

Atletica



UISP

www.uisp.it

on line

Anno 3° - n. 4 - aprile 2012



VIVICITTÀ

LA CORSA PER TUTTI

Sport & Dignity

Attività per bambini e bambine all'interno dei campi profughi palestinesi

Per il 2012 continuerà l'impegno di Vivicità in Libano, una realtà difficile all'interno della quale l'Uisp, insieme a Peace Games e in collaborazione con l'ufficio di cooperazione italiana allo sviluppo dell'Ambasciata italiana di Beirut e con UNRWA, l'Agenzia Onu per i rifugiati palestinesi ed alcune associazioni locali, sta cercando di dare il suo contributo per favorire il dialogo e l'integrazione all'interno della società libanese della vasta comunità palestinese composta da oltre 455.000 persone, costrette a vivere in condizioni di estremo disagio e prive dei basilari diritti umani.



Obiettivi di Vivicità 2012

- **Organizzare Vivicità - Run For Dignity** il 29 aprile a Sidone e Baalbek, coinvolgendo i bambini palestinesi dei campi profughi limitrofi e i bambini libanesi delle scuole locali per favorire l'integrazione e il dialogo
- **Allestire 8 palestre** di prepugilistica in 6 campi profughi
- **Fornire l'attrezzatura sportiva** necessaria allo svolgimento di questa attività
- **Organizzare corsi di formazione** per gli operatori e gli insegnanti locali

La **ginnastica prepugilistica** o softboxe è una attività parallela al pugilato che, pur mantenendo inalterati gli elementi di preparazione atletica, si caratterizza per la mancanza di attività oppositiva e di contatto tra gli atleti. Attraverso la figura del Maestro educa allo sviluppo dei processi di interazione tra individui, soprattutto quelli legati ai comportamenti di autocontrollo dell'aggressività e di tolleranza, di educazione sociale e civica, fondamentali nel contesto dei campi profughi.

L'Uisp in Libano



(Vivicità 2007 a Beirut)

2007 - 2008: organizzazione di Vivicità - Run for peace a Beirut, in una città ancora ferita dai bombardamenti.



(Vivicità nei campi palestinesi Aprile 2010)

2009: partecipazione alle Palestiniadi, piccola olimpiade per i bambini dei campi profughi palestinesi in Libano, in collaborazione con l'Ufficio di Cooperazione Italiana allo Sviluppo dell'ambasciata italiana di Beirut e con UNRWA, l'Agenzia Onu per i rifugiati Palestinesi.



(Attività di dodgeball Beiddawi, settembre 2010)

2010: torna Vivicità, con l'organizzazione di 5 corse che vedono insieme i bambini di tutti e 12 i campi profughi.
- Ristrutturazione grazie a Vivicità 2010 del playground sportivo della scuola Battouf/Kawkab nel campo profughi di Beiddawi.
- Inaugurazione del playground e organizzazione di attività con i bambini su nuove discipline sportive, dodgeball e orienteering.



(Vivicità 2011 a Saida)

2011: organizzazione di Vivicità - Corri per il Dialogo sul lungomare di Saida (Sidone), in collaborazione con la Cooperazione Italiana; coinvolti 650 bambini palestinesi provenienti da diversi campi e 650 bambini libanesi delle scuole locali per favorire il dialogo e l'integrazione.



(Corso di formazione sull'educazione al gioco. Beirut febbraio 2012)

- Organizzazione di un corso di formazione per gli operatori delle associazioni che lavorano all'interno dei campi, incentrato sull'educazione al gioco e all'attività motoria, proseguito nel 2012.



(Corso di formazione sulla soft-boxe - Beirut, febbraio 2012)

2012: Vivicità tornerà a Saida e allargherà l'esperienza alla città di Baalbek con una nuova edizione di Vivicità - Run for Dignity. Obiettivo dell'Uisp è avviare anche un'attività di **ginnastica prepugilistica** all'interno dei campi.



Supplemento al n. 4 aprile 2012 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:

Campionato Nazionale di cross a Montalto di Castro

Foto di Stefano Bernini

La Redazione si riserva il diritto di ridurre il testo degli articoli inviati per la pubblicazione, ovviamente senza alterarne il senso.

All'interno

05 Editoriale: L'indomabile energia della corsa - di Donatella Vassallo

06 Dalla Rassegna UISP a cura di UISPnet

08 Il Vivicità "Porte-aperte" nella Casa Reclusione di Verzano

10 Genoa Port Run: prima esperienza con grande successo di partecipazione

20 La 1ª Ecomaratona Parco del Ticino a cura di Donatella Vassallo

28 Tutti i risultati dei Campionati Nazionali Uisp di Corsa Campestre a Montalto di Castro - di Antonio Gasparro

41 La Barletta sportiva vince la 4ª Mare e Sale a Margherita di Savoia di Alessio Parauda

42 Della corsa e di altri demoni. Riflessioni sulla maratona di Roma con Cesare Monetti, direttore di AtleticaWeek.it - a cura di Donatella Vassallo

48 Quando la corsa recupera l'energia: la geniale invenzione di quattro liceali di Montecatini - a cura di Donatella Vassallo

52 Trail in Toscana: tutto quello che c'è da sapere in un nuovo ricchissimo portale - di Alessio Parauda

55 Camminare per conoscersi a Udine a cura della Associazione "Insieme con Noi"

56 Ecomaratona dei Monti Cimini: appuntamento domenica 15 aprile - di Raffaello Alcini

58 Il sogno olimpico di Ioannis di Cesare Monetti

60 Positano Beach Trail di Francesco Pezzella

62 Campionato Nazionale su pista a Bologna il 2 e 3 giugno 2012

64 Abbazia S. Salvatore 23-30 agosto 2012 31° Raduno tecnico nazionale

66 Crampi... mamma mia che dolore! di Luca Magni

70 Vivi l'esperienza unica dei trail in Etiopia e Kenya

71 Il calendario dei Campionati Nazionali 2012

73 Se desideri iscriverti, cerca il tuo Comitato territoriale UISP più vicino



4^a edizione

PODISTI



Centro Socio Riabilitativo Educativo



Comunità Alloggio Via Padova-Udine

Comunità Alloggio Villa Veroi Fraelacco



Con il patrocinio di:

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA



design/Anna Del Fabbro



Giro delle Fontane

“Memorial Alessia Di Bernardo”

Manifestazione podistica competitiva aperta a tutti gli atleti maschi e femmine tesserati FIDAL - UISP - Enti di Promozione Sportiva in regola, per la stagione 2012, con le norme vigenti in termine di tutela sanitaria

Domenica 20 Maggio 2012 ore 9.00

UDINE sud • Via Piutti, 156
Centro Socio Riabilitativo educativo

Percorso di km. 6 CORSA COUNTRY

Editoriale

L'indomabile energia della corsa

di Donatella Vassallo

E = mc². Per capire la teoria generale della relatività, bisogna farsela spiegare dal suo autore. Argomenta Einstein in un'emozionante riproduzione audio del 1915 (disponibile anche in rete) che *“massa ed energia sono entrambe differenti manifestazioni della stessa cosa - un concetto non di immediata comprensione per l'uomo della strada-.* Inoltre, *l'equazione E uguale a m moltiplicato per c elevata al quadrato, che significa che l'energia è uguale alla massa moltiplicata per il quadrato della velocità della luce, mostra che piccolissime quantità di massa possono essere trasformate in una immensa quantità di energia e viceversa. La massa e l'energia sono infatti equivalenti, secondo la formula appena citata.* Come? Come? Piccolissime quantità di massa possono essere trasformate in un'immensa quantità di energia? Ma sarà vero? Esperimento da quattro soldi: piazzatevi su un ponte mentre ci passa sopra una maratona e ditemi se le oscillazioni della campana non somigliano a quelle di un

terremoto. E se quell'energia non vi ha trasformato in pochi minuti in un elettrodo ambulante. Allora i casi sono due: o quella stessa energia la disperdiamo al vento come cenere di una cremazione oppure troviamo il modo per riutilizzarla. Bisogna essere dei sognatori per crederci e avere l'età di chi addenta ancora la vita come una mela ancora tutta da gustare, senza neanche chiedersi se ci sono vermi al suo interno. Avere un'idea, presentarsi al Consiglio Nazionale delle Ricerche e dire: “Buongiorno professore, noi avremmo un'idea, ci piacerebbe accumulare l'energia prodotta dalla corsa in una batteria e poi riutilizzarla”. Però, però, si sarà detto il professore, perché non provarci? Accomoda di qua, stringi di là ed ecco a voi, Hermes, la scarpa che, mentre correte, vi ricarica il cellulare. E noi, sulle ali del messaggero degli dei, siamo volati a Montecatini Terme per farci raccontare dalla sua ideatrice questa sorprendente storia di **energy harvesting**, cioè di raccolta dell'energia da una banale azione quotidiana. Irene Chirico non ha

deluso le nostre aspettative, andate a leggerla a pagina 48 e poi ditemi se non sentite scoppiettare il fuoco sacro della creatività dietro le sue parole. Ma l'energia, come il nastro di Möbius (scelto non a caso come simbolo del riciclaggio), è una faccenda complessa, ci passi sopra e sei già dall'altra parte. Maneggiare con cura, se fosse una scatola. I maratoneti ne sanno qualcosa ma non sempre se ne ricordano. Per questo motivo ci fa piacere se ogni tanto qualcuno gli tira le orecchie. E ancora di più se questo qualcuno è un maratoneta egli stesso. Cesare Monetti, nel caso specifico, che subito dopo la maratona di Roma ha dato qualche voto alla manifestazione. Non tutti ne escono bene, lo spirito dello sport, quello per cui corri per stare bene e non per finire al Pronto Soccorso, qualche crepa la dimostra. Abbiamo approfondito anche con lui i tanti spunti del suo articolo. Li lasciamo anche a voi come motivi di riflessione. Magari chissà, proprio come le onde di energia, si propagano su altri livelli...





UNA DELEGAZIONE UISP IN LIBANO PER CONCORDARE LO SVOLGIMENTO DI VIVICITTÀ A SIDONE E BALBEK E PER UN CORSO SULLA SOFTBOXE

Intervista a Massimo Tossini

Una delegazione Uisp è in questi giorni in missione in Libano. Il programma del viaggio prevede l'incontro con i sindaci di Balbek e Sidone per l'organizzazione di Vivicittà nelle due città e l'avvio del secondo modulo del corso di formazione relativo al progetto sulla softboxe. Massimo Tossini fa parte della delegazione Uisp: lo abbiamo raggiunto telefonicamente a Sidone, per farci raccontare l'esito degli incontri istituzionali.

“L'incontro con il sindaco di Balbek è andato molto bene: loro sono contenti di partecipare al Vivicittà. Il progetto si sviluppa in collaborazione con diverse scuole libanesi e palestinesi e, infatti, la settimana prossima si riuniranno nuovamente con i professori di educazione fisica. Oggi siamo stati a parlare con i rappresentanti del sindaco di Sidone: anche loro sono molto soddisfatti della proposta e prevedono **la partecipazione di circa duemila bambini tra palestinesi e libanesi**, l'unico dubbio ancora da chiarire è sulla data. Noi proponiamo il 29 aprile, in contemporanea con Gerusalemme e Balbek, ma a Sidone il 22 aprile è prevista un'altra manifestazione podistica che renderebbe difficile organizzare Vivicittà per la domenica successiva. Martedì prossimo, dopo loro ulteriori consultazioni, avremo la decisione definitiva”.

Il corso di formazione sulla softboxe cosa prevede?

“Il 2° livello del corso di formazione parte venerdì 16 marzo: nella mattinata si svolgerà in una scuola fuori dal campo profughi di Shatila, e sarà tenuto dagli operatori dell'UNHCR (Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i Rifugiati). Nel pomeriggio si passerà al corso tenuto dagli operatori delle associazioni, che si tiene nel centro sociale all'interno del campo. In questi giorni, inoltre, avrò anche un incontro con il direttore dell'ufficio per la cooperazione, al quale presenterò una proposta per nuovi corsi rivolti ai bambini, con l'obiettivo di toglierli dalle strade e coinvolgerli in attività all'interno del centro sociale”.

di Elena Fiorani

Publicato su Uispres n. 10 del 16.3.2012

Servizio fotografico da www.uisp.it

VIVICITTÀ UISP: L'EDIZIONE 2012 VERRÀ PRESENTATA A ROMA MERCOLEDÌ 11 APRILE. GUARDA LO SPOT DI PRESENTAZIONE DELLA CORSA

Si parte nelle carceri di Brescia e Genova

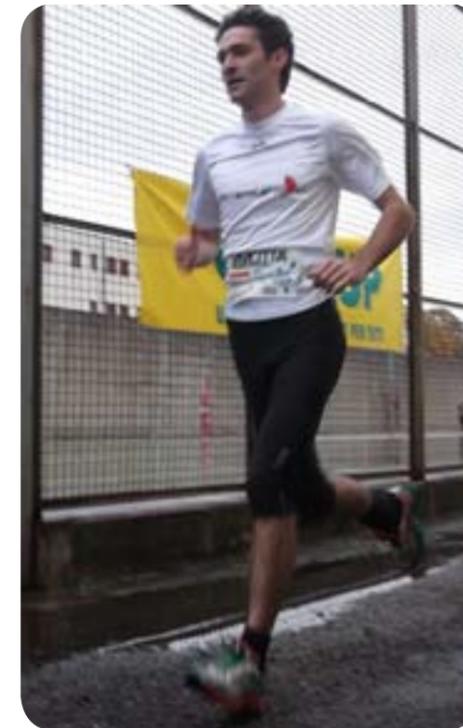
Domenica 15 aprile 2012 torna Vivicittà Uisp. La corsa per tutti sarà caratterizzata da un forte impegno sociale, civile e ambientale. La **conferenza stampa di presentazione** di Vivicittà si terrà **mercoledì 11 aprile**, alle ore 11, a Roma presso la **Città dell'altra economia**, Largo Dino Frisullo - zona Testaccio, all'interno del Campo Boario dell'ex mattatoio.

A questo link è possibile scaricare alcune foto dell'edizione 2011 di Vivicittà e il manifesto 2012.

La manifestazione nazionale Uisp verrà lanciata anche attraverso uno spot, realizzato da Francesca Spanò, dell'ufficio stampa e comunicazione Uisp nazionale. Il video ripropone il tema ambientale legato all'edizione 2012: riusare, riciclare, produrre meno rifiuti. Il video può essere visto sul **canale Youtube dell'Uisp**

L'Uisp inaugura l'edizione 2012 della "Corsa più grande del mondo" in due carceri italiane, a Brescia (24 marzo) e a Genova (28 marzo).

Si parte **a Brescia nel carcere di Verziano sabato 24 marzo**, una consuetudine che dura da 17 anni: la corsa agonistica riservata a detenuti e detenute e agli agenti di Polizia penitenziaria, con la partecipazione di 250 atleti esterni, in prevalenza studenti e studentesse degli



Istituti Superiori. Saranno circa ottanta i detenuti delle Sezioni maschile e femminile a scattare alle ore 10.30 di sabato 24 marzo.

A **Genova** l'appuntamento è per **mercoledì 28 marzo** presso la casa circondariale di Marassi. Vivicittà - Porte aperte si svolge per la prima volta nel carcere genovese. Lo start della corsa è previsto alle ore 16.30. I detenuti partecipanti correranno insieme ad atleti tesserati per associazioni della Lega atletica leggera Uisp. Si correrà lungo un tracciato di 3 chilometri. Si uscirà dai confini del carcere per correre due giri esterni attorno alle mura dell'Istituto. Contemporaneamente, sul campo interno, si disputerà una partita di calcetto arbitrata da un detenuto che ha seguito e superato il corso arbitri organizzato dalla Lega calcio Uisp.

Publicato su Uispres n. 11 del 23.3.2012



Record di partecipanti e pieno successo al Vivicità “Porte-aperte” nella Casa Reclusione di Verziano

È andata in archivio con pieno successo (e con l'ennesimo record di partecipanti) la 17ª edizione del Vivicità “Porte-Aperte”, svoltasi sabato 24 marzo nella Casa Reclusione di Verziano.

Alle 10.30 hanno preso parte alla corsa podistica internazionale nella Casa Reclusione di Verziano oltre 250 studenti e studentesse degli Istituti Superiori cittadini “Leonardo”, “Abba-Ballini”, “Nicolò Tartaglia”, “Mariano Fortuny”, “Nicolò Copernico” e della Provincia “Lorenzo Gigli” di Rovato e “Don Milani” di Montichiari assieme a 67 detenuti e 34 detenute.

Gli alunni/e degli Istituti Scolastici hanno condiviso con entusiasmo questa particolare esperienza non solo sportiva, lasciando la parte agonistica vera e propria alle Sezioni del carcere: maschile km 6 e femminile km 3, per le quali era prevista una specifica premiazione con l'assegnazione dei riconoscimenti per i primi 5 detenuti e detenute classificati e, come nelle ultime edizioni, anche quest'anno in campo maschile ha vinto un bresciano, mentre a conferma della tipologia della popolazione reclusa, nei primi posti piazzamenti per atleti/e extracomunitari.

Per le detenute vittoria della romana Laura P. in 16'39", davanti a Sonia M. in 18'26", terza Giada Maria G. in 19'39", quarta Doina V. in 20'08" e quinta Mariana L. in 22'36".

Fra i detenuti vittoria per il secondo anno consecutivo per Gianfranco D. in 26'26" che ha staccato Marcello F., 28'58", terzo Omar F. in 29'49", quarto Monodo T. in 30'27" e quinto Jakupi G., 32'36".

Questa significativa manifestazione di “sport per tutti”, patrocinata dal Comune di Brescia (Assessorato allo Sport e Presidenza del Consiglio Co-



La partenza dell'edizione 2012 del Vivicità “Porte - Aperte” nel carcere di Verziano (da www.uisp.it).

munale), sostenuta dalla Fondazione ASM Brescia ed organizzata con l'Associazione “Carcere e Territorio” Onlus di Brescia, ha registrato anche quest'anno una straordinaria partecipazione di atleti (sia interni che esterni) e si è conclusa con un meritato rinfresco e con le premiazioni, alle quali sono intervenuti l'Assessore allo Sport del Comune di Brescia Massimo Bianchini, il Presidente dell'Associazione “Carcere e Territorio” Prof. Carlo Alberto Romano, la Direttrice della Casa Reclusione di Verziano Francesca Paola Lucrezi, che ha ricevuto (come sincero ringraziamento per l'indispensabile e convinta collaborazione da parte della Direzione e di tutto il personale di Polizia Penitenziaria) una targa-ricordo donata dal Responsabile del “Progetto-Carcere” dell'Uisp di Brescia Alberto Saldi, che ha affermato come la drammaticità della quotidiana situazione carceraria richieda sempre più la necessità di tenere vivo ed aperto il legame tra la vita dei reclusi e la società civile, favorendo l'ingresso in carcere delle realtà scolastiche e sportive, come avviene ormai da circa 30 anni con le iniziative proposte dall'Uisp di Brescia nei due Istituti Penitenziari cittadini. Il Vivicità “Porte-Aperte” anche quest'anno ha rappresentato il prologo della gara internazionale (alla 29ª edizione) in programma a Brescia domenica 15 aprile (partenza ed arrivo in piazza Arnaldo), che vedrà anche la conferma della tappa a Zavidovici (Bosnia Erzegovina) dove, dal 4 al 9 aprile, si recherà un pullman di studenti ed atleti dell'Uisp di Brescia alla 15ª edizione del Vivicità in programma il giorno di Pasqua con diversificate iniziative sportive e di solidarietà, passando “sul luogo del massacro” di Srebrenica.

Genova 25 marzo 2012 - km 8

1ª Genoa Port Run



Foto di Merlo Fotografia



Foto di Uisp Genova

Vincono Emma Quaglia e Salvatore Concas

Salvatore Concas (Cambiaso Riso RT) e l'azzurra Emma Quaglia (Cus Genova) vincono la 1ª edizione della Genoa Port Run, organizzata dal Comitato Uisp di Genova e dal Genoa Port Center, la prima manifestazione podistica in Europa a svolgersi interamente all'interno di un porto. I due forti atleti si sono così aggiudicati anche gli speciali riconoscimenti del Gran Premio "Chi vince la corsa in porto, parte con la nave", che metteva in palio biglietti per traghetti Grandi Navi Veloci per 4 persone con auto alla volta di Sardegna e Sicilia e, addirittura, una crociera MSC di una settimana per due persone nel Mediterraneo.

Da Calata Santa Limbania alla Lanterna, passando i terminal passeggeri e traghetti, le banchine delle rinfuse, i terminal contenitori e merci varie, i moli e i varchi solitamente chiusi al pubblico: un evento particolare per offrire ai cittadini l'occasione di accedere per una domenica al porto operativo, per praticare un'attività sportiva e di solidarietà, alla scoperta

ta del fascino delle navi, dei moli e dei grandi magazzini e della straordinaria bellezza panoramica e monumentale della Lanterna.

Ben 700 i fortunati atleti (per motivi di sicurezza non era possibile superare tale numero) che sono riusciti ad aggiudicarsi il pettorale e che hanno corso domenica 25 marzo gli 8 km circa del suggestivo percorso alla scoperta del porto di Genova: un grande successo, così come hanno testimoniato i visi stanchi ma felici dei podisti sul traguardo spettacolare della Lanterna. Sul volto dei partecipanti anche lo stupore per la bellezza del percorso.

Davvero soddisfatti anche i rappresentanti delle istituzioni che, sin dal primo momento, hanno creduto in questa difficile scommessa: Alessandro Repetto, presidente della Provincia di Genova, Luigi Merlo, presidente dell'Autorità Portuale e l'Ammiraglio Felicio Angrisano, comandante della Capitaneria di Porto e direttore marittimo per la Liguria, che hanno presenziato alle premiazioni ed alla grande festa con

la partecipazione dei rappresentanti degli enti patrocinatori: l'Assessore allo sport del Comune di Genova, Stefano Anzalone, e delle aziende dell'ambito marittimo-portuale che hanno sostenuto l'onerosa organizzazione della manifestazione, capitanate simbolicamente dall'armatore-maratoneta Augusto Cosulich.

E grazie proprio all'impegno pubblico e ai contributi di numerose imprese del mondo marittimo, il Comitato Uisp di Genova, presieduto da Isabella Di Grumo, devolverà ora un contributo di ben 5.000 € a favore del Centro Stella Maris di Genova attraverso il Comitato Welfare della Gente di Mare del porto di Genova. Stella Maris incontra quotidianamente i marittimi in transito nel porto di Genova, fornendo loro assistenza, informazione e servizi.

Sul sito www.uisp.it/genova è possibile scaricare gratuitamente la classifica assoluta, le graduatorie di categoria ed oltre 600 fotografie scattate agli atleti sulla linea del traguardo.

Tiziano Pesce,
Redazione Uisp Genova

Ecra



Giuseppe Papaluca

L'ITALIA VA PER... CORSA

Prefazione di don Luigi Ciotti

UNA MARATONA CONTRO LE MAFIE E IL DOPING

Il ricavato verrà interamente utilizzato per il potenziamento della biblioteca per ragazzi "BibliPaganica" (AQ) ideata dopo il terremoto dall'associazione "LIBERA".



Nei mesi di febbraio e marzo con l'associazione "LIBERA", ho percorso a piedi tutte le regioni della nostra penisola, incontrando studenti, volontari e politici, nell'intento di parlare di due piaghe del nostro paese: Mafia e Doping. L'esperienza fatta questo inverno, mi ha portato di nuovo a fermare le emozioni vissute in un "racconto".

Credo che quando si vivono "momenti forti" si senta la necessità di farli "uscire" in qualche modo. I motivi perché le emozioni si debbano fermare sono diverse: tra le tante, quella di condividere con gli altri i pensieri e le speranze per un futuro migliore. Un'altra (anche se un po' più venale) è quella di raccogliere fondi per una biblioteca a Paganica (AQ) crollata dopo il terremoto del 2009. Chi vorrà acquistarlo al prezzo di € 8,50 può contattarmi via mail all'indirizzo paxap@tiscali.it. In attesa, un augurio di buon 2012.

Pino Papaluca (associazione LIBERA)

P.S. NON FATE I BUONI DA NATALE ALLA BEFANA, BENSÌ DALLA BEFANA A NATALE!



Foto di Uisp Genova

CLASSIFICA FEMMINILE

1	QUAGLIA EMMA LINDA	CUS GENOVA	B 25 F	0.27.47
2	PAPAGNA LAURA	CUS GENOVA	U 25 F	0.28.38
3	MASSA EMANUELA	CAMBIAO RISSO RT	F 45 F	0.30.39
4	MARTINI SONIA	DELTA SPEDIZIONI	D 35 F	0.31.15
5	CACCIALANZA ELGA	ATLETICA DUE PERLE	D 35 F	0.31.53
6	VOLTA ALESSANDRA	TRIONFO LIGURE	D 35 F	0.32.11
7	PARETO LUISA	CUS GENOVA	F 45 F	0.32.24
8	SERRA ELEONORA	ATL. VARAZZE	D 35 F	0.33.18
9	PORRU PATRIZIA	LIBERO	D 35 F	0.33.36
10	BRUZZONE FRANCESCA	CFFS COGOLETO ATLETICA	U 25 F	0.33.44
11	GAGGERO ESTER	POD. VALPOLCEVERA	E 40 F	0.33.48
12	TUMAN RUTH	POD. VALPOLCEVERA	F 45 F	0.34.04
13	MARTINI GABRIELLA	POD. SAVONESE	160 F	0.34.16
14	D'ADAMO PAOLA	CAMBIAO RISSO RT	D 35 F	0.34.24
15	REGHITTO NICOLETTA	ATLETICA VALLESCRIVIA	E 40 F	0.34.54
16	SACCO BOTTO ANNA	GSD BRANCALEONE ASTI	G 50 F	0.34.57
17	GIORGI GIGLIOLA	CUS TIRRENO ATLETICA	E 40 F	0.34.59
18	PIOVANO SARA	POD. SAVONESE	D 35 F	0.35.01
19	PARLATO RITA	ATL. VARAZZE	F 45 F	0.35.04
20	MALAGUTI GIORGIA	GAU SPORT DIL.	E 40 F	0.35.29
21	MEIRANA LUISA	POD. VALPOLCEVERA	F 45 F	0.35.41
22	NATTERO ALICE	LIBERO	B 25 F	0.35.57
23	DI GIORGIO GIOVANNA	CAMBIAO RISSO RT	160 F	0.36.20
24	MARCHET RITA	MARATONETI GENOVESI	D 35 F	0.36.20
25	BARBIERI PAOLA	DELTA SPEDIZIONI	G 50 F	0.36.26
26	BELLINI PAOLA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 F	0.36.49
27	SANTUNIONE MILENA	LIBERO	B 25 F	0.36.55
28	MOI GIOVANNA	DELTA SPEDIZIONI	160 F	0.37.01
29	CIANCIOSI PAOLA	CAMBIAO RISSO RT	F 45 F	0.37.04
30	LAVARELLO ALESSANDRA	CAMBIAO RISSO RT	B 25 F	0.37.06
31	MIGLIO DANIELA	MARATONETI GENOVESI	E 40 F	0.37.12
32	BERK CHRISTINE	LIBERO	160 F	0.37.15
33	DE MICHELI CHIARA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 F	0.37.16
34	GIARDINA SANTA	POD. PERALTO	160 F	0.37.20
35	GARBARINO ALESSIA	SISPORT GYM	D 35 F	0.37.32
36	PEDRONI FRANCESCA	MARATONETI GENOVESI	E 40 F	0.37.47
37	SOBRERO FRANCESCA	POD. VALPOLCEVERA	B 25 F	0.37.50
38	DALLACQUA FRANCESCA	CAMBIAO RISSO RT	D 35 F	0.38.18
39	PARODI ANGELA	MARATONETI GENOVESI	H 55 F	0.38.21
40	PASA ILARIA	MARATONETI GENOVESI	G 50 F	0.38.26
41	SARPERO ELENA	CAMBIAO RISSO RT	E 40 F	0.38.32
42	ROMANO MARIA ELISA	ATL. VARAZZE	E 40 F	0.38.44
43	REBORA LIDIA	UNIVERSALE ALBA DOCILIA	E 40 F	0.38.47
44	CELASCO MARIA LUISA	ATLETICA PAVESE	G 50 F	0.38.57
45	EPIDENDIO RAFFAELLA	CAMBIAO RISSO RT	E 40 F	0.39.13
46	DI PASQUALI ROSSSELLA	POD. PERALTO	F 45 F	0.39.14
47	CAVALLI DOMITILLA	CFFS COGOLETO ATLETICA	B 25 F	0.39.32
48	CAZZULO ANTONELLA	DELTA SPEDIZIONI	F 45 F	0.39.34
49	MOREGOLA SONIA	CFFS COGOLETO ATLETICA	U 25 F	0.39.36
50	TAVELLA ORIETTA	ATLETICA VALLESCRIVIA	G 50 F	0.39.46
51	D'ARRIGO CECILIA	CAMBIAO RISSO RT	B 25 F	0.39.48
52	LATORRACA MONIA	GS COMUNALE S.OLCESE	D 35 F	0.39.52



Foto di Uisp Genova

53	RODELLA PAOLA	POD. PERALTO	F 45 F	0.39.56
54	SERPIERI LAURA	MARATONETI GENOVESI	D 35 F	0.39.58
55	DANIELI ALESSANDRA	POD. PERALTO	E 40 F	0.40.07
56	RODONO' GRAZIELLA	CUS TIRRENO ATLETICA	E 40 F	0.40.13
57	DONDERO FRANCESCA	CAMBIAO RISSO RT	D 35 F	0.40.15
58	PUNTA ANNA	POD. VALPOLCEVERA	160 F	0.40.22
59	ARRIGO ANTONELLA	GENOVA ATLETICA	D 35 F	0.40.23
60	ANTOLA RAFFAELLA	POD. PERALTO	E 40 F	0.40.35
61	GLIORI ANTONELLA	GAU SPORT DIL.	D 35 F	0.40.35
62	BOCCARDO ANNA MARIA	DELTA SPEDIZIONI	G 50 F	0.40.39
63	VACCARI LUISA	POD. PERALTO	G 50 F	0.40.44
64	CADDEO ANNA MARIA	MARATONETI GENOVESI	160 F	0.40.48
65	FURFARO ANNA LISA	CUS GENOVA	D 35 F	0.40.48
66	MARCHISIO MICHELLA	LIBERO	B 25 F	0.40.51
67	CANTORE PATRIZIA	MULTEDO 1930	E 40 F	0.41.06
68	CROTTI DANIELA	GAU SPORT DIL.	D 35 F	0.41.07
69	CANNONE BARBARA	LIBERO	E 40 F	0.41.33
70	MONERO VALENTINA	SOLVAY SOLEXIS	B 25 F	0.41.46
71	JEMINA ELENA	LIBERO	F 45 F	0.41.49
72	GAZZOLO CRISTINA	GAU SPORT DIL.	F 45 F	0.41.52
73	VERDU SANCHEZ MARIA	LIBERO	E 40 F	0.41.53
74	COSULICH CARLOTTA	POD. PERALTO	U 25 F	0.41.57
75	NOVELLA PAOLA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 F	0.41.57
76	FERSINI LAURA	LIBERO	F 45 F	0.42.09
77	PARACCHINI VALERIA	LIBERO	F 45 F	0.42.19
78	BUONADONNA MARTA	UISP GENOVA	D 35 F	0.42.21
79	CENCI LINA	ATL. VARAZZE	160 F	0.42.23
80	VIRIEUX IRENE	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 F	0.42.26
81	PAPPALARDO SIMONA	GAU SPORT DIL.	E 40 F	0.42.29
82	BRUZZONE ROBERTA	EDEN GYM SSD	D 35 F	0.42.30
83	ORZATI LIA	UISP GENOVA	D 35 F	0.42.43
84	GIACCINO ELDA	ATL. VARAZZE	H 55 F	0.42.47
85	PINOTTI ROBERTA	MONTECITORIO RUNNING CLUB	G 50 F	0.42.55
86	COSTANTINO GIOVANNA	GAU SPORT DIL.	G 50 F	0.43.12
87	MORCHIO EMANUELA	MARATONETI GENOVESI	E 40 F	0.43.18
88	MARTINI STEFANIA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 F	0.43.21
89	COSULICH TERESA	FIT	U 25 F	0.43.27
90	OLIVIERI IVANA	ACQUIRUNNERS	H 55 F	0.43.49
91	CHIESA ANITA	ACQUIRUNNERS	U 25 F	0.44.04
92	REGHELLIN GABRIELLA	LIBERO	D 35 F	0.44.07
93	CACCOTTO CAROLA	POD. TORINO	G 50 F	0.44.11
94	POLIZZI AUSILIA	ATL. VARAZZE	H 55 F	0.44.13
95	IERARDI SANTINA	LIBERO	D 35 F	0.44.14
96	CHIERICO CLARISSA	LIBERO	E 40 F	0.44.38
97	DESIRELLO MONICA	CAMBIAO RISSO RT	F 45 F	0.44.45
98	FRONZIO DONATELLA	CAMBIAO RISSO RT	E 40 F	0.45.04
99	BERTONE VALERIA	LIBERO	D 35 F	0.45.40
100	IURILLI ELISABETTA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 F	0.45.52

VIVICITTA'

LA CORSA CHE UNISCE



Ad ogni partecipante
i gruppi di solidarietà per
diversamente abili con la
"Jobstizza"



GARA PODISTICA COMPETITIVA 12 km

lira del Garda - Naga Torbole - Arco

GARA NON COMPETITIVA 4 km

Ad Arco

Vivicittà 2012 15 aprile

Ora di partenza: 10:30

Atletica Alto Garda e Ledro



info@atleticaaltogardaenedro.com
www.atleticaaltogardaenedro.com

trentino@uisp.it - www.uisp.it/trento

Tel/Fax 0461-231128



101	TESTINO ERIKA	LIBERO	B 25 F	0.46.08
102	BARBIERI DIANA	SSD DLF PER LO SPORT	E 40 F	0.46.18
103	FAWKNER SARAH	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 F	0.46.54
104	MINI PAOLA	MARATONETI GENOVESI	F 45 F	0.46.55
105	LEONE PATRIZIA	AAA AMATORI	F 45 F	0.46.57
106	ROSSO LORENA	EDEN GYM SSD	D 35 F	0.47.03
107	PERESI PAOLA	POD. PERALTO	F 45 F	0.47.18
108	LAGASCO ANNA	POL. VIRTUSESTRI	F 45 F	0.47.49
109	ASTENGO MONICA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 F	0.48.06
110	MONTINARO ELZEN	CLUB SPORTIVO URANIA	U 25 F	0.48.12
111	GAMALERO PAOLA	LIBERO	F 45 F	0.48.27
112	NIGRA PAOLA	LIBERO	D 35 F	0.49.07
113	BELLIENI CARLA	LIBERO	F 45 F	0.49.09
114	MITA GINA	MARATONETI GENOVESI	160 F	0.49.18
115	BORTOLO MARIA	LIBERO	H 55 F	0.49.44
116	VIDANO LAURA	LIBERO	E 40 F	0.50.01
117	FUJANO SIMONA	LIBERO	D 35 F	0.50.16
118	VIGNOLO MARINA	LIBERO	E 40 F	0.50.33
119	GALANTE MICHELA	LIBERO	E 40 F	0.52.18
120	MOSCATELLI LAURA	LIBERO	G 50 F	0.53.31
121	SCHOTT CLAUDIA	GENOVA MARATHON	D 35 F	0.54.40
122	MAGIONCALDA LUIGINA	CAMBIASO RISSO RT	160 F	0.56.12
123	VITALI MARIAROSA	CAMBIASO RISSO RT	160 F	0.58.48
124	GIACOBBE MARIAROSA	LIBERO	G 50 F	1.01.05
125	MAGLIANO ANNA	POD. SAVONESE	D 35 F	1.07.44
126	VACCARI ALESSANDRA	LIBERO	G 50 F	1.16.21

CLASSIFICA MASCHILE

1	CONCAS SALVATORE	CAMBIASO RISSO RT	B 25 M	0.24.50
2	MARCOCCO SIMONE	POD. TRANESE	E 40 M	0.24.54
3	CAMPANELLA LUCA	CUS GENOVA	B 25 M	0.25.10
4	PACE GABRIELE MARIA	CUS GENOVA	B 25 M	0.26.24
5	DE MARTINO ALESSIO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	U 25 M	0.26.26
6	DAGNINO EMILIANO	ATL. VARAZZE	E 40 M	0.26.44
7	PACE GIUSEPPE	POD. PERALTO	B 25 M	0.26.56
8	MOLLERO MICHELE	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	B 25 M	0.27.09
9	ROSSI MAURO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 M	0.27.10
10	SCAMARCIA ENZO	POD. PERALTO	E 40 M	0.27.17
11	CARTA MAURIZIO	POD. PERALTO	B 25 M	0.27.24
12	TUMMINIA MAURIZIO	FRECCE ZENA	D 35 M	0.27.25
13	LOMBARDO GIUSEPPE	CUS GENOVA	H 55 M	0.27.31
14	REBORA OSCAR	DELTA SPEDIZIONI	B 25 M	0.27.33
15	FEDI GIUSEPPE	GAU SPORT DIL.	E 40 M	0.27.39
16	MIGLIO WALTER	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.27.42
17	VERNOCCI STEFANO	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.27.50
18	GRECCI GIOVANNI	DELTA SPEDIZIONI	D 35 M	0.28.07
19	MONTARSOLO DANILLO	POD. VALPOLCEVERA	B 25 M	0.28.16
20	CARTATONE ALESSANDRO	DELTA SPEDIZIONI	F 45 M	0.28.19
21	TILOCCA FILIPPO	ATLETICA OVADESE	E 40 M	0.28.40
22	PITTALLUGA MATTEO	GS COMUNALE S.OLCESE	B 25 M	0.28.50
23	DE MARTINO PASQUALE	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	H 55 M	0.28.58
24	RAVIZZA FABRIZIO	CAMBIASO RISSO RT	F 45 M	0.29.01
25	MOSCINO MICHELE	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.29.04
26	RONZITTI NICOLA	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.29.09
27	LO NOBILE YURI	POD. VALPOLCEVERA	D 35 M	0.29.12
28	FINOCCHIARO ANDREA	GAU SPORT DIL.	D 35 M	0.29.15
29	BARBIERI LUCA	POD. VALPOLCEVERA	F 45 M	0.29.18
30	LIOTTA PAOLO	POD. PERALTO	E 40 M	0.29.19
31	FERRARI FRANCESCO	CAMBIASO RISSO RT	E 40 M	0.29.25
32	SCARRONE MIRCO	ATLETICA CAIRO	D 35 M	0.29.30
33	CALENDA ERNESTO	CUS GENOVA	H 55 M	0.29.33
34	PIGA DANILLO	POD. PERALTO	E 40 M	0.29.36
35	DEALTI ENRICO	LIBERO	B 25 M	0.29.38
36	IENITILE FABIO	POD. VALPOLCEVERA	D 35 M	0.29.41
37	RIVETTI ANTIMO	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.29.48



Foto di Uisp Genova

38	REGGIANI FILIPPO	LIBERO	B 25 M	0.29.50	74	PIZZELLA GIOVANNI	CAMBIASO RISSO RT	E 40 M	0.31.11
39	TEBALDI MAURO	CUS GENOVA	G 50 M	0.29.52	75	BETTONI GRAZIANO	BANCA DITALIA	I 60 M	0.31.22
40	GUALTIERI MASSIMILIANO	MARATONETI GENOVESI	D 35 M	0.29.56	76	CODELLA MARIO	CAMBIASO RISSO RT	H 55 M	0.31.22
41	VALLERGA SIMONE	ATL. VARAZZE	B 25 M	0.29.59	77	SORO LUCA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 M	0.31.23
42	CORSI NINO	MARATONETI GENOVESI	G 50 M	0.30.03	78	MARCHIORETTO FABIO	DELTA SPEDIZIONI	F 45 M	0.31.25
43	ASTORRI LUIGI	ATLETICA VALLESCRIVIA	F 45 M	0.30.08	79	CIARFAGLIA DOMENICO	ATHLETIC TEAM	U 25 M	0.31.25
44	PIOMBO SERGIO	ATL. VARAZZE	G 50 M	0.30.10	80	GUASTI ROBERTO	POL. VIRTUSESTRI	D 35 M	0.31.25
45	VENIER LUCA	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.30.13	81	CAVANNA MASSIMO	MARATONETI GENOVESI	B 25 M	0.31.26
46	CODELLA LUCA	CAMBIASO RISSO RT	B 25 M	0.30.15	82	POMELLA DIEGO	GAU SPORT DIL.	E 40 M	0.31.28
47	PEDRETTI DANILLO	MARATONETI GENOVESI	G 50 M	0.30.17	83	OLIVA FABRIZIO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 M	0.31.28
48	PARODI STEFANO	POD. PERALTO	D 35 M	0.30.19	84	MURTAS ANDREA	ATLETICA PAVESE	E 40 M	0.31.29
49	MELIS DAVID	TRIONFO LIGURE	U 25 M	0.30.22	85	REVELLI GIACOMO	PONENTE TRIATHLON	D 35 M	0.31.30
50	IANNONE ALESSANDRO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.30.24	86	CHIHAIQUI FATH	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.31.31
51	PASTORINO MICHELE	ATL. VARAZZE	F 45 M	0.30.26	87	MANTOVANI MARCO	GAU SPORT DIL.	D 35 M	0.31.34
52	CASAGRANDE GIUSEPPE	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	D 35 M	0.30.27	88	BARBIERI SARACENO FRANCESCO	ZENA TRI TEAM	E 40 M	0.31.35
53	CATINO GIANCARLO	CUS GENOVA	B 25 M	0.30.28	89	LASTRICO MARCO	MULTEDO 1930	G 50 M	0.31.37
54	FERRARI MARCO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 M	0.30.32	90	TONI MASSIMO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.31.41
55	BERTOLINI GIANFRANCO	CAMBIASO RISSO RT	G 50 M	0.30.32	91	SCALI RICCARDO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.31.49
56	SEGALERBA STEFANO	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.30.36	92	DE FRANCHI PAOLO	LIBERO	B 25 M	0.31.52
57	DE MARTINI MARCO	ATL. NOVESE	G 50 M	0.30.37	93	TALDO GIAMPAOLO	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.31.58
58	MONTICONE MASSIMILIANO	CAMBIASO RISSO RT	E 40 M	0.30.37	94	GRISOLIA TEO	CLUB SPORTIVO URANIA	U 25 M	0.31.59
59	FILIPPINI ANTONIO	MULTEDO 1930	E 40 M	0.30.38	95	PERTICA ROBERTO	DELTA SPEDIZIONI	D 35 M	0.32.01
60	CARBONE FULVIO	POD. SAVONESE	F 45 M	0.30.41	96	MERETA FABIO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	U 25 M	0.32.02
61	LEDDA FABIO	MARATONETI GENOVESI	D 35 M	0.30.42	97	LA MANNA LUIS	CAMBIASO RISSO RT	D 35 M	0.32.04
62	BRIGNOLE MAURO	ATL. VARAZZE	G 50 M	0.30.45	98	LOVOTTI ALFREDO	DELTA SPEDIZIONI	H 55 M	0.32.04
63	BARISONE MASSIMO	ATL. NOVESE	D 35 M	0.30.48	99	CAMMARATA GIUSEPPE	GENOVA ATLETICA	G 50 M	0.32.04
64	COSTA SIMONE	CAMBIASO RISSO RT	D 35 M	0.30.51	100	PATANE' SIMONE	LIBERO	D 35 M	0.32.06
65	DI PINO CRISTIANO	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.30.53	101	ROSSI PAOLO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 M	0.32.06
66	BIANCARDI FILIPPO	CAMBIASO RISSO RT	D 35 M	0.30.57	102	CASALE ELIO	DELTA SPEDIZIONI	G 50 M	0.32.07
67	CASOT MARCO	GS COMUNALE S.OLCESE	D 35 M	0.30.59	103	SPIGNESI ARMANDO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	H 55 M	0.32.08
68	BORZONE MAURO	LIBERO	F 45 M	0.31.02	104	GIANETTO ANDREA	LIBERO	E 40 M	0.32.09
69	ASCANIO MAURIZIO	CAMBIASO RISSO RT	E 40 M	0.31.04	105	PIERI STEFANO	LIBERO	D 35 M	0.32.10
70	PORCILE FABIO	MULTEDO 1930	F 45 M	0.31.05	106	PARODI GABRIELE	GS COMUNALE S.OLCESE	F 45 M	0.32.10
71	TORNIELLI GIOVANNI	POD. PERALTO	U 25 M	0.31.06	107	PINZELLI FLAVIO	CUS GENOVA	D 35 M	0.32.17
72	CONFORTI ANGELO	CAMBIASO RISSO RT	B 25 M	0.31.07	108	CUBEDDU LUCIO	GAU SPORT DIL.	H 55 M	0.32.18
73	FACCO ANGELO	POD. VALPOLCEVERA	H 55 M	0.31.07	109	OSTINELLI MARCO	RHO TRIATHLON	B 25 M	0.32.19
					110	LEMARIE' ALEXIS	LIBERO	B 25 M	0.32.20
					111	BIGGI ANDREA	ATLETICA VALLESCRIVIA	E 40 M	0.32.21
					112	REPETTO ENRICO	CAMBIASO RISSO RT	H 55 M	0.32.23
					113	VACCARI MARCO	LIBERO	D 35 M	0.32.24
					114	MELIS GIUSEPPE	CAMBIASO RISSO RT	H 55 M	0.32.27
					115	BACIGALUPO CHRISTIAN	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.32.29
					116	GRASSI LUCA	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.32.29
					117	SORRENTINO PASQUALE	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.32.31
					118	MAZZARELLO GIOVANNI	POD. VALPOLCEVERA	H 55 M	0.32.35
					119	PICCHETTO MASSIMO	POD. PERALTO	G 50 M	0.32.36
					120	FERRANDO PAOLO	POD. MELE	E 40 M	0.32.37
					121	RIOLFI MARCELLO	POD. PERALTO	E 40 M	0.32.38
					122	DE LEO MASSIMO	POD. PERALTO	F 45 M	0.32.39
					123	SOLARI BRUNO	MARATONETI GENOVESI	160 M	0.32.40
					124	MARCAFRI GIOVANNI	ATL. VARAZZE	G 50 M	0.32.43
					125	MONTI STEFANO	LIBERO	E 40 M	0.32.44
					126	PUCCINI GIUSEPPE	CAMBIASO RISSO RT	G 50 M	0.32.49
					127	NAPOLI FRANCESCO	ATL. VARAZZE	F 45 M	0.32.50
					128	FIGARI FEDERICO	CUS GENOVA	D 35 M	0.32.52
					129	OBERTI GIOVANNI	DELTA SPEDIZIONI	H 55 M	0.32.55
					130	ALLEMANI MASSIMO	ATLETICA OVADESE	E 40 M	0.32.55
					131	GENOCCHIO RENATO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	H 55 M	0.33.00
					132	MORELLI ADRIANO	BOGGERI ARQUATA	F 45 M	0.33.02
					133	TRAVERO MAURIZIO	ATL. NOVESE	G 50 M	0.33.04
					134	ZOTTOLO ANDREA	EDEN GYM SSD	F 45 M	0.33.04
					135	VACCA GIAMPIETRO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 M	0.33.06
					136	MONTEROTONDO MANUEL	GS COMUNALE S.OLCESE	B 25 M	0.33.07
					137	MANTERO ALESSANDRO	LIBERO	E 40 M	0.33.07
					138	VERCELLINO PAOLO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.33.09
					139	PEYLA ANDREA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 M	0.33.09
					140	FRISONE ANDREA	MULTEDO 1930	F 45 M	0.33.11



Foto di Uisp Genova

A.S.D. CORRIPRIMAVERA LAVIOSA
 con la collaborazione di
A.S.D. LIVORNO MARATHON
 organizzano

Domenica 20 maggio 2012

Gara podistica competitiva km 12,870
con percorso non competitivo di km 3,4

Campo Scuola - Livorno ore 9

Valevole anche come
Campionato Toscano UISP
 di corsa su strada

33^a Edizione

CORRIPRIMAVERA

LAVIOSA

Manifestazione
 inserita nelle
 celebrazioni per la
 Patrona di Livorno
 "Santa Giulia"



Il percorso sarà interamente segnalato e controllato dai Giudici di Gara e da personale addetto. Si ricorda che ogni podista è responsabile di se stesso per quanto concerne la condotta di gara, nel pieno rispetto del codice stradale. La società organizzatrice non risponde di eventuali danni a persone, cose o animali, che dovessero avvenire prima, durante e dopo la gara non riconducibili all'organizzazione.

Per informazioni: FRANCO MEINI - cell 338-9563043
 www.corripriavera.altervista.org

33^a Edizione "CORRIPRIMAVERA-Laviosa"
Livorno, domenica 20 maggio 2012

REGOLAMENTO

Domenica 20 maggio 2012 con partenza alle ore 9,00 si svolge la 33^a edizione del "CORRIPRIMAVERA-Laviosa", gara podistica di Km. 12,860 con percorso non competitivo di Km. 3,500 che avrà validità anche di Campionato Toscano UISP di corsa su strada.

Alla gara possono partecipare:

- Atleti italiani e stranieri tesserati per società affiliate alla FIDAL;
- Atleti italiani tesserati per gli Enti di Promozione Sportiva Sez. Atletica nel rispetto delle convenzioni stipulate con la FIDAL;
- Atleti con certificato medico rilasciato per attività di atletica leggera e provvisti del cartellino giornaliero di partecipazione gara (Euro 7) nel rispetto di quanto previsto all'art. 12/6.

RITROVO:

Ore 07,00 presso Campo Scuola di Via dei Pensieri a Livorno.

ISCRIZIONI:

Euro 5,00 - non competitiva Euro 3,00.

Le iscrizioni termineranno 10 minuti prima della partenza. Per i concorrenti che partecipano anche al Campionato Toscano UISP le iscrizioni termineranno improrogabilmente giovedì 17/05 come da regolamento.

La gara è valida anche come:

- Prova del Criterium Podistico Toscano 2012
- Trofeo Podistico Livornese UISP 2012.

PREMIAZIONI:

I primi 5 classificati assoluti maschili
 Le prime 5 classificate assolute femminili
 dopo saranno premiate le seguenti categorie
 (con esclusione dei primi 5 assoluti/e):

AMATORI M	1973-1994	<i>primi 40 classificati</i>
SENIOR M	1963-1972	<i>primi 40 classificati</i>
VETERANI M	1953-1962	<i>primi 40 classificati</i>
ARGENTO M	1952-e preced.	<i>primi 25 classificati</i>
AMATORI F	1968-1994	<i>primi 20 classificati</i>
LADIES F	1967-e preced.	<i>primi 20 classificati</i>

Tutte le premiazioni sono cumulative con quelle del Campionato Toscano UISP.

REGOLAMENTO CAMPIONATO UISP

Le iscrizioni per il Campionato Toscano UISP dovranno pervenire tassativamente su carta intestata della Società di appartenenza entro e non oltre **giovedì 17 maggio 2012** (specificando nominativo, data di nascita e numero di tessera UISP valida per il 2012) indirizzandole a: A.S.D. Corripriavera-Laviosa c/o Franco Meini - Via Bassa, 6 - 57123 Livorno fax 0586 440707 oppure per e-mail: a.s.corripriavera@virgilio.it - info@livornomaratonatona.it

Le quote di iscrizione potranno essere versate al momento del ritiro del pettorale.

PREMIAZIONI:

medaglia ai primi 3 classificati e maglia di Campione Toscano al vincitore di ogni categoria maschile e femminile. Coppe alle prime 5 Società M/F classificate.

141	PASSADORE FRANCO	ATL. VALLE SCRIVIA	G 55 M	0.33.11
142	PIENOVI ROBERTO	POD. VALPOLCEVERA	G 50 M	0.33.12
143	REALE MASSIMO	UISP GENOVA	F 45 M	0.33.13
144	CRAVIN GIULIO	MARATONETI GENOVESI	160 M	0.33.14
145	ASTALDI SILVIO	ATL. VARAZZE	F 45 M	0.33.14
146	TICHOUDAD SLIMANE	GAU SPORT DIL.	H 55 M	0.33.16
147	ZANONI CLAUDIO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.33.17
148	GERBI PAOLO	LIBERO	D 35 M	0.33.18
149	CARBONE FABIO	LIBERO	D 35 M	0.33.20
150	PARODI ENRICO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.33.21
151	PICCARDO PAOLO	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.33.22
152	MASSA FEDERICO	POD. MELE	D 35 M	0.33.26
153	MANDICH IGOR	CAMBIASO RISSO RT	F 45 M	0.33.27
154	MAGNOLFI GINO	DELTA SPEDIZIONI	G 50 M	0.33.27
155	BRUZZO PIERLUIGI	POD. VALPOLCEVERA	160 M	0.33.28
156	PARODI MASSIMO	GS COMUNALE S.OLCESE	F 45 M	0.33.28
157	VELA PAOLO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.33.35
158	GIUFFRIDA GIOVANNI	RUNNERS LOANO	H 55 M	0.33.36
159	TESSIORE MARIO	GAU SPORT DIL.	F 45 M	0.33.37
160	PALIO ALFONSO	GAU SPORT DIL.	G 50 M	0.33.37
161	PESCE CLAUDIO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	G 50 M	0.33.40
162	CIMINO ANTONIO	GENOA ATLETICA	E 40 M	0.33.41
163	COSULICH AUGUSTO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.33.41
164	ARRIGO DANILIO	GENOA ATLETICA	E 40 M	0.33.42
165	VISVARDIS GIORGIO	LIBERO	H 55 M	0.33.44
166	FORTE BATTISTA	POL. VIRTUSESTRI	G 50 M	0.33.47
167	CAVANNA MARCO	POD. PERALTO	D 35 M	0.33.49
168	RUPNIK GIOVANNI	MARATONETI GENOVESI	U 25 M	0.33.51
169	GAMBINO FRANCESCO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.33.52
170	MICHELI DIEGO	MARATONETI GENOVESI	L 65 M	0.33.53
171	PIZZIRANI MARCO	LIBERO	F 45 M	0.33.56
172	BACIGALUPO BARTOLOMEO	MARATONETI TIGULLIO	160 M	0.34.00
173	VISVARDIS NIKOLAOS	LIBERO	B 25 M	0.34.01
174	PACE MAURO	LIBERO	D 35 M	0.34.05
175	DE GRANDIS MARCO	GAU SPORT DIL.	E 40 M	0.34.08
176	MASTROMARINO ANTONIO	MARATONETI TIGULLIO	D 35 M	0.34.09
177	TORRE ANDREA TOMASO	CLUS GENOVA	F 45 M	0.34.13
178	BLANCHETTI DAVIDE	ATLETICA DUE PERLE	B 25 M	0.34.14
179	ORLANDO MASSIMO	GENOA ATLETICA	E 40 M	0.34.14
180	RUOCCO BRUNO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 M	0.34.15
181	BERTA LORENZO	LIBERO	D 35 M	0.34.17
182	TONNARELLI ANDREA	POD. PERALTO	E 40 M	0.34.18
183	CALANDRI WALTER	GS COMUNALE S.OLCESE	E 40 M	0.34.19
184	TASSARA MARCO	GAU SPORT DIL.	E 40 M	0.34.22
185	GIOFFRE' CHRISTIAN	ATLETICA DUE PERLE	D 35 M	0.34.23
186	ZOPPI ANDREA	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.34.27
187	CASALEGGIO LUCA	LIBERO	D 35 M	0.34.28
188	MAISTRELLO MARCO	POD. PERALTO	E 40 M	0.34.30
189	LAPIETRA MARIO	MULTEDO 1930	F 45 M	0.34.31
190	PISANU MARIO	CAMBIASO RISSO RT	G 50 M	0.34.32
191	PEDEMONTE ELVIO	DELTA SPEDIZIONI	160 M	0.34.34
192	CONTI RONNIE	LIBERO	B 25 M	0.34.38
193	SARTORE ANDREA	LIBERO	D 35 M	0.34.40
194	MALINCONICO GIUSEPPE	POD. PERALTO	G 50 M	0.34.47
195	CONTE ROBERTO	MARATONETI GENOVESI	G 50 M	0.34.49
196	BASSO SERGIO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.34.50
197	SEDRAN FAIO	GS COMUNALE S.OLCESE	B 25 M	0.34.50
198	FESTELLI MORENO	GAU SPORT DIL.	D 35 M	0.34.51
199	BIASOTTI ANDREA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	B 25 M	0.34.51
200	PIRANI LUCA	LIBERO	B 25 M	0.34.54
201	BAGLIETTO PAOLO	ATL. VARAZZE	G 50 M	0.35.05
202	CRISCIENZO ANGELO	POL. VIRTUSESTRI	G 50 M	0.35.05
203	TORELLI EUGENIO	LIBERO	D 35 M	0.35.09
204	BILLERO FABIO	LIBERO	B 25 M	0.35.11
205	BALBI DOMENICO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.35.12
206	BOZZO FRANCESCO	CAMBIASO RISSO RT	H 55 M	0.35.14
207	OGLIANI ALFREDO	GAU SPORT DIL.	160 M	0.35.17
208	BRUSACA' LEONARDO	LIBERO	E 40 M	0.35.18
209	GENCO CARLO	LIBERO	F 45 M	0.35.20
210	TONNARELLI MAURIZIO	POD. PERALTO	F 45 M	0.35.22
211	ROGAI ROBERTO	POD. PERALTO	G 50 M	0.35.22
212	MONTEGHIRFO STEFANO	LIBERO	E 40 M	0.35.24

213	CENTONZA MATTEO	GS COMUNALE S.OLCESE	F 45 M	0.35.26
214	TESTA FRANCESCO	POD. PERALTO	G 50 M	0.35.26
215	RICCI DANIELE	LIBERO	F 45 M	0.35.27
216	DIOTALLEVI ARMANDO	POD. VALPOLCEVERA	160 M	0.35.29
217	MAGNELLI FEDERICO	LIBERO	U 25 M	0.35.30
218	DIEGOLI WALTER	LIBERO	F 45 M	0.35.30
219	TUMMARELLO VITO	MARATONETI GENOVESI	G 50 M	0.35.30
220	MARCEGLIA ALESSANDRO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 M	0.35.31
221	COSTA ENRICO	ATLETICA VALLESCRIVIA	F 45 M	0.35.33
222	KOLP FRANCESCO	GAU SPORT DIL.	F 45 M	0.35.35
223	MINAZZI MARCO	CLUB MARATHON IMPERIA	F 45 M	0.35.44
224	VALLI MASSIMO	GAU SPORT DIL.	G 50 M	0.35.44
225	CONTERNO LORENZO	LIBERO	U 25 M	0.35.44
226	BIONDO MARIANO	CLUS GENOVA	G 50 M	0.35.48
227	RAITANO PAOLO	MICHELIN SPORT CLUB	F 45 M	0.35.51
228	CHIARELLA GIUSEPPE	CLUS GENOVA	H 55 M	0.35.53
229	VASSALLO PAOLO	POD. PERALTO	E 40 M	0.35.54
230	LUCOTTI MASSIMO	GENOA ATLETICA	F 45 M	0.35.56
231	PAGLIERI CLAUDIO	UISP GENOVA	F 45 M	0.35.56
232	PINNA ALBERTO	ATLETICA VALLESCRIVIA	160 M	0.35.58
233	FRANZONE MARCO	LIBERO	H 55 M	0.36.01
234	SASSOS ROBERTO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.36.02
235	CIFERRI ENRICO	LIBERO	G 50 M	0.36.05
236	OLZAI STEFANO	GAU SPORT DIL.	D 35 M	0.36.05
237	BERRINO PIETRO	POD. PERALTO	H 55 M	0.36.05
238	VALENTINI WALTER	ATLETICA ISOLA ELBA	F 45 M	0.36.06
239	CALCAGNIO ALESSANDRO	LIBERO	E 40 M	0.36.07
240	ISGRO' FRANCESCO	LIBERO	F 45 M	0.36.08
241	OLIVARI MASSIMILIANO	POD. PERALTO	E 40 M	0.36.09
242	BONA STEFANO	GAU SPORT DIL.	E 40 M	0.36.09
243	ZANONE MASSIMO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	G 50 M	0.36.10
244	ANSALDO ROBERTO	SSD DLF PER LO SPORT	F 45 M	0.36.13
245	MARTINI MASSIMILIANO	CAMBIASO RISSO RT	D 35 M	0.36.14
246	SPERANZA ROBERTO	POD. VALPOLCEVERA	G 50 M	0.36.17
247	PESCE GILBERTO	CAMBIASO RISSO RT	160 M	0.36.18
248	BOMARSI ANDREA	UISP GENOVA	U 25 M	0.36.19
249	GENOCCHIO PIETRO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	B 25 M	0.36.21
250	GAIS EMANUELE	LIBERO	U 25 M	0.36.21
251	BISACCHI ANDREA	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.36.22
252	RISSO LUIGI	CAMBIASO RISSO RT	G 50 M	0.36.22
253	BROGA SIMONE	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	D 35 M	0.36.23
254	MARSIGLIA STEFANO	MARATONETI GENOVESI	G 50 M	0.36.28



Foto di Uisp Genova



Foto di Uisp Genova

255	LEONCINI DAVIDE	MULTEDO 1930	E 40 M	0.36.30
256	TORAZZA STEFANO	ATLETICA VALLESCRIVIA	D 35 M	0.36.31
257	PICCONI FRANCESCO	DELTA SPEDIZIONI	F 45 M	0.36.32
258	ARATA MARCO	DELTA SPEDIZIONI	H 55 M	0.36.33
259	ALTA DONNA FRANCESCA	LIBERO	D 35 M	0.36.35
260	ACQUARONE NICOLA	LIBERO	F 45 M	0.36.35
261	CAVAZZANA DAVIDE	LIBERO	B 25 M	0.36.39
262	CAVAZZANA MIRCO	LIBERO	U 25 M	0.36.40
263	DORIGHI ULRICO	LIBERO	B 25 M	0.36.40
264	GASPERINI FRANCESCO	LIBERO	E 40 M	0.36.43
265	GALLELLI FRANCESCO	POD. SAVONESE	160 M	0.36.45
266	D'ANNA ALESSANDRO	GAU SPORT DIL.	F 45 M	0.36.47
267	KONNOV KONSTANTIN	LIBERO	B 25 M	0.36.50
268	SCARINGELLA WALTER	LIBERO	E 40 M	0.36.54
269	PASTEUR EDOARDO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.36.54
270	GONAVO PAOLO	LIBERO	G 50 M	0.36.55
271	CERA BRUNO	SSD DLF PER LO SPORT	H 55 M	0.36.57
272	SILITTI MARCO	LIBERO	B 25 M	0.36.58
273	SPRIO VINCENZO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 M	0.37.02
274	ANDREANGELI SILVIO	CAMBIASO RISSO RT	D 35 M	0.37.02
275	CROSA MARIO	ATLETICA VALLESCRIVIA	160 M	0.37.05
276	CAMERA LUIGI	GENOA ATLETICA	F 45 M	0.37.06
277	RIVAROLA PIETRO	POD. PERALTO	H 55 M	0.37.07
278	SPOVERATO ROBERTO	LIBERO	F 45 M	0.37.07
279	ZAPPALORTI FABIO	LIBERO	E 40 M	0.37.08
280	PALMIERE CRISTIAN	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.37.10
281	GUIDUCCI LUCA	POD. PERALTO	E 40 M	0.37.11
282	GAGGERO MAURO	POD. MELE	D 35 M	0.37.13
283	CROCCO MICHELE	PODISTICA ROBBIESE	E 40 M	0.37.14
284	GAMBACORTA ANDREA	GENOA ATLETICA	B 25 M	0.37.17
285	PARODI LUCA	GS COMUNALE S.OLCESE	B 25 M	0.37.18
286	RAVANO EUGENIO	POD. PERALTO	B 25 M	0.37.20
287	DALLORSO SANDRO	LIBERO	H 55 M	0.37.21
288	ZUNINO ANDREA	LIBERO	D 35 M	0.37.26
289	MAZZA MARCO	LIBERO	B 25 M	0.37.29
290	MARZORATI GIANCARLO	DELTA SPEDIZIONI	G 50 M	0.37.30
291	CAPEZZUTO EZIO	POD. PERALTO	D 35 M	0.37.32
292	CESTELLI CRISTIANO	POD. SAVONESE	E 40 M	0.37.32
293	RASETO ALESSANDRO	ATLETICA VALLESCRIVIA	D 35 M	0.37.35
294	BARRACO FILIPPO	LIBERO	F 45 M	0.37.38
295	SOMMA MATTEO	LIBERO	B 25 M	0.37.41
296	GHIORZI ENRICO	LIBERO	G 50 M	0.37.42
297	ZACCONE VITTORINO	GSD BRANCALEONE ASTI	G 50 M	0.37.46
298	MONTELEONE MIRKO	LIBERO	D 35 M	0.37.49
299	ROLLA CLAUDIO	CLUS GENOVA	H 55 M	0.37.50
300	MAGALINO FERNANDO	ATLETICA OVADESE	E 40 M	0.37.51
301	PAPARELLA DOMENICO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	H 55 M	0.37.52
302	FALCONE GIOVANNI	PODISTICA ROBBIESE	F 45 M	0.37.52
303	MORELLI ALESSANDRO	LIBERO	H 55 M	0.37.53
304	MAGNI GIUSEPPE	POD. PERALTO	F 45 M	0.37.56
305	NEGRI PAOLO	ROWING CLUB GENOVA	H 55 M	0.37.59
306	GANDINO FRANCESCO	POL. VIRTUSESTRI	160 M	0.38.00
307	DEGL'INNOCENTI RICCARDO	UISP GENOVA	160 M	0.38.01



Giro podistico a Tappe dell'Isola di Pantelleria

Trofeo canale di sicilia

23-30 Giugno 2012

Manifestazione organizzata da: ASD Sport Nuovi Eventi Sicilia, con la collaborazione dell'ASD Universitas Palermo, Lega Atletica UISP Sicilia. il Comune di Pantelleria ed il Corpo Forestale della Reg. Sicilia dip. Regionale Azienda Regionale Foreste Demaniali Servizio 4 Gest. Riserve Naturali

Responsabili tecnici: Ino Gagliardi, Mimmo Piombo 348.2647593 - 339.7149566

www.universitaspalermo.com - sportnuovieventisicilia@alice.it - inouuniversitas@alice.it

La manifestazione, inserita nel calendario nazionale Fidal 2012 e del BioRace-Grand Prix FIDAL UISP, è aperta a tutti gli atleti assoluti, amatori e master regolarmente tesserati ad una società affiliata alla F.I.D.A.L. o ad un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

Le gare si svolgono nell'isola di Pantelleria, su circuiti misti (sterrato-asfalto) secondo il programma che segue; ritrovi e segreteria presso il **Village Hotel SUVAKI **** di Pantelleria.**

Il vostro soggiorno a Pantelleria Village Hotel SUVAKI ****

dal 23 al 30 giugno 2012 8gg/7nts

Quota individuale di partecipazione in doppia: € 394,00

(posti limitati) con prenotazione entro il 31 marzo 2012.

La suddetta quota è riservata ai partecipanti al Giro Podistico ed ai rispettivi accompagnatori.

A settimana per pax in pensione completa - bevande incluse (acqua e vino alla spina inclusi)

Previsti a richiesta pacchetti Voli diretti su Pantelleria, cadenza settimanale Sabato/Sabato da: Bergamo, Bologna, Venezia, Milano e Roma. Collegamenti diretti da Trapani porto a Pantelleria con navi e aliscafi (vedi

www.siremar.it e www.traghettdelleisole.it)



Programma Generale e Tappe

23 giugno - Sabato

Arrivo Atleti ed Accompagnatori e Sistemazione - Consegna Pettorali e Pacchi Gara - Giornata a disposizione

24 giugno - Domenica

ore 10.00: Partenza Prima Tappa km 14 circa Pantelleria Centro - Località Grazia e Ritorno
Premiazione di tappa - Rientro VS sede / **25 giugno - Lunedì** - Giornata a disposizione.

26 giugno - Martedì

ore 10.00: Partenza Seconda Tappa km 9 circa Rekale - Piazza Perugia
premiazione di tappa. Rientro VS sede / **27 giugno - Mercoledì** - Giornata a disposizione.

28 giugno - Giovedì

ore 10.00: Partenza Terza Tappa km 9 circa Circuito Lago Specchio di Venere - Premiazione di tappa - Rientro VS sede

29 giugno - Venerdì

ore 21.30: Partenza Quarta Tappa km 7 circa - Circuito cittadino - premiazione Finale

30 giugno - Sabato

Saluto di arrivederci da parte dell'organizzazione - **Regolamento completo su:**

www.universitaspalermo.com - www.siciliarunning.it - www.uispa.it



309	BIANCO PIERO	ATL. VARAZZE	F 45 M	0.38.02
310	NEVOSO FERDINANDO	LIBERO	160 M	0.38.03
311	OLIVERI MARCO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	G 50 M	0.38.09
312	MAGNELLI STEFANO	LIBERO	F 45 M	0.38.10
313	CARLETTI MARCO	LIBERO	B 25 M	0.38.11
314	GODANO PAOLO	POL. VIRTUSESTRI	G 50 M	0.38.12
315	CARRARA GIANNI	LIBERO	F 45 M	0.38.14
316	PERASSO ANDREA	DELTA SPEDIZIONI	D 35 M	0.38.17
317	CAROZZINO ANDREA	ATLETICA OVADESE	E 40 M	0.38.18
318	ACCIAI AGOSTINO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	G 50 M	0.38.19
319	MARTINONI ANDREA	POD. PERALTO	E 40 M	0.38.21
320	COSTIGLIOLO FABRIZIO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.38.26
321	MOTTA SANDRO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.38.26
322	CAMPOSERANO SIMONE	LIBERO	B 25 M	0.38.27
323	BARBAROSSA ANDREA	LIBERO	B 25 M	0.38.30
324	RUPNIK GIORGIO	MARATONETI GENOVESI	G 50 M	0.38.31
325	MARSANO ALBERTO	ASD MAX TEAM	H 55 M	0.38.32
326	FRASCONI ANDREA	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.38.34
327	NANNONI STEFANO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 M	0.38.37
328	TRAXINO SIMONE	LIBERO	D 35 M	0.38.39
329	NOVARINO PIETRO	A.A.A.	E 40 M	0.38.41
330	RUSCIANO ANTONIO	POD. PERALTO	160 M	0.38.42
331	DELLA PENNA RUGGERO	LIBERO	F 45 M	0.38.45
332	LUPERI FERRUCCIO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	G 50 M	0.38.46
333	PERIN ALESSANDRO	GENOVA ATLETICA	E 40 M	0.38.57
334	CASTAGNINO ANDREA	CAMBIASO RISSO RT	F 45 M	0.39.04
335	FURINGHETTI ROMANO	DELTA SPEDIZIONI	L 65 M	0.39.12
336	ZUCHELLI ADRIANO	CAMBIASO RISSO RT	D 35 M	0.39.16
337	MASTROBUONO DAVIDE	SSD DLF PER LO SPORT	B 25 M	0.39.19
338	CARDI NICOLO'	MARATONETI GENOVESI	G 50 M	0.39.21
339	REPETTO GIAMPIERO	POL. VIRTUSESTRI	H 55 M	0.39.24
340	VASSALLO CLAUDIO	MARATONETI GENOVESI	160 M	0.39.26
341	ROFFREDO FRANCESCO	DELTA SPEDIZIONI	F 45 M	0.39.27
342	PACE GIOVANNI	LIBERO	H 55 M	0.39.27
343	ROCCATAGLIATA STEFANO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 M	0.39.29
344	COSTA GIOVANNI	LIBERO	G 50 M	0.39.29
345	BERTANZA FRANCESCO	GS COMUNALE S.OLCESE	F 45 M	0.39.31
346	GEMMA GIANLUIGI	GS COMUNALE S.OLCESE	F 45 M	0.39.31
347	SIGNAROLDI MARINO	POD. GOLFO PARADISO	G 50 M	0.39.35
348	POZZO ANGELO	POD. GOLFO PARADISO	G 50 M	0.39.36
349	MIGLIORINI MASSIMO	LIBERO	F 45 M	0.39.40
350	TESTINO FEDERICO	ATLETICA VALLESCRIVIA	G 50 M	0.39.41
351	PARODI ANDREA	UISP GENOVA	F 45 M	0.39.41
352	CASARI ANDREA	C.A.P.	G 50 M	0.39.44
353	MISURALE GIUSEPPE	LIBERO	F 45 M	0.39.44
354	SANGUINERI MARCO	LIBERO	G 50 M	0.39.45
355	FURFARO ELIO	LIBERO	H 55 M	0.39.45
356	CAPPPELLANO SERGIO	DELTA SPEDIZIONI	L 65 M	0.39.46
357	FABRI AMEDEO	GAU SPORT DIL.	H 55 M	0.39.49
358	BUSINCU ROBERTO	CAMBIASO RISSO RT	F 45 M	0.39.50
359	DAGNINO PIETRO	CAMBIASO RISSO RT	F 45 M	0.39.52
360	BEOLDO ANDREA	GS COMUNALE S.OLCESE	D 35 M	0.39.52
361	MERIALDI ANGELO	LIBERO	E 40 M	0.39.53
362	CASTAGNOLA STEFANO	GAU SPORT DIL.	F 45 M	0.39.59
363	ROSSI SILVANO	POD. PERALTO	H 55 M	0.40.05
364	D'AGUANNO FABIO	SSD DLF PER LO SPORT	B 25 M	0.40.06
365	PASQUALE PAOLO	LIBERO	F 45 M	0.40.10
366	LIZZANI MARCO	CUS GENOVA	B 25 M	0.40.13
367	GHIA MARCO	POD. PERALTO	E 40 M	0.40.13
368	BALOCCHI FEDERICO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	B 25 M	0.40.22
369	SCIUTTI ALESSANDRO	C.A.P.	E 40 M	0.40.27
370	GROSSO RAOUL	GS COMUNALE S.OLCESE	D 35 M	0.40.27
371	PAGANO GIO BATTIA	POD. PERALTO	F 45 M	0.40.29
372	VENEZIANO ALBERTO	LIBERO	B 25 M	0.40.34



Foto di Uisp Genova

373	FASSONE ROBERTO	POD. VALPOLCEVERA	F 45 M	0.40.38
374	MASTROCICCO LUCA	LIBERO	U 25 M	0.40.41
375	PICASSO GIOVANNI	GS COMUNALE S.OLCESE	F 45 M	0.40.46
376	LANDI VINCENZO	CFSS COGOLETO ATLETICA	H 55 M	0.41.00
377	ORSELLO DANIELE	POD. PERALTO	E 40 M	0.41.08
378	RISSO MASSIMO	LIBERO	D 35 M	0.41.09
379	LANZA ANDREA	CAMBIASO RISSO RT	F 45 M	0.41.21
380	CEPOLLINA ROBERTO	LIBERO	H 55 M	0.41.23
381	LANATA STEFANO	LIBERO	B 25 M	0.41.27
382	FRISONI ANDREA	LIBERO	E 40 M	0.41.30
383	DALBIS SAVERIO	LIBERO	E 40 M	0.41.30
384	RISCOSSA GIORGIO	EDEN GYM SSD	D 35 M	0.41.37
385	TRAVERSO RENATO	POD. PERALTO	E 40 M	0.41.42
386	ROCCATI CLAUDIO	LIBERO	160 M	0.41.45
387	MASTROCICCO FABRIZIO	MARATONETI GENOVESI	G 50 M	0.41.45
388	POGGIO PIO	MARATONETI GENOVESI	160 M	0.41.46
389	OTTONELLO ELIO	POD. MELE	H 55 M	0.41.56
390	SATTA GIULIO	CAMBIASO RISSO RT	G 50 M	0.41.58
391	ANGELINI GUIDO	LIBERO	160 M	0.41.59
392	PICASSO FABIO	LIBERO	D 35 M	0.42.00
393	STEVANO GIANNI	LIBERO	D 35 M	0.42.05
394	CICHERO PAOLO	LIBERO	F 45 M	0.42.09
395	IGUERA GIOVANNI	GS COMUNALE S.OLCESE	H 55 M	0.42.16
396	SPERANZA MATTEO	LIBERO	U 25 M	0.42.17
397	GNECCO FABIO	LIBERO	G 50 M	0.42.21
398	LIQUICCO DOMENICO	CAMBIASO RISSO RT	160 M	0.42.24
399	LOGNETTI GIOVANNI	GAU SPORT DIL.	L 65 M	0.42.29
400	BARLA LUIGI	POL. VIRTUSESTRI	160 M	0.42.29
401	ORIGLIA CESARE	LIBERO	F 45 M	0.42.30
402	LOFFARI VALERIO	ZEROUNO SSD ARL	D 35 M	0.42.34
403	MELANDRI ROMEO	LIBERO	G 50 M	0.42.38
404	RAVELLA CRISTIAN	LIBERO	D 35 M	0.42.47
405	SOBRERO ALBERTO	POD. VALPOLCEVERA	160 M	0.42.51
406	GALASTRO FRANCESCO	GAU SPORT DIL.	H 55 M	0.42.57
407	PANARELLO ANDREA	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.42.59
408	IVALDI ALESSANDRO	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.43.00
409	LIGALUPO SERGIO	LIBERO	F 45 M	0.43.01
410	SAPONARO ANTONIO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	L 65 M	0.43.01
411	SCHEPIS PAOLO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.43.01
412	STASIO ROBERTO	ELPIS	G 50 M	0.43.08
413	COSTA MAURIZIO	GAU SPORT DIL.	L 65 M	0.43.08
414	TIMO PIETRO	MARATONETI GENOVESI	160 M	0.43.12
415	GRISOLIA ROBERTO	CLUB SPORTIVO URANIA	G 50 M	0.43.20
416	IACOMUZZO NICOLA	PODISTICA ROBBIESE	E 40 M	0.43.24
417	PECINI ALESSANDRO	LIBERO	F 45 M	0.43.24
418	DI GENNARO FABIO	POD. PERALTO	E 40 M	0.43.25
419	ROSSINI PAOLO	UISP GENOVA	G 50 M	0.43.31
420	SPANIO MATTEO	LIBERO	B 25 M	0.43.34
421	TROTTI MATTEO	CFSS COGOLETO ATLETICA	B 25 M	0.43.36
422	PASSADORE MARCO	LIBERO	B 25 M	0.43.37
423	TRAVERSO MATTIA	ITS NAUT.S.GIORGIO/COLOMBO	U 25 M	0.43.37
424	BAGNI GUIDO	ELPIS	H 55 M	0.43.38
425	SPANIO CINZIO	ELPIS	160 M	0.43.44
426	BERARDI MAURO	ATLETICA VALLESCRIVIA	H 55 M	0.43.44
427	MISCIOSCIA GIOVANNI	LIBERO	160 M	0.43.45
428	GRECO FRANCESCO	GAU SPORT DIL.	H 55 M	0.43.51
429	ASTENGO MASSIMO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	G 50 M	0.43.58
430	GARUZZO GIACOMO	LIBERO	B 25 M	0.43.59
431	LUCIANI GRAZIANO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	L 65 M	0.44.02
432	SCARCELLA LUCIANO	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.44.10
433	PIOVANO GIOVANNI	POD. SAVONESE	160 M	0.45.06
434	BALLEARI STEFANO	LIBERO	G 50 M	0.45.12
435	BRUSACA ALBERTO	UISP GENOVA	D 35 M	0.45.12
436	ANGOTTI PIETRO	POL. VIRTUSESTRI	G 50 M	0.45.29
437	DRAGO ALESSIO	EDEN GYM SSD	D 35 M	0.45.31
438	DALZOTTO FEDERICO	LIBERO	B 25 M	0.45.45
439	PAPPALARDO MARCO	LIBERO	E 40 M	0.45.49
440	CAPUTO COSIMO	CAMBIASO RISSO RT	G 50 M	0.45.59
441	GROSSO MASSIMILIANO	GENOVA MARATHON	E 40 M	0.46.00
442	MANENTI MARCO	FRECCZE ZENA	D 35 M	0.46.29
443	REPETTO STEFANO	POD. PERALTO	E 40 M	0.46.41
444	AMATO FRANCESCO	MARATONETI GENOVESI	L 65 M	0.46.51
445	RADDELLI LORENZO	UISP GENOVA	F 45 M	0.47.00
446	BERZAGHI SERGIO	EDEN GYM SSD	160 M	0.47.03
447	URAS MIRCO	LIBERO	F 45 M	0.47.12
448	NOVARINO GIAMPIERO	LIBERO	160 M	0.47.14
449	CARLINI FULVIO	LIBERO	H 55 M	0.47.33
450	MALOSSETTI GIORGIO	LIBERO	G 50 M	0.47.41
451	STRANO CARMELO	CAMBIASO RISSO RT	H 55 M	0.47.51
452	POSTANI MAURIZIO	LIBERO	H 55 M	0.48.02
453	MOSCATELLI ROBERTO	CLUB SPORTIVO URANIA	E 40 M	0.48.13
454	VILLA GIOVANNI BATTISTA	FRECCZE ZENA	160 M	0.48.17
455	VAGNONI GIUSEPPE	UISP GENOVA	D 35 M	0.48.22
456	ZAVATTARO FABRIZIO	BANCA D'ITALIA	E 40 M	0.48.41
457	ROCCELLA FRANCO	POD. VALPOLCEVERA	L 65 M	0.48.56
458	CARMOSINO DAVIDE FEDERICO	CAMBIASO RISSO RT	B 25 M	0.49.27
459	VICENZI MICHELE	MARATONETI GENOVESI	160 M	0.49.28
460	CIAMBELLINI LUIGI	GAU SPORT DIL.	L 65 M	0.49.38
461	MILICI GIUSEPPE	UISP GENOVA	L 65 M	0.49.51
462	COSTIGLIOLO LUCA	LIBERO	E 40 M	0.49.56
463	GAZZARI RAFFAELE	LIBERO	160 M	0.50.23
464	GALASSO GERARDO	GAU SPORT DIL.	L 65 M	0.51.05
465	MOSCATELLI MASSIMO	LIBERO	G 50 M	0.53.40
466	BENINATI CARLO ALBERTO	MARATONETI GENOVESI	L 65 M	0.53.44
467	RAZETO ANDREA	LIBERO	F 45 M	0.53.48
468	FABBRI FILIPPO	LIBERO	E 40 M	0.53.49
469	NARIZZANO AGOSTINO	MARATONETI GENOVESI	L 65 M	0.55.34
470	FONTANA ROBERTO	POD. PERALTO	L 65 M	0.55.46
471	MILANESE MARTINO	MARATONETI GENOVESI	L 65 M	1.02.03
472	TERRANA ARMANDO	PODISTICA ROBBIESE	L 65 M	1.05.18
473	LAURO ANTONELLO	POD. SAVONESE	F 45 M	1.07.56
474	GIRIBALDI EDOARDO	LIBERO	H 55 M	1.16.24



Foto di Uisp Genova

La 42 km dal cuore verde: appuntamento al 6 maggio

1^a ECOMARATONA PARCO DEL TICINO

**Ne parlano John Braga, presidente Atletica Trecate,
e Lucia Vellata, vicepresidente Atletica Galliate**

A cura di Donatella Vassallo

Incastrato come una cerniera tra Lombardia e Piemonte, il Parco del Ticino si estende per 91 mila ettari lombardi e 6.561 piemontesi, comprendendo 47 comuni e registrando ogni anno 800 mila presenze, di cui la metà stranieri. Dichiarato Riserva della Biosfera dall'Unesco, il Parco rappresenta un caso pressoché unico in Europa per la compresenza di un patrimonio ambientale di rara bellezza (è stata di recente scoperta persino una farfalla in via di estinzione) e i suoi tesori storici e culturali che raccontano di un tempo in cui il fiume univa la Pianura Padana con il Centro Europa.

Segue



6 Maggio 2012 ECO MARATONA PARCO DEL TICINO

PRIMA EDIZIONE
GALLIATE (NO)



Comune di Galliate
PATROCINIO
E COLLABORAZIONE



SERVIZI OFFERTI

- Palazzetto dello Sport di via Mazzini a mt. 200 dal Castello
- Spogliatoi e Docce
- Servizio Massaggi
- Deposito borse
- Ristori lungo il percorso e ristoro finale
- Pasta party
- Chip e Diploma on line

T-Shirt ricordo ai primi 800 iscritti

ECO-MARATONA COMPETITIVA

ECO-VENTI COMPETITIVA

11 KM NON COMPETITIVA



Manifestazione agonistica autorizzata dalla Lega Atletica Piemonte ed inserita nel calendario Nazionale UISP

www.ecomaratonaparcodelticino.it

Con il Patrocinio di:



Servizio fotografico cura dell'Organizzazione

Gli ingredienti insomma c'erano tutti per farne lo scenario privilegiato di una corsa in pieno stile "green" all'insegna del rispetto ambientale e della valorizzazione di uno stile di vita sano.

A mescolarli ci hanno pensato due società sportive, l'Atletica Trecate e l'Atletica Galliate, i cui rappresentanti, John Braga per la prima e Lucia Vellata per la seconda, ci hanno raccontato in anteprima tutte le tappe di

avvicinamento alla manifestazione.

L'appuntamento è per il prossimo 6 maggio, quando si svolgerà la 1ª edizione dell'Eco-Maratona Parco del Ticino. Come vi state preparando alla manifestazione e quali obiettivi vi proponete di raggiungere?

In questo momento stiamo impostando tutti gli aspetti organizzativi per la predisposizione del percorso e dell'assistenza richiesta grazie all'aiuto dei volontari e alla collaborazione con gli Enti preposti. Stiamo divulgando l'evento con la distribuzione dei volantini in occasione di altre gare podistiche che si svolgono in tutta Italia: per avere una buona parteci-





Uisp Lega Atletica Bologna in collaborazione con la FIDAL di Bologna

ORGANIZZA

11° MEETING GIOVANILE

di Atletica Leggera su pista – OPEN

Mercoledì 25 Aprile 2012

Campo Baumann

Via Bertini 9 – Bologna

Progetto Nazionale Promozionale Atletica Leggera Giovani – Uisp Italia per le categorie: Primi Passi – Pulcini – Esordienti - Ragazzi – Cadetti



pazione di podisti è importante pubblicizzare l'evento attraverso vari canali di comunicazione come facebook, via e-mail, spot televisivi di Stilecorsa.com, presenza alle gare con punti di iscrizione. L'obiettivo è quello di fare conoscere il Parco del Ticino a tanti podisti e di farli immergere nella bellissima natura del nostro territorio nella speranza di farli ritornare con la loro famiglia o con altri amici podisti. Per questo abbiamo previsto tre distanze di diverso chilometraggio per dare possibilità a tutti di partecipare a seconda delle proprie capacità. Inoltre stiamo predisponendo l'allestimento della piazza e della zona di arrivo e dei pacchi gara con le medaglie previste per i maratoneti. *(Lucia)*

La distanza da percorrere sarà quella classica della maratona o ci sarà spazio anche per una non competitiva?

Accanto alla maratona, è prevista un'altra gara competitiva i 20 km, e una gara non competitiva a passo libero di 11 km aperta a tutti, proprio per permettere a chiunque di vivere il Parco del Ticino. *(John)*

Un passaggio della gara prevede anche l'attraversamento di una passerella mobile sul modello di un ponte tibetano. Di cosa si tratta esattamente?

Il percorso a ridosso del 30° km, torna verso la sponda lombarda del Fiume Ticino e qui risulta necessario attraversare lo



Foto a cura dell'Organizzazione

scaricatore del Naviglio; è qui che troviamo un punto di ritiro con servizio "navetta scopa" e il passaggio con un ponte tibetano con tiranti in acciaio; un passaggio emozionante, da fare camminando in quanto l'elasticità del ponte impedisce una corsa pulita. Passato il ponte, ci troviamo a correre un simple trek molto suggestivo per altri 3 km. Si arriverà al ponte di Ferro che riporterà gli atleti in Piemonte per il rientro al Castello di Galliate. *(John)*

Cosa significa organizzare una gara all'interno di un parco, quale quello del Ticino, che tocca due diverse regioni? Quali accorgimenti state prendendo sotto il profilo del rispetto ambientale?

Il primo obiettivo che ci siamo posti per organizzare una manifestazione nel Parco del Ticino è stata quella di entrare in punta di piedi senza lasciare traccia del passaggio dei podisti e per fare ciò prima di tutto abbiamo

inserito nel regolamento della gara il divieto assoluto di gettare rifiuti pena la squalifica; daremo da bere ai podisti con bicchieri in mater-bi prodotti dal nostro sponsor Novamont. Tutta l'assistenza lungo la gara sarà effettuata con volontari in bicicletta. Inoltre vorremmo utilizzare dove è possibile l'acqua dell'acquedotto. I pacchi gara conterranno prodotti a "km 0" del Parco. Fondamentale è la collaborazione dei Comuni che verranno attraversati dal percorso e dei due Parchi Lombardo e Piemontese. *(Lucia)*

Su quali collaborazioni potete contare?

L'evento sportivo ha suscitato molto interesse a livello locale, e le associazioni di zona hanno risposto positivamente alla nostra richiesta di collaborazione: Associazione Carabinieri in congedo, protezione civile di Galliate e Castano Primo, volontari del Rione Bornate, Associazione Amici del Ticino, Asso-

ciazione Numero 79.

A queste si aggiungono ovviamente anche gli uomini e donne delle A.S.D. organizzatrici (Atl. Trecate, Atl. Galliate, OndaVerde Athletic Team). Un Team di 200 persone pronte a supportare in tutto gli atleti, lasciando loro un unico pensiero: correre. *(John)*

Un buon motivo per correre a iscriversi a questa gara...

Sicuramente il percorso vario che troveranno i podisti e la natura del Parco che a maggio è nel pieno delle fioriture degli alberi e regalerà dei profumi inebrianti. Gli scorci lungo i canali irrigui e lungo il Ticino alternati ai boschi del Parco avvolgeranno i podisti in un percorso magico.

Inoltre l'arrivo presso il Castello Sforzesco di Galliate, antica tenuta di Caccia degli Sforza, accoglierà i podisti all'interno delle sale e del cortile dove si svolgerà il pasta party. Il vicino palazzetto dello Sport consentirà a tutti di avere un deposito borse custodito, gli spogliatoi con docce e servizi e un centro massaggi. C'è tutto quello che serve per garantire una buona accoglienza con la possibilità anche di visitare il Castello con delle guide turistiche. *(Lucia)*

Lo scorso 3 marzo si è svolto a Roma l'incontro nazionale delle società sportive: "Dare voce allo sport di base" per il riconoscimento del diritto dei cittadini allo sport. Nel suo ruolo di presidente di



una società di atletica, come vede in questo momento la situazione dello sport sociale? Quali sono le vostre principali difficoltà e quali proposte vorreste lanciare alle istituzioni per superarle?

Come Atletica Galliate abbiamo un nutrito gruppo di bambini e ragazzi allenati dal Presidente e allenatore Mauro Clerici che purtroppo non hanno uno spazio idoneo per svolgere allenamenti di atletica, ovvero manca una pista di atletica con gli spazi annessi e attualmente le casse comunali non consentono di finanziare nuove strutture. I paesi limitrofi non dispongono di piste e, se ci sono, sono da ristrutturare o sono già occupate da altre so-



Servizio fotografico a cura dell'Organizzazione

cietà sportive e comunque ci sarebbero dei problemi di trasferta dei giovani atleti. Le istituzioni devono sostenere con il patrocinio e il supporto logistico le manifestazioni sportive organizzate dalle Società per favorire l'avvicinamento allo sport dei bambini e dei ragazzi dando così delle occasioni di divertimento e di amicizia. Inoltre in caso di carenza di infrastrutture le istituzioni devono farsi carico di promuovere la partecipazione ai concorsi grazie ai bandi regionali o provinciali che finanziano in parte gli interventi di ristrutturazione o costruzione degli impianti sportivi. Intorno a un centro sportivo si crea aggregazione, ma soprattutto si dà l'occasione di far crescere gli atleti. *(Lucia)*

Lo sport inteso come aggregazione sociale sta entrando (aggiungerei "finalmente") nelle abitudini delle gente comune, non più visto come un qualcosa di difficile o riservato ai professionisti, oggi finalmente è alla portata di tutti e la corsa ne è la migliore espressione.

La nostra società raccoglie solo adulti, mentre per il settore giovanile ci appoggiamo all'amico Clerici.

Le istituzioni sono disponibili ed entusiaste quando proponiamo la realizzazione di un evento sportivo ma non riescono più a contribuire economicamente alle spese, questo è un problema.

Servirebbe una pista di atletica anche a Trecate, sarebbe un ottimo mezzo per incentivare alla pratica sportiva. Conosco i costi per la realizzazione di un impianto sportivo e ritengo oggi quasi impossibile per un ente pubblico realizzarne uno salvo l'intervento di capitali privati o lo stanziamento di finanziamenti nazionali o europei.

Potrei allora suggerire di cominciare con poco: destinare un'area verde (per intendersi anche semplice prato) nelle immediate vicinanze della Città alla realizzazione di una pista di atletica in terra battuta, con l'ulteriore richiesta di porre un'illuminazione artificiale. I podisti, essendo interessati all'uso, avranno particolare cura nell'utilizzarla e si organizzeranno per la manutenzione. *(John)*

Montalto di Castro (VT) 11 marzo 2012

Campionati Nazionali Uisp di Corsa Campestre



di Antonio Gasparro

Domenica 11 marzo 2012 a Montalto di Castro (VT) si è svolta la 58ª edizione dei Campionati Nazionali Uisp di Corsa Campestre, organizzata dalla Polisportiva Montalto e dalla Lega Nazionale di Atletica Leggera Uisp. La manifestazione si è svolta nella splendida pineta di Montalto Marina con la sapiente ed organizzata "regia" di Massimo Maietto ed i suoi collaboratori. Importante il ruolo dell'Amministrazione Comunale di Montalto di Castro. Giornata splendida con un po' di vento ma con un'eccezionale partecipazione di atleti e di pubblico. In questa 58ª edizione si è stabilito il record di partecipazione: hanno preso parte alla manifestazione oltre 1200 atleti provenienti da tutta Italia.

segue

Foto di Stefano Bernini



Le classifiche di categoria



Servizio fotografico di Stefano Bernini

Atleti ed amanti della corsa campestre a partire dai primi passi, pulcini, ecc. fino ai nostri "amatori di tutte le età", hanno dato vita alla più partecipata manifestazione della nostra storia.

Oltre allo splendido record di partecipanti, che testimonia il nostro ruolo di promotori dello SPORTPERTUTTI, ottimi sono stati i risultati tecnici, visto che alla manifestazione hanno preso parte anche atleti/e di assoluto livello nazionale.

La giornata si è conclusa con una ricca e partecipata premiazione che testimonia ancora una volta la grande capacità organizzativa della Polisportiva Montalto abituata da tempo ad organizzare eventi di assoluto valore nazionale come, ad esempio, "Matti per il calcio".

La Lega Atletica, mentre esprime il suo orgoglio per questo importante risultato, ringrazia tutti coloro che hanno permesso che questo evento fosse uno dei più importanti della nostra storia e ricorda che la nostra Lega è orgogliosa del nostro splendido Gruppo Giudici di Gara che ben ha diretto questo importante evento.

400 m primi passi F

1	GRETO CAMILLA	COMITATO UISP DI VITERBO	20
2	GIACHI CHIARA	ATLETICA CALENZANO	19
3	STANGHELLINI CECILIA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	18
4	ALIBRANDI ISABELLA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	17
5	MORGIONE FRANCESCA	RINASCITA INTERNATIONAL	16
6	SAVESCU SOFIA	POL. MONTALTO	15
7	PAOLUCCI MARTA	LA CHIANINA	14
8	MARINO CHIARA	POL. MONTALTO	13

400 m pulcini F

1	FRANCHINI ANNA	ATLETICA CALENZANO	20
2	DONATI MIRIAM	UISP COMITATO PROV. BO	19
3	PARAZZA GAIA	POL. PROGRESSO	18
4	TURINO MARTINA	POL. DIL. BAIRESE	17
5	ALFIERI ALESSANDRA	UISP CHIANCIANO TERME	16
6	ANTICHI COSTANZA	RINASCITA INTERNATIONAL	15
7	SACRIPANTI MARIKA	ATLETICA 90 TARQUINIA	14
8	CATANI FLAVIA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	13
9	TACCHIO GIULIA	UISPORT AVIS TODI	12
10	AGGRAVI MATILDE	UISP ABBADIA S.SALVATORE	11
11	BONI ALESSIA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	10
12	MAGINI SWAMI GAIA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	9
13	FALAGIANI GIULIA	RINASCITA INTERNATIONAL	8
14	SAVELLI SILVIA	ATLETICA 90 TARQUINIA	7
15	VOLPI GIADA	RINASCITA INTERNATIONAL	6
16	COSTANTE MARZIA	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	5
17	PERIS SARA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	4
18	COPPI AURORA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	3
19	BORSARI SOFIA	POL. PROGRESSO	2
20	MATTEI SOFIA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
21	REGGIANI ILARIA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
22	GIOVANNINI ALICE	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
23	SANTORO NADIA	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	1
24	FRATTARI MARIANNA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	1
25	SOLARI CHIARA	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
26	NANNETTI ALICE	S.P. TORRE DEL MANGIA	1
27	HAMID IBTISSAM	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
28	MAZZA CHIARA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1

800 m esordienti F

1	MARCHESE LAVINIA FIAMMA	MONTEROTONDO	20
2	BALDI ALESSIA	POL. PROGRESSO	19
3	SERACOPPI LINDA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	18
4	VERRUSIO BIANCA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	17
5	CAPACCI LISA	POL. POLICIANO	16

6	MARI ESTEFANI	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	15
7	LAZZARATO CATERINA	GIORDANA LOMBARDI	14
8	CARLA' CAMILLA	UISP COMITATO PROV. BO	13
9	NASJ JENNIFER	POL. PROGRESSO	12
10	SOW AMINATA	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	11
11	BALLARINI ILARIA	UISP COMITATO PROV. BO	10
12	MAZZINI GIULIA	RINASCITA INTERNATIONAL	9
13	PERITORE SARA	ATLETICA CALENZANO	8
14	CIANCHELLI ERIKA	COMITATO UISP DI VITERBO	7
15	GIANFRANCESCO ELISA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	6
16	SAIU MARTINA	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	5
17	COSTI EMMA	ATLETICA CALENZANO	4
18	NICOLAI OLIVIA	UISPORT AVIS TODI	3
19	ALIANI LUCIA	ATLETICA CALENZANO	2
20	BENANCHI SOFIA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
21	BENEDETTI MARIA FIORE	RINASCITA INTERNATIONAL	1
22	FLORI LUCREZIA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
23	NOTTOLINI COSTANZA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
24	TORRINI COSTANZA	ATLETICA CALENZANO	1
25	MANTOVANI CHIARA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
26	CHIODO CAMILLA	COMITATO UISP DI VITERBO	1
27	CONTORNI ELENA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
28	NATILI MARTA	UISPORT AVIS TODI	1
29	GIACHI ANNA	ATLETICA CALENZANO	1
30	ALIANI IRENE	ATLETICA CALENZANO	1
31	BENAZZI LISA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
32	PIZZI IOLE	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
33	FRASCONA' ALESSIA	ATLETICA VENARIA REALE	1
34	FALUGIANI ASIA	ATLETICA CALENZANO	1
35	PASCAL ALESSIA	COMITATO UISP DI VITERBO	1
36	BENEDETTI VALENTINA	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
37	PRIMASSO ALEXIA	ALTO LAZIO	1
38	FIORE GRETA SEONA	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	1
39	BOCCIALONI CHIARA	ATLETICA DI MARCO SPORT	1
40	MARTELLI PAOLA	ATLETICA DI MARCO SPORT	1
41	SCALABRINI GABRIELLA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
42	DONNINI AZZURRA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
43	FERLICCA BIANCA	COMITATO UISP DI VITERBO	1
44	NOCCI GIULIA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
45	RAPPUOLI IRENE	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
46	VALENTINI LAURA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	1
47	OVIDI CHIARA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	1
48	LONGHI ELISABETTA	GIORDANA LOMBARDI	1
49	FAVARO' LIDIA	ATLETICA VENARIA REALE	1
50	QUERCI CHIARA	ATLETICA CALENZANO	1
51	GIOVANI FEDERICA	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
52	ANICHINI VALERIA	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
53	MATTEI ANASTASIA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
54	PICCHIANTI SARA	G.S. COSTA D'ARGENTO	1

1000 m ragazzi A F

7	1	HIMIDANI JASMINE	ATLETICA BLIZZARD	20
8	2	SCHIASSI ROBERTA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	19
9	3	VECCHI COSTANZA	RINASCITA INTERNATIONAL	18
10	4	UGOLINI NOEMI	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	17
11	5	GOLDONI BEATRICE	ATLETICA BLIZZARD	16
12	6	D'ALESSANDRO SOFIA	ATLETICA 90 TARQUINIA	15
13	7	BRACCONINI LIVIA	COMITATO UISP DI VITERBO	14
14	8	BERTOLDI CATERINA	UISPORT AVIS TODI	13
15	9	TELONI MICHELA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	12
16	10	BORGATTI GIADA	G.P. SALCUS	11
17	11	FALCONI EMILY	ATLETICA CALENZANO	10
18	12	PENNA FEDERICA	ATLETICA VENARIA REALE	9
19	13	BONINI CATERINA	ATLETICA BLIZZARD	8
20	14	FELICE MIRIAM	ATLETICA VENARIA REALE	7
21	15	MATTIOLI CHIARA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	6
22	16	TSULIS LAURA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	5
23	17	COPPOLA SIMONA	UISP ATLEBOLITANA VALLE DEL SELE	4
24	18	MIGLIACCI SOFIA	POL. POLICIANO	3
25	19	ANGELI GIORGIA	ALTO LAZIO	2
26	20	NICOLAI PAOLINA	UISPORT AVIS TODI	1
27	21	CHELINI CHIARA	ATLETICA CALENZANO	1
28	22	SALANI MARIA VITTORIA	RINASCITA INTERNATIONAL	1
29	23	FERRARI ANITA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
30	24	COLI YUBA	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
31	25	FERROTTI SOFIA	UISPORT AVIS TODI	1
32	26	MENICHELLI ELEONORA	ATLETICA CALENZANO	1
33	27	DIFONSO GIULIA	ATLETICA VENARIA REALE	1
34	28	VITALI CARLOTTA	G.P. SALCUS	1

1000 m ragazzi B F

1	1	POMPEI MARTINA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	20
2	2	SPADARO SOFIA	UISP COM. TERR. CIVITAVECCHIA	19
3	3	VELLA ELEONORA	ATLETICA BLIZZARD	18
4	4	GOLETTI FLAVIA MARIA	COMITATO UISP DI VITERBO	17
5	5	LORENZINI ELISA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	16
6	6	CATALANO SARA	ATLETICA CALENZANO	15
7	7	TURCO MARTINA	ALTO LAZIO	14
8	8	CAVALIERI ANNA	ATLETICA BLIZZARD	13
9	9	GRAMAGLIA MARTA	ATLETICA VENARIA REALE	12
10	10	FALAGIANI MARTINA	RINASCITA INTERNATIONAL	11



11 LAUTIZI GIULIA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	10
12 VALLESE LUDOVICA	G.P. SALCUS	9
13 CAPATI CLAUDIA	COMITATO UISP DI VITERBO	8
14 IACOVELLA MARTINA	ATLETICA VENARIA REALE	7
15 DE ANGELIS ELEONORA	ATLETICA CALENZANO	6
16 CICALINI SARA	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	5
17 AVIETTI CARLOTTA	ATLETICA CALENZANO	4
18 SIMONINI SARA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	3
19 GENNARO ALESSIA	ATLETICA CALENZANO	2
20 GUARGUAGLI VALENTINA	ATLETICA CALENZANO	1
21 PIAZZI ELISA	G.P. SALCUS	1
22 DE CAROLIS ELEONORA	ATLETICA VENARIA REALE	1
23 SAVARESE MONICA	ATLETICA VENARIA REALE	1
24 ANDREI VALERIA	UISP CHIANCIANO TERME	1
25 BELMONTE ANNARITA	ATLETICA VENARIA REALE	1
26 MILANI TERESA	ATLETICA CALENZANO	1
27 M. BAREK JAOUHER FATIMA	UISP CHIANCIANO TERME	1
28 CHIERCHINI GIULIA	UISP CHIANCIANO TERME	1
29 BALASOIU GEORGIANA BEAT.	UISP CHIANCIANO TERME	1

2000 m cadetti F

1 LACATUSU ELENA RALUCA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	20
2 TOPPI GIUDITTA	POL. POLICIANO	19
3 TOMBA CECILIA	UISPSPORT AVIS TODI	18
4 DE SANTIS SARA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	17
5 PERSICCHETTI ALESSIA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	16
6 AHABCHANE IKRAM	UISPSPORT AVIS TODI	15
7 BONANNI MARTINA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	14
8 DI PETRILLO MATILDE	UISP ABBADIA S.SALVATORE	13
9 GROSSI POLINA	G.P. SALCUS	12
10 FABBRI ARIANNA	POL. POLICIANO	11
11 MISCIA GIULIA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	10
12 FORTUNATI LORENZA	UISPSPORT AVIS TODI	9
13 FERRETTI ALISIA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	8
14 PALA DELIA IOANA	COMITATO UISP DI VITERBO	7
15 CORSI MARTA	ATLETICA CALENZANO	6
16 GIORDANO SABRINA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	5
17 BONUCCI ELISA	ATLETICA 90 TARQUINIA	4
18 GIUGNI MARGHERITA	ATLETICA CALENZANO	3
19 MURATORI AURORA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	2
20 DEBREVI MARIA	ATLETICA VENARIA REALE	1
21 VALENTINI CLAUDIA	ATLETICA 90 TARQUINIA	1
22 INFELLI ROBERTA	COMITATO UISP DI VITERBO	1
23 FERRARI ANNA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
24 MOROSANU VIOLETA	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	1
25 GALLO ANNA	ATLETICA CALENZANO	1
26 CIONI GLORIA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
27 REBEGGIANI CARLOTTA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
28 BYLYKBASHI ALESSIA	ATLETICA CALENZANO	1
29 LORENZINI LAURA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
30 MIGLIACCI LAVINIA	POL. POLICIANO	1
31 SERIACOPI VIOLA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
32 SANTORO ALESSANDRA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
33 SOLLAZZO CAMILLA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
34 MONTANARI VALENTINA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
35 GIORGINO IMMA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
36 GOMBIA CATERINA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
37 BERTARELLI GIORGIA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
38 ZUNARELLI LETIZIA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
39 RUIU BENEDETTA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
40 SOVINI ELEONORA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
41 KASSIOTAKIS IRENE	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
42 MELI SERENA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
43 MORRE REBECCA	ATLETICA VENARIA REALE	1
44 MANNUCCI SARA	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	1
45 CHICHI CHIARA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
46 FELLAHI AYA	UISP CHIANCIANO TERME	1
47 NAPOLITANO VALENTINA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
48 IABOLI LARA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
49 BAGARELLA AGNESE	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
50 ZANASI FEDERICA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
51 TONUC DAMILA NUR	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
52 POZZETTI ISABELLA	UISP ATL.EBOLITANA VALLE DEL SELE	1
53 SALVATORI FRANCESCA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
54 FABRIZZI SARA	UISP CHIANCIANO TERME	1

3000 m allievi F

1 PERSICCHETTI ELEONORA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	20
2 CARROZZA SABRINA	ATLETICA VILLA GUGLIELMI	19

3 QUAGLIERI LUCIA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	18
4 DI LODOVICO FEDERICA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	17
5 DALLA LIBERA GRETA	G.P. SALCUS	16
6 MONTANARI GIULIA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	16
7 MISSAOUI SOFIA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	15
8 CARLETTI SOFIA	UISPSPORT AVIS TODI	14
9 TONDI CAMILLA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	13
10 BIGI MARGHERITA	RINASCITA INTERNATIONAL	12
11 SPAGNOLI LUCREZIA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	11
12 ANSALONI FRANCESCA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	10
13 DI FRAIA EVA	ATLETICA CALENZANO	9
14 VALENTINI DORA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	8
15 D'ALESSIO MARIANNA	UISP CHIANCIANO TERME	7
16 BINI LETIZIA	ATLETICA CALENZANO	6
17 FRATINI MARTA	ATLETICA CALENZANO	5

4000 m juniores F

1 FALABELLA MARTINA	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	20
2 CORSI CLAUDIA	ATLETICA CALENZANO	19
3 CASAIOLI SOFIA	AURORA ARCI RAVACCIANO 1948	18
4 SETTIMELLI VERONICA	ATLETICA CALENZANO	17

4000 m seniores A-20 F

1 RUBINI RITA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	20
2 MORDINI FEDERICA	SILVANO FEDI	19
3 BOCCALINI ELISA	ATLETICA CALENZANO	18
4 MONTANARI SILVIA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	17
5 EGIZI FEDERICA	ALTO LAZIO	16
6 FRICELLI BARBARA	ATLETICA CALENZANO	15

4000 m seniores B-25 F

1 SORDINI LAURA	BOLSENA FORUM-SPORT	20
2 CARPINO ANGELA DONATELLA	IL GREGGE RIBELLE	19
3 DI BENEDETTO MARIKA	G.S. COSTA D'ARGENTO	18
4 TOSI LAURA	G.S. COSTA D'ARGENTO	17
5 PROCACCI ROBERTA	NEPISPORT EVENT	16
6 BURLA VALENTINA	BOLSENA FORUM-SPORT	15
7 MIRASOLO VITACRISTINA	ATLETICA BLIZZARD	14

4000 m seniores C-30 F

1 ARTUSO CRISTIANA	TEAM MARATHON BIKE	20
2 NUCERA SARA	GOLFO DEI POETI	19
3 BELLITTO ANTONELLA	BOLSENA FORUM-SPORT	18
4 DAMI ELISA	SILVANO FEDI	17
5 LUCCHETTI SILVIA	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	16
6 VONA MARTINA	POD. AMATORI MOROLO	15
7 CASTAGNA CONCETTA	LA CHIANINA	14
8 SCIABOLACCI ELENA	SILVANO FEDI	13
9 D'AMORE MONICA	BOLSENA FORUM-SPORT	12
10 IACONANTONIO ELISABETTA	ATHLETIC TEAM	11
11 CALTIERI CARMEN	AURORA ARCI RAVACCIANO 1948	10
12 IACOVONE EMILIA	IL GREGGE RIBELLE	9
13 LA VILLA ROSITA	ATHLETIC TEAM	8
14 AIMO BOOT ELISA LUCIA	GIORDANA LOMBARDI	7
15 CAVALLO MARILISA	GIORDANA LOMBARDI	6
16 MASIERO CRISTINA	DORATLETICA	5

4000 m seniores D-35 F

1 FORNELLI MARIA LAURA	G.P. A.T.P. TORINO MARATONA	20
2 FURLANI DANIELA	UISP CHIANCIANO TERME	19
3 NASH ELIZA JANE	IL GREGGE RIBELLE	18
4 EULALIO EMANUELA	DORATLETICA	17
5 RAIMONDI FEDERICA	SILVANO FEDI	16
6 BONZAGNI STEFANIA	G.P. SALCUS	15
7 DEL PIERO LUCIA	ATHLETIC TEAM	14
8 ORRU' SIMONA	ATLETICA 90 TARQUINIA	13
9 PAGNI ELENA VALENTINA	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	12
10 PIAZZA ANNA	POL. PONTE NUOVO	11
11 GONNELLA ROSARIA	UISP ATL.EBOLITANA VALLE DEL SELE	10
12 CHIARELLI EMANUELA	S.P. TORRE DEL MANGIA	9
13 PINI SILVIA	S.P. TORRE DEL MANGIA	8

4000 m seniores E-40 F

1 PINI PRATO FRANCESCA	G.S. IL FIORINO	20
2 CHELLINI SANDRA	IL GREGGE RIBELLE	19

3 MALA STEPANKA	G.S. CAPPUCCINI 1972	18
4 GUERRINI FRANCESCA	SANTA MARINELLA RUNNER	17
5 LORUSSO MARIA	ATHLETIC TEAM	16
6 ALBIERI RITA	ATHLETIC TEAM	15
7 PIZZI MONICA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	14
8 CARUSO TIZIANA	DORATLETICA	13
9 LIVERANI BEATRICE	IL GREGGE RIBELLE	12
10 MUZIO AMALIA	POL. MONTALTO	11
11 CECCHI RAFFAELLA	S.P. TORRE DEL MANGIA	10
12 MUZZI FEDERICA	S.P. TORRE DEL MANGIA	9
13 UBERTI ISABELLA	ATLETICA CALENZANO	8

4000 m seniores F-45 F

1 CAMMALLERI IGNAZIA	C.R.C.S. ALPINI TROFARELLO	20
2 PIGNANELLI PAOLA	SILVANO FEDI	19
3 PICCHIRILLI EMANUELA	POL. POLICIANO	18
4 CARLINI LUCIA	G.S. CAPPUCCINI 1972	17
5 LIVERANI PATRIZIA	IL GREGGE RIBELLE	16
6 GRACI CONCETTA	ATLETICA OVADESE ORMIG	15
7 FABBRO MARISA	GIORDANA LOMBARDI	14
8 IERACE TERESINA	DORATLETICA	13
9 GELSI ADA LUCIA	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	12
10 CRISTOFARI NICOLETTA	LIBERI PODISTI	11
11 RULLINO VITTORIA	POL. DIL. BAIRESE	10
12 AGOSTINELLI MARTA	FARTEK OSTIA	9
13 PAMMOLLI ENRICA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	8
14 NOBILI NICOLETTA	LIBERI PODISTI	7
15 NARDI PATRIZIA	ATLETICA CALENZANO	6
16 LEOCADIO MARCIA	POL. MONTALTO	5
17 UGOLINI LUCIA	S.P. TORRE DEL MANGIA	4
18 LOCATELLI LAURA	ATHLETIC TEAM	3
19 FAILLI LAURA	S.P. TORRE DEL MANGIA	2
20 GRANDI GIOVANNA	ATLETICA BLIZZARD	1
21 GIANNASI LUANA	S.P. TORRE DEL MANGIA	1

4000 m veterani G-50 F

1 SASSI ANTONELLA	AURORA ARCI RAVACCIANO 1948	20
2 BERNI ROSA	LIBERI PODISTI	19
3 CASADIO MONICA	POL. PONTE NUOVO	18
4 DEL BELLO BARBARA	S.P. TORRE DEL MANGIA	17
5 FERRETTI NICOLETTA	COMITATO UISP LIVORNO	16
6 GIORGETTI MARIA GRAZIA	BOLSENA FORUM-SPORT	15
7 GARAU GIUSEPPINA	ATLETICA VENTUROLI	14
8 SEVERO NETO IONE	BOLSENA FORUM-SPORT	13
9 BOLDI CARLA	S.P. TORRE DEL MANGIA	12
10 FILIPPI DORINA	SILVANO FEDI	11
11 COSTELLA IVANA	S.P. TORRE DEL MANGIA	10
12 ROSSI VALERIA	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	9
13 SCARPONE ELISA	S.P. TORRE DEL MANGIA	8
14 PROIETTI IVONNE	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	7
15 GUERRI BARBARA	DORATLETICA	6
16 GAZZOTTI MARIA GRAZIA	ATHLETIC TEAM	5

4000 m veterani H-55 F

1 GIOVAGNOLI PAOLA	POL. MONTALTO	20
2 BABINI GERMANA	POL. PONTE NUOVO	19
3 TASSINARI TIZIANA	GPA LUGHESINA	18
4 TERZUOLI GIANNA	AURORA ARCI RAVACCIANO 1948	17
5 CAMMELLI ANNAMARIA	ATLETICA CALENZANO	16
6 CUCCO IVANA	ATHLETIC TEAM	15



4000 m veterani I-60 F

1 NAVACCHIA MARIA GRAZIA	G.P. A.T.P. TORINO MARATONA	20
2 PIDDIU MARIA BONARIA	GIORDANA LOMBARDI	19
3 ROSSI VALERIA	ATHLETIC TEAM	18
4 CARNEVALE INES	IL GREGGE RIBELLE	17
5 BIAGINI MARTA	SILVANO FEDI	16
6 ARIETTI TERESA DOMENICA	GIORDANA LOMBARDI	15

4000 m veterani L-65 F

1 CALDARULO FRANCESCA	ATHLETIC TEAM	20
2 MELES IMBENIA	SILVANO FEDI	19
3 DANIELIS CLAUDIA	CRAL REGIONE PIEMONTE	18
4 VOLONTERIO EUGENIA	ATHLETIC TEAM	17
5 FIORE MARIA ANTONIA	DORATLETICA	16

4000 m veterani M-70 F

1 CALLEGARI VENERINA MAGDA	GIORDANA LOMBARDI	20
----------------------------	-------------------	----

400 m primi passi M

1 GASPARRO ANTONIO	UISP ATLEBOLITANA VALLE DEL SELE	20
2 ROSI GIACOMO	G.S. COSTA D'ARGENTO	19
3 MOORHOUSE JAMES EDWARD E.	UISPSPORT AVIS TODI	18
4 OVIDI MARIO	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	17
5 LUCCHETTI DIEGO	COMITATO UISP DI VITERBO	16
6 CANTONE GABRIELE	COMITATO UISP DI VITERBO	15
7 ROCCHETTI THOMAS	S.P. TORRE DEL MANGIA	14
8 MIGLIACCI GABRIELE	POL. POLICIANO	13
9 CAVALLARO TOMMASO MARIA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	12
10 MURATORI PIETRO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	11
11 FRATTARI JACOPO	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	10
12 RIPA MATTEO	ATLETICA 90 TARQUINIA	9
13 VALENTINI MARCO	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	8
14 CAPACCI DIEGO	POL. POLICIANO	7
15 CRISCUOLO ANDREA	COMITATO UISP DI VITERBO	6
16 ALIBRANDI OMAR	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	5
17 SANTELLI EDOARDO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	4
18 BENEDETTI MICHELANGELO	RINASCITA INTERNATIONAL	3
19 GRISOSTOMI RICCARDO	POL. MONTALTO	2
20 LISI SIMONE	S.P. TORRE DEL MANGIA	1
21 CENCINI FRANCESCO	LA CHIANINA	1

400 m pulcini M

1 PARENTELLI DAVIDE	POL. PROGRESSO	20
2 BOTTONE FRANCESCO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	19
3 DE LAURENTIS MARCO	ALTO LAZIO	18
4 FANCIULLI JOHNNY	G.S. COSTA D'ARGENTO	17
5 SCORZA DARIO	ATLETICA VENARIA REALE	16
6 SABATINI TOMMASO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	15
7 BATTAGLIA ANDREA	ATLETICA VENARIA REALE	14
8 CARLI MATTEO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	13
9 CASSANELLI RICCARDO	ATLETICA BLIZZARD	12
10 SCARLINI DAVIDE	ATLETICA CALENZANO	11
11 SCARLINI TOMMASO	ATLETICA CALENZANO	10
12 VESCO LUCA	ATLETICA VENARIA REALE	9
13 SAVESCU GIANLUCA	POL. MONTALTO	8
14 TURINO ALESSIO	POL. DIL. BAIRESE	7
15 DELLA MONACA ALBERTO	G.S. COSTA D'ARGENTO	6
16 COMPARINI MATTEO	ATLETICA CALENZANO	5
17 PERITORE SIMONE	ATLETICA CALENZANO	4
18 BORDI ALESSIO	ATLETICA 90 TARQUINIA	3
19 VERDE ALESSIO	GIORDANA LOMBARDI	2
20 BOCCARDI RICCARDO	ATLETICA CALENZANO	1
21 MANETTI GIACOMO	ATLETICA CALENZANO	1
22 AMATO MARCO	ATLETICA VENARIA REALE	1
23 CIANCHELLI MATTEO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
24 ALOCCI LEONARDO	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
25 CELATI PIETRO	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	1
26 TERRAMOCCHIA STEFANO	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
27 SACCO FEDERICO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
28 NICCOLI JACOPO	POL. MONTALTO	1
29 GRETO LEONARDO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
30 PANCALDI EMANUELE	POL. PROGRESSO	1
31 ALBANESI ANDREA	COMITATO UISP DI VITERBO	1
32 BENELLI RICCARDO	ATLETICA CALENZANO	1
33 BASTIANI LORENZO MATTIAS	COMITATO UISP DI VITERBO	1
34 MAZZINI SIMONE	RINASCITA INTERNATIONAL	1





35	VALERI MATTEO	ATLETICA 90 TARQUINIA	1
36	RONDINELLI LEONARDO	ATLETICA CALENZANO	1
37	MORGIONE PIETRO	RINASCITA INTERNATIONAL	1
38	BEROGNA LEONARDO	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
39	TROMBIN ANDREA	ATLETICA VENARIA REALE	1
40	COLONNELLO DANIELE	POL. PROGRESSO	1
41	NUCCIO FEDERICO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
42	RICCI ALESSIO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
43	D'ALESSANDRO ANDREA	ATLETICA 90 TARQUINIA	1
44	MENCARELLI SIMONE	COMITATO UISP DI VITERBO	1
45	CALAMINI LEONARDO	ATLETICA CALENZANO	1
46	TELONI MIRKO	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	1
47	DI GIAMMARIA CRISTIAN	UISP AVIS TODI	1
48	MARI JOAO PAULO	ASS.POL. DILS.GIMIGNANO	1
49	MAMBRINI ALESSANDRO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
50	MARINO GIORDANO	POL. MONTALTO	1
51	CAMERUCCI MATTEO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
52	CELATA SAMUELE	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
53	CIARPI MICHAEL	COMITATO UISP DI VITERBO	1
54	FORA TOMMASO	UISP CHIANCIANO TERME	1
55	SCASSILLO EDOARDO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
56	BELARDINELLI EMMANUEL	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
57	GASPERINI LEONARDO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
58	CESARINI JACOPO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
59	PULIMANTI FLAVIO	ALTO LAZIO	1
60	SANTORO ALESSIO	ASS.POL. DILS.GIMIGNANO	1
61	IVANOVICI NICOL	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1

52	COSTANZO LORENZO	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
53	TRASTULLI MATTEO	UISP AVIS TODI	1
54	FONDA FRANCESCO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
55	DE MATTIA LORENZO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
56	LEPERINO ETTORE	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
57	ALDROVANDI TOMAS	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
58	TARULLI EDOARDO	GIORDANA LOMBARDI	1
59	BOVINA GIOELE	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
60	GRANI MARCO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
61	GRANDI DANIELE	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
62	PASCAL EDOARDO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
63	RAIA LUIGI	UISP ATLEBOLITANA VALLE DEL SELE	1
64	CAPITANI STEFANO	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
65	SOLARI DAVIDE GIOVANNI	G.S. COSTA D'ARGENTO	1

8	DATTOLI ALESSIO	ATLETICA VENARIA REALE	13
9	BETTINI ALESSANDRO	ATLETICA VENARIA REALE	12
10	BELLIONI MATTEO	ATLETICA DI MARCO SPORT	11
11	BENHSSAYNE ZOUHAIR	ATLETICA CALENZANO	10
12	GUERRI STEFANO	DORATLETICA	9
13	MENIN ALESSIO	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	8
14	CARINI FRANCESCO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	7
15	SOLI FEDERICO	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	6
16	STANZANI DARIO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	5
17	BAUCHIERO MARCO	ATLETICA VENARIA REALE	4
18	PASQUALE FEDERICO	DORATLETICA	3
19	CAROVANI MATTIA	ATLETICA CALENZANO	2
20	LOLLI NICOLO'	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
21	VECCHI LORENZO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
22	GIANNETTI PAOLO	POL. MONTALTO	1
23	ZAGHI ADRIANO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
24	BARTOLONI EDOARDO	ASS.POL. DILS.GIMIGNANO	1
25	BONITO LORENZO	ATLETICA VENARIA REALE	1
26	SAVARESE LUCA	ATLETICA VENARIA REALE	1
27	SERAFINI LUCA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
28	MERLI ANDREA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
29	SANI FRANCESCO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
30	IPPOLITI GABRIELE	ATLETICA CALENZANO	1
31	BERETTA GIORGIO	GIORDANA LOMBARDI	1
32	BOUTAIB ANIS	UISP CHIANCIANO TERME	1
33	TURCI ENRICO	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
34	FALLANI FEDERICO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
35	ZANNI GABRIELE	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
36	CAPELLAZZO ANDREA	ATLETICA VENARIA REALE	1
37	COSCARELLI MATTIA	GIORDANA LOMBARDI	1
38	LAMBERTINI FRANCESCO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
39	PICARONE GAETANO	UISP ATLEBOLITANA VALLE DEL SELE	1
40	DAKA ALDJANO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
41	VARI FEDERICO	ATLETICA VENARIA REALE	1
42	RITORTO ALESSIO	ATLETICA VENARIA REALE	1
43	SAVINI FEDERICO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
44	RONDINELLI LUCA	ATLETICA CALENZANO	1
45	TIRDEA MARIUS CRISTIAN	UISP CHIANCIANO TERME	1
46	DEGLI ESPOSTI RICCARDO	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1
47	VIGNAI MARCO	UISP CHIANCIANO TERME	1
48	IACOVELLA FABRIZIO	ATLETICA VENARIA REALE	1
49	BADIR ACHRAF	UISP CHIANCIANO TERME	1
50	AMATO SIMONE	ATLETICA VENARIA REALE	1
51	RAIA ANTONIO	UISP ATLEBOLITANA VALLE DEL SELE	1
52	HOGERWERF GABRIEL	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
53	CESARO' ALESSANDRO	UISP CHIANCIANO TERME	1

4	DELLO VICARIO PAOLO	ALTO LAZIO	17
5	DE FABRITIS CARLOS ROBERTO	ATLETICA FOLLONICA	16
6	CALZOLI CARLO	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	15
7	PIACENTINI SIMONE	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	14
8	CASTELLI ALESSIO	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	13
9	MICHELANGELI MATTIA	S.P.TORRE DEL MANGIA	12
10	RUBINI GREGORIO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	11
11	MARIOTTI BONUCCI BRANDO	MENS SANA POL.	10
12	LORENZETTI ALESSANDRO	UISP CHIANCIANO TERME	9
13	LOMPI ANDREA	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	8
14	MONTINI JACOPO	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	7
15	GIULIANELLI LUCA	UISP CHIANCIANO TERME	6
16	CHIERCHINI FRANCESCO	UISP CHIANCIANO TERME	5



1	COSTAGLIONE CRISTIAN	G.S. COSTA D'ARGENTO	20
2	MARINETTO MATTIA	ATLETICA BLIZZARD	19
3	PRUDENZI RAFFAELE	UISP AVIS TODI	18
4	RUBINI FRANCESCO	G.P. SALCUS	17
5	CAPELLI GIANLUCA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	16
6	SIGNANI SAMUELE	POL. PROGRESSO	15
7	CASCIANELLI MICHELE	UISP AVIS TODI	14
8	TERLINGO DAVIDE	ATLETICA VENARIA REALE	13
9	PARENTELLI MATTIA	POL. PROGRESSO	12
10	FOIS LORENZO	G.S. COSTA D'ARGENTO	11
11	PONZUOLI GIOVANNI	UISP ABBADIA S.SALVATORE	10
12	CERINI MARCO	RINASCITA INTERNATIONAL	9
13	MORINO ANTONIO LUCA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	8
14	GILLI RICCARDO	ATLETICA VENARIA REALE	7
15	NICCOLI GIORDANO	POL. MONTALTO	6
16	MASSINI JACOPO	RINASCITA INTERNATIONAL	5
17	ROSI FEDERICO	G.S. COSTA D'ARGENTO	4
18	DE ALEXANDRIS JACOPO	UISP AVIS TODI	3
19	SCUSSEL FRANCESCO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	2
20	BONI ALESSIO	ATLETICA CALENZANO	1
21	PIGNATTI LORENZO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
22	LONGHI FILIPPO	GIORDANA LOMBARDI	1
23	DE LAURENTIS DOMENICO	ALTO LAZIO	1
24	VERZICCO SAMUELE	ATLETICA VENARIA REALE	1
25	MANNUCCI LORENZO	ASS.POL. DILS.GIMIGNANO	1
26	GIANNELLI ALESSANDRO	ASS.POL. DILS.GIMIGNANO	1
27	CASATI COSIMO	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	1
28	MUSSINO DAVIDE	DORATLETICA	1
29	STANGHELLINI FRANCESCO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
30	CAPATI CRISTIANO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
31	FANTONI GIOSUE'	RINASCITA INTERNATIONAL	1
32	VALLESE FILIPPO	G.P. SALCUS	1
33	CELIBERTI GIORGIO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
34	CONTRASTI LEONARDO	UISP CHIANCIANO TERME	1
35	GIUNTA FILIPPO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
36	RUSPOLI COSTANTINO LOUIS	UISP AVIS TODI	1
37	ROCCHETTI MICKY	S.P.TORRE DEL MANGIA	1
38	CRISCIUOLO AMEDEO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
39	PASSACANTILLI LORENZO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
40	GIULIANO LORENZO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
41	GIOVANNINI MATTEO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
42	DEMEI MASSIMILIANO	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
43	CALAMINI LORENZO	ATLETICA CALENZANO	1
44	SABATINI AUGUSTO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
45	TONELLI GAMBETTI EDUARDO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
46	MATTEI ALESSIO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
47	SCARPONI DANIELE	COMITATO UISP DI VITERBO	1
48	CRISTONI SAMUELE	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
49	PRICOB CIPRIAN	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
50	MURONI ANDREA	COMITATO UISP DI VITERBO	1
51	ARMINI SAMUELE	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1

1	POLVERELLI LORENZO	POL. COOP. CERAMICA	20
2	SAVESCU PAOLO SAMUELE	POL. MONTALTO	19
3	BONITO CLAUDIO	ATLETICA VENARIA REALE	18
4	FERDOUS SOPHIEN	UISP CHIANCIANO TERME	17
5	BERLUGINI MATTEO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	16
6	DAMASCHIN FILIP	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	15
7	CERQUAGLIA JACOPO	UISP AVIS TODI	14
8	AIT KHOUYA ANOUAR	ATLETICA BLIZZARD	13
9	PAGANELLI EDOARDO	G.P. SALCUS	12
10	COPPOLA MARCO	UISP ATLEBOLITANA VALLE DEL SELE	11
11	CARAI GIULIO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	10
12	PACINI MANUEL	UISP ABBADIA S.SALVATORE	9
13	BERTOLOTTO LUCA	GIORDANA LOMBARDI	8
14	MENGOLI GIONATA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	7
15	FAGIANI STEFANO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	6
16	GALLO MATTIA	ATLETICA CALENZANO	5
17	PERILLO LORENZO	G.S. COSTA D'ARGENTO	4
18	PIETRELLI LUCA	ALTO LAZIO	3
19	DE MATTIA GIULIO ROMANO	COMITATO UISP DI VITERBO	2
20	FONDA FEDERICO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
21	BERTARELLI THOMAS	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	1

1	CRUCIANI MATTIA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	20
2	BRANDOLINI WALTER	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	19
3	MARTINAS EMMANUEL	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	18
4	SABATTINI NIKITA	OLIMPIA VIGNOLA POL.TE	17
5	FALABELLA DANILU	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	16
6	FANTONI VENZAIO	RINASCITA INTERNATIONAL	15
7	MARTINELLI LORENZO	ATLETICA CALENZANO	14
8	TERZUOLI MICHELE	UISP ABBADIA S.SALVATORE	13
9	PERELLI ANDREA	COMITATO UISP DI VITERBO	12
10	COLARI LEONARDO	POL. PROGRESSO	11
11	CARRINO DANIELE	COMITATO UISP DI VITERBO	10
12	FANOTTO SIMONE	ATLETICA VENARIA REALE	9
13	MARTINOZZI LORENZO	ATLETICA CALENZANO	8
14	DI TOLVE DAVIDE	ATLETICA VENARIA REALE	7
15	FAUSTINI TOMMASO	ATLETICA CALENZANO	6
16	CESARI ANDREA	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	5
17	CARAI PIETRO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	4
18	GRANDI SIMONE	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	3
19	M. BAREK JAOUHER	UISP CHIANCIANO TERME	2
20	FRIITELLI NOE	ASS.POL. DILS.GIMIGNANO	1
21	GRIVETTI MARIO	UISP ATLEBOLITANA VALLE DEL SELE	1
22	MATTEI SIMONE	ATLETICA 90 TARQUINIA	1
23	QUERCI MATTEO	ATLETICA CALENZANO	1
24	ARICO' SAMUEL	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
25	CONTRASTI JACOPO	UISP CHIANCIANO TERME	1
26	TROMBIN MATTEO	ATLETICA VENARIA REALE	1
27	DELL'ORO FABIO	GIORDANA LOMBARDI	1
28	HILMI YAHYA	UISP CHIANCIANO TERME	1
29	FORTUNATO ORLANDO	ASS.POL. DILS.GIMIGNANO	1
30	VERTERAMO DAVIDE	ATLETICA VENARIA REALE	1

1	DI STEFANO MICHAEL	POD. AMATORI MOROLO	20
2	FERRETTI FRANCESCO	ATLETICA CASTELNOVO MONTI	19
3	BANNVARY AZIZ	CAMPIGLIO G.P.	18
4	VENTURINI FABIO	SILVANO FEDI	17
5	BRIZI EMANUELE	ATLETICA 90 TARQUINIA	16
6	BOCCIALONI DANIELE	ATLETICA DI MARCO SPORT	15
7	RANDELLI ALESSIO	SILVANO FEDI	14
8	ABOULLAALA ABDELHAK	G.P. SALCUS	13
9	EGIZI RICCARDO	ALTO LAZIO	12
10	LEONARDI DANIELE	ATLETICA CALENZANO	11
11	RUSO TOMMASO	ATHLETIC TEAM	10
12	GRIFONI FRANCESCO	ALTO LAZIO	9
13	VENTURINI MARCO	SILVANO FEDI	8
14	DEMEI ALESSIO	G.S. COSTA D'ARGENTO	7
15	ROSCI FEDERICO	ALTO LAZIO	6
16	SANTONI FRANCESCO	G.S. COSTA D'ARGENTO	5
17	BRUZZANITI GIOVANNI	GIORDANA LOMBARDI	4
18	ESPOSITO ANDREA	GIORDANA LOMBARDI	3
19	GIOMARELLI NICOLA	LA CHIANTINA	2



1	COSTAGLIONE CRISTIAN	G.S. COSTA D'ARGENTO	20
2	MARINETTO MATTIA	ATLETICA BLIZZARD	19
3	PRUDENZI RAFFAELE	UISP AVIS TODI	18
4	RUBINI FRANCESCO	G.P. SALCUS	17
5	CAPELLI GIANLUCA	UISP ABBADIA S.SALVATORE	16
6	SIGNANI SAMUELE	POL. PROGRESSO	15
7	CASCIANELLI MICHELE	UISP AVIS TODI	14
8	TERLINGO DAVIDE	ATLETICA VENARIA REALE	13
9	PARENTELLI MATTIA	POL. PROGRESSO	12
10	FOIS LORENZO	G.S. COSTA D'ARGENTO	11
11	PONZUOLI GIOVANNI	UISP ABBADIA S.SALVATORE	10
12	CERINI MARCO	RINASCITA INTERNATIONAL	9
13	MORINO ANTONIO LUCA	ATLETICA VALLESAMOGGIA	8
14	GILLI RICCARDO	ATLETICA VENARIA REALE	7
15	NICCOLI GIORDANO	POL. MONTALTO	6
16	MASSINI JACOPO	RINASCITA INTERNATIONAL	5
17	ROSI FEDERICO	G.S. COSTA D'ARGENTO	4
18	DE ALEXANDRIS JACOPO	UISP AVIS TODI	3
19	SCUSSEL FRANCESCO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	2
20	BONI ALESSIO	ATLETICA CALENZANO	1
21	PIGNATTI LORENZO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
22	LONGHI FILIPPO	GIORDANA LOMBARDI	1
23	DE LAURENTIS DOMENICO	ALTO LAZIO	1
24	VERZICCO SAMUELE	ATLETICA VENARIA REALE	1
25	MANNUCCI LORENZO	ASS.POL. DILS.GIMIGNANO	1
26	GIANNELLI ALESSANDRO	ASS.POL. DILS.GIMIGNANO	1
27	CASATI COSIMO	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	1
28	MUSSINO DAVIDE	DORATLETICA	1
29	STANGHELLINI FRANCESCO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
30	CAPATI CRISTIANO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
31	FANTONI GIOSUE'	RINASCITA INTERNATIONAL	1
32	VALLESE FILIPPO	G.P. SALCUS	1
33	CELIBERTI GIORGIO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
34	CONTRASTI LEONARDO	UISP CHIANCIANO TERME	1
35	GIUNTA FILIPPO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
36	RUSPOLI COSTANTINO LOUIS	UISP AVIS TODI	1
37	ROCCHETTI MICKY	S.P.TORRE DEL MANGIA	1
38	CRISCIUOLO AMEDEO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
39	PASSACANTILLI LORENZO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
40	GIULIANO LORENZO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
41	GIOVANNINI MATTEO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
42	DEMEI MASSIMILIANO	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
43	CALAMINI LORENZO	ATLETICA CALENZANO	1
44	SABATINI AUGUSTO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
45	TONELLI GAMBETTI EDUARDO	ATLETICA VALLESAMOGGIA	1
46	MATTEI ALESSIO	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	1
47	SCARPONI DANIELE	COMITATO UISP DI VITERBO	1



24	BRIGHINDI MANUEL	POD. AMATORI MOROLO	1	40
25	LISI ANDREA	S.P. TORRE DEL MANGIA	1	41
26	AGOSTINI RENATO	CORCHIANO 2010	1	42
27	CATTARULLA CLAUDIO	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	1	43
28	NELLI MATTEO	ALTO LAZIO	1	44
29	PISCITELLI GIUSEPPE	S.P. TORRE DEL MANGIA	1	45

8000 m seniors D-35 M

1	PAPOCCIA DIEGO	POD. AMATORI MOROLO	20
2	COLI STEFANO	G.S. COSTA D'ARGENTO	19
3	VITALI PAOLO	POL. COMUNALE ARGINE	18
4	SCABBO DIEGO	ATLETICA OVADESE ORMIG	17
5	FAVARO LUCA	G.P. SALCUS	16
6	PALLOTTA ANTONELLO	BOLSENA FORUM-SPORT	15
7	MEIATTINI MASSIMO	IL GREGGE RIBELLE	14
8	CENCINI LUCA	ATLETICA SINALUNGA	13
9	COREGGIOLI STEFANO	G.P. SALCUS	12
10	BOMBONATI MICHELE	G.P. SALCUS	11
11	CAROSI STEFANO	ZONA OLIMPICA TEAM	10
12	FERRO DIEGO	G.S. CAPPUCINI 1972	9
13	LUBRIANO GABRIELE	G.S. COSTA D'ARGENTO	8
14	MAZZUCATO SIMONE	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	7
15	TASSINARI MIRKO	ASS.SP.DIL.OLIMPIA NUOVA G.S.	6
16	VIGARELLI CARLO	POL. MONTALTO	5
17	D'ANTO VINCENZO	ALTO LAZIO	4
18	COLUCCI DANIELE	POL. MONTALTO	3
19	CHIEREGATO MAURO	GIORDANA LOMBARDI	2
20	DI STEFANO FEDERICO	SANTA MARINELLA RUNNER	1
21	LEGITTIMO FRANCESCO	ATLETICA BLIZZARD	1
22	ORTENZI ROBERTO	CORCHIANO 2010	1
23	LUCCHETTI DANIELE	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	1
24	FARESE FABIO	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	1
25	PETRICCA MAURO	ZONA OLIMPICA TEAM	1
26	RINALDI ENRICO	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	1
27	CAPOLINI DANIELE	UISP CHIANCIANO TERME	1
28	MARCHI FRANCESCO	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	1
29	CASATI RAFFAELE	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	1
30	MORINI LUCA	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	1

8000 m seniors E-40 M

1	DI PRIAMO ALESSANDRO	COMITATO UISP DI VITERBO	20
2	ANDREOTTI ASCANIO	SILVANO FEDI	19
3	BEDIN MICHELE	G.P. SALCUS	18
4	FOIS CRISTIAN	G.S. COSTA D'ARGENTO	17
5	CRISOSTOMI ENRICO	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	16
6	TROVO' PAOLO	G.P. SALCUS	15
7	TUMINO LORENZO	IL GREGGE RIBELLE	14
8	BENTIVOGLIO ENZO	G.P. MONTI DELLA TOLFA L'AIRONE	13
9	CIRILLI MASSIMO	BOLSENA FORUM-SPORT	12
10	MINOTTI ROBERTO	POD. AMATORI MOROLO	11
11	TURCO MARCO	ALTO LAZIO	10
12	MASSINI RAFFAELLO	RINASCITA INTERNATIONAL	9
13	PERRONE CARMELO	ATLETICA VENARIA REALE	8
14	BINI FEDERICO	ASS.POL. DIL.S.GIMIGNANO	7
15	CAPACCI GIANLUCA	POL. POLICIANO	6
16	VALLINO DANIELE	GIORDANA LOMBARDI	5
17	CORSO VINCENZO	POD. AMATORI MOROLO	4
18	RENZI RENZO	ANNA BABY RUNNER	3
19	TADDEI EMILIANO	TEAM MARATHON BIKE	2
20	CONTORNI IVO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
21	GUIDOTTI SIMONE	UISP CHIANCIANO TERME	1
22	BALBI LUCA	G.P. SALCUS	1
23	SOAVE RICCARDO	DORATLETICA	1
24	COLONNELLO FEDERICO	PODISTICA PONTELUONGO BOLOGNA	1
25	LINI SERGIO	ATLETICA DI MARCO SPORT	1
26	PERITORE DANIELE	ATLETICA CALENZANO	1
27	CERATO GIANNI	ATHLETIC TEAM	1
28	NICCOLI GIOVANNI	POL. MONTALTO	1
29	BEFANI MARCELLO	SANTA MARINELLA RUNNER	1
30	CANALI FRANCESCO	POD. AMATORI MOROLO	1
31	CECCHERINI SIMONE	ATLETICA CALENZANO	1
32	MUZZI SIMONE	S.P. TORRE DEL MANGIA	1
33	GERMANI GIUSEPPE	POL. MONTALTO	1
34	BRUNOTTI GINO	POL. MONTALTO	1
35	BOCCARDI MARCO	G.S. IL FIORINO	1
36	BENELLA ROBERTO	POL. MONTALTO	1
37	RONDINELLI DOMENICO	ATLETICA CALENZANO	1
38	VALLONE CORRADO	ZONA OLIMPICA TEAM	1
39	SPERDUTI SERGIO	POD. AMATORI MOROLO	1

46	GRISOSTOMI ALESSANDRO	POL. MONTALTO	1	50
47	ANSELMI SIMONE	S.P. TORRE DEL MANGIA	1	51
48	MINUTELLA CARLO	IL GREGGE RIBELLE	1	52
49	MAINA ELVIO	GIORDANA LOMBARDI	1	53
50	VERTERAMO CARLO	ATLETICA VENARIA REALE	1	54
51	BETTINI FABIO	MENS SANA POL.	1	55
52	MESSINA PIETRO	S.P. TORRE DEL MANGIA	1	
53	TUCI MASSIMO	SILVANO FEDI	1	
54	LISI CLAUDIO	CORCHIANO 2010	1	
55	CIRIONI MAURIZIO	ALTO LAZIO	1	

8000 m seniors F-45 M

1	ARSENTI GUIDO	ALTO LAZIO	20
2	LACHI ALESSIO	IL GREGGE RIBELLE	19
3	MERISIO FRANCESCO	ATHLETIC TEAM	18
4	BORDINO ROBERTO	UISP COM.TO PROV.LE GR.	17
5	DI PETRILLO ALBERTO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	16
6	BENEDETTI PAOLO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	15
7	FAVARO GAETANO ANTONIO	ATLETICA VENARIA REALE	14
8	FOSCA LORENZO	UISP COMITATO DI FORLI' CESENA	13
9	CIMA MAURIZIO	ZONA OLIMPICA TEAM	12
10	PINCA GIUSEPPE	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	11
11	PIGNATTI GILBERTO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	10
12	GHIRO FABIO	POL. MONTALTO	9
13	EVANGELISTI SANDRO	G.P. MONTI DELLA TOLFA L'AIRONE	8
14	MARTELLI ROBERTO	ATLETICA DI MARCO SPORT	7
15	CECCHETTI GIULIO	ZONA OLIMPICA TEAM	6
16	ADAMINI GIUSEPPE	POL. MONTALTO	5
17	COSTANZO FIORENZO	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	4
18	CERCIELLO MARIO	SBR3	3
19	CHIEZZI ALESSANDRO	UISP CHIANCIANO TERME	2
20	CORTINA DAVIDE	POD. AMATORI MOROLO	1
21	PAGANELLI ROBERTO	UISP COMITATO DI FORLI' CESENA	1
22	MIGLIACCI STEFANO	POL. POLICIANO	1
23	AUDISIO VALTER	ATLETICA VENARIA REALE	1
24	MERLINO ROLANDO	POD. AMATORI MOROLO	1
25	VALLESE GIANNANTONIO	G.P. SALCUS	1
26	SAMPIERI FABIO	G.S. CAPPUCINI 1972	1
27	GALLUCCIO CORRADO	ATLETICA VENARIA REALE	1
28	TIRATTERRA ANTONIO	ATLETICA ORTE	1
29	FORTUNATI MASSIMO	UISPORT AVIS TODI	1
30	PESCI PAOLO	BOLSENA FORUM-SPORT	1
31	FABBRI MOSE'	G.P. SALCUS	1
32	TUCINI REMO	POL. MONTALTO	1
33	SCARLINI DANIELE	ATLETICA CALENZANO	1
34	LANDI LORIANO	TEAM MARATHON BIKE	1
35	PONZUOLI FILIBERTO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	1
36	MUZZI GIOVANNI	BOLSENA FORUM-SPORT	1
37	TOMBA EMANUELE	UISPORT AVIS TODI	1
38	FANTACCINI GIUSEPPE	G.S. CAPPUCINI 1972	1
39	POLETTI LUCA	G.P. SALCUS	1
40	BETTINI VITTORIO	ATLETICA VENARIA REALE	1
41	RENZI QUIRINO	ATHLETIC TEAM	1
42	ERCOLANI MAURIZIO	BOLSENA FORUM-SPORT	1
43	BIANCHI ANTONIO	G.P. MONTI DELLA TOLFA L'AIRONE	1
44	MALPIGHI ANDREA	G.S. GABBI	1
45	CENCINI GIANLUCA	LA CHIANNINA	1
46	PIAZZA FRANCO	POL. PONTE NUOVO	1
47	MANCINI LUCIANO	SANTA MARINELLA RUNNER	1
48	RINALDI MARCO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
49	BIAGIONI STEFANO	POL. MONTALTO	1
50	STADERINI PIETRO	S.P. TORRE DEL MANGIA	1

6000 m veterani G-50 M

1	BEGLIOMINI MASSIMILIANO	SILVANO FEDI	20
2	VINCENZI VALERIO	UISP COMITATO DI FORLI' CESENA	19
3	GORINI GIUSEPPE	PODISTI COTIGNOLA	18
4	LIBANORI AGOSTINO	G.P. SALCUS	17
5	PALMA MASSIMO	G.S. CAPPUCINI 1972	16
6	FALCE ANTONIO	POD. AMATORI MOROLO	15
7	GABSI FARAH	IL GREGGE RIBELLE	14
8	NEGRINI LUCA	IL GREGGE RIBELLE	13
9	FABBRI LEO	POL. POLICIANO	12

11	BRAVETTI GIAMPIERO	ATLETICA SPOLETO 2010	11
12	FURLAN CLAUDIO	G.P. MONTI DELLA TOLFA L'AIRONE	10
13	EVANGELISTI MARCO	PODISTICA SAMMAURESE	9
14	NOTTOLINI CLAUDIO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	8
15	CARLI SILVIO	UISP ABBADIA S.SALVATORE	7
16	CECCONI RICCARDO	SILVANO FEDI	6
17	PRESENTI EGIDIO	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	5
18	MAIETTO MASSIMO	POL. MONTALTO	4
19	ALFIERI VINCENZO	UISP CHIANCIANO TERME	3
20	DATTOLI SABINO	ATLETICA VENARIA REALE	2
21	NEROZZI LUCA	TEAM MARATHON BIKE	1
22	BANDINI GIUSEPPE	POL. PONTE NUOVO	1
23	BARRESI NATALE	ATLETICA VILLA GUGLIELMI	1
24	PICCINI BERNARDINO	COMITATO UISP DI VITERBO	1
25	BARBERINI PIETRO	G.S. CAPPUCINI 1972	1
26	CASCIONI PIERO	SANTA MARINELLA RUNNER	1
27	VERNA MAURIZIO	PODISTI COTIGNOLA	1
28	RUOTOLO ANTONIO	UISP COM.TO PROV.LE GR.	1
29	CURTO PIERO	ATLETICO RUBATA'	1
30	OTTAVIANI ENZO	G.S. COSTA D'ARGENTO	1
31	AMORUSO ROBERTO	ALTO LAZIO	1
32	PERCOSSI ROBERTO	ALTO LAZIO	1
33	CHIAVONI MARCELLO	G.P. MONTI DELLA TOLFA L'AIRONE	1
34	CARLETTI MARIO	UISP AVIS TODI	1
35	DI PALMA CARLO	ATHLETIC TEAM	1
36	ORSINI ROMANO	LIBERI PODISTI	1
37	BOCCALONI EMORE	ATLETICA DI MARCO SPORT	1
38	MANCINELLI DEGLI ESPOSTI LUCA	POL. MONTALTO	1
39	MORETTI CARLO	POL. MONTALTO	1
40	DALLA LIBERA FABIANO	G.P. SALCUS	1
41	MARCHESELLI FRANCO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
42	ZENGA SILVESTRO	ATLETICA VENTUROLI	1
43	MUSSINO BRUNO	DORATLETICA	1
44	ROSETTI MAURIZIO	IL GREGGE RIBELLE	1
45	GOLDONI GIANFRANCO	ATLETICA BLIZZARD	1
46	ALESINI ARNALDO	BOLSENA FORUM-SPORT	1
47	LELLI ETTORE	G.P. MONTI DELLA TOLFA L'AIRONE	1
48	MAZARA GIUSEPPE	ATLETICA CALENZANO	1
49	LASAGNO MARCO	ATLETICA VENARIA REALE	1
50	CANESTRARI MAURO	UISP CHIANCIANO TERME	1
51	QUAGLIARI GIANNI	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
52	NANNETTI GIULIANO	S.P. TORRE DEL MANGIA	1
53	PETROLITO ROBERTO	S.P. TORRE DEL MANGIA	1

6000 m veterani H-55 M

1	BIANCO BRUNO	POL. DIL. BAIRESE	20
2	ANDREOSE LORENZO	G.P. SALCUS	19
3	DE SANTIS TARCISIO	ATLETICA DI MARCO SPORT	18
4	MAGGINI MARCELLO	ZONA OLIMPICA TEAM	17
5	PISANI CARLO	ATLETICO RUBATA'	16
6	PUCCI VINCENZO	BOLSENA FORUM-SPORT	15
7	ISIDORI ETTORE	ATLETICA DI MARCO SPORT	14
8	COLALUCA SERGIO	POD. AMATORI MOROLO	13
9	PINTOCCHI EMANUELE	G.S. CAPPUCINI 1972	12
10	SINATTI FABIO	POL. POLICIANO	11
11	DELLA SANTINA GINO	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	10
12	DE FABRITIS MAURO	ATLETICA FOLLONICA	9
13	PETRINO LUIGI	POL. MONTALTO	8
14	MONUTTI LUIGI	POL. PONTE NUOVO	7
15	EPOSITO ANTONIO	GIORDANA LOMBARDI	6
16	CAVALIERI IVAN	ATLETICA BLIZZARD	5
17	MOLINARI MASSIMO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	4
18	PURIFICATO GIUSEPPE	G.P. SALCUS	3
19	GIANNASI FABIO	S.P. TORRE DEL MANGIA	2
20	D'ANGELO SALVATORE	ATHLETIC TEAM	1
21	LOFFREDO GIOVANNI	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	1
22	SCARAMELLI RICCARDO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
23	ANGELINI MARZIO	UISPORT AVIS TODI	1
24	SANTORSOLA FRANCESCO	GIORDANA LOMBARDI	1
25	LAVECCHIA DI TOCCHIO FRANCESCO	POL. MONTALTO	1
26	TROMBINI MARCO	DORATLETICA	1
27	CAPPAL RAFFAELE	S.P. TORRE DEL MANGIA	1
28	CASAIOLI MARIO	AURORA ARCI RAVACCIANO 1948	1
29	BOCCASILE NATALE	ATHLETIC TEAM	1
30	AMERINI GUIDO	SILVANO FEDI	1
31	SPAGGIARI LUIGI	UISP COM.TO PROV.LE GR.	1
32	PIERGIOVANNI LUIGI	CRAL REGIONE PIEMONTE	1

6000 m veterani I-60 M

1	AZZALIN LUIGINO	U.S. SAN MICHELE	20
2	RUSSO DANTE	GIORDANA LOMBARDI	19
3	FENATI FRANCO	PODISTI COTIGNOLA	18
4	MEI ROBERTO	SILVANO FEDI	17
5	CROCICCHIA LUIGI	LIBERI PODISTI	16
6	PELLEGRINI PAOLO	SBR3	15
7	PAONE GIANNI	COMITATO UISP DI VITERBO	14
8	SINATTI MORENO	POL. POLICIANO	13
9	DELL'AQUILA GOFFREDO	ASS.SP.DIL.OLIMPIA NUOVA G.S.	12
10	BERNINI MAURO	COMITATO UISP LIVORNO	11
11	MIGLIACCI SALVATORE	GIORDANA LOMBARDI	10
12	VALENTINI LUIGI	POL. MONTALTO	9
13	FERRETTI LUCIANO	ATLETICA CASTELNOVO MONTI	8
14	MARASCIO FRANCESCO	ATHLETIC TEAM	7
15	VICARI ARNALDO	POL. MONTALTO	6
16	CATERINI SANI	G.S. CAPPUCINI 1972	5
17	GIANLORENZO MASSIMO	ATLETICA MONTEFASCONI	4
18	SCOLAFURRO GIOVANNI ANDREA	S.P. TORRE DEL MANGIA	3
19	CIABATTINI EURO	UISP CHIANCIANO TERME	2
20	MUSCETTOLA LEONARDO	G.P. SALCUS	1
21	FALOMI VALDEMARE	POL. POLICIANO	1
22	PASSARELLO FRANCESCO	IL GREGGE RIBELLE	1
23	D'AGOSTINO ENRICO	SATRINI GROUP ATHLETIC TREVI	1
24	ZAMBELLI VINCENZO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
25	TABARRINI MARCELLO	SATRINI GROUP ATHLETIC TREVI	1
26	BURLA FERNANDO	BOLSENA FORUM-SPORT	1
27	RASPANTE LA SCALA PIETRO	ATLETICA VENARIA REALE	1
28	RUBINI LUIGI	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
29	LODOVICH FRANCO	UISP CHIANCIANO TERME	1
30	ROMOLI VITTORIO	CORCHIANO 2010	1
31	PIGNATA MARCO MASSIMO	S.P. TORRE DEL MANGIA	1
32	PAOLONI ZIARIO	POL. MONTALTO	1
33	VASSALLI DARIO	G.P. SALCUS	1
34	VECCHIONE FRANCO	ATLETICO RUBATA'	1
35	LATORRE PASQUALE	GIORDANA LOMBARDI	1
36	NICOLINI FRANCO	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	1
37	COSTANTINO PASQUALE	GIORDANA LOMBARDI	1

6000 m veterani L-65 M

1	MILAN CLAUDIO	ATHLETICS PIOSSASCO	20
2	RUSSO GIUSEPPE	UISP COM.TO PROV.LE GR.	19
3	MANCA SAVERIO	IL GREGGE RIBELLE	18
4	GURCIULLO CORRADO	SILVANO FEDI	17
5	PIERATTELLI LUIGI	G.S. CAPPUCINI 1972	16
6	PICCOLELLI LUIGI	UISP ROMA	15
7	MURA GIUSEPPE	ATLETICA DI MARCO SPORT	14
8	COPPARI PAOLO	LIBERI PODISTI	13
9	CAODURO ENZO	G.S. CAPPUCINI 1972	12
10	FRANCONE PAOLO	ATLETICO RUBATA'	11
11	MARINO PIETRO	ATLETICA 90 TARQUINIA	10
12	DALLA VECCHIA ANGELO	G.P. SALCUS	9
13	STELLA ALFREDO	ALTO LAZIO	8
14	GATTA ATTILIO	POL. PONTE NUOVO	7
15	BRUNETTI BATTISTA	GIORDANA LOMBARDI	6
16	CORVARO GINO	FARTLEK OSTIA	5

Le classifiche di società



Foto a cura di Atl. Venaria Reale

SOCIETÀ GIOVANILE F

1	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	LAZIO	183
2	ATLETICA BLIZZARD	EMILIA-ROM.	105
3	ATLETICA CALENZANO	TOSCANA	87
4	OLIMPIA VIGNOLA POL. TE	EMILIA-ROM.	86
4	UISPORT AVIS TODI	UMBRIA	86
6	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	EMILIA-ROM.	83
7	G.P. SALCUS	VENETO	80
8	ATLETICA VENARIA REALE	PIEMONTE	71
8	ATLETICA VALLESAMOGGIA	EMILIA-ROM.	71
10	RINASCITA INTERNATIONAL	TOSCANA	57
11	POLISPORTIVA POLICIANO	TOSCANA	49
12	COMITATO UISP DI VITERBO	LAZIO	47
13	UISP ABBADIA S.SALVATORE	TOSCANA	45
14	UISP CHIANCIANO TERME	TOSCANA	28
15	POL. SAN GIMIGNANO	TOSCANA	22
16	ATLETICA 90 TARQUINIA	LAZIO	20
17	ATL. EBOLITANA VALLE DEL SELE	CAMPANIA	19
17	ASD ATLETICA VILLA GUGLIELMI	LAZIO	19
19	G.S. COSTA D'ARGENTO	TOSCANA	16
19	ALTO LAZIO	LAZIO	16
21	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	LAZIO	3

SOCIETÀ GIOVANILE M

1	ATLETICA VENARIA REALE	PIEMONTE	113
2	ATLETICA VALLESAMOGGIA	EMILIA-ROM.	102
3	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	EMILIA-ROM.	93
4	ATLETICA CALENZANO	TOSCANA	92
5	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	LAZIO	91
6	OLIMPIA VIGNOLA POL. TE	EMILIA-ROM.	85
7	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	TOSCANA	84
7	GIORDANA LOMBARDI	PIEMONTE	64
9	UISPORT AVIS TODI	UMBRIA	62
10	UISP ABBADIA S.SALVATORE	TOSCANA	56
11	POL. COOP. CERAMICA	EMILIA-ROM.	50
11	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	LAZIO	50
13	ATLETICA CASTELNOVO MONTI	EMILIA-ROM.	46
14	ATLETICA BLIZZARD	EMILIA-ROM.	43
15	DORATLETICA	PIEMONTE	42
15	G.P. SALCUS	VENETO	42
15	UISP CHIANCIANO TERME	TOSCANA	42
18	POLISPORTIVA PROGRESSO	EMILIA-ROM.	41
19	RINASCITA INTERNATIONAL	TOSCANA	30
20	ATL. EBOLITANA VALLE DEL SELE	CAMPANIA	29
21	ALTO LAZIO	LAZIO	27
22	POLISPORTIVA POLICIANO	TOSCANA	25
23	COMITATO UISP DI VITERBO	LAZIO	24
24	POLISPORTIVA MONTALTO	LAZIO	20
25	G.S. COSTA D'ARGENTO	TOSCANA	19
26	POL. SAN GIMIGNANO	TOSCANA	18
27	ATLETICA DI MARCO SPORT	LAZIO	11
28	ATLETICA 90 TARQUINIA	LAZIO	1

COPPA UISP GIOVANILE M/F

1	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	LAZIO	313
2	ATLETICA CALENZANO	TOSCANA	244
3	UISP ABBADIA S.SALVATORE	TOSCANA	194
4	UISPORT AVIS TODI	UMBRIA	190
5	ATLETICA VENARIA REALE	PIEMONTE	188

6	ATLETICA VALLESAMOGGIA	EMILIA-ROM.	173
7	COMITATO UISP DI VITERBO	LAZIO	155
8	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	LAZIO	137
9	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	EMILIA-ROM.	134
10	RINASCITA INTERNATIONAL	TOSCANA	132
11	ATLETICA BLIZZARD	EMILIA-ROM.	119
12	OLIMPIA VIGNOLA POL. TE	EMILIA-ROM.	111
12	POLISPORTIVA PROGRESSO	EMILIA-ROM.	111
14	G.S. COSTA D'ARGENTO	TOSCANA	95
15	G.P. SALCUS	VENETO	81
17	POLISPORTIVA POLICIANO	TOSCANA	80
17	POLISPORTIVA MONTALTO	LAZIO	66
18	ALTO LAZIO	LAZIO	64
19	UISP CHIANCIANO TERME	TOSCANA	58
20	ATLETICA 90 TARQUINIA	LAZIO	56
21	GIORDANA LOMBARDI	PIEMONTE	53
22	POL. SAN GIMIGNANO	TOSCANA	53
23	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	TOSCANA	50
24	UISP COMITATO PROV. BO	EMILIA-ROM.	42
25	ATL. EBOLITANA VALLE DEL SELE	CAMPANIA	39
26	POL. DIL. BAIRESE	PIEMONTE	24
27	POL. COOP. CERAMICA	EMILIA-ROM.	20
28	ASD ATLETICA VILLA GUGLIELMI	LAZIO	19
29	S.P. TORRE DEL MANGIA	TOSCANA	17
30	ATLETICA CASTELNOVO MONTI	EMILIA-ROM.	16
31	LA CHIANTINA	TOSCANA	15
32	ATLETICA DI MARCO SPORT	LAZIO	14
33	DORATLETICA	PIEMONTE	13

SOCIETÀ ADULTI F

1	ASD ATHLETIC TEAM	LOMBARDIA	172
2	SILVANO FEDI	TOSCANA	145
3	IL GREGGE RIBELLE	TOSCANA	125
4	ATLETICA CALENZANO	TOSCANA	114
5	GIORDANA LOMBARDI	PIEMONTE	111
6	S.P. TORRE DEL MANGIA	TOSCANA	105
7	DORATLETICA	PIEMONTE	100
8	BOLSENA FORUM-SPORT	LAZIO	93
9	AURORA ARCI RAVACCIANO 1948	TOSCANA	80
10	ATLETICA VALLESAMOGGIA	EMILIA-ROM.	47
11	POLISPORTIVA MONTALTO	LAZIO	36



Foto da www.girovaldorcias.com

SOCIETÀ ADULTI M

1	G.P. SALCUS	VENETO	253
2	SILVANO FEDI	TOSCANA	157
3	IL GREGGE RIBELLE	TOSCANA	127
4	ALTO LAZIO	LAZIO	116
5	GIORDANA LOMBARDI	PIEMONTE	110
6	ASS.SP.DIL.OLIMPIA NUOVA G.S.	EMILIA-ROM.	95
7	UISP CHIANCIANO TERME	TOSCANA	92
8	POD. AMATORI MOROLO	LAZIO	89
9	G.S. COSTA D'ARGENTO	TOSCANA	85
10	POLISPORTIVA MONTALTO	LAZIO	84
11	ATLETICA DI MARCO SPORT	LAZIO	83
11	BOLSENA FORUM-SPORT	LAZIO	83
13	S.P. TORRE DEL MANGIA	TOSCANA	79
14	G.S. CAPPUCINI 1972	TOSCANA	76
15	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	EMILIA-ROM.	73
16	ASD ATHLETIC TEAM	LOMBARDIA	70
17	DORATLETICA	PIEMONTE	68
17	ZONA OLIMPICA TEAM	LAZIO	68
19	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	TOSCANA	67
20	POL. PONTE NUOVO	EMILIA-ROM.	66
21	POLISPORTIVA POLICIANO	TOSCANA	65
22	UISP ABBADIA S.SALVATORE	TOSCANA	63
23	ATLETICA VENARIA REALE	PIEMONTE	60
23	ATLETICO RUBATA'	PIEMONTE	60
25	UISPORT AVIS TODI	UMBRIA	57
26	ATLETICA CALENZANO	TOSCANA	57
27	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	TOSCANA	54
28	TEAM MARATHON BIKE	TOSCANA	38
29	ATLETICA VALLESAMOGGIA	EMILIA-ROM.	37
29	LA CHIANTINA	TOSCANA	37
31	COMITATO UISP DI VITERBO	LAZIO	35
32	G.P. MONTI DELLA TOLFA L'AIRONE	LAZIO	34
33	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	LAZIO	29
34	CORCHIANO 2010	LAZIO	5

COPPA UISP ADULTI M/F

1	G.P. SALCUS	VENETO	77
2	SILVANO FEDI	TOSCANA	77
3	IL GREGGE RIBELLE	TOSCANA	75
4	GIORDANA LOMBARDI	PIEMONTE	73
5	ASD ATHLETIC TEAM	LOMBARDIA	73
6	ATLETICA CALENZANO	TOSCANA	72
7	AURORA ARCI RAVACCIANO 1948	TOSCANA	71
8	G.S. COSTA D'ARGENTO	TOSCANA	71
9	POD. AMATORI MOROLO	LAZIO	70
10	BOLSENA FORUM-SPORT	LAZIO	69
11	POL. PONTE NUOVO	EMILIA-ROM.	68
12	G.S. CAPPUCINI 1972	TOSCANA	67
13	ALTO LAZIO	LAZIO	66
14	UISP CHIANCIANO TERME	TOSCANA	65
15	DORATLETICA	PIEMONTE	65
16	ATLETICA DI MARCO SPORT	LAZIO	61
17	LIBERI PODISTI	LAZIO	59
18	ASS.SP.DIL.OLIMPIA NUOVA G.S.	EMILIA-ROM.	59
19	ZONA OLIMPICA TEAM	LAZIO	58
20	PODISTI COTIGNOLA	EMILIA-ROM.	57
21	S.P. TORRE DEL MANGIA	TOSCANA	57
21	POLISPORTIVA MONTALTO	LAZIO	57
23	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	EMILIA-ROM.	56

24	POLISPORTIVA POLICIANO	TOSCANA	54
25	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	LAZIO	48
26	UISP ABBADIA S.SALVATORE	TOSCANA	47
27	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	TOSCANA	44
28	TEAM MARATHON BIKE	TOSCANA	42
28	POL. SAN GIMIGNANO	TOSCANA	42
30	G.P. A.T.P. TORINO MARATONA	PIEMONTE	40
31	ATLETICA 90 TARQUINIA	LAZIO	39
31	UISPORT AVIS TODI	UMBRIA	39
33	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	TOSCANA	37
34	LA CHIANTINA	TOSCANA	36
35	COMITATO UISP DI VITERBO	LAZIO	35
36	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	LAZIO	34
37	ATLETICA OVADESE ORMIG	PIEMONTE	32
37	G.P. MONTI DELLA TOLFA L'AIRONE	LAZIO	32
37	SBR3	TOSCANA	32
40	POL. DIL. BAIRESE	PIEMONTE	30
41	ATLETICO RUBATA'	PIEMONTE	29
42	NEPISPORT EVENT	LAZIO	28
43	ATLETICA CASTELNOVO MONTI	EMILIA-ROM.	27
44	ATLETICA VENARIA REALE	PIEMONTE	25
44	ATLETICA FOLLONICA	TOSCANA	25
46	ATHLETICS PIOSSASCO	PIEMONTE	24
46	ATLETICA VALLESAMOGGIA	EMILIA-ROM.	24
48	G.S. IL FIORINO	TOSCANA	21
48	ATLETICA BLIZZARD	EMILIA-ROM.	21
50	C.R.C.S. ALPINI TROFARELLO	PIEMONTE	20
50	U.S. SAN MICHELE	PIEMONTE	20
50	G.P. PARCO ALPI APUANE	TOSCANA	20
54	SANTA MARINELLA RUNNER	LAZIO	20
54	GOLFO DEI POETI	LIGURIA	19
55	CRAL REGIONE PIEMONTE	PIEMONTE	19
56	ASD POL. COMUNALE ARGINE	EMILIA-ROM.	18
56	ASD GPA LUGHESINA	EMILIA-ROM.	18
56	CAMPIGLIO G.P.	TOSCANA	18
59	G. P. ALTO RENO	TOSCANA	16
60	ATLETICA VENTUROLI	PIEMONTE	15
61	FARTLEK OSTIA	LAZIO	14
62	ATLETICA SINLUNGA	TOSCANA	13
63	MENS SANA POL.	TOSCANA	11
63	ANNA BABY RUNNER	LAZIO	11
63	ATLETICA SPOLETO 2010	UMBRIA	11
66	RINASCITA INTERNATIONAL	TOSCANA	10
66	ATL. EBOLITANA VALLE DEL SELE	CAMPANIA	10
68	ATLETICA MONTEFIASCONE	LAZIO	9
69	SATRINI GROUP ATHLETIC TREVI	UMBRIA	6
70	CORCHIANO 2010	LAZIO	4
71	PODISTICA PONTELUNGO BOLOGNA	EMILIA-ROM.	1
71	ATLETICA ORTE	LAZIO	1
71	G.S. GABBI	EMILIA-ROM.	1
71	ASD ATLETICA VILLA GUGLIELMI	LAZIO	1

SOCIETÀ NUMEROSE M/F

1	ATLETICA CALENZANO	TOSCANA	71
2	ATLETICA VENARIA REALE	PIEMONTE	60
2	GIORDANA LOMBARDI	PIEMONTE	60
4	POLISPORTIVA MONTALTO	LAZIO	58
5	ATLETICA VALLESAMOGGIA	EMILIA-ROM.	52
5	IST. COMPR. MONTALTO DI CASTRO	LAZIO	52
7	UISP ABBADIA S.SALVATORE	TOSCANA	47
8	COMITATO UISP DI VITERBO	LAZIO	43
9	S.P. TORRE DEL MANGIA	TOSCANA	40
10	UISP CHIANCIANO TERME	TOSCANA	38
11	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	EMILIA-ROM.	37
12	G.P. SALCUS	VENETO	36
13	POL. POP. ROMA 6 VILLA GORDIANI	LAZIO	33
13	ALTO LAZIO	LAZIO	33
15	G.S. COSTA D'ARGENTO	TOSCANA	32
16	UISPORT AVIS TODI	UMBRIA	27
17	OLIMPIA VIGNOLA POL. TE	EMILIA-ROM.	26
18	ASD ATHLETIC TEAM	LOMBARDIA	22
18	POL. SAN GIMIGNANO	TOSCANA	22
20	IL GREGGE RIBELLE	TOSCANA	20
20	SILVANO FEDI	TOSCANA	20
22	RINASCITA INTERNATIONAL	TOSCANA	19
22	POLISPORTIVA POLICIANO	TOSCANA	19
24	BOLSENA FORUM-SPORT	LAZIO	18
24	DORATLETICA	PIEMONTE	18
26	ATLETICA 90 TARQUINIA	LAZIO	16
27	POD. AMATORI MOROLO	LAZIO	15
28	ATLETICA BLIZZARD	EMILIA-ROM.	14
29	ATLETICA DI MARCO SPORT	LAZIO	13
30	ZONA OLIMPICA TEAM	LAZIO	12
31	G.S. CAPPUCINI 1972	TOSCANA	11
31	G.S. REALE STATO DEI PRESIDI	TOSCANA	11
31	GRANDUCATO DI TOSCANA G.S.	TOSCANA	11
34	POLISPORTIVA PROGRESSO	EMILIA-ROM.	10
35	AURORA ARCI RAVACCIANO 1948	TOSCANA	9
36	POL. PONTE NUOVO	EMILIA-ROM.	8
36	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	LAZIO	8
36	ATL. EBOLITANA VALLE DEL SELE	CAMPANIA	8
36	LA CHIANTINA	TOSCANA	8
40	LIBERI PODISTI	LAZIO	7
40	TEAM MARATHON BIKE	TOSCANA	7
40	G.P. MONTI DELLA TOLFA L'AIRONE	LAZIO	7
43	ASS.SP.DIL.OLIMPIA NUOVA G.S.	EMILIA-ROM.	5



Foto a cura di Atl. Venaria Reale



Foto da www.girovaldorcias.com



Foto da www.girovaldorcias.com



UISP
sportper tutti

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

LA GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO TELEREGIONE X+ XENIAPLUS+ LOE Antonio Monterisi Kuba Madon

DOMENICA - 13 MAGGIO 2012

partenza ore 9,30 dal Palazzo di Città
campionato nazionale UISP
gara nazionale FIDAI

aperta a tutti i cittadini

yes you can
a correre 10 km.

per info:
enzocascella@gmail.com
tel. 333.4714852
www.barlettasportiva.blogspot.com
Via Cadorna, 33

La Sfornata
Via del Pulo, 60 - Barletta (BT) - Tel. 0883.522143

SEAT Amicar
ATP

TAROCGO

DRINK HOUSE

Papeo Giovanni

SOL MONDO

SU sudufficio.com

LA MILLENGIA

METALMECCANICA LANOTTE

barlettafood.it

Golden

La Barletta Sportiva alla 4^a Mare & Sale

asd barlettasportiva

La Barletta Sportiva ha trionfato alla 4^a edizione della Mare & Sale, gara podistica nazionale di 10 km svoltasi il 4 marzo a Margherita di Savoia.

Nella riserva naturale delle saline più estese d'Europa inizia l'avventura 2012 della Barletta Sportiva, portando a casa il primo premio della classifica società, oltre a diversi premi individuali conquistati dai singoli atleti.

È stata una gara paragonabile ad un giro di rodaggio per l'inizio del campionato "Corripuglia 2012" che inizierà domenica prossima a Canosa di Puglia, a cui la Barletta Sportiva prenderà parte con impegno e dedizione.

La gara si è tenuta in perfette condizioni climatiche, tipiche di una giornata primaverile, che hanno permesso di goderci lo scenario delle immense distese delle saline di Margherita di Savoia, dove mancavano solo i fenicotteri rosa, gli uccelli più famosi per il bellissimo piumaggio, ad arricchire il caratteristico paesaggio. Dopo la gara, grande divertimento davanti al palco delle premiazioni, grazie alla musica irradiata dagli organizzatori che hanno permesso balli e canti che accompagnavano ogni atleta premiato, naturalmente in prima linea gli atleti



Foto da barlettasportiva.blogspot.it

della Barletta Sportiva che hanno contribuito all'animazione vigorosa della premiazione. Ben 95 sono gli atleti che hanno tagliato il traguardo finale, con numerosi piazzamenti nella classifica individuale nelle diverse categorie:

Categoria TF

- 1^a Marianna Lasala,
- 3^a Vittoria Lasala,
- 4^a Maria Sterpeta Delvecchio,
- 5^a Roberta Dalba;

Categoria MF35

- 2^a Marianna Sollazzo,
- 4^a Anna Maria Pescechera;

Categoria MF40

- 3^a Maria Dibenedetto;

Categoria MF45

- 3^a Francesca De Luca,
- 4^a Anna Tarantino Fiorentino;

Categoria MF60

- 1^a Grazia Palmitessa,
- 2^a Maria Pia Calabrese;

Categoria MF75

- 3^o Angelo Diterlizzi.

Ringraziamo gli atleti della Barletta Sportiva che hanno partecipato a questo evento, permettendo a tutti noi di trascorrere una giornata di sport e divertimento, ci auguriamo che queste bellissime giornate possano ripetersi durante tutta la stagione agonistica in ponte.

Invitiamo a collegarsi al portale per notizie interessanti, non ultima una sezione dedicata alla sicurezza e al rispetto ambientale, un'iniziativa interessante che parte dalla Toscana proponendosi come standard all'interno di un settore che necessita di attenzione e impegno.

Vincenzo Cascella

DELLA CORSA E DI ALTRI DEMONI

Riflessioni sulla maratona di Roma con Cesare Monetti, direttore di

A cura di Donatella Vassallo



Il giorno dopo la maratona di Roma, Cesare Monetti, direttore di Atleticaweek.it, pubblicava la sua personale pagella sulla manifestazione sul sito: www.atleticaweek.org/2012/03/il-pagellone-della-maratona-di-roma.html#more.

Al di là dell'occasione contingente, ci è sembrato che l'articolo sollevasse molti spunti interessanti sul mondo dell'atletica in Italia, forse troppo spesso sottaciuti per timore di toccare equilibri e posizioni ormai consolidati. Il suo tono politicamente scorretto insomma ci aveva solleticati: perché non chiedere al suo autore di approfondire un po' meglio il contenuto di quelle considerazioni? Detto, fatto. *(segue)*





Foto di Andrea Fusi

Tralasciamo i voti più alti, che hai riservato all'atmosfera della gara, al servizio medico di assistenza, alle iniziative di solidarietà e soffermiamoci sulle dolenti note. Bolli con un bel due la cronica assenza di atleti italiani d'élite in gara e ti chiedi: "Possibile che con tutti i corpi speciali sportivi (e costosi...) delle nostre forze armate di ogni tipo e colore non si riesca ad avere un maratoneta che faccia almeno 2h15'?" Già, com'è possibile secondo te? Di chi sono le responsabilità?

A mio avviso si è dormito troppo sugli allori nello scorso decennio, quando in Italia avevamo diversi buoni atleti che riuscivano a com-

petere a livello internazionale. Oltre a Stefano Baldini che è stato il più grande parlo anche di Giacomo Leone che ha vinto New York nel '97, ma anche Massimo Vincenzo Modica, Migidio Bourifa e altri. Andando indietro abbiamo avuto Bordin, Pizzolato, Gianni Poli, insomma abbiamo sempre pensato che qualcuno nel mazzo sarebbe arrivato. Quindi si è investito poco nel settore e si è rimasti con la mentalità che alla maratona ci si debba arrivare "a fine carriera", ovvero dopo i trent'anni quando già ci si è giocato tutto nelle gare in pista più corte. Gli atleti africani ci insegnano che non è così, i maratoneti che vincono oggi con tempi eccezionali

sono giovanissimi, spesso neanche ventenni. Inoltre sono centinaia perché in Kenya correre è lo sport nazionale ed il sogno di ogni bambino. A difesa dei nostri atleti c'è il fatto che tutta l'Europa soffre di questa crisi d'identità, i primi europei hanno tempi intorno alle 2h09' dopo decine se non centinaia di keniani che firmano tempi dalle 2h03' alle 2h07' con molta facilità e continuità. In Kenya o in generale in Africa ci si allena molto di più, si dà veramente tutto perché un ragazzo per eccellere e per farsi notare da un manager che lo porti a correre in Europa deve distinguersi tra gruppi formati da 20-30 concor-

renti. In Italia al contrario il nostro Pertile si allena da solo, è in Nazionale da solo, come può davvero essere incentivato a dare il 130%? Il fatto è semplice, non c'è fame. Con un gruppo sportivo militare alle spalle lo stipendio è assicurato, gli stage all'estero sono pagati, non ci sono veri progetti di crescita legati ad ogni singolo atleta che fa un po' di testa sua. Ergo... non abbiamo nessun atleta in grado di competere davvero con i più forti.

Non lesini molti complimenti neanche alla Federazione, ai gruppi sportivi militari e agli

stessi sponsor, rei, secondo te di destinare fior di quattrini ai top-runner africani disinvestendo sui giovani italiani. Proponi dal canto tuo un vero e proprio progetto quinquennale per preparare dei ragazzi prescelti con l'obiettivo di farli debuttare alle Olimpiadi di Rio del 2016 con la maglia azzurra. Cosa impedisce, allo stato attuale, di concretizzare un'idea simile?

È un'idea che ho in mente da qualche mese, non ho ancora provato a concretizzarla. Penso che alla fine mi risponderebbero che esisto-

no già i gruppi sportivi militari, che bisogna dare retta a loro e al loro potere politico. Perché è risaputo che questi gruppi hanno potere di influenzare le scelte dei vari selezionatori nazionali. Vorrei che questo progetto trovasse l'appoggio della Federazione, staccato dunque da ogni potere, un progetto rivolto esclusivamente al mondo sportivo. Chiaro che il tutto deve essere considerato al fine Olimpico fin dall'inizio, non che sotto Olimpiadi di Rio 2016 mi si venga a dire

Segue

sera d'estate in corsa

Speciale classifica per società

PROGRAMMA GARE

10 maggio	Quarrata - "Corriamo per la solidarietà"
1 giugno	Agliana - "Stranottuna Aglianese"
27 giugno	Caserana - "Scarpinata Caseranese"
10 luglio	Torbecchia
24 luglio	Santomato - "Memorial Fantacci"
26 luglio	Bonelle
31 luglio	Ramini
7 agosto	Vangile - "Festa a Vangile"
28 agosto	Pieve a Nievole - "Via Nova"
4 settembre	Pistoia - "Enea Cotti"

Al termine della stagione verrà stilata una classifica e saranno premiate le prime 3 società

area
Walking & Cycling
programma 2012
vivere lo sport



Per informazioni: Gina Nesti 335.7015498

"... si ma non sono stati allenati da noi, etc. etc." perché spesso funziona così. Gli sponsor e le istituzioni investono tanto in questo modo e più volte vedo che questi budget sono destinati agli atleti e dunque ai manager che trattano ragazzi non italiani. E mi spiace dirlo, a parte qualche grandissimo campione come Gebreselassie e pochi altri, il resto della truppa non porta visibilità e appeal per i media. Questi top runner sconosciuti e assolutamente anonimi non portano alcun ritorno d'immagine. A Roma maratona ma anche a Venezia, Firenze, Milano e tante altre gare accade questo: chi si ricorda il nome del vincitore e della vincitrice? Nessuno, neanche l'organizzatore se lo chiamereste in questo momento. Dunque le Istituzioni e gli sponsor aprano gli occhi e cerchino e chiedano all'organizzatore qualcosa di vero, di concreto, di diverso. Non ho nulla contro gli atleti africani, sono fortissimi e meritano il massimo rispetto. Ma non servono in Italia in questo momento, sono soldi buttati. Il vincitore a Roma è ripartito con un assegno da 40.000 €. Non potremmo destinarli a questo special team di cinque ragazzi? È meglio che vinca un italiano giovane e dalle belle speranze in 2h12' piuttosto che uno sconosciuto in 2h08', credetemi. Questa mia idea dei cinque ragazzi che si giocano tre maglie azzurre potrebbe essere interessante, un progetto serio e snello che li porti a correre ad altissimo livello. Cinque ragazzi, una valida location dove allenarsi e vivere insieme, un grande allenatore, un medico e poco altro. Non servono grandi strutture e un pool di cinque aziende serie del settore coprirebbe il progetto con un vero ritorno d'immagine. Se questi ragazzi iniziassero a fare qualche buon risultato sarebbero sulla bocca e nella testa dei 36.000 runner che hanno corso una maratona nel 2011. Sono uno di lo-



Foto di Cesare Monetti

ro, corro anch'io le maratone, ma nessuno dei miei amici runner conosce chi le vince. Questi cinque nomi diventerebbero un esempio per tutti noi.

Il punteggio più basso lo dai alla disciplina della maratona, corredandolo con l'immagine emblematica dei tanti maratonei arrivati stremati al traguardo (3 sono finiti in ospedale con codice rosso). È solo improvvisazione, voglia di sfidarsi, incapacità di valutare i propri limiti o c'è dell'altro?

È l'insieme di questi fattori. La maratona da qualche anno è ormai una moda e questo è solo un bene. Il bacino si allarga e tutti provano a correre i 42km, non solo chi ha la corsa nel sangue. Tanti si improvvisano maratonei, pensano che dopo aver fatto 10km al parco siano pronti per la maratona. E quindi ci si butta in gara senza una vera preparazione, ma 42km non ce li si inventa e la maratona presenta sempre il conto. Senza troppo allenamento arrivi a 20, 25km e poi? Il salto nel buio, ma questo buio può essere pericoloso perché spesso ti fa toccare i limiti. Gente magari obesa che fino a tre mesi prima

ozziava sul divano è lì che lotta camminando, sudando e magari già con i crampi sotto il sole e contro vento con ancora tanti chilometri da fare. E ha un'idea sola in testa: gli altri miei amici ce l'hanno fatta, io sono un duro e non mollo. Ma il fisico del runner va plasmato piano piano, solo così si può conoscere meglio il proprio corpo e capirne le sensazioni e i campanelli d'allarme. Solo così si può stare appena sotto quel limite che a volte può costare la vita. Nelle gare in montagna con distanze impegnative è possibile correre solo dopo aver guadagnato "bollini" nelle corse con distanze e altimetrie minori e meno impegnative. Solo dimostrando di aver partecipato e tagliato il traguardo in gare di più basso livello ecco che si aprono le iscrizioni in gare dove la sfida è assai più impegnativa. Perché non fare questo nelle maratone? Del tipo ...puoi correre i 42km solo se negli ultimi due mesi hai corso almeno due mezza maratone e due gare da 30km... questo non esclude rischi di infarto, però non si vedrebbero scene di gente che barcolla e sviene al traguardo dopo 6 o 7 ore di gara quando un tempo medio è dalle tre alle 5 ore.

Quando la corsa recupera l'energia: la geniale invenzione di quattro liceali di Montecatini

A cura di Donatella Vassallo



La dimostrazione che lo sport faccia bene al corpo ma anche ai neuroni arriva da Montecatini, in provincia di Pistoia. È qui che quattro ragazze, di cui una, Irene Chirico, appassionata podista, hanno ideato Hermes, la scarpa da running che ricicla l'energia sviluppata dal movimento. Ci siamo fatte raccontare proprio da lei il percorso che l'ha portata dall'aula di un liceo scientifico al cospetto di Napolitano per ricevere il titolo di Alfieri della Repubblica. Con l'augurio che questo sia solo il primo battito di un lungo volo sulle ali del Messaggero degli Dei...

Segue



Per i nostri lettori che non conoscono ancora la tua invenzione: puoi raccontarci come nasce la tua idea delle scarpe a recupero energetico? Davvero basta una corsa in campagna per accendere la lampadina della creatività?

Credo profondamente che basti davvero poco per avere una bella idea, mi viene in mente una conferenza a cui stavo presentando le Hermes; ad un certo punto un ragazzo alza la mano e mi chiede: ma questa energia non potrebbe essere utilizzata per riscaldare le scarpe? Certo, ed in modo anche molto semplice. Anche in quel caso è nata un'idea, in maniera spontanea, immediata. La mia è nata correndo sulle mie amate colline, in un ambiente che personalmente vorrei proteggere da inquinamento e smog. Proprio in quei giorni, mia madre, la prof. Foti che ha anche coordinato il progetto, mi stava appunto parlando di questo concorso, l'Invfactor, dove chiedevano di presentare un'invenzione nuova (e simpatica). Quindi, quasi per gio-

co ho proposto delle scarpe a recupero energetico, senza avere la minima idea di come realizzarle.

Quando hai capito che la tua idea poteva concretizzarsi e quale percorso hai seguito per realizzarla? Chi ti ha aiutato?

Ho capito di doverle realizzare quando gli organizzatori del concorso hanno chiamato la prof dicendole che volevano la scarpa, che l'idea piaceva e dovevamo andare a Roma a settembre... Non avevamo assolutamente capito che doveva concretizzarsi in così poco tempo! Quindi abbiamo contattato il CNR, con cui la nostra scuola fa stage da tanti anni, e lì abbiamo iniziato a progettare. Intanto il gruppo si era allargato, ho chiamato in aiuto tre mie amiche: Alessia Nannini, Giulia Tuci, Cecilia Pellegrini. I ricercatori sono stati gentilissimi nello spiegarci i principi da usare, Vincenzo Palleschi e Renzo Grassi sono i due angeli che ci hanno aiutato a rendere concreta l'idea durante l'esta-

te. Per poi costruire la scarpa, infatti, il meccanismo lo avevamo già grazie al Cnr, abbiamo contattato un produttore della zona, il sig. Bartoli che ci ha aiutato pro bono, trovando tempo per noi in un periodo di intenso lavoro.

Ci sono dei produttori già interessati a lanciare le vostre scarpe sul mercato?

Qualcuno si è dimostrato interessato, ma ancora non si è concretizzato molto, evidentemente i tempi non sono maturi per affrontare con serietà la questione, noi aspettiamo.

Quando pensi potremo andare a correre pensando, grazie alle Hermes, che "non è tutta energia sprecata"?

Spero presto, i tempi purtroppo non dipendono da me, ma da chi vorrà poi produrla. Il costo di attuazione non è elevato, perciò spero che possano essere delle scarpe alla portata di tutti; quanti più siamo ad usarle, tanto più fa bene al pianeta dove abitiamo e quindi anche a noi.

Il sentire comune, aiutato anche da qualche esternazione di troppo dei nostri politici, ci porta a pensare a voi giovani come a degli scansafatiche con scarsa voglia di fare. Sulla base della tua esperienza, quanto c'è di vero in questo pregiudizio?

Credo che la mia generazione soffra molto, non dimentichia-



moci che tutti i fenomeni come bullismo, diffusione delle droghe, ricerca dello sballo fine a se stesso, uso smodato di alcool, hanno una radice molto più profonda. Io mi ritengo fortunata, mia madre mi ha dato fin da piccola dei saldi pilastri ai quali riferirmi, mi ha cresciuto raccontandomi tantissime cose: dall'avventura di Archimede per scoprire le leggi del galleggiamento, al pensiero dei poeti. Credo quindi che i giovani debbano trovare la forza per uscire da questo stato di noia, inettitudine in cui si trovano, dove ogni tipo di speranza sembra vano. I problemi si devono affrontare con il sorriso, qualunque cosa succeda si risolverà se ci

impegniamo a fondo. Inoltre è inutile e controproducente lamentarsi!

Come immagini il tuo futuro? Vorresti continuare la strada della ricerca?

Questa è davvero una bella domanda, sto per intraprendere la carriera universitaria e per l'indirizzo ho già deciso da tempo: ingegneria. Ciò che mi appassiona di più tra tutte le materie scientifiche è la chimica, quindi credo di intraprendere ingegneria dei materiali, anche se l'idea di continuare sulla strada delle "invenzioni" non mi dispiace. Per quanto riguarda la ricerca, è un sogno nel cassetto, studiare i polimeri, produrre nuove molecole per

migliorare efficienza ed eco compatibilità... Tuttavia non credo che l'Italia offra troppe possibilità in questo ambito, spero di avere qualche offerta dall'estero per allora.

Quale messaggio vorresti lanciare alla tua generazione grazie a questa scoperta?

Credo che sia un messaggio semplice: dobbiamo cambiare, il nostro domani ce lo stiamo costruendo oggi! È necessario passare da un'idea di uomo dominatore e sfruttatore della Natura ad un uomo come organismo tra gli organismi che curi l'ambiente che lo circonda proprio perché domani dovrà continuare a viverci.

TRAIL IN TOSCANA



TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE IN UN NUOVO, RICCHISSIMO PORTALE

Il Trail Running è una disciplina affascinante che unisce il piacere della corsa a piedi alla bellezza degli ambienti naturali. Si tratta di uno sport particolare perché, sebbene vicino al mondo del podismo classico, se ne differenzia per una molteplicità di aspetti. Uno dei principali pregi di questa attività è la possibilità di creare eventi in zone poco conosciute favorendo così la valorizzazione del territorio. Allo stesso tempo però è necessario adottare un comportamento lontano dai classici canoni del podismo e incentrati principalmente sul rispetto ambientale. La UISP, in questo, si è distinta predisponendo un regolamento nazionale che

tiene conto dei vari aspetti e rappresenta uno strumento di indirizzo da adottarsi poi a livello territoriale. Ed è proprio con questo spirito che nel 2011 si sono svolti in Toscana gli incontri tra organizzatori di gare Trail, con l'obiettivo di creare uno strumento utile allo sport, al territorio e concretizzato con la nascita di ToscanaTrail.it. Ideato e realizzato da Alessio Parauda, referente UISP Regione Toscana, settore Trail Running, il portale si pone l'obiettivo ambizioso di fare da punto di incontro tra le necessità sportive e quelle ambientali in un territorio, quello toscano, particolarmente variegato. Un nuovo strumento su base



Foto di Belinda Sorice

regionale destinato al mondo del "fuori strada" aperto ad atleti ed organizzatori.

I principali strumenti messi a disposizione sono:

- un calendario eventi legati al "mondo trail" (trail running, orienteering, ciaspolade, sci alpinismo, etc.),
- schede tecniche di approfondimento per le singole manifestazioni che ne richiederanno l'inserimento,
- uno spazio News dove gli organizzatori potranno dare aggiornamenti sui propri eventi,
- una newsletter che ad oggi conta già circa 500 iscritti,

- una sezione "documenti" dove verranno via via inseriti articoli e regolamenti relativi al mondo Trail nelle varie specialità,
- un Forum di discussione aperto ai soli organizzatori per fornire un ulteriore strumento di comunicazione e scambio di idee.

Molti i progetti in ponte e collegati al portale, non ultimo una sezione dedicata alla sicurezza e al rispetto ambientale. Sicuramente un'iniziativa interessante che parte dalla Toscana proponendosi come standard all'interno di un settore che necessita di attenzione e impegno.

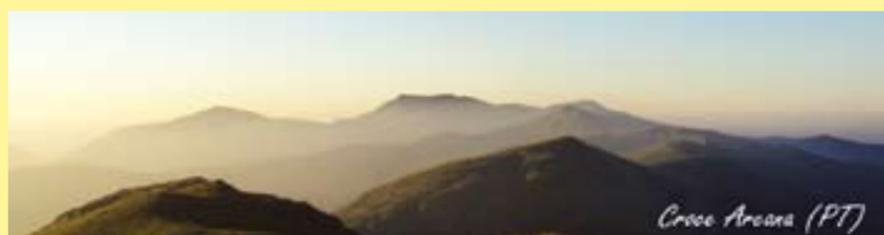
Alessio Parauda



Montici (SI)



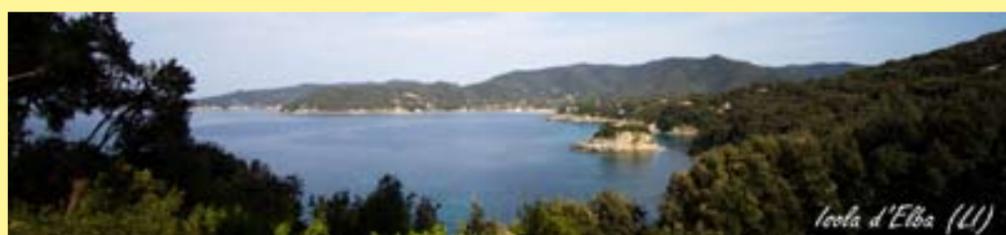
Montalbano (FI)



Croce Arcana (PT)



Chianti (SI)



Isola d'Elba (LI)



Monte Maggiore (PD)



Montemariano (GR)



Saturnia (GR)

Domenica
20 Maggio 2012
ore 9:00

25^a
EDIZIONE

CAMMINARE PER CONOSCERSI

 Manifestazione podistica non competitiva
a passo libero aperta a tutti di km. 3*-6-12
*percorso idoneo anche a persone diversamente abili

Udine Sud Baldasseria - Via Piutti, 156
C.S.R.E. (Centro Socio Riabilitativo Educativo)

progetto grafico/illustrazione: Anna Del Fabbro/Marisa Franceschini



PODISTI



Centro
Socio
Riabilitativo
Educativo

Comunità Alloggio
Via Padova-Udine

Comunità Alloggio
Villa Veroi
Fraelacco

 UISP
sportpertutti
Lega atletica leggera



Con il patrocinio di:

 Coni
Comitato Provinciale
Udine

REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



 Provincia di Udine
Provincia di Udine

COMUNE DI
 Udine



Camminare per conoscersi

Nella mattinata di domenica 20 maggio 2012, si svolgeranno la manifestazione podistica non competitiva a passo libero aperta a tutti, 25^a edizione, "Camminare per conoscersi" e la manifestazione competitiva, 4^a edizione, "Giro delle fontane" memorial Alessia Di Bernardo, "corsa country".

Il ritrovo alle ore 8.30, partenza ed arrivo, al C.S.R.E. (Centro Socio Riabilitativo Educativo) di Via Piutti, 156 - Udine.

La manifestazione podistica non competitiva, con partenza libera dalle ore 9 alle 9.30, si articolerà su tre percorsi di 3, 6 e 12 km, (il percorso di 3 km è idoneo anche a persone diversamente abili), mentre quella competitiva, per atleti maschi e femmine tesserati FIDAL - UISP - Enti di Promozione Sportiva, con partenza alle ore 9 si svolgerà su un percorso di 6 km.

Tutti i percorsi della non competitiva, sono pianeggianti, quasi interamente su strade "bianche e interpoderali", ad eccezione del tratto di arrivo, si snoderanno attraversando i Comuni di Udine e Pradamano, i percorsi sono adatti anche per il Nordic Walking.

Per chi volesse fare la camminata di 6 km, con informazione su "territorio e ambiente", alle ore 9 presso lo stand di LEGAMBIENTE sarà a disposizione l'agronomo **Valentino Verona** che vi accompagnerà lungo il percorso.

Le manifestazioni sono organizzate, dall'Associazione Insieme con Noi, dai podisti GreenPis di Udine, in collaborazione con gli operatori e genitori degli utenti, del Centro Socio Riabilitativo Educativo di via Piutti, della Comunità Alloggio di via Padova - Udine e della Comunità Alloggio di "Villa Veroi" di Fraelacco, hanno il patrocinio del C.O.N.I.,



dell'A.S.S. n. 4 "medio Friuli", della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, della Provincia di Udine, del Comune di Udine, del Progetto O.M.S. Città Sane di Udine, del Centro Servizi Volontariato Friuli Venezia Giulia e sono realizzate grazie anche al contributo e collaborazione di varie associazioni, aziende commerciali, artigianali e industriali presenti sul territorio.

Le due manifestazioni sono autorizzate dall'U.I.S.P. (Unione Italiana Sport per Tutti) quindi pubblicizzate su tutto il territorio nazionale.

Lungo il percorso e all'arrivo funzioneranno dei punti di ristoro. Ad ogni partecipante della "Camminare per Conoscersi", iscritto con quota intera, verrà consegnata come riconoscimento di partecipazione, la maglietta serigrafata o oggetto artigianale, mentre ai podisti del "Giro delle fontane" con l'iscrizione spetterà il "Pasta Party". Alle 11.30 si svolgeranno le premiazioni delle due manifestazioni, con

il Trofeo artistico, cesti gastronomici, coppe, targhe per i gruppi partecipanti alla "non competitiva".

Con medaglia artistica ai primi tre atleti assoluti e alle prime tre atlete assolute e con confezione di prodotti alimentari ai primi atleti maschi e femmine di categoria, per i partecipanti al "Giro delle Fontane". La manifestazione "Camminare per Conoscersi" essendo a carattere di lettantistico non competitivo dà la possibilità di un migliore inserimento dei giovani diversamente abili del Centro Socio Riabilitativo Educativo di via Piutti della Comunità Alloggio di via Padova - Udine e della Comunità Alloggio di "Villa Veroi" di Tricesimo, nella comunità, diventando protagonisti, non solo nell'organizzazione, ma anche nella partecipazione della marcia, invece, il "Giro delle fontane" memorial Alessia Di Bernardo (atleta di Udine sud prematuramente scomparsa all'età di 30 anni), corsa podistica competitiva amatoriale, oltre a promuovere la competizione come test dei propri "limiti", diffonde la cultura di solidarietà e di integrazione, mettendo una domenica mattina insieme, tramite lo sport, persone di tutte le età con o senza disabilità.

In occasione della manifestazione, sarà allestita una mostra dei manufatti eseguiti dai ragazzi e dagli operatori del "centro".

Il ricavato della manifestazione servirà a sostegno del progetto "Max-Gazebo" prefabbricato di servizio per il Centro Socio Riabilitativo Educativo di via Piutti - Udine.

Per informazioni:

C.S.R.E. 0432.524328

Comunità "Via Padova"

0432.526343,

Associazione "Insieme con Noi"

328.7430959

insiemeconnoi@gmail.com

Aletica UISP on line - 55

2ª Ecomaratonona dei Monti Cimini: appuntamento domenica 15 aprile

REGIONE LAZIO
 PROVINCIA DI VITERBO
 COMUNE DI VITERBO
 COMUNE DI VETRALLA
 COMUNE DI RONCIGLIONE
 COMUNE DI CAPRAROLA
 COMUNE DI SORTANO
 COMUNE DI CINEPINA
 COMUNE DI LAGO DI VICO

ECOMARATONA
 A.S.D. dei Monti Cimini
 ORGANIZZANO
2 ECOMARATONA
 DEI MONTI CIMINI
 a 15 APRILE 2012

UISP sportper tutti
 ACCADEMIA KRONOS (ONLUS)



SAN MARTINO AL CIMINO (VT)

ECOMARATONA : KM 42 - 1600 D+
 ECORIN: KM 21
 ECOCAMMINATA: KM 12

Coni Comitato Provinciale Viterbo

TECNICA
 DESIGNED TO PERFORM

Si svolgerà domenica 15 aprile la 2ª edizione dell'Ecomaratonona dei Monti Cimini, con 1200 metri di dislivello positivo. Alla 42 km saranno abbinata una Eco run di 21 km e una Eco camminata di 12. La gara, organizzata dall'Associazione Sportiva Ecomaratonona dei Monti Cimini, in collaborazione con la Uisp Viterbo, partirà ed arriverà a S. Martino al Cimino (VT), in prossimità dell'abbazia Cistercense e di palazzo Doria Pamphilj. Sia il borgo che tutto il percorso sono altamente suggestivi: l'uno perché ha una conformazione urbanistica estremamente particolare e una storia di tutto rilievo, il secondo perché si sviluppa su un territorio vasto ed articolato. Il percorso si svolgerà su un unico giro con passaggi all'interno di faggete millenarie: del monte Fogliano con l'eremo di S. Girolamo, del lago di Vico (la più bassa d'Europa), del monte Venere e la più vetusta del monte Cimino. Si passerà anche nei nocioleti in prossimità del lago, in boschi di querce e in una pineta. Per quanto riguarda gli eventi, saranno tre in concomitanza: ecomaratonona 43 km - eco run 21,5 km ed eco camminata 12 km. Il dislivello dell'ecomaratonona è di poco superiore ai 1500 mt D+. I tratti di asfalto sono limitati alla partenza, all'arrivo e gli attraversamenti di strade provinciali. Puntiamo ad avere circa 300 partecipanti alla gara ed un centinaio di camminatori. Da sabato 14 aprile verrà allestito



un mercato dell'artigianato e dei prodotti tipici locali nella piazza principale del borgo. L'A.S.D. Ecomaratonona dei Monti Cimini svolge principalmente la sua attività nella Tuscia, organizzando



un Circuito Trail di cui l'Ecomaratonona fa parte. Tutte le gare hanno come principale scopo la corsa in natura e la promozione del territorio. Sponsor tecnico è il marchio TECNICA, l'Accademia Kronos ha invece messo in palio per i vincitori la



partecipazione alla maratona del sole di mezzanotte a Tromsø - Norvegia. Ricco pacco gara con prodotti tipici e maglia tecnica per tutti i partecipanti alla maratona e alla 21 km. A tutti i Finisher della maratona verrà dato un pile personalizzato. Tutte le informazioni sono reperibili sul sito della società www.ecomaratonadeimonticimini.it.

Raffaello Alcini, Presidente Ecomaratonona dei Monti Cimini



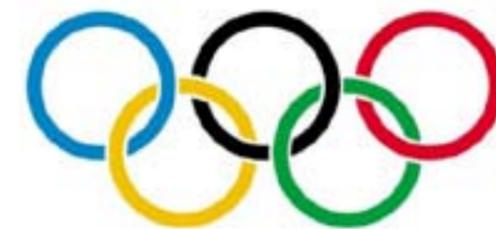
Servizio fotografico a cura dell'Organizzazione



Il sogno olimpico di Ioannis



**Un ragazzo greco che lavora alla Brooks Running può andare alle Olimpiadi
Un sogno che l'azienda di scarpe da corsa ha deciso di far diventare realtà**



Un sogno a occhi aperti. Perché la maratona è questo, è volare con la fantasia. Poi c'è il cronometro e la fatica, le gambe che non mollano e la mente che spinge sempre forte, fino al traguardo. E anche oltre. Il traguardo che conta davvero in questo caso ha cinque cerchi, arriva ogni quattro anni ed oggi può diventare realtà. Questa e non solo è la vita di Ioannis Magkriotelis, un cognome che sembra un codice fiscale per noi italiani, non per lui, di origini greche che ha studiato in Italia e ha vissuto anche in Giappone. Ora lavora a Pisa, ama la Toscana e sta facendo uno stage d'allenamento in Kenya. È così, senza confini, così come la fantasia, come la corsa e il running. Niente di più semplice, nel gesto più naturale dell'uomo, un paio di pantaloncini, una maglietta ed un paio di scarpe. Brooks queste ultime, mi raccomando. E non potrebbe essere altrimenti perché Ioannis da quasi due anni lavora alle porte di Pisa alla Brooks Running, azienda di Seattle quasi centenaria, leader negli Stati Uniti e sempre più importante anche qui in Italia. Ioannis non è un professionista, ma è forte, uno dei migliori atleti greci e alle Olimpiadi ci può e ci vuole davvero andare.

Ioannis perché hai scelto la maratona?

Grazie ad un amico, già facevo atletica fin da ragazzino in pista con i



400 metri o poco più. La prima maratona dopo i vent'anni ad Atene, 3h13', senza alcun allenamento, senza alimentazione corretta. Ho deciso che mi sarei impegnato a fondo in questa cosa, ed i risultati sono arrivati, ora manca davvero poco, ho trent'anni potrebbe essere l'ultima possibilità.

Cosa devi fare per le Olimpiadi?

Allenarmi tanto e bene, se parliamo di tempi significa arrivare al traguardo al massimo in 2h17'10", questo è il mio obiettivo. Ci proverò alla maratona di Londra in aprile dove ci saranno i più forti al mondo, spero di avere qualche avversario molto vicino che mi incentivi a dare veramente il meglio di me. Nel 2008 ho corso la mia maratona più veloce in 2h23' a Nagano, ma lì tutto era diverso.

Hai vissuto anche in Giappone?

Sono venuto in Italia nel 2003 per

di Cesare Monetti



studiare comunicazione internazionale a Perugia, poi una borsa di studio per l'atletica, nata per scommessa, mi ha portato per un anno e mezzo in Giappone. Ho studiato la loro lingua e la loro cultura, affascinante. In Italia esiste una grande scuola di maratona, in Giappone invece si facevano tanti, troppi chilometri, al limite della resistenza umana. Mentre qui in Italia si fanno circa 150-200 km alla settimana, in oriente arrivano anche a 300, 400. È nella loro filosofia.

Come è oggi la situazione economica nello sport in Grecia?

Difficile, anche se non così estrema come si vede qui nei telegiornali. È anche vero che le pensioni sono state tagliate e tante persone hanno stipendi dimezzati. Gli atleti di élite si sono visti tagliare i fondi, le trasferte ridotte al minimo. Vengono sovvenzionati solo i più forti, che sono davvero pochi. A questo

punto è chiaro che si pensa ai tanti sprechi degli anni passati, ma non si può tornare indietro.

Dove sei ora?

In Kenya, vicino a Iten, dove si sta allenando anche la nazionale inglese di atletica. Rimarrò qui in altura per quattro settimane, fino all'8 aprile. Se sono qui lo devo alla Brooks che mi sta sostenendo in tutto e per tutto, anche in questa nuova esperienza. Hanno capito quanto ci tengo ad essere al via della maratona olimpica ad agosto.

Che scarpe usi della Brooks?

Le mie preferite sono le Ravenna 3, la reputo la scarpa perfetta. Per le gare spesso uso le Racer St5, mentre nel tempo libero e per camminare le Cascadia. Anche se la filosofia nuova di Brooks con le Pure mi sta catturando sempre più...

Dopo le Olimpiadi cosa succederà?

Non lo so, quello è il mio pensiero fisso ora come ora. Ho un credo dentro di me che dice: "Devi vincere, devi comunque provare, non cercare la perfezione. Prova e vedrai". La mia vita sportiva è in queste parole... poi vorrei stabilirmi qui in Toscana, crearmi una famiglia. A Pisa c'è il mare, ci sono le montagne vicine, c'è tanta natura dove posso correre e allenarmi. È perfetto qui, se andrò via da Pisa andrò via dall'Italia. Ma io voglio restare qui.

2° Positano Beach Trail

TECNICA
TECNICA



Miglior inizio non poteva esserci per il circuito Parks Trail Campania organizzato dalla società Aequa Trail Running di Vico Equense. La mattina di domenica 25 marzo, sotto un tiepido e lucente sole, il via con la prima delle otto gare del calendario che si chiuderà a settembre, la Positano Beach Trail che ha visto al via oltre 150 runner e una nutrita schiera di partecipanti alla passeggiata trail di 3 km. Un successo che conferma il crescente interesse per la corsa in natura con atleti giunti da tutta Italia, tra cui alcuni specialisti curiosi di cimentarsi con i percorsi della nostra regione. Tra gli scalini e i sentieri di Positano (SA) su un percorso rivoluzionato rispetto al passato (si è toccata anche Santa Maria del Castello nel territorio di Vico Equense) lungo 11 km con un dislivello totale di 1500 metri, hanno vinto Danilo Palmieri

dell'Atletica Agropoli tra gli uomini (1.17'25") e Anna Paniak dell'Enterprise tra le donne (1.40'28"). Il podio maschile è stato completato da Giuliano Ruocco (1.18'03") dell'Aequa Trail Running, e Giovanni Giordano (1.19'39") del Montemiletto Team Runner. Dietro alla Paniak si sono invece piazzate Valentina Verini (1.41'17") dell'Asd Parks Trail e Teresa Galano (1.54'19") della Paeninsula. Oltre alla partecipazione dei numerosi atleti, si è registrata un'adesione massiccia di pubblico. Spinte dalla curiosità e dalla splendida giornata di sole, centinaia di persone si sono accalcate nella zona di arrivo per tributare applausi ai runner. Presenti alla premiazione il Sindaco di Positano Michele De Lucia, l'assessore allo sport Antonino Di Leva, l'assessore allo Sport di Amalfi Francesco De Riso e l'assessore al Turismo di Vico Equense Antonio Di Martino. Il presidente dell'Aequa Trail Running Michele Volpe ci tiene a ringraziare: autorità, volontari, sponsor, albergatori e tutti quanti hanno contribuito alla buona riuscita della manifestazione. Per la prossima tappa si resta in Costiera Amalfitana: il 15 aprile è in programma ad Amalfi il Trail delle Ferriere. Per risultati, classifiche, informazioni e ricca galleria fotografica consultare il sito www.trailcampania.com.

Francesco Pezzella



58° Campionato Nazionale

Individuale
e di Società
su pista



Ulteriori informazioni su: www.uispbologna.it/uisp/atletica/news/campionato-nazionale-su-pista-2-3-giugno-2012

2° Trofeo Paolo Campailla

Bologna, Campo Scuola "Baumann"

2 e 3 giugno 2012

Via G. Bertini 9 - Bologna

La Lega Nazionale UISP di Atletica Leggera indice i Campionati Nazionali individuali e di Società maschili e femminili di Atletica Leggera su pista per le categorie Cadetti, Allievi, Juniores, Assoluti, Amatori e la Rassegna Nazionale di triathlon per le categorie Ragazzi - Ragazze e Esordienti - Pulcini - Primi Passi M/F.

La manifestazione, organizzata dalla Lega Atletica UISP di Bologna, con il patrocinio del Comune di Bologna, della Provincia di Bologna e della Regione Emilia Romagna e la collaborazione della Lega Nazionale Atletica Leggera UISP e il Gruppo Giudici UISP di Atletica Leggera, è programmata, secondo il Calendario stilato dalla Lega Atletica Leggera Nazionale, a Bologna presso il Campo Scuola "Baumann" (pista a 8 corsie), Via G. Bertini, n. 9, nei giorni di sabato 2 e domenica 3 giugno 2012.

PROGRAMMA TECNICO

Settore Assoluto (Uomini e Donne)

Possono partecipare tutti gli atleti nati negli anni 1994 e precedenti **senza premiazioni differenziate**, salvo il 1° cl. Juniores (1993/1994) e i primi 3 cl. di ogni categoria **Promozionale Master** (quest'ultimi solo nelle seguenti specialità: 200 m. - 800 m. - 5000 m. - Lungo - Disco).

Nelle gare dei 200 m. - 800 m. - 5000 m. - Lungo - Disco M/F la categoria assoluti e relativa premiazione è limitata alla fascia 18-34 anni (dal 1978 al 1994).

ASSOLUTI UOMINI

100 - 200 - 800 - 5000 - Lungo - Alto - Disco kg 2 - Disco kg 1,75 (Junior) - Giavellotto gr 800 - Staffetta 4x100* - Marcia 4 Km

ASSOLUTE DONNE

100 - 200 - 800 - 5000 - Lungo - Alto - Disco kg 1 - Giavellotto gr 600 - Staffetta 4x100* - Marcia 3 km

*: premiazione solo a livello assoluto, possono partecipare anche gli atleti della categoria Allievi/e.

PROMOZIONALE MASTER

MASCHILI:** 200 m. - 800 m. - 5000 m. - Lungo - Disco (ognuno userà l'attrezzo in base alla sua categoria) cat. **D-** 1973/77; **E-** 1968/72; **F-** 1963/67; **G-** 1958/62; **H-** 1953/57; **I-** 1948/52; **L-** 1943/47; **M-** 1942 e prec.



FEMMINILI:** 200 m. - 800 m. - 5000 m. - Lungo - Disco (1 kg)
cat. **D-** 1973/77; **E-** 1968/72; **F-** 1963/67; **G-** 1958/62; **H-** 1953/57; **I-** 1952 e prec.

** : gli/le atleti/e della categoria Promozionale Master, possono partecipare alle altre specialità (nel rispetto della normativa sulle iscrizioni, riportata all'art. 4.4 "Nome di Partecipazione") inserite nel programma gare (per le categorie ASSOLUTI UOMINI / DONNE), rientrando nella categoria e nel regolamento degli ASSOLUTI UOMINI / DONNE.

SETTORE GIOVANILE E PROMOZIONALE

Allievi/e nati nel 1995/1996 - **Cadetti/e** nati nel 1997/1998 - **Ragazzi/e** nati nel 1999 = Cat. Ragazzi/e "B" e nati nel 2000 = Cat. Ragazzi/e "A" - **Esordienti M/F** nati nel 2001/2002 - **Pulcini M/F** nati nel 2003/2004 - **Primi Passi M/F** nati nel 2005/2006.

ALLIEVI (1995/96):

100 - 200 - 800 - 3000 - Alto - Lungo - Disco kg 1,5 - Peso kg 5 - Giavellotto gr 700 - Marcia 4 km

ALLIEVE (1995/96):

100 - 200 - 800 - 3000 - Alto - Lungo - Disco kg 1 - Peso kg 3 - Giavellotto gr 500 - Marcia 3 km

CADETTI (1997/98):

80 - 300 - 1000 - 2000 - Alto - Lungo - Triplo - Disco kg 1,5 - Peso kg 4 - Giavellotto gr 600 - Marcia km 4 - Staffetta 4x100

CADETTE (1997/98):

80 - 300 - 1000 - 2000 - Alto - Lungo - Triplo - Disco kg 1 - Peso kg 3 - Giavellotto gr 400 - Marcia km 3 - Staffetta 4x100

RAGAZZI/E (A = 2000 - B = 1999):

Triathlon: con specialità base comuni per tutti 60 e 600 più una a scelta tra:
Lungo - Alto - Peso kg 2 in gomma - Vortex gr 125

ESORDIENTI M/F (2001-02):

Triathlon: con specialità base comuni per tutti 60 e 600 più una a scelta tra: Lungo - Vortex gr 125

PULCINI M/F (2003-04) - PRIMI PASSI M/F (2005-06):

Triathlon: con specialità base comuni per tutti 60 e 300 più una a scelta tra: Lungo - Vortex gr 125

Abbadia San Salvatore (Siena) 23-30 agosto 2012

31° Raduno tecnico nazionale di Atletica leggera e di formazione culturale e sportiva

Abbinare una vacanza ad un periodo di attività sportiva all'aria aperta, è sicuramente una interessante e stimolante proposta per le società Sportive e per tutti i soci di tutte le età.

QUESTO RADUNO PROPONE:

- L'opportunità di programmare una settimana di preparazione per i futuri Campionati.
- L'opportunità di conoscere altre realtà sportive con scambi tecnici e di amicizia tra i partecipanti.
- Il soggiorno, anche se breve, dà l'opportunità di visitare alcune delle magnifiche attrattive turistiche che la zona offre: escursioni naturalistiche, visite guidate, divertimenti vari: piscina, tennis, palestra, gara di atletica, cucina tipica del posto.

LUOGO DI SVOLGIMENTO

Abbadia S. Salvatore, ambiente ideale per lo svolgimento di un raduno tecnico, situata sul Monte Amiata a 830 m. s.l.m., è circondata da boschi; la pista di atletica e le pedane, che l'Amministrazione Comunale ha rimesso a nuovo, con un anello in erba circondato da maestosi tigli, è posta al centro della città e a poche centinaia di metri dagli alberghi.

È possibile visitare il Parco ed il Museo Minerario, il Museo degli oggetti sacri e l'importante Centro Storico.

Da Abbadia S. S. è possibile raggiungere e visitare luoghi e città, tra i più belli della Toscana.

LA PROPOSTA COMPRENDE

Soggiorno in albergo, impianti sportivi, assistenza tecnica/organizzativa, giochi e tornei, festa finale con premiazione e discoteca.



Possono partecipare tutti gli atleti/e, allenatori, dirigenti, genitori e soci UISP di tutte le età. Il raduno è rivolto agli atleti di ogni categoria, che potranno allenarsi al mattino e/o al pomeriggio secondo la loro programmazione e volontà.

Per i tecnici sono previsti riunioni "Caffè Sport" di didattica e tecnica sportiva.

CARATTERISTICHE E CONTENUTI

Il raduno è aperto a tutti i tesserati UISP 2011/12, atleti/e, podisti/e, tecnici, dirigenti e genitori e soci di tutte le età, che possono aderire attraverso la Società di appartenenza, i Comitati UISP Provinciali e Territoriali o Leghe di appartenenza.

ATLETI

Di tutte le categorie e di qualsiasi livello di qualificazione. Il programma prevede sedute di allenamento quotidiano, sia al mattino che al pomeriggio, in modo da soddisfare al meglio le diverse esigenze di preparazione. Per i podisti/e esistono percorsi in un meraviglioso ambiente naturale.

Oltre ai tecnici sociali, è prevista in campo la presenza di allenatori specialisti di settore, con funzioni di assistenza e coordinamento delle attività comuni di lavoro, decise nella riunione di apertura del raduno.

I gruppi in campo possono essere organizzati nel seguente modo:

a) per disciplina a partire dal secondo anno della categoria cadetti/e. I ragazzi e i cadetti/e del primo anno svolgeranno un lavoro globale, finalizzato alla formazione fisica e alla didattica delle discipline, nell'ambito di un unico gruppo. A livello individuale o di gruppo per podisti/e.

b) ogni allenatore è libero di svolgere il proprio allenamento ovvero di collaborare al lavoro nei gruppi tecnici di suo interesse.

ADULTI E SOCI DI TUTTE LE ETÀ

Possono partecipare tutti i soci UISP che vogliono trascorrere una vacanza motoria e sportiva.

Se si costituirà un gruppo di almeno venti

soci di tutte le età, sarà messo a loro disposizione un/una nostro/a animatore/istruttore, che provvederà ad un corso di attività motoria adeguato ai partecipanti.

Possono partecipare inoltre anche squadre o atleti/e di altre Leghe o Aree di attività.

TECNICI

L'aggiornamento scaturisce principalmente dal confronto delle esperienze personali, la cui spontanea e costante disponibilità rappresenta lo spessore ed il patrimonio tecnico del raduno. Altrettanto importanti i momenti ufficiali di elaborazione ed approfondimento di temi specifici che raccolgono la presenza ed il contributo di tutte le componenti e sono parte essenziale del processo di integrazione degli aspetti teorici e pratici dell'allenamento.

Un apposito spazio è dedicato agli istruttori delle categorie giovanili e agli stessi atleti in attività, disponibili a compiere questa esperienza, per migliorare la conoscenza della didattica e della metodologia di utilizzazione di vari mezzi di allenamento.

In analogia, anche per l'attività podistico/amatoriale e di altri sport e specialità, il lavoro sul campo è integrato con l'aggiornamento tecnico.

DIRIGENTI

Forniscono un irrinunciabile contributo di controllo organizzativo in una vacanza a stretto contatto con le altre componenti della Società.

Ulteriori informazioni su www.uisp.it/atletica2/index.php?idArea=73&contentId=15

Nella mia lunga carriera cestistica, molte volte mi sono imbattuto in questa dolorosa seccatura muscolare che pur non lasciando esiti, fa passare un brutto quarto d'ora. Anche adesso, in veste di podista, specialmente al termine di allenamenti lunghi o ancor più facilmente alla fine di qualche maratona a cui ho partecipato, devo, talvolta, affrontare questa evenienza. Ma cos'è il crampo? Il crampo è la contrazione di alcuni distretti muscolari improvvisa e involontaria, visibile e palpabile, accompagnata a dolore anche intenso, insorgente sia a riposo sia durante l'attività fisica. Nella maggioranza dei casi i crampi colpiscono i muscoli dell'arto inferiore, tipo il polpaccio o il quadricipite della coscia. Quali sono le cause? Un tempo si pensava che fosse la deplezione di sali minerali che si verifica al termine di una gara particolarmente impegnativa che determinava una profusa sudorazione con conseguente perdita di sodio e potassio, specialmente quando l'attività sportiva era svolta in condizioni ambientali sfavorevoli come succede in caso di caldo-umido. E lo si è visto anche ad Osaka, ai Campionati Mondiali (dove la temperatura e l'umidità determinavano una sudorazione abbondantissima), con una grande incidenza di crampi nei maratoneti e nei marciatori.

D'altro canto non bisogna dimenticare che:

1. Lo squilibrio chimico con deplezione di sali provoca i crampi solo a una piccola parte di atleti,
2. A parità di sudorazione (pensiamo a una giornata molto calda e afosa trascorsa a riposo sotto il sole) in condizioni di riposo il crampo non si verifica,
3. Il crampo si verifica invece anche se si reidrata con acqua e sali il soggetto durante uno sforzo particolarmente pesante,

4. La variazione nel contenuto di sodio nell'organismo non è necessariamente accompagnata da un analogo cambiamento della concentrazione di esso nel sangue. Lo stesso vale di frequente per gli altri elettroliti che, dunque, risultano quasi sempre nella norma ad un prelievo di sangue eseguito dopo la gara in quegli atleti che hanno sofferto di crampi durante la competizione dalla quale magari hanno

dovuto ritirarsi proprio a causa dei crampi.

E allora?

- In realtà la deplezione di sali minerali è solo una delle possibili cause di crampi. Se parliamo di soggetti sani e sportivi una delle cause più importanti dei crampi è rappresentata dalla fatica: lo sforzo prolungato quando si dimostra eccessivo provoca alterazioni biochimiche

CRAMPI... MAMMA MIA CHE DOLORE!

a cura del Dr Luca Magni



Foto di Giancarlo Colombo / FIDAL

gesto atletico, il dolore è molto vivo. Inoltre una contrattura guarisce in qualche giorno, mentre per il crampo si parla di frazioni di ora.

- Esistono altre cause di crampi in soggetti sani che sono conseguenza di scarsa circolazione come avviene in condizioni climatiche sfavorevoli come il freddo o a riposo, prevalentemente di notte quando la temperatura corporea diventa particolarmente bassa oppure per l'assunzione di posizioni innaturali che causano un ostacolo alla normale circolazione.

- Ci sono alcuni studiosi che danno importanza all'accumulo di ammonio nei muscoli durante lo sforzo. Nel soggetto ben allenato, aumenta la capacità di smaltire tale sostanza; in ogni caso, molto efficaci sembrano essere gli aspartati, contenuti in alcune bevande per gli sportivi.

- Da ricordare uno studio di Buteyko sulle conseguenze dell'iperventilazione. Quando il respiro si fa troppo frequente, come in corso di attività sportiva intensa, e si ha quindi iperventilazione, si verifica una perdita di quantità notevoli di anidride carbonica (CO₂) e quindi un impoverimento delle riserve. La CO₂ è importantissima affinché gli scambi con l'ossigeno possano avvenire, e questo impoverimento crea nell'organismo contrazioni a tutti i livelli.

Esistono infine quadri patologici anche gravi che possono essere alla base dell'insorgenza di crampi, tali casi non interessano gli sportivi ma è utile conoscerli:

1) Legati a patologie neuromuscolari: associati a problemi del nervo (ad esempio forme di denervazione come la stenosi del canale spinale o le polineuropatie, o malattie neurologiche come la SLA, la neuro miotonia o stiffman syndrome); associati a problemi del muscolo (patologie crampiformi familiari, Be-

che portano all'incapacità da parte del muscolo di contrarsi in modo corretto. In un runner dedito a gare di fondo il 90% dei casi di crampi è da attribuirsi a fatica, il 5% all'eccessiva sudorazione e il rimanente ad altre cause, non ultimo lo stress psicologico. Naturalmente il grado di fatica che induce l'insorgenza dei crampi varia in relazione al grado di allenamento del runner in esame, in caso di un amatore la fatica può in-

sorgere anche per allenamenti non particolarmente intensi.

- Il crampo non va confuso con la contrattura, un fenomeno anch'esso legato alla fatica muscolare. Le differenze principali sono la durata e le caratteristiche del dolore. Nel caso di contrattura il soggetto a riposo non avverte dolore, al massimo un leggero fastidio, mentre nel caso di crampo, anche interrompendo il

cker muscular dystrophy electrically silent deficiency;

2) Patologie sistemiche: disidratazione (da diuretici o emodialisi); malattie metaboliche (con riduzione di sodio, magnesio, calcio); malattie endocrine (da ipo o ipertiroidismo, insufficienza surrenalica); gravidanza (che non è una malattia ma determina variazioni degli equilibri endocrini); farmaci e tossine.

E allora che fare?

Prima di tutto cercare di prevenire l'insorgenza dei crampi soprattutto in coloro che ne hanno una predisposizione con idratazione ottimale, per quantità e qualità, prima, durante e dopo l'attività sportiva, si evita, così, lo squilibrio idroelettrolitico secondario alla profusa sudorazione. Assume, infatti, un'importanza fondamentale ciò che, specie nei periodi più caldi dell'anno, viene assunto nel corso della competizione o dell'allenamento oppure nelle fasi di recupero fra una seduta e l'altra da parte di chi compie sforzi prolungati o si allena magari con due sedute quotidiane. Tutti sanno che la disidratazione fa aumentare lo stimolo della sete inducendo gli atleti a bere e che si tendono ad assumere in abbondanza proprio i cibi che contengono le sostanze in cui siamo carenti (chi ha perso molto sodio, per esempio, dà spesso la preferenza ai cibi salati).

Non tutti gli sportivi, però, avvertono questa fame selettiva e non tutti ricorrono spontaneamente a cibi o bevande più adatti al ripristino del perfetto bilancio idrico e salino dell'organismo. Per recuperare l'acqua persa, c'è chi ricorre a bevande o a frutti (si pensi al melone e all'anguria) che di acqua ne contengono di certo una grande quantità, ma che hanno bassissime concentrazioni in sodio e, soprattutto, nel rapporto sodio/potassio. Lo squilibrio elettrolitico dell'organismo tende così a peggiorare. Poiché è difficile credere che le conoscenze sul contenuto in mine-

rali delle diverse bevande e alimenti siano possedute da tutti i corridori, l'utilizzo delle bevande specifiche per sportivi può essere una comoda scorciatoia per i crampi quando si suda in grande abbondanza.

Se poi vogliamo prendere in considerazione l'influenza di fattori nutritivi e le varie carenze che possono essere alla base dell'insorgenza dei crampi allora si può affermare che la carenza più comune è quella di calcio, necessario per una contrazione muscolare normale (in tal caso può essere utile aumentare l'assunzione di latte parzialmente scremato, yogurt, banane e patate). Ci può essere anche una carenza di tiamina, acido pantotenico, biotina e magnesio (i crampi alle gambe sono associati ad una carenza di magnesio), per integrarlo è consigliato mangiare del pesce (soprattutto halibut e sgombro), il tofu o degli spinaci. Anche i semi di zucca essiccati sono ricchi di magnesio. Anche la carenza di vitamina C può causare dolore ai muscoli e alle articolazioni. Se si hanno frequentemente dei crampi alle gambe nel mezzo della notte, si consiglia di aumentare l'assunzione di vitamina E consumando: oli vegetali polinsaturi, semi, noci e cereali integrali, asparagi, avocado, frutti di bosco, vegetali a foglia verde e pomodori. Bisognerebbe aumentare l'assunzione di vitamina D, necessaria per l'assorbimento del calcio.

E allora quali sono i cibi consigliati per prevenire i crampi: verdure a foglia verde scura, banane, latte, formaggio, yogurt, pesce, broccoli, prodotti a base di sesamo, uova (per lo più il tuorlo), fegato, fra le erbe il ginkgo, il dong quai, la larrea divaricata, il chinino, l'equiseto, la silice, lo zafferano, l'estratto di bacche di sambuco, l'alfalfa, il kelp.

Ottimizzare i programmi di allenamento e il calendario delle gare, seguendo, ove possibile, i consigli di persone esperte e specialiste del settore in modo da dare all'organismo la giusta preparazione (valuta-



Servizio fotografico di Giancarlo Colombo / FIDAL

zione della soglia aerobica e anaerobica, ecc.) ad affrontare gli stress muscolari. È consigliabile l'utilizzo di metodiche di allenamento più adatte alla prova che si pratica e all'ambiente in cui la si compie, esse fanno sì che l'organismo impari a sudare meglio e di conseguenza a perdere meno minerali.

Riscaldarsi adeguatamente prima di effettuare qualsiasi esercizio fisico e fare sempre esercizi di stretching prima e dopo l'attività fisica.

E di fronte ad un atleta con i crampi che fare?

● Massaggiare la parte dolente, riscaldandola con immersione in ac-

qua calda (non utilizzare il ghiaccio al contrario delle contratture), utile anche una doccia calda: il calore aiuta a rilassare i muscoli delle gambe.

● Estendere il muscolo contratto manualmente molto lentamente cercando di stirare il muscolo contratto: state in posizione di massima estensione per 10-15" poi rilasciate lentamente. Nel caso del polpaccio basta sdraiarsi a terra con la gamba tesa e afferrarsi le punte delle dita del piede, tirandole a forza verso di sé; se si tratta della coscia, con l'aiuto di una persona, alzare la gamba e spingere il ginocchio verso il basso.

● Idratare il soggetto con acqua e sali.

● Alcuni specialisti consigliano di praticare un massaggio vigoroso della parte contratta con eventualmente l'uso di pomate antinfiammatorie.

In conclusione alcuni consigli della nonna!

● The di rooibos: prima di andare a letto o prima di un'attività fisica (che non svolgete da tempo), provate a bere una tazza di tè rooibos. Le vitamine e i minerali presenti nella bevanda aiuteranno per i crampi alle gambe.

● Miele: alcuni giurano che per evitare il ripetersi dei crampi, alle gambe e ai piedi, durante la notte, bisogna prendere due cucchiaini di miele ai pasti principali per qualche settimana.

● Aceto di mele: alza il potassio, una miscela di un cucchiaino di miele e due di aceto in un bicchiere di acqua calda aiuta a curare e prevenire i crampi alle gambe.

● Senape: quando si mangia la senape, il corpo usa l'acido acetico per l'acetilcolina, che agisce come uno stimolante per i muscoli delle gambe.

● Aceto: sfregate con aceto la gamba soggetta a crampi, immergete



un panno nell'aceto e applicate alle articolazioni e in altre parti della gamba.

● Limone: per curare i crampi alle gambe che colpiscono dopo un duro allenamento, bere un bicchiere d'acqua di limone con un pizzico di sale aggiunto.

● Tè verde: bere una tazza di tè verde con aggiunte delle erbe curative, come chiodi di garofano e/o zenzero, per alleviare il dolore alle gambe.

● Olio di cocco: massaggiate delicatamente le gambe prima e dopo un'attività fisica, o prima di coricarsi, con dell'olio di cocco, che aiuterà a prevenire i crampi.

● Camomilla: l'amminoacido glicina che si trova nella camomilla aiuta a rilassare i muscoli. Bere prima di coricarsi o prima e dopo un'attività fisica, per ridurre i crampi.



www.runandtravel.it
 Per iscrizioni e
 informazioni:
info@runandtravel.it
 Rosella Stramare:
 Mob. 349.8315243



I Trails per emozionarti d'Africa

Etiopia: dal 28 Aprile al 7 Maggio 2012

Kenya: dall'11 al 19 Agosto 2012



ti aspettiamo in Etiopia e Kenya

Informazioni su: www.runandtravel.it

Campionati Nazionali UISP 2012

CORSA SU STRADA

13-maggio	4° ViviBarletta (BT)	ASD Barletta sportiva (BT) Casella Vincenzo 333/4717852 enzocasella@gmail.com www.barlettasportiva.blogspot.com
-----------	----------------------	--

PISTA

2-3 giugno	58° Campionato su pista	Bologna
------------	-------------------------	---------

GRANFONDO

24-giugno	37ª Pistoia-Abetone (PT)	A.S.C.D. Silvano Fedi Venturi Luca 334/3180489 www.pistoia-abetone.net info@pistoia-abetone.net
-----------	--------------------------	--

CORSA in SALITA

15-luglio	29° Salitredici Abbadia San Salvatore (SI)	UISP Abbadia San Salvatore A.S.D. Carli Silvio 340/8712244
-----------	--	---

TRAIL RUNNING

02-settembre	3° Faito-X-Trail Vico Equense (NA)	Volpe Michele 339/4203026 info@faitoxtrail.it - www.faitoxtrail.it
--------------	------------------------------------	---

MARATONINA

14-ottobre	29ª Maratonina Dorando Pietri Correggio (RE)	Podistica Correggio A.S.D. Prati Daniele 328/4629784 daniele.prati@libero.it - www.podisticacorreggio.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: luned  ore 16.00 - 19.00 da marted  a venerd  ore 9.00 - 12.00

proteggi con noi
il tuo futuro

WWW
sportesicurezza.it

insieme per crescere

**SPORT &
SICUREZZA**

CARIGE ASSICURAZIONI
CARIGE VITA NUOVA
ASSICURAZIONI
GRUPPO BANCA CARIGE

Attività sportive, persona, famiglia, professionisti, impresa, risparmio e previdenza

Sport & Sicurezza srl, Agenzia generale di Carige Assicurazioni e Carige Vita Nuova

MODENA

Via IV Novembre, 40/H
41123 Modena
tel. 059/820205
fax 059/335638
mail uc.segreteria@ucass.it

FIRENZE

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

MILANO

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

NAPOLI

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

VENEZIA

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

REGGIO EMILIA

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

Comitati regionali e territoriali

UISP
sportpertutti

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

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



