI ANDREA	LIBERO	MM40	1.49.37
283	CIMONETTI FABIO	MARATONETI DEL TIGULLIO	MM60+	1.49.38
284	DE ANDREIS PAOLO	LIBERO	S/TM	1.49.42
285	MOTTA GIUSEPPE	GR. CITTÀ DI GENOVA	MM55	1.49.47
286	FUMAGALLI MAURO	GORLAGO	S/TM	1.49.49
287	CENTONZA MATTEO	G.S. COMUNALE S. OLCESE	MM40	1.49.57
288	NICOLINI MAURO	LIBERO	S/TM	1.50.08
289	RAVIOLO MARCO	LIBERO	MM40	1.50.16
290	MASCHIO MARIO	ATL. DUE PERLE	MM35	1.50.19
291	TUMMARELLO VITO	UISP	MM50	1.50.22



292	DANNI DAVIDE	ASD PAM	MM35	1.50.40
293	SCARAMELLI FILIPPO	POD. SAVONESE	MM40	1.50.40
294	PERSENA FABRIZIO	LIBERO	MM45	1.50.40
295	MASTINU GIANLUCA	GSD BRANCALEONE ASTI	MM45	1.50.53
296	DE MAESTRI ANDREA	G.S. MONTESTELLA	MM35	1.50.55
297	POLETTO MARCO	LIBERO	MM35	1.50.56
298	GHIRINGHELLI GUIDO	ATL. VARAZZE	MM45	1.51.01
299	GRILLO MARCO	LIBERO	MM35	1.51.05
300	DAMONTE GIOVANNI BATTISTA	POLISPORTIVA ARENZANO	MM45	1.51.06
301	DAMONTE MOIZO FABIO	LIBERO	MM45	1.51.07
302	ODASSO MARCO	G.S.D.VALTANARO	MM55	1.51.07
303	BONORA TIZIANO	LIBERO	S/TM	1.51.13
304	MARTINI PIERFRANCESCO	G.S. COMUNALE S. OLCESE	MM40	1.51.13
305	LOCATELLI PAOLO	RUNNER BERGAMO	MM45	1.51.14
306	MACHI FRANCESCO	LIBERO	MM45	1.51.26
307	GHEZZI ENRICO	MARATONETI GENOVESI	MM45	1.51.31
308	ANSALDI FABRIZIO	ASD ALBENGA RUNNERS	S/TM	1.51.35
309	GHIU ANDREA	LIBERO	MM35	1.51.36
310	POLLERI DAMIANO	CAMBIASO E RISSO	MM45	1.51.45
311	LEONCINI DAVIDE	MULTEDO 1930	MM40	1.51.48
312	PEYLA ANDREA	GR. CITTÀ DI GENOVA	MM40	1.52.07
313	TASSI FABIO	LIBERO	S/TM	1.52.17
314	DIMARIANO VINCENZO	LIBERO	MM45	1.52.17
315	BOSIA PAOLO	MARATONETI GENOVESI	MM40	1.52.21
316	POGGIO EMILIO	CELLE LIGURE	MM50	1.52.22
317	DEGL'INNOCENTI RICCARDO	UISP GENOVA	MM60+	1.52.23
318	BELLONI GIORGIO	ATL. OVADESE	MM60+	1.52.23
319	ARDIGO RICCARDO	MILANO	MM40	1.52.37
320	SOMALE LEONARDO	X	MM55	1.52.44
321	OTTOBONI ALBERTO	ATL. DUE PERLE	S/TM	1.52.57
322	MARAGLIANO MARCO	ENDAS	MM35	1.53.04
323	PROTTO PIER LUCA	ATL. OVADESE ORMIG	MM40	1.53.05
324	GASTALDI RICCARDO	DELTA SPEDIZIONI	MM45	1.53.14
325	VISENTIN CRISTIANO	ATL. IRIENSE VOGHERA	MM35	1.53.22
326	TROTTI MATTEO	GENOVA	S/TM	1.53.25
327	GUELFI MATTEO	A.S.D. C.U.S. GENOVA	S/TM	1.53.25
328	SEDRAN FABIO	G.S. COMUNALE S. OLCESE	S/TM	1.53.25
329	ZUFFO MATTEO	ATL. VARAZZE	MM40	1.53.25
330	MASSA ALESSANDRO	MILANO	MM55	1.53.29
331	BORASI ALESSANDRO	ATL. NOVESE	MM40	1.53.34
332	GIOACCHINI MATTEO	VARALLO	S/TM	1.53.35
333	PELOSO MAURO	LIBERO	MM45	1.53.46
334	FESTARI MATTIA	LIBERO	S/TM	1.53.48
335	PONTA MANUEL	LIBERO	J/PM	1.53.52
336	CARPANETO BRUNO	CAMBIASO RISSO	MM40	1.53.56
337	CONTE ROBERTO	UISP	MM50	1.54.12
338	COSTIGLIOLO FABRIZIO	MARATONETI GENOVESI	MM45	1.54.28
339	CORBETTA MARCO	MONZA MARATHON TEAM	MM50	1.54.44
340	BRUNETTI ANDREA	SAI FRECCIE BIANCHE	MM40	1.54.52
341	RASETO ALESSANDRO	ATL. VALLE SCRIVIA	MM35	1.54.56
342	QUINTI MARCO	RUNNING SARONNO	MM45	1.55.02
343	GARETTI RICCARDO	LIBERO	MM40	1.55.05
344	AMERICI ALBERTO	LIBERO	S/TM	1.55.07
345	GAINO GIOVANNI	ACQUIRUNNERS	MM45	1.55.26
346	CANAVERA LUCA	GR. CITTÀ DI GENOVA	MM45	1.55.27
347	TARQUINI ENNIO	S.S. RUNNERS LOANO	MM60+	1.55.28
348	MURRU LUCIANO	MARATONETI GENOVESI	MM55	1.55.28
349	NOSEDA FRANCESCO	LIBERO	MM35	1.55.34
350	SPADARI MARTINO	GAZZETTA RUNNER CLUB	MM50	1.56.00
351	TRAVERSO GIACOMO	GR. CITTÀ DI GENOVA	MM55	1.56.07
352	CHIAVERO STEFANO	MARATONETI TIGULLIO	MM50	1.56.08
353	SPADOTTO PAOLO	G.S.C.SANTOLCESE	MM40	1.56.11



# La forza dell'Africa

di Massimo Santucci [www.santuccirunning.it](http://www.santuccirunning.it)

L'Africa esprime talenti a non finire, le grandi competizioni internazionali sono dominate puntualmente dagli atleti africani. Vediamo la configurazione di 3 territori, Kenya, Etiopia e Marocco, per capire meglio dove nascono i campioni del fondo e mezzofondo mondiale.

## Il Kenya

Il Kenya (Republic of Kenya) è uno stato dell'Africa Orientale, che confina a nord con Etiopia e Sudan del Sud, a sud con la Tanzania, a ovest con l'Uganda, a nord-est con la Somalia e ad est con l'oceano Indiano. Oltre ad essere la città più grande, Nairobi ne è la capitale.

Questo paese, è equatoriale (in quanto attraversato dall'equatore) e tropicale, perciò presenta climi molto vari. A nord si trovano delle aree desertiche, nel centro-sud degli altipiani ricchi di boschi e savane. Lunghe catene di montagne attraversano il

Kenya. Questo territorio è caratterizzato dalla Rift Valley\*. Le acque interne presentano laghi sia di acqua dolce che di acqua salata e vi si trovano anche numerosi soffioni boraciferi e geysers. Sono presenti, invece, pochi fiumi, ma solo il Tana e il Galana si possono ricordare per la loro portata e lunghezza: entrambi sfociano nell'oceano Indiano e hanno un regime molto variabile nel corso dell'anno, a seconda delle precipitazioni.

Dopo la fascia costiera, che è lunga oltre 400 km, succedono altipiani aridi e stepposi: quello centrale si eleva a quote tra i 1500 e i 3000 m ed è diviso dalla frattura della Rift Valley\* che si sviluppa da nord a sud e forma il bacino del Lago Turkana (chiamato anche Rodolfo), che ha acque salmastre e nel quale sorgono numerose isole. È anche il lago più vasto del paese, dal momento che il lago Vittoria non appartiene interamente al Kenya, ma anche all'Uganda e alla Tanzania.

Nel territorio del Kenya troviamo an-

che imponenti massicci vulcanici, il maggiore di questi è il monte Kenya (5199 m) che è uno dei monti più alti dell'Africa, e il Kilimanjaro (5358 m) che si trova al confine con la Tanzania. In prossimità del lago Vittoria, l'altipiano degrada a ovest, a nord il territorio del Kenya è occupato da un ampio tavolato desertico.

Il clima del paese, è molto caldo e umido nelle regioni costiere, mentre diventa più mite e asciutto al centro, in rapporto all'altitudine. Da marzo a maggio si concentrano le grandi piogge, mentre da ottobre a dicembre le piogge sono intense, ma brevi. L'ambiente della savana è quello dominante ed è tutelato da numerosi parchi naturali che coprono circa il 10% del territorio nazionale.

Lungo il corso dei fiumi e sulle pendici delle montagne, troviamo tracce dell'originaria foresta pluviale, mentre a nord, nelle zone meno piovose, la savana sfuma nel deserto. Questo è l'habitat naturale di numerosi tipi di erbivori (gazzelle, giraffe, zebre, elefanti, ...) e di carnivori, loro predatori (leoni, leopardi, ghepardi). Ippopotami e coccodrilli abitano le acque dei laghi e dei fiumi.

La popolazione del Kenya cresce a ritmi elevati: nel giro di vent'anni è quasi raddoppiata ed è molto alta la quota di popolazione giovane, al di sotto dei quindici anni. La densità demografica è elevata nella regione interna degli altipiani, mentre la fascia costiera è poco abitata. La popolazione urbana si addensa soprattutto nelle città di Nairobi e di Mombasa, una città araba situata sulla costa.

Le lingue parlate sono l'inglese (92%) e lo swahili (8%).

L'economia del Kenya si basa sulle



esportazioni, soprattutto agricole, e sul turismo ed è in buona crescita, concentrata soprattutto nella città di Nairobi.

Molti sono gli atleti kenioti famosi nell'atletica leggera. Le etnie originarie degli altipiani godono di una concentrazione di globuli rossi nel sangue mediamente molto elevata che agevola, unitamente ad una struttura fisica piuttosto leggera, lo sforzo aerobico prolungato. Possiamo dire che sono atleti non veloci nel senso puro del termine, non esistono infatti kenioti forti nel settore della velocità, ma che riescono a tenere velocità medio - alte nel tempo. Per questo motivo i keniani sono fortissimi nelle distanze che vanno dal mezzofondo veloce alla maratona.

## L'Etiopia

L'Etiopia (Repubblica Federale Democratica d'Etiopia) è uno stato dell'Africa orientale ed è considerato il più antico stato africano. Confina a nord





con l'Eritrea, ad est con il Gibuti e la Somalia, a sud ancora con la Somalia e il Kenya, a nord-ovest con il Sudan e a sud-ovest con il Sudan del Sud. È uno stato senza alcuno sbocco al mare.

È il 27° stato della terra per grandezza con 1.133.380 km<sup>2</sup>.

La maggior parte dell'Etiopia è localizzata nella parte più orientale del continente africano, chiamata Corno d'Africa.

I principali laghi sono l'Abaya e il Tana; i principali fiumi il Giuba, il Nilo Azzurro e l'Omo.

In Etiopia, luglio e agosto sono i mesi delle grandi piogge ed hanno temperature medie intorno ai 15-16° (minime intorno agli 11°). In novembre e dicembre si raggiungono le temperature più basse intorno ai 5-6°. Gli estremi registrati sono: massima 40° e minima -7°.

La piovosità annua media è di circa 1200 mm (minima da novembre a gennaio, la massima da giugno a settembre).

Possiamo dire che la parte vicina alle montagne ha un clima alpino, mentre nel centro e vicino all'Eritrea si ha un clima umido, ricco di monsoni che permette di coltivare tabacco e cereali.

All'interno dell'Etiopia si trova un vasto complesso di montagne e

scoscesi altopiani divisi dalla Rift Valley.\*

È molto elevata la percentuale di popolazione rurale e gran parte degli abitanti vive di agricoltura di sussistenza. Gli insediamenti più popolati si trovano nella regione centrale, in cui il terreno è più adatto alla coltivazione. La speranza di vita in Etiopia è una delle più basse del mondo ed è intorno ai 49 anni.

Le lingue più parlate sono Amharico, Somalo, Arabo e altre lingue locali.

Le religioni diffuse in Etiopia, sono



la Chiesa ortodossa etiopica 50,6%, protestante 10,1% (in maggioranza della Chiesa Evangelica Etiope Mekane Yesus), cattolica 0,9%, musulmana 32,8%, religioni tradizionali come animisti 5,6%, quindi la maggioranza è cristiana.

L'economia del paese è in condizioni molto gravi.

Gli atleti etiopi si distinguono nelle discipline atletiche del fondo e del mezzofondo, ricordiamo il maratoneta Abebe Bikila, vincitore delle maratone olimpiche di Roma 1960 e Tokyo 1964, oltre a Gebrselassie e Bekele che hanno dominato il mondo per un ventennio.

Le loro caratteristiche ricordano quelle dei keniani e cioè hanno una straordinaria resistenza ai ritmi medio veloci, con la capacità ulteriore di saper "chiudere velocissimo" in gara, in pratica una potenza lattacida rarissima nei fondisti.

## Il Marocco

Il Marocco è uno stato dell'Africa settentrionale, definita, nella parte occidentale della regione, anche come Maghreb. Il suo nome deriva dalla città di Marrakech, parola di origine berbera, che significa Terra di Dio.

Le sue coste sono bagnate dal Mar Mediterraneo nella parte settentrionale e dall'Oceano Atlantico nel tratto a ovest dello Stretto di Gibilterra; confina ad est con l'Algeria, a sud-est con la parte occidentale del deserto Sahara e la Mauritania.

Il Marocco è una monarchia costituzionale, l'attuale monarca è Mohammed VI.

La lingua ufficiale e più diffusa del paese è l'arabo, seguita dal berbero e dal francese, molto usato nel-



l'amministrazione, nell'educazione superiore e nei commerci.

Geografia del Marocco: sono presenti due grandi catene montuose, la catena Rif, sulla costa mediterranea, e quella dell'Atlante che attraversa interamente il paese diagonalmente da Sud-Ovest a Nord-Est ed ha vette superiori ai 4.000 m.

I fiumi del Marocco hanno generalmente un andamento da sud verso nord o nord ovest, quelli che partono dai monti dell'Atlante sfociano nel mar Mediterraneo o nell'oceano Atlantico, quelli che scorrono verso sud assumono la caratteristica di fiumi stagionali. A causa della scarsità di precipitazioni e della morfologia della catena dell'Atlante, questi corsi d'acqua non sono adatti per la navigazione, ma sono sfruttati per l'irrigazione e per la produzione di energia idroelettrica.

Tra i maggiori fiumi del Marocco troviamo il Moulouya, che nasce nei

pressi della città di Midelt dai monti dell'Atlante e sfocia nel mar Mediterraneo dopo circa 520 km; il fiume Oum Er-Rbia, della lunghezza di circa 1050 km; Oum Draa, il più lungo del paese, di 1200 km.

Nel nord-est del Marocco, si trova la laguna di Sabkha Bou Areq, nella quale si affaccia il porto della città di Nador.

Lungo il corso del Moulouya, si trovano due laghi: il lago di Mohamed V e più a nord, quello di Meschra Ammadi.

Il clima si può dividere in quattro zone: oceanico, mediterraneo, montano e continentale.

Si possono distinguere due importanti etnie nella popolazione marocchina: i Berberi e gli Arabi.

La religione maggiormente professata è l'Islam, ma sono presenti anche molti cattolici (60 mila) ed ebrei (15 mila).

Come la maggior parte degli atleti africani, i marocchini, sono particolarmente dotati per le discipline del mezzofondo: Hicham El Guerrouj è pluri vincitore di medaglie mondiali e oro ad Atene nel 2004, per non parlare del grandissimo talento di Said Aouita.

Piatti tipici del Marocco sono: il cuscus, la bastilla, il tajine, le brochette... piatti di vari sapori, che vanno dal dolce al salato, in cui si possono



trovare carne, frutta, verdura, zucchero, tutti nello stesso piatto.

Città principali: Casablanca, Rabat, Fis, Marrakech, Agadir, Tangeri, Meknès; ricordiamo anche Ifrane, che si trova nell'omonima provincia nella regione di Meknès-Tafilalet, è detta la "Piccola Svizzera". È un centro turistico invernale con piste da sci, si trova sui monti del Medio Atlante ad oltre 1700 m di altitudine; vi si svolgono ritiri di allenamento da parte di atleti marocchini e non solo. Piccola curiosità: nel 1935, si è verificata ad Ifrane la temperatura più bassa mai avuta in Africa, -23,9°.

## \*RIFT VALLEY

In italiano Grande Fossa Tettonica. È una vasta formazione geografica e geologica che si estende per circa 6000 km in direzione nord-sud, partendo dal nord della Siria (Asia) fino al centro del Mozambico (Africa).

Si è creata dalla separazione delle placche tettoniche araba e africana. Il nome fu dato dall'esploratore John Walter Gregory.

Nella Rift Valley sono stati trovati i resti fossili di un ominide primitivo antichissimo, a cui venne dato il nome di Lucy.



Aletica UISP on line - 27

15° GARA PODISTICA INTERFORZE

# Trofeo podistico 150

## e 1ª Corri verso la salute



Il V Reparto Mobile della Polizia di Stato, unitamente al Gruppo Sportivo Interforze di Torino, organizza in data 8 ottobre 2011 la 15ª edizione del Trofeo Podistico Interforze che, in omaggio al 150° Anniversario dell'Unità d'Italia, verrà denominato Trofeo Podistico Interforze 150. Nel medesimo ambito, si svolgerà la 1ª edizione dell'iniziativa "Corri verso la salute", gara non competitiva riservata ai ragazzi delle scuole elementari e medie, volta alla sensibilizzazione verso le problematiche connesse al diabete mellito nel bambino.

I proventi delle iscrizioni verranno devoluti in beneficenza all'A.G.D., Associazione del giovane diabetico di Piemonte e Valle d'Aosta ed all'U.G.I., Unione Genitori Italiani dei bambini affetti da tumore, organizzazioni che costantemente collaborano con gli staff medici dei reparti di diabetologia ed oncologia dell'Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino.

Lo scopo della manifestazione consiste nell'organizzare una giornata di festa per la cittadinanza, da trascorrere al fianco delle Forze di Polizia, delle Forze Armate e dei Corpi di Polizia Locale.

In occasione del raduno, sarà svolta, in collaborazione con il Comune di Venaria Reale, Assessorato alle Politiche Educative e Sport, e dei volontari dell'A.G.D., una capillare attività divulgativa all'interno delle scuole elementari e medie, volta a sottolineare l'importanza dello sport e di un corretto stile di vita per la crescita sana di tutti i bambini. Il ritrovo è fissato per le ore 8 in Piazza SS. Annunziata a Venaria Reale (TO).

Le gare saranno distinte tra una sezione non agonistica, aperta a tutti ed una agonistica, alla quale potranno iscriversi tutti gli appartenenti, sia in servizio che in quiescenza a Forze di Polizia, Forze Armate, Polizia Locale, Guardia Parco, Vigili del Fuoco e rispettive Associazioni, nonché il personale civile iscritto al G.S. Interforze Torino, che siano tesserati FIDAL, UISP o ad altri Enti di Promozione Sportiva in regola con le vigenti norme sanitarie per l'attività agonistica.

Per la prima volta, inoltre, si svolgerà una corsa non competitiva riservata ai giovani, scolaresche e famiglie anche con passeggini al seguito, con ritrovo in Piazza della Repubblica ed arrivo, dopo circa 700 m, in Piazza Vittorio Veneto.

Dopo aver ritirato la medaglia commemorativa, i giovani potranno cimentarsi, presso l'area attrezzata denominata POMPIEROPOLI, nelle attività che quotidianamente vedono impegnati gli operatori del Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco.

In contemporanea ci saranno altre attività tutte da scoprire, come le avvincenti operazioni delle unità cinofile, della Polizia di Stato e della Guardia di Finanza, che daranno dimostrazione delle loro capacità con i loro splendidi cani. L'intera giornata prevede diversi momenti aggregativi e culturali, tra cui un convegno medico a cura del reparto di diabetologia pediatrica dell'Ospedale infantile Regina Margherita di Torino ed uno spettacolo a cura del corpo di ballo NTSD Junior Company dal titolo "Italia mia: 150 anni di storia da raccontare".

Le manifestazioni si svolgeranno, con ingresso gratuito, presso il Teatro della Concordia di Venaria Reale.

Invitiamo tutti a partecipare ad una giornata di sport, cultura e solidarietà.

Salvo Critelli

### 1° "CORRI VERSO LA SALUTE"

Camminata non competitiva per ragazzi dai 5 ai 14 anni, di 700 mt circa, con il supporto dell'Assessorato alle Politiche Educative e Sport

# 15° GARA PODISTICA INTERFORZE

**Venaria (TO)**  
**8 OTTOBRE 2011**

Gara competitiva e non competitiva libera a tutti. Il ritrovo degli adulti è fissato per le ore 08,00 a Venaria Reale in P.za della SS. Annunziata. Per la sezione riservata ai giovani il ritrovo è fissato per le ore 08,30 in Piazza della Repubblica. Tutti i proventi andranno in beneficenza all'UGI e all'AGD



nell'ambito di:



Studio Manera



# Greenpeace: Puma, Adidas e Nike accettano di diventare aziende toxic-free

**A**lla fine Greenpeace ce l'ha fatta a "fare le scarpe" a tutti e tre i maggiori brand dell'abbigliamento sportivo - Nike, Adidas e Puma - che si sono impegnati pubblicamente a ridurre a zero il rilascio di sostanze chimiche pericolose in tutta la loro filiera produttiva entro il 2020. Così dopo la Puma e la Nike, anche Adidas da pochi giorni ha, infatti, annunciato che diventerà toxic-free aderendo alla campagna Detox che sta chiedendo alle più grandi firme internazionali dell'abbigliamento sportivo di eliminare le sostanze tossiche dai propri prodotti. Adidas promette così l'eliminazione graduale delle componenti inquinanti e pericolose per la salute e l'impegno a lavorare su tutta la sua catena di fornitura. "Ha anche accettato di rispettare il diritto di sapere - ha fatto sapere Greenpeace - per garantire ai clienti la piena trasparenza sull'utilizzo delle sostanze chimiche

rilasciate dai propri fornitori. Ha, inoltre, esplicitamente dichiarato il suo impegno a sviluppare un approccio trasversale in aggiunta al proprio piano individuale" ed elaborerà un piano dettagliato entro le prossime settimane. Questa tripletta di adesioni alla campagna Detox arriva di fatto a sole sette settimane dalla pubblicazione del rapporto "Panni sporchi" "Attraverso cui - ha spiegato Greenpeace - abbiamo denunciato l'esistenza di rapporti commerciali tra i più famosi brand di abbigliamento e le aziende produttrici responsabili del rilascio di sostanze tossiche inquinanti nei fiumi cinesi". Un secondo rapporto pubblicato la settimana scorsa "Panni sporchi 2" ha poi fornito ulteriori prove che sostanze chimiche persistenti nell'ambiente che si accumulano lungo la catena alimentare e sono capaci di alterare il sistema ormonale

dell'uomo, come il nonilfenolo etossilato, vengono usate nel processo di manifattura da più di 14 brand internazionali. "Abbiamo comprato 78 articoli fra t-shirt, giacche, pantaloni, abbigliamento intimo e scarpe in tela uomo/donna/bambino in 18 differenti paesi in tutto il mondo, fra cui anche l'Italia.

52 prodotti appartenenti a 14 marche [Abercrombie & Fitch, Adidas, Calvin Klein, Converse, G-Star RAW, H&M, Kappa, Lacoste, Li Ning, Nike, Puma, Ralph Lauren, Uniqlo e Youngor] sono risultati positivi al test sui nonilfenoli etossilati" ha fatto sapere Greenpeace.

Nonostante la strada contro i ve-

leni utilizzati dalle industrie sia ancora lunga, Greenpeace non ha dubbi: "L'impegno di Adidas, Puma e Nike per una politica di scarichi zero ha un'importanza decisiva per la nostra campagna. È una pietra miliare per fermare l'industria che inquina le nostre acque con sostanze chimiche persistenti che mettono a rischio la nostra salute".

Se sono ancora molte le aziende che hanno ignorato l'appello ecologista si può dire, infatti, che dopo la scelta dei tre colossi "Il Toxic-Free va più di moda" registrando una serie di altri brand dell'abbigliamento che pubblicamente si sono impegnati nella sfida "Detox", tra cui Lacoste, G-Star Raw, Uniqlo e la marca sportiva cinese Li Ning.

Per la nota Ong ambientalista si tratta di un successo da condividere: "Se in migliaia non avessimo sfidato i grandi marchi dello sport, aprire la strada a un

futuro libero da sostanze tossiche avrebbe richiesto molto più tempo". Ora però, per tener fede all'impegno, non bastano i comunicati stampa e "Nelle prossime settimane - concludono i pacifisti verdi - terremo gli occhi ben aperti per assicurarci che queste aziende mantengano le promesse fatte, iniziando a trasformare gli annunci pubblici e pubblicitari in fatti concreti. Solo così costruiremo un futuro toxic-free!".

Le altre grandi multinazionali sono avvisate: è tempo di assumersi le proprie responsabilità e intervenire su tutta la catena per obbligare i propri fornitori a dare informazioni periodiche sugli scarichi tossici con l'obiettivo finale della loro completa eliminazione. Un ottimo auspicio, che ci fa ben sperare, anche se (o proprio perché), per una volta l'etica è finita "nelle scarpe".

*Alessandro Graziadei*

*Art. tratto da [www.unimondo.org](http://www.unimondo.org)*





# La Barletta Sportiva vince la 3<sup>a</sup> Tranicorsa

Trani si veste di biancorosso, anzi di arancione come la nuova divisa della Barletta Sportiva che gli porta fortuna, facendogli conquistare il primo posto nella classifica per società alla 3<sup>a</sup> Tranicorsa di domenica 25 settembre.

Una gara podistica sulla distanza di circa 11 km da correre tutti di un fiato, una vera e propria corsa turistica, che ha permesso a tutti i partecipanti di vivere l'emozione di osservare, correndo, il porto, il castello e la bellissima cattedrale di Trani, davvero stupenda.

Ben 68 gli atleti della compagine barlettana che hanno concluso la gara tranese: Antonio Zaccheo, Enzo Cascella, Giuseppe Rasola, Rino Dagostino, Leo Occhiogrosso, Ruggiero Lanotte, Bartolo Dibenedetto, Adriano Dimatteo, Pasquale Piccolo, Nicola Dagostino-Verroca, Rober-



to Paolillo, Cosimo Di Giulio, Ciccio Chiariello, Antonio Diella, Vittoria Lasala, Mariella Dibenedetto, Riccardo Dibari, Giuseppe Marzocca, Giuseppe Digennaro, Antonino Fiorilli, Franco Montenegro, Antonio Morelli, Ruggiero Laporta, Domenico

Chiariello, Antonio Diella, Vittoria Lasala, Mariella Dibenedetto, Riccardo Dibari, Giuseppe Marzocca, Giuseppe Digennaro, Antonino Fiorilli, Franco Montenegro, Antonio Morelli, Ruggiero Laporta, Domenico



Michele Torre, Eligio Lomuscio, Riccardo Lattanzio, Angelo Diterlizzi, Fabio Ottonelli.

Numerosi i piazzamenti individuali degli atleti della Barletta Sportiva, tra i quali spiccano: il 1° posto di Teresa Lelario e il 2° di Rosa Di Tacchio nella cat. MF35; il 3° posto di Vittoria Lasala nella cat. TF; il 1° posto di Maria Dibenedetto nella cat. MF40; il 3° posto di Maria Pia Calabrese nella cat. MF55, il 3° posto del presidente Vincenzo Cascella nella cat. MM40. Nella gara organizzata dagli amici della Tommaso Assi Trani c'è stata grande soddisfazione per i componenti della Barletta Sportiva che hanno vissuto una giornata di sport e divertimento.

Ottima l'organizzazione con un ric-



co pacco gara e un buon ristoro, coronata dalla presenza del campione olimpico Stefano Baldini che ha presenziato all'intera manifestazione ed ha effettuato le premiazioni.

Tutti gli atleti della Barletta Sportiva hanno dimostrato in questa gara l'ottimo stato di forma, pronti ad affrontare il derby cittadino nella classica Maratonina di Barletta.

**Enzo Cascella**  
Presidente ASD Barletta Sportiva





A.S.D. SPORT NUOVI EVENTI SICILIA

**UISP**  
sportpertutti



Comune  
Isola delle Femmine

## 4° "CORSA del MARE"

Trofeo Città di Isola delle Femmine

Domenica 30 ottobre 2011 ore 09:00

Isola delle Femmine (Pa)

Campionato Regionale UISP Corsa su Strada 2011  
PROVA Ufficiale del Circuito BioRace-Game UISP



L'ASD Sport Nuovi Eventi Sicilia con la collaborazione della Lega Atletica UISP Sicilia, la Fidal Palermo ed il patrocinio del Comune di Isola delle Femmine organizzano la manifestazione podistica denominata "4° Corsa del Mare", valida come campionato regionale uisp di corsa su strada e prova ufficiale del BioRace-Game 2011.

Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti tesserati in regola con le direttive inerenti la tutela sanitaria nazionale per l'attività agonistica.

**ISCRIZIONI:** Le iscrizioni complete di Cognome, Nome, data di nascita, Società debbono pervenire via fax ai numeri 091 484643 o via e-mail agli indirizzi iscrizioni@speedpass.it [inouiversitas@alice.it](mailto:inouiversitas@alice.it) entro **venerdì 28 ottobre 2011** specificando l'iscrizione alla gara. info su [www.uispa.it](http://www.uispa.it) [www.universitaspalermo.com](http://www.universitaspalermo.com) [www.siciliarunning.it](http://www.siciliarunning.it) e sui siti specializzati.

**CRONOMETRAGGIO:** Con microchip elettronico dalla ditta Speed Pass. Tutti i concorrenti debbono indossare il Chip che dovranno immancabilmente riconsegnare alla fine della gara, per ogni Chip mancante verrà addebitata la somma di € 20,00.

**Pacco Gara:** Pacco Gara ai primi 250 iscritti entro il 28 ottobre '11.

**Percorso:** circuito cittadino asfaltato di 1500 m. circa. Over M60 e Donne 4 giri km. 6,00 circa  
Categorie Ass. e dalla TM alla M55 6 giri Km. 9,00 circa

**Programma:** ore 08:30 Raduno giuria e concorrenti in Pzz. Umberto I° - Isola delle Femmine -  
ore 9:00 Partenza non competitiva riservata Bambini/e - Ragazzi/e  
ore 9:30 Partenza 4° Corsa del Mare

**Premiazioni:** Saranno premiati i primi tre di ogni categoria M&F. Saranno inoltre premiati i primi tre di ogni categoria regolarmente tesserati UISP (i premi sono cumulabili).

Per quanto non previsto nel presente regolamento deciderà insindacabilmente il comitato organizzatore. I partecipanti all'atto dell'iscrizione dichiareranno di avere preso visione del regolamento relativamente alla gara e di accettarne integralmente quanto ivi previsto.

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

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

Per qualsiasi controversia sarà competente il foro di Palermo. Buon Divertimento!!

**PRESTIGIOSO Trofeo Città di Isola delle Femmine al primo ed alla prima arrivati.**

Il Comitato Organizzatore.

**SPEED PASS**  
GESTIONE CORSE di FABIO GIORDANO  
Info Line 335.8045926  
[www.speedpass.it](http://www.speedpass.it) - [info@speedpass.it](mailto:info@speedpass.it)

**A.P.D. CASSARO ANTICO**

**CEO**  
Centro Studi Salvo D'Acquisto



**Patrick Makau Musyoki, maratona da record a Berlino: 2.03'38"**

**Le azzurre Incerti, Console e Straneo conquistano il pass per Londra 2012**

Tre anni fa Haile Gebrselassie a Berlino aveva corso la maratona tedesca in 2.05'59", un record che sembrava destinato a durare un secolo; sempre a Berlino il keniano Patrick Makau Musyoki è riuscito a fare di meglio: 2.03'38", miglior prestazione mondiale.

Il 26enne, detentore del terzo tempo di sempre sulla mezza con 58'52" e già vincitore nel 2010 a Berlino, ha stroncato la concorrenza con ritmi impossibili: 10 km in 29'17", 20 in 58'30", 1.01'44" alla mezza, uno spettacolare e decisivo 28'58" tra il 25° e il 35° km l'ha portato a chiudere alla Porta di Brandeburgo in 2.03'38".

Il secondo, il keniano Stephen Kwelio Chemlany, è arrivato a oltre 4', il terzo, Edwin Kimayo, a oltre 6'. Il primo atleta non africano, l'inglese Scott Overall si è classificato 5° a oltre 7'. Gebrselassie ha retto il ritmo del vincitore fino al 27° km, poi è stato costretto a rallentare e quindi a ritirarsi.

La gara femminile è stata dominata dalla keniana Florence Kiplagat in 2.19'44", davanti alla tedesca Irina Mikitenko (2.22'18") e all'inglese Paula Radcliffe (2.23'46"), detentrici della migliore prestazione di sempre.

Ottimo 6° posto per Anna Incerti, Fiamme Azzurre, ha migliorato il personale di ben 2' (2.25'32"). Personal best anche per Rosalba Console, 7ª in 2.26'10" ed 8ª la sorprendente Valeria Straneo, emersa ai massimi livelli solo quest'anno all'età di 35 anni: 2.26'33", che si è migliorata di quasi 6'. Per tutte e tre i tempi sono al di sotto del limite fissato per la partecipazione ai Giochi Olimpici di Londra 2012.



Due record a confronto	25 settembre 2011	2 ottobre 2008
	I passaggi di Makau	I passaggi di Gebrselassie
5 km	14'37"	14'35"
10 km	29'17"	29'12"
15 km	43'52"	44'03"
20 km	58'30"	58'50"
21,097 km	1.01'44"	1.02'04"
25 km	1.13'18"	1.13'40"
30 km	1.27'38"	1.28'25"
35 km	1.42'16"	1.43'05"
40 km	1.57'15"	1.57'34"
42,195 km	2.03'38"	2.03'59"

Servizio fotografico da [www.bmw-berlin-marathon.com](http://www.bmw-berlin-marathon.com)

# Campionati Nazionali 2011

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



Foto da [www.bmw-berlin-marathon.com](http://www.bmw-berlin-marathon.com)



## Gli organi direttivi

### Presidente

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

### Direzione Nazionale

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

### Consiglio direttivo

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

### Commissione pista

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

### Commissione podismo

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

### Commissione Giudici

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

### Commissione Comunicazioni

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

### Commissione Trail

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](http://www.uisp.it/atletica2/index.php?idArea=30&contentId=8)

### Leghe territoriali

[www.uisp.it/atletica2/index.php?idArea=31&contentId=9](http://www.uisp.it/atletica2/index.php?idArea=31&contentId=9)



