

# Atletica UISP



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

Anno 3° - n. 7 - luglio-agosto 2012



Campionato Nazionale e Provinciale UISP di Corsa in Salita

XXIX  
EDIZIONE

# SALITREDDICI

## TROFEO MINIERE DELL'AMIATA



Corsa in salita di  
**13.2 Km**  
+ NORDIC WALKING  
e CAMMINATA di 9 Km  
non competitive

**15 LUGLIO 2012**  
**ABBADIA SAN SALVATORE - SI**



**Atletica UISP**  
on line

Supplemento al n. 7 - luglio-agosto 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:**

Arrivo della Pistoia-Abetone 2012

Foto di Piero Giacomelli

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: Che colore ha lo sport italiano?  
*di Donatella Vassallo*
- 06** Dalla Rassegna UISP  
*a cura di UISPnet*
- 14** Bologna 2 e 3 giugno 2012 - 58° Campionato nazionale UISP di Atletica leggera su pista - *di Francesco Contanzini*
- 16** Successo oltre le aspettative del 1° Trail delle 5 Querce  
Oltre 540 partecipanti nel bosco Difesa Grande di Gravina - *di Giusy Loglisci*
- 18** Trail del Malandrino - Non sottovalutare  
il lato oscuro dell'appennino - *di Alessio Parauda*
- 24** Là dove il mare bagna Napoli - Michele Volpe presenta la Faito-X-Trail,  
campionato nazionale Uisp di trail running - *A cura di Donatella Vassallo*
- 26** Abetone 24 giugno 2012 - Campionato Nazionale UISP di gran Fondo  
Classifica completa arrivo Abetone e Categorie Campionato UISP
- 38** Occlusioni dentali, postura e sport: quali relazioni?  
Ne parliamo con il dottor Stefano Prayer Galletti - *A cura di Donatella Vassallo*
- 41** A Suviana si impongono Raffaele Fochi  
e Cristina Marilena Imbucatura - *di Claudio Bernagozzi*
- 43** Al giro podistico di Pantelleria trionfo lombardo  
*di Mimmo Piombo*
- 45** 14 ottobre 2012 - La data si avvicina, quel giorno a Correggio  
si terranno i campionati nazionali UISP di mezza maratona
- 48** L'occasione del soldato Miruts - Storia di una finale che ha cambiato  
il modo di correre il mezzofondo prolungato - *di Andrea Grassi*
- 54** 31° Raduno tecnico nazionale di Abbadia  
San Salvatore dal 23 al 30 agosto

**10** La corsa non finisce mai  
Intervista a Pietro Paolo Mennea  
*A cura di Donatella Vassallo*



**46** Le mosse vincenti  
per battere il caldo  
*di Fulvio Massini*



**59** Il calendario dei Campionati  
Nazionali UISP 2012

**61** Se desideri iscriverti, cerca il tuo  
Comitato territoriale UISP

# Che colore ha lo sport italiano?

di Donatella Vassallo

L'esternazione non ha sollevato alcun dibattito, eppure proveniva dalla finalista del Roland Garros, nonché attuale numero 10 del tennis mondiale. Sara Errani, alla domanda sugli scarsi risultati del tennis maschile italiano rispetto a quello femminile, ha dichiarato: "Perché le donne hanno più spirito di sacrificio. In Italia non c'è la cultura del correre, del soffrire. I maschi pensano di vincere con il colletto della maglia alzato, senza sudare, con l'ace al servizio e i colpi di classe. I ragazzini scendono in campo pensando a un fighetto come Federer, mica a Nadal che, avendo meno armi naturali, suda e lotta. Dovrebbero capire che, prima di diventare così, anche Federer si è fatto il mazzo". Non so voi donne, ma personalmente preferirei farmi meno il mazzo se poi ci resta solo la gloria sul campo e qualche copertina di giornale.

Certo è che la questione è spinosa, anche perché di risultati simili si potrebbe parlare anche nel caso del nuoto e dell'atletica. Per affrontarla uscirei però subito dalla mistica di Eva cacciata dal Paradiso Terrestre e costretta

a partorire con dolore. Non penso, infatti, a una naturale predisposizione delle donne a compiere sacrifici, semmai a una reazione di fronte a una cultura che ce ne richiede in quantità superiore rispetto a quelli richiesti agli uomini. La buona notizia, ci dicono gli esperti del settore (chissà perché, quasi sempre uomini) è che la resilienza non è una dote innata ma un'acquisizione frutto di allenamento. Quella cattiva (ma sottaciuta, la scopri solo nel mezzo del cammino di nostra vita) è che il gentil sesso si scioppa di solito una dose almeno tripla di allenamenti, con risultati ancora tutti da vedere. Tutto va ben, Madama La Marchesa.

Fortuna che poi ti arrivano anche notizie come quella dello scalatore americano, che, privo di gambe per una malattia genetica, ha raggiunto la vetta del Kilimangiaro con le mani. Un'esperienza limite, certo, ma che dimostra ancora una volta come di fronte alle difficoltà contano più le capacità individuali che il sesso. Ne abbiamo esempi anche in Italia, passati, presenti e speriamo anche futuri. Carlo Vittori, storico allena-

tore di Pietro Mennea, nel presentare le tabelle di allenamento del suo allievo si sentì una volta chiedere se il ragazzo sottoposto a quei ritmi di allenamento alla fine fosse morto.

Difficile spiegare agli estranei i miracoli che si riescono a compiere per emergere da una situazione di partenza svantaggiata: nello specifico, essere un ragazzo del Sud che a Barletta avrebbe avuto scarse possibilità di riuscita. La testardaggine che ci vuole, la stessa che, prima della partenza, gli faceva contrarre la mascella. Una determinazione che ti forgia il carattere, spingendoti anche ad assumere posizioni coraggiose e non sempre ben gradite all'*establishment* sportivo. Di persone così abbiamo bisogno in tempi di passioni tristi e di tasche vuote. Che il suo messaggio di un nuovo umanesimo possa arrivare lontano, a quei ragazzi pronti a sfidarsi ai prossimi europei di atletica di Helsinki e alle Olimpiadi di Londra, molti dei quali italiani di seconda generazione. Chissà che non siano proprio loro a rimescolare i colori dello sport italiano.



## Save the children e UISP collaborano per la realizzazione delle attività nelle tendopoli emiliane

### Coinvolgere i bambini, oltre la paura

#### Interviene Vera Tavoni

Save the Children e Uisp hanno avviato un programma di gioco e attività motorie per i bambini e i ragazzi delle aree colpite dal terremoto dell'Emilia. Le attività si svolgeranno nei campi di accoglienza e in altri luoghi di incontro grazie a cinque equipe che promuoveranno le attività educative, motorie e sportive, a partire dal 20 giugno per tutto il periodo estivo.

Vera Tavoni, Uisp Modena, segue le attività nei campi e ci ha descritto come le attività si stanno organizzando nella pratica. "Stiamo

lavorando su due livelli: all'interno delle tendopoli supportando le attività di Save the children, mettiamo a disposizione operatori per l'attività motoria. Ci sono nostri operatori che lavorano dal lunedì al venerdì sul modello dei centri estivi e altri che coprono con iniziative le giornate di sabato e domenica. Inoltre alcuni operatori stanno organizzando eventi spot, ad esempio tornei di volley itineranti di comune in comune, pensati per varie discipline e attività. Cerchiamo di prevedere attività fuori dalle tendopoli, per quanto possibile".

"Un altro livello su cui lavoriamo - continua Tavoni - è all'esterno delle tendopoli, insieme alle polisportive, con cui stiamo attivando i centri estivi, che rientrano nella programmazione normale di attività. Gli spazi, ovviamente, sono inagibili, stiamo cercando tensostrutture per essere pronti a lavorare dalla prossima settimana, però i bambini ci sono e anche la disponibilità degli operatori. Il tentativo è di tornare alla normalità, le persone stanno tornando a casa, qualcuno rientra a lavoro, quindi c'è la necessità di occupare i tempi senza scuola dei bambini. Stiamo procedendo anche con i contatti con le amministrazioni per ottenere gli appoggi e le autorizzazioni necessarie".



Stiamo coinvolgendo i nove Comuni della bassa modenese - conclude Vera -. Cercheremo anche di proporre gite, come Mirabilandia e i Mondiali antirazzisti, per offrire opportunità che vadano al di là dei giorni passati al centro estivo. Rispetto alle attività classiche dei centri in questo caso sono coinvolti tutti i bambini del comune. Adesso c'è ancora il problema di tenere i bambini vicini, ma con la diminuzione delle scosse ci sarà più tranquillità, i genitori li lasceranno più volentieri e l'attività diventerà anche un'opportunità educativa". (E.F.)

Intervista pubblicata su Uispnet n. 23 del 17.6.2012

Intervista pubblicata su Uispnet n. 23 del 17.6.2012

## Attraversare a piedi l'Italia, dal Tirreno all'Adriatico, per riscoprire la semplicità e l'importanza del cammino

#### Interviene Giulio Bizzaglia

Dall'Argentario al Conero, da Porto Ercole a Numana, attraversando lo stivale nella sua parte più ampia, a piedi. Questo il percorso che prenderà il via giovedì 28 giugno salutando al mattino presto le acque di Porto Ercole, per concludersi dopo circa 340 km e 18/20 giorni a Numana, con bagno obbligato e liberatorio nelle acque dell'Adriatico. Passando per i territori di Bolsena, Todi, Foligno, Camerino, Macerata. A lanciare l'iniziativa è Giulio Bizzaglia, settore politiche educative Uisp, che così ci presenta la sua avventura: "Un viaggio compiuto volutamente con i soli mezzi che abbiamo in dote dalla natura, allo scopo di provare una condizione di conoscenza non velata da strumenti e mezzi suppletivi. Quindi con passo lento e operoso, orientato alla scoperta, disposto alla meraviglia, al dettaglio. Per provare, come credo, che il cammino può costituire una risposta importante, la più semplice (ma che tuttavia presenta forti elementi di complessità) e la più disponibile, quella che può produrre gli effetti migliori, rispetto ai tanti problemi indotti dagli stili di vita non attivi".

"Il cammino è parte integrante della cultura del movimento - continua Bizzaglia - è anzi il movimento nella sua essenzialità. Camminare è quanto di più lontano ci possa essere rispetto allo sport della ricerca del successo, della prestazione".

#### Da dove viene la spinta a mettersi in cammino?

"Sperimentare, provare qualcosa che incredibilmente suona strano ("A piedi?!") ma che strano non è. Anzi. Camminare è un flusso, uno scorrere nel quale possiamo accomodarci trovando il nostro spazio. Camminando possiamo capire meglio come sia ormai tempo che accanto alla scienza del movimento è bene si dia spazio alla coscienza (e alla consapevolezza) del movimento, con l'obiettivo di promuovere e strutturare, finalmente, una salda cultura del corpo in azione, dello sport e dello Sportpertutti".

Chi vorrà potrà affiancarsi a Bizzaglia nel suo viaggio.

Sul nostro sito, [www.uisp.it](http://www.uisp.it), sarà possibile trovare tutte le informazioni logistiche.

Intervista pubblicata su Uispnet n. 24 del 22.6.2012



Dalla rassegna **Uispnet settimanale**

# “Delitto alle Olimpiadi”: un’indagine sui lati oscuri dello sport professionistico

## Intervista all’autore Paolo Foschi

**L**'11 luglio, arriva nelle librerie e negli store on line, **Delitto alle Olimpiadi** (Edizioni E/O, pagg. 150, € 14) libro scritto dal giornalista del Corriere della Sera, Paolo Foschi.

Un giallo in cui il commissario Igor Attila, ex pugile medaglia d'argento alle Olimpiadi di Seul del 1988, si trova a indagare sulla morte di una giovane promessa dell'atletica italiana alla vigilia della partenza per Londra. Abbiamo fatto qualche domanda all'autore, che a inizio carriera giornalistica collaborò anche con l'Uisp, sede nazionale di Roma.

**- Che cosa ti ha ispirato nella scrittura di questo libro?**

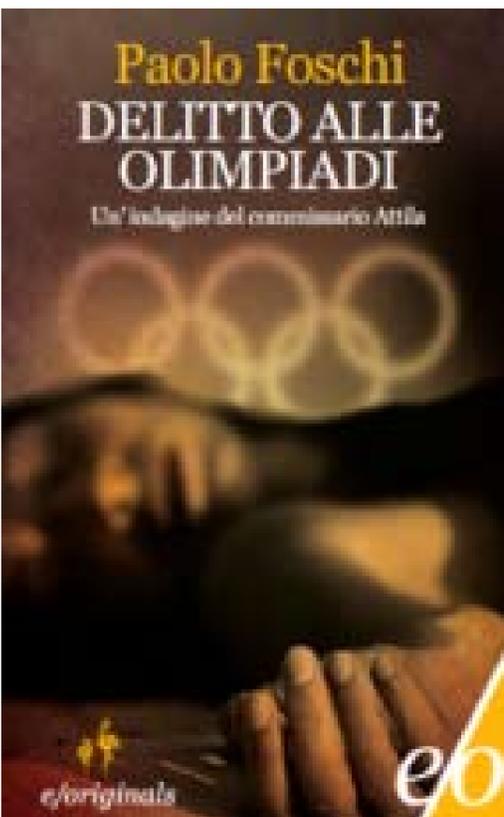
“La voglia di raccontare lati oscuri e meno conosciuti dello sport professionistico ma anche di quello amatoriale. Senza retorica e senza demonizzazioni e in maniera non banale”.

**- Lo sport contiene molte trame narrative: vengono sfruttate in tutta la loro portata?**

“Secondo me il mondo dello sport è molto esplorato dal giornalismo, anche se talvolta in maniera superficiale, ma ancora poco dalla narrativa”.

**- Chi sono gli autori di storie di sport o che traggono spunto dallo sport che più apprezzi e consigli?**

“Potrei citare tantissimi bei libri che parlano di sport, dalla Compagnia dei celestini di Benni a Match point di Skarmeta, da Crampi di Lodoli ai racconti di Osvaldo Soriano. Le pagine più belle e intense che parlano di sport però sono quelle in cui Vasco Pratolini, in Cronaca familiare, incontra il fratello in una sala da ping pong dove si gioca a soldi: spettacolari”.



Publicato su Uispres n. 25 del 28.6.2012.

Aletica UISP on line - 8

**Gara competitiva di 15,4 Km**

**Raduno** ore 8.00 Moiano

**Partenza** ore 9.00 Moiano

**Arrivo** Monte Faito  
[Parco Oceano Verde]

**Iscrizioni:**  
iscrizioni@trailcampania.com  
fax: 081 8023068

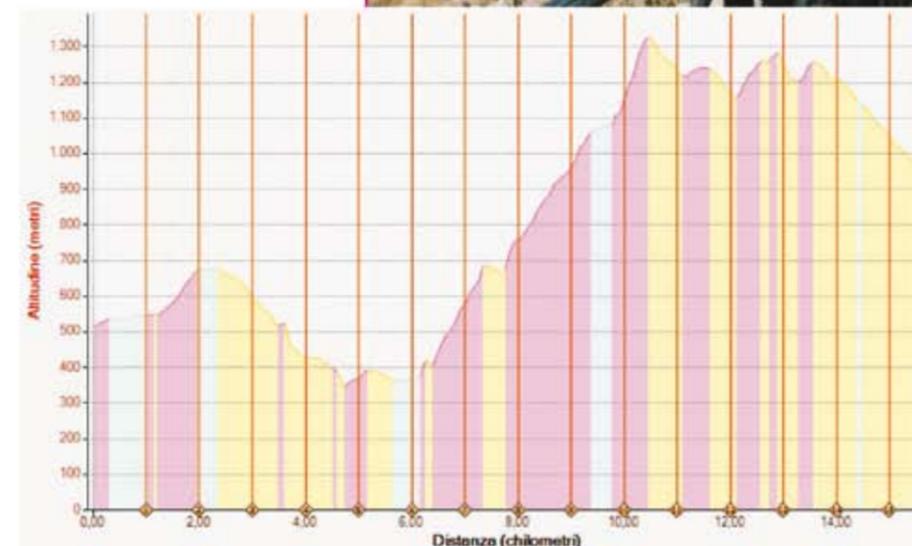
Contributo organizzativo: 10 €  
Speciali convenzioni con le  
strutture alberghiere.

**Informazioni:**  
Tel. e fax 081.8023068  
Michele Volpe 339.4203026  
Biagio De Martino  
340.6343217

info@faitoxtrail.it  
www.faitoxtrail.it

**Camminata Trail:**  
È prevista anche una  
passeggiata trail di circa 9 km

**Campionato Nazionale UISP SHORT TRAIL**



**TECNICA**

**MAPEI**

**LEONISA**

**IOVINE**

**dm**

# La corsa non finisce mai

## Intervista a Pietro Paolo Mennea

A cura di Donatella Vassallo

**L**o ripete più volte come un mantra, con voce pacata ma decisa: *"Lo sport è solo una metafora della vita, l'importante non è far crescere il campione ma l'uomo"*.

*segue*



Foto da [www.sporting-heroes.net](http://www.sporting-heroes.net)



vita e il cammino che sappiamo tracciarvi.

**1972: record del mondo sui 200 metri rimasto imbattuto per 17 anni. Racconta nella sua biografia che in quella gara la sua velocità toccò punte di 40 km/h.**

**Una vita spesa a sfidare il tempo. Quale rapporto aveva con il cronometro durante la sua stagione agonistica e come si rapporta invece adesso con il trascorrere del tempo?**

Chi fa velocità deve lottare continuamente con i centesimi di secondo. Io da giovane mi ero posto due obiettivi: la partecipazione alle Olimpiadi e il record del mondo sui 200 metri. Qualsiasi miglioramento cronometrico, anche di un decimo di secondo, era significativo, perché era la conferma del lavoro svolto. Adesso che mi dedico ad altro ovviamente non ho più questo rapporto così "ossessivo" con l'orologio, rispetto la puntualità nei miei impegni quotidiani come tutti.

**Fin da piccolo, dopo i primi successi sportivi, cresce in lei la consapevolezza che per farsi strada in quest'ambiente era necessario abbandonare Barletta, sua città d'origine. Quanto le è costato prendere questa decisione? Pensa che ancora adesso sia questa la via obbligata per i ragazzi meridionali che vogliono praticare sport di alto livello?**

All'epoca ero consapevole che, se volevo raggiungere certi traguardi, dovevo trovare il meglio sia per l'impianistica che per la preparazione atletica. Formia da questo punto di vista era la struttura ideale e Carlo Vittori il migliore allenatore in circolazione. Quando mi sono trasferito a Formia ho fatto una considerazione: se volevo diventare campione nello sport, qualsiasi scelta non doveva danneggiarmi.

Ancora adesso penso che un ragaz-



zo del Sud che voglia fare sport di alto livello sia costretto a trasferirsi altrove, perché malgrado il vantaggio offerto dal clima, non si è mai voluto creare un centro di eccellenza.

**Lei è cresciuto in una famiglia numerosa di modeste condizioni economiche: suo padre era sarto mentre sua madre casalinga. Racconta che la sua fortuna è stata quella di avere genitori che non l'hanno né agevolato né ostacolato nel praticare sport. Ma allora i modelli familiari non**

**contano nel rapporto dei figli con l'attività sportiva?**

In realtà, pur essendo nato in una famiglia di condizioni modeste, i miei genitori mi hanno sempre trasmesso i valori essenziali: mio padre era il mio primo tifoso e mia madre mi ha trasmesso l'umiltà. Ho preso da loro quei principi che sono stati i miei punti di riferimento anche nella carriera sportiva.

**Il suo rapporto con gli avversari di gara è stato sempre improntato a grande correttezza e ammirazio-**

**ne. Chi di loro ha lasciato un ricordo più profondo nella sua vita?**

Nel corso di tutta la mia carriera, dai giovanili agli assoluti, ho avuto circa 650 avversari sportivi: da Borzov a Steve Williams, nei loro confronti ho sempre avuto un atteggiamento di grande rispetto, li ho sempre considerati dei modelli dai quali poter apprendere qualcosa. Ciascuno aveva qualcosa da trasmettermi, un atteggiamento, un segreto, che poteva aiutarmi a migliorare.

**Un tema ricorrente nel suo libro è la profonda spaccatura tra le esigenze dell'atleta e gli interessi e le manovre politiche delle federazioni sportive. Da cosa nasce questa difficoltà di comunicazione e come si potrebbe superarla?**

Le federazioni sportive sono nate con fini istituzionali ma ormai non le espletano più, seguono attività burocratiche, non accompagnano l'atleta e la sua crescita come sportivo e come uomo. Nel corso del tempo ho assistito a situazioni a dir poco imbarazzanti, se ad esempio due atleti litigano, la federazione non si intromette come se la cosa non la riguardasse. Ormai sono diventati dei piccoli ministeri, volti alla trasmissione di privilegi di ruolo, completamente distaccati dalla realtà. Ma questo è un problema più generale della cultura che domina in Italia, anche nella politica, con questa tendenza all'attaccamento a oltranza alla poltrona, alla difesa dei privilegi, ma questo non dovrebbe succedere in un Paese civile.

**Un altro problema, che ha avvertito crescere sempre più nel corso del tempo, è quello della spettacolarizzazione dello sport con la conseguente rincorsa ai record, la crescita degli ingaggi degli atleti e la diffusione del doping. Come arginare questa deriva?**

Io sostengo sempre che la crescita agonistica di un atleta deve andare



di pari passo con quella culturale, altrimenti poi non ci dobbiamo stupire se c'è il doping, le partite truccate. Non si possono mettere i valori della persona in secondo piano. Una vittoria raggiunta per interesse economico è un fatto relativo, quello cui dobbiamo tendere è la crescita della persona, come può rendersi utile anche dopo la sua stagione agonistica.

**Il volume si conclude con le sue riflessioni dopo il ritiro dall'agonismo. Riporta a tal proposito una bella frase di Tommie Smith: "Non siamo mai i più grandi per lungo tempo. L'atletica è una scuola di umiltà". Pensa che in tal senso lo sport rappresenti una sorta di contro cultura rispetto al pensiero dominante?**

Con quella frase Tommie Smith voleva dire che possiamo fare anche grandi risultati ma dopo arriverà sempre qualcuno a fare un tempo migliore del nostro. Lo sport e soprattutto l'atletica ci insegna questo: è bello misurarsi con altri avversari, la competizione, la sfida ma alla fine dobbiamo considerare che possiamo perdere oltre che vincere. L'importante non è vincere nello sport ma nella vita.

Bologna 2 e 3 giugno 2012

# 58° Campionato nazionale UISP di Atletica leggera su pista

di Francesco Costanzini, UISP Bologna



Foto a cura di  
UISP Bologna

**D**ue giornate di gare, accompagnate da sole e caldo, hanno caratterizzato al Campo Scuola Baumann di Bologna il 58° Campionato Nazionale UISP di Atletica Leggera individuale e di società su pista.

Ben 1913 gli atleti/gara, con alcuni risultati di buon livello tecnico come nei 100 m l'11"87 (11"94 in batteria) della Junior toscana Irene Siragusa (Atl. Poggibonsese), sua seconda m.p.i. dopo l'11"76; nei 100 maschili l'11"06 di Baiano (P) e nel Giavellotto il 53,53 dell'allievo Lorenzo Mansani (C.A. Piombino).

Di assoluto valore alcuni risultati nei Cadetti come nei 300 il 36"31 di Umberto Mezzaluna (Atl. Piombino) m.p.i. 2012, sempre nei 300 il 40"72 di Alessia Niotta (Atl. Poggibonsese) 2ª m.p.i. 2012.

Titolo di società triathlon giovanile femminile ai Centri Avviamento

Uisp Bologna. Titolo di società triathlon giovanile maschile alla Polisportiva Progresso e quello nazionale di società giovanile (maschile e femminile) alla Polisportiva Calenzano.

Sul sito UISP tutte le classifiche [www.uispbologna.it/uisp/atletica/campionati-uisp/campionato-nazionali/](http://www.uispbologna.it/uisp/atletica/campionati-uisp/campionato-nazionali/) e gli scatti fotografici della manifestazione [www.flickr.com/photos/uispbologna/sets/72157629994044883/](http://www.flickr.com/photos/uispbologna/sets/72157629994044883/)

Il campo del Quartiere San Donato ha poi dato il via alla raccolta fondi lanciata da Uisp per aiutare le popolazioni colpite dal sisma, che prosegue nelle prossime settimane durante le manifestazioni sportive e quotidianamente nella sede di via dell'Industria. La raccolta (minuziosamente rendicontata sul sito [www.uispbologna.it](http://www.uispbologna.it)) ha prodotto € 304,35, più la donazione del gruppo UISP di Genova che all'ultimo ha deciso di non partecipare e che ha devoluto le quote versate alla raccolta fondi.



# Successo oltre le aspettative del 1° Trail delle 5 Querce

## Oltre 540 partecipanti nel bosco Difesa Grande di Gravina, uno dei trail più partecipati d'Italia

di Giusy Loglisci

Oltre 540 sportivi hanno partecipato alla 1ª edizione del Trail delle 5 Querce, la corsa in natura, promossa dalla A.S.D. "Gravina Festina Lente!" con il patrocinio di Regione Puglia, Provincia di Bari, Comune di Gravina, Coni, FIDAL, UISP e Parks Trail, che si è svolta il 10 giugno scorso nel bosco "Difesa Grande" di Gravina.

Riconosciuto a livello nazionale, omologato FIDAL e primo in Puglia per tipologia, "Il Trail delle 5 Querce" ha visto la partecipazione di 543 atleti - tra specialisti e amatori provenienti da varie regioni d'Italia e da nazioni europee, come Francia e Germania - che hanno corso circa 20 km su terreno sterrato, attraversando sentieri, scalando scarpate e percorrendo tratti in discesa.

Primo a tagliare il traguardo in 1.11'05" è stato Luigi Zullo dell'Atletica Maxicar Civitanova M., seguito da Rocco Nitti dell'A.S.D. Montedoro Noci e da Giovanni Gratton dell'A.S.D. Running People. Tra le donne, a salire sul gradino più alto del podio in 1.28'22" è stata Emma Delfine dell'A.S.D. Nadir on the road di Putignano, seguita da Vittoria Elicio e Benedetta Caterina, entrambe della G.S.D. Atletica Amatori Corato.

Tra i più partecipati d'Italia, "Il Trail delle 5 querce" - chiamato così per le cinque varietà di quercia, quali cerro, farneto, fragno, leccio e roverella, presenti nell'area boschiva di Gravina - è stato affiancato da una passeggiata ecologica di 3 km, guidata da volontari della LIPU e partecipata da circa 170 amanti della natura alla scoperta della fauna e della flora. Ad arricchire il weekend all'insegna di sport e natura è stata anche una



rassegna di eventi culturali ed enogastronomici che si è svolta sabato 9 giugno nel centro storico della città di Gravina. In una piazza vi sono state degustazioni di prodotti tipici della Murgia a cura dell'associazione **MurgiaMadre** e presentazioni di progetti per la riqualificazione urbana e architettonica della città murgiana del movimento di cittadinanza attiva **Siamo tutti tuffi**. In un'altra **Radio Studio Uno Club FM** ha trasmesso in diretta radio le interviste di visitatori forestieri e non, e di autorità intervenute agli eventi; le associazioni **Scuderia San Giorgio** e **Verdeka Scooter Gang** hanno esposto, open air, moto e auto d'epoca,



Servizio fotografico a cura dell'Organizzazione

annuale per divulgare l'importanza dello sport, il rispetto per la natura e la valorizzazione del territorio che lo ospita, unico nel suo genere sia dal punto di vista storico-culturale, paesaggistico che enogastronomico".

**Gravina Festina Lente!** nasce nel 2010 a Gravina in Puglia - grazie alla passione per lo sport di nove soci fondatori, tra cui Aldo Cirilli (Presidente) e Giuseppe Moliterni (Vice Presidente nonché atleta di spicco del podismo gravinese) - con lo scopo di diffondere la cultura sportiva e la valorizzazione del territorio murgiano. Mission dell'associazione, esplicitamente indicata nel nome - dal latino "Festina lente!", espressione famosa pronunciata dall'imperatore Augusto, che significa letteralmente "Affrettati lentamente!" - consiste nel sensibilizzare gli abitanti della città all'adozione di un approccio attivo e lungimirante per realizzare attività dall'alto valore aggiunto nella città murgiana. Tre sono i principi su cui si articola l'associazione:

mentre il **Corteo Storico Conte G. di Monfort** ha sfilato con figuranti e animazioni allegoriche per le vie e le piazze della città. La serata si è conclusa con lo spettacolo folkloristico messo in scena dal gruppo **La Zjte** e con la pièce teatrale in vernacolo della compagnia gravinese **I Peuceti**.

"Abbiamo trascorso due giornate - ha dichiarato Aldo Cirilli, presidente di Gravina Festina Lente! - all'insegna dello sport e della natura, in un contesto ricco di storia e cultura quale quello della città di Gravina, orgogliosa degli scenari spettacolari del suo bosco. Il nostro obiettivo è di rendere l'evento un appuntamento

1. lo sport inteso come dimensione personale di ricerca e benessere;
2. lo sport vissuto come esperienza di gruppo aperta all'esterno, al fine di diffonderne la cultura e la pratica sportiva soprattutto nelle fasce di età giovanile e scolare;
3. lo sport come occasione unica di conoscenza e promozione del patrimonio naturale locale.

Affiliatasi nel 2012 alla Unione Italiana Sport Per tutti (UISP), "Gravina Festina Lente!" rivolge la sua azione non solo ai tesserati della federazione ma anche a tutti coloro che, appassionati di sport, possano con poco avvicinarsi al mondo sportivo, imparare ad amarlo e viverlo.

3 giugno 2012

# Trail del Malandrino

## Non sottovalutare il lato oscuro dell'appennino

di Alessio Parauda

Così recita lo slogan di questa manifestazione e mai termine è stato più azzeccato come dimostrano i 7 km in più che i concorrenti hanno dovuto affrontare.

Il 2012 ha consacrato il successo di questo stupendo evento dove, ai noti percorsi del Trail del Malandrino (77 km e 4550 m D+) e della Malandrinata (39 km e 2500 m D+), si è aggiunto il nuovissimo Malandrino XL (90 km e 5500 m D+). Ciliegina sulla torta un pre gara ambientato nel Parco di Galceti con una festa dedicata alle famiglie e soprattutto ai bambini.

Ecco la cronaca di una giornata che ha in sé qualcosa che va al di là della sola competizione. (Segue)

Servizio fotografico a cura di:  
Francesco Bacci, Salvatore Costa, Simone Tagliazzucchi  
([www.ifotografo.it](http://www.ifotografo.it))

È stato un week end carico di emozioni e imprevisti e sono state esaltate le qualità degli atleti, in grado di superare le difficoltà con tenacia e impegno: le previsioni meteo assicuravano bel tempo e, invece... Ecco che una tranquilla notte di luna piena si è trasformata in un'avventura con una nebbia fittissima che non ha mai abbandonato il crinale creando, in molti punti, difficoltà ai partecipanti, nonostante il percorso perfettamente tracciato, come al solito, da Gianluca Gaggioli. "È in questi casi che il trail runner mostra tutto il suo potenziale e la sua forza di volontà, sono stati tutti bravissimi - afferma Alessio Parauda, direttore di gara del Trail -. La notte ha regalato anche un altro momento imprevisto quando le

300 frontali che correvano nell'oscurità hanno incrociato un Rave Party nella Foresta dell'Acquerino. Una vera e propria avventura che ha esaltato ancora di più la vena trail di questa classica del panorama italiano e non solo".

"Alle 6 del mattino, alla Croce Arcana, la visibilità non raggiungeva i 5 m e stava per giungere il gruppo di testa - continua Alessio -, impossibile far proseguire la corsa sul crinale nel tratto più tecnico della gara. Sapevo che, nel giro di qualche ora, il cielo si sarebbe aperto permettendo il passaggio in cresta ma la sicurezza viene al primo po-

sto e non avrebbe avuto senso far correre dei rischi ai primi 20-30. Da qui la decisione di deviare il percorso, una deviazione che ha aggiunto 7 km alla gara, garantendo però un percorso ben visibile con la macchina organizzativa che ha dimostrato grande professionalità ridefinendo, in pochissimo tempo, tutta la segnaletica di gara e allestendo un ristoro di emergenza a Rivoreta, grazie all'impegno del responsabi-

le, Daniele Guidi. È stata dura ridisegnare il percorso in corso d'opera e spostare i soccorsi. Queste condizioni notturne estreme hanno provocato fortemente i concorrenti, anche se la parte diurna non è stata da meno: in cresta, intorno ai 1800 m di quota, la visibilità era limitata e soffiava un forte vento laterale con punte che toccavano i 70-80 km/h. Gli accadimenti di queste ultime settimane (*il terremoto in Emilia*)

hanno fortemente inciso sulle forze in campo soprattutto nel tratto della deviazione e sul finale della XL ma la disponibilità è stata tanta da parte di tutti e anche gli atleti hanno capito le nostre difficoltà. Basta vedere sul nostro blog quante associazioni credono in noi: a loro dedichiamo questo successo. I soldi raccolti sono destinati, in accordo con il Dynamo Camp, ai terremotati dell'Emilia, persone forti, che sanno rimboccarsi le maniche e non chiedono mai niente a nessuno e meritano il sostegno di tutti. Noi, nel nostro piccolo, vogliamo far sentire loro che ci siamo. Stiamo

valutando i vari progetti per contribuire direttamente sul territorio".

È stata una giornata di sport, divertimento, solidarietà e avventura; la sicurezza ha avuto un ruolo importantissimo dimostrando la necessità del materiale obbligatorio definito dall'organizzazione. Il **Lato oscuro dell'appennino** ha mostrato cos'è in grado di fare: la Montagna è stata più malandrina di noi. Siamo, però, contenti e orgogliosi di ciò che abbiamo realizzato nonostante le tante difficoltà; questo ci fa capire che la strada che stiamo percorrendo è giusta.

L'impegno c'è e i risultati si vedono. Un grazie a tutti quelli hanno creduto in noi e che sappiamo non aver deluso.

Al prossimo anno da parte della Banda dei Malandrini.





## Malandrino XL

Lungh. 90 - disl. 5500 mt D+

### DONNE

- 1 CANNUCCIA MARIA TERESA 17.59.56

### UOMINI

- 1 GALEATI GIANLUCA 13.02.00
- 2 FERRI UMBERTO 14.02.36
- 3 MAZZOTTI CRISTIAN 14.02.45
- 4 MORESCHINI ANDREA 14.28.03
- 5 MOSCHINI CRISTIANO 15.25.40
- 6 VIGNALI SERGIO 15.28.26
- 7 CORRADO STEFANO 15.38.34
- 8 LOVISETTO FABIO 15.52.22
- 9 BERARDI ANTONIO 16.16.54
- 10 CHAPLIN TIMOTHY 16.25.08
- 11 MANZO SERGIO 16.25.38
- 12 TORELLI GIOVANNI B. 16.53.39
- 13 SILVA RICCARDO 17.19.34
- 14 DAINELLI NICOLA 17.21.37

## Trail del Malandrino

Lungh. 77 - disl. 4550 mt D+

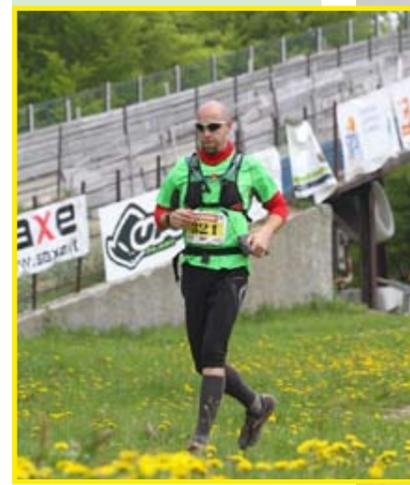
### DONNE

- 1 CARLINI ALESSANDRA 10.32.14
- 1 BERTASA CINZIA 10.32.14
- 3 PARIGI MARIA CHIARA 10.34.17
- 4 PENSA PATRIZIA 11.13.43
- 6 ARRIGONI GIULIANA 11.13.43
- 4 LASAGNA NICOLE 13.07.12
- 7 CASTELLI SIMONETTA 13.15.17
- 8 CRIVELLARI BARBARA 13.52.58
- 9 DE BON MARINA 14.02.20
- 10 FIOCCHI GABRIELLA 14.04.54
- 11 VISINTIN LORENZA 14.17.52
- 12 GIOVANNINI JESSICA 14.47.28
- 13 PIN PAOLA 14.58.05
- 14 TOSCAN LIA 15.18.32
- 15 BOTTEON VITTORIA 15.29.47
- 16 BERNARDI LORENZA 15.54.44
- 17 BILLI MARIA 16.08.48
- 18 MUELLER STEFANIA 16.12.09
- 19 IMAZIO MARISA 16.13.46
- 20 VERONESI ROBERTA 16.13.51
- 21 BETTI ELISA 17.13.52
- 22 MATTAROZZI DONATELLA 17.18.36

### UOMINI

- 1 RUZZA STEFANO 9.12.59
- 2 ZANCHI MARCO 9.17.23
- 3 LUCCHESI MATTEO 9.22.47
- 4 MARAZZI GIUSEPPE 9.59.08
- 5 BERTIN GIULIO 10.27.36
- 6 BERETTA ROBERTO 10.32.14
- 7 CAPPELLETTO MAURIZIO 10.32.48
- 8 DOTTI STEFANO 10.34.27
- 9 BASSI NICOL 10.34.31
- 10 ANNOVAZZI GIANCARLO 10.38.56
- 11 DE ALESSANDRI 10.52.45
- 12 GARLATO ADRIANO 10.57.56
- 13 FALLERI MASSIMILIANO 11.15.59
- 14 GRANDI STEFANO 11.23.51
- 14 DI MEO 11.23.51
- 16 ANDRIANI ANDREA 11.40.53
- 17 INNOCENTI FAUSTO 11.41.14
- 18 MAGGIONI GIANLUCA 11.44.20
- 19 LUCCI GIANPETRO 11.55.04
- 20 GENERALI ALESSANDRO 12.01.18

- 21 MARINI MARCO 12.04.18
- 22 POLINI NAZARENO 12.09.32
- 23 PIZZAGALLI LUCA 12.13.20
- 24 DAL BIANCO 12.14.39
- 25 PODERINI DANIELE 12.17.09
- 26 MAURI MASSIMILIANO 12.18.06
- 27 DAL CIN SERGIO 12.21.23
- 28 CESTRA MARCO 12.29.03
- 29 BILANCIONI MIRKO 12.36.51
- 29 FRUGONI ENRICO 12.36.51
- 31 LOCATELLI MICHELE 12.37.42
- 32 BOSCOLO CARLO 12.40.27
- 32 SALA EMILIO 12.40.27
- 34 CAMILLONI LEONARDO 12.40.34
- 35 BONCOMPAGNI ROBERTO 12.46.26
- 36 SETTIMI RINALDO 12.51.06
- 37 FIOCCHI PIERFRANCESCO 12.54.02
- 38 BASTARI SIMONE 13.03.13
- 39 DI GIANNATALE PIERO 13.05.42
- 39 CASARI MARCO 13.05.42
- 41 GIULIVI ARNALDO 13.07.12
- 42 TRICARICO MARINO 13.11.27
- 43 PETRELLI VINCENZO 13.11.27
- 44 NORIO LEONARDO 13.24.16
- 45 GAIANI LEONARDO 13.32.18
- 46 WILSON MARK 13.41.56
- 47 MARIOTTI GIANLUCA 13.44.53
- 48 RICCI CARLO 13.48.10
- 49 BRAGONZI MARCO 13.50.34
- 50 MILIGHETTI OMAR 13.52.56
- 51 FECCIO GABRIELE 13.52.58
- 52 CERBAI FRANCESCO 13.55.17
- 52 SALUTE STEFANO 13.55.17
- 54 SAIBENI PAOLO 14.00.55
- 55 TONELLI LUCILLO 14.01.13
- 56 ANSELMI CARLO 14.02.17
- 57 REGNANI MARCO 14.04.52
- 58 ZANGHERI MASSIMO 14.05.58
- 59 BRUNELLO MAURO 14.10.58
- 59 VENTURI ROBERTO 14.10.58
- 61 ZARAMELLA SANDRO 14.11.09
- 62 CONTE VITTORIO 14.15.32
- 63 KOSMERL STOJAN 14.15.48
- 64 ROGELJ ROBERT 14.15.52
- 65 ALBERTOCCHI MARCO 14.17.48
- 66 GALETTI ALBERTO 14.20.25
- 67 GIRALDO GABRIELE 14.20.29
- 68 NACCI MAURO 14.21.08
- 69 SBARAGLI MORENO 14.21.20
- 70 DE NADAI STEFANO 14.22.19
- 71 NOVELLINI PAOLO 14.23.46



Servizio fotografico a cura di:  
Francesco Bacci, Salvatore Costa, Simone Tagliuzzochi (www.ifotografo.it)

- 72 KLEBELSBERG WOLFGANG 14.27.42
- 73 TRENTA GIANCARLO 14.34.33
- 74 PAGANELLI PIERO 14.38.30
- 75 GIRONI ANDREA 14.39.54
- 76 BRESSAN MAURO 14.46.39
- 77 AMADIO RENATO 14.46.45
- 78 LONGHI DANIELE 14.46.47
- 79 STEFANIA ANTONIO 14.46.48
- 80 PINI MICHELE 14.55.46
- 81 IZZO ANDREA 14.57.47
- 82 DE FLAVIS SPARTACO 14.58.06
- 83 ARNIANI FULVIO 14.59.47
- 84 MARALDO YURI 15.03.43
- 85 SIMONI FLAVIO 15.07.41
- 86 ZANIBONI DANIELE 15.09.29
- 87 ZAMMATTO ROBERTO 15.17.24
- 88 GIORA ALDO 15.18.37
- 89 RIGOLI ARMANDO 15.23.28
- 90 CIABATTINI ALESSANDRO 15.29.52
- 91 CAPPELLARO ANDREA 15.30.25
- 92 DI GIORGIO GIUSEPPE 15.38.45
- 93 PERRONE CAPANO 15.38.48
- 94 AMADIO FABIO 15.46.21
- 95 BARAGIOTTA STEFANO 15.49.45
- 96 SARPI DINO 15.50.02
- 97 PITONZO FABRIZIO 15.54.46
- 98 VOLONTE GIOVANNI 16.02.54
- 99 CANTIANI GIANFRANCO 16.03.02
- 100 ALCINI RAFFAELLO 16.08.43
- 101 LISCI MAURIZIO 16.09.39
- 102 GOLINUCCI MARCO 16.10.32
- 103 RICCI ROBERTO 16.10.35
- 104 MARINI RICCARDO 16.10.39
- 105 SOBRINO GIAN PAOLO 16.10.50
- 106 BENATO PAOLO 16.12.16
- 107 DAVALLI ANDREA 16.12.21
- 108 GALLANI ALESSANDRO 16.13.43
- 109 BORNIOOTTO JACOPO 16.14.51
- 110 BORDIGONI SIMONE 16.14.53
- 111 FERRARI GIOVANNI 16.19.46
- 112 DI GIOVANNI ALESSANDRO 16.25.16
- 113 FABBRI ROBERTO 16.25.24
- 114 BEVILACQUA MARIO 16.25.53
- 115 BADIN PAOLO 16.26.01
- 116 BARTOLINI ANTONIO 16.26.43
- 117 MOTTIN MIRKO 16.29.51
- 118 CANZIAN PIETRO 16.33.44
- 119 RINALDI ALESSANDRO 16.33.56
- 120 SCALDINI DANIELE 16.34.03
- 121 CEVRO VUKOCIC 16.35.28
- 122 PELLICONI MARCO 16.36.57
- 123 BANCHINI LUCA 16.43.33
- 124 TARALLO ALESSANDRO 16.50.43
- 125 BERTUOL STEFANO 16.55.50
- 126 MAGARIELLI ANTONIO 17.00.47
- 127 CAMERTONI ANTONIO 17.08.15
- 128 ADANTI EMILIANO 17.08.18
- 129 GOLFETTO NICOLA 17.13.59
- 130 ZALGELLI PAOLO 17.14.02
- 131 GAMBARELLA CESARE 17.18.44
- 132 TALONE DAVIDE 17.20.06
- 133 TOFFOLI STEFANO 17.45.54
- 134 MAURINA MARCO 17.46.24

### UOMINI

- 1 SCIPIONI FABIO 3.40.10
- 2 BUONOMINI GIACOMO 4.21.28
- 3 TASSINARI FABRIZIO 4.31.37
- 4 GHEZZI LUCA 4.59.26
- 5 BARTOLETTI ANGELO 5.04.38
- 6 TAMARRI MARTINO 5.06.15
- 7 PACCAGNINI MAURO 5.09.56
- 8 ROSSI MASSIMO 5.13.01
- 9 SESTAIOTTI STEFANO 5.24.15
- 9 RUSSO MASSIMO 5.24.15
- 11 FARUMI FABRIZIO 5.36.47
- 12 BENEDETTI LEONARDO 5.41.08
- 13 GIOVANNONI LUCA 5.45.33
- 14 BIASINI FEDERICO 5.48.19
- 15 FALORNI MAURO 5.55.55
- 16 NESI TIZIANO 5.59.09
- 17 FURLER PETER 6.00.01
- 18 PERANZONI FABRIZIO 6.01.01
- 19 BENVENUTI MATTEO 6.01.03
- 20 BARTOLOTTI ANGELO 6.05.15
- 21 CECCARELLI LUIGI 6.05.31
- 22 TARDELLI ROBERTO 6.08.34
- 23 BATTAGLIN FRANCESCO 6.11.57
- 24 CERTOSI GIACOMO 6.13.06
- 25 TANAGLIA FAUSTO 6.15.29
- 26 MASSETTINI GIANLUCA 6.17.54
- 27 BANI ADRIANO 6.20.18
- 28 BARUCCI ALESSANDRO 6.20.55
- 29 MELI DAVID 6.21.40
- 30 FEDERIGHI GIACOMO 6.21.41
- 31 PICCIN MAURO 6.26.41
- 32 LANZA BRUNO 6.32.23
- 33 MURABITO SALVATORE 6.32.24
- 34 ZINI EZIO 6.40.09
- 35 ROCCHI VALERIO 6.41.35
- 36 MENEGHEL ELISABETTA 6.43.01
- 37 LASCIALFARI FULVIO 6.49.51
- 38 PUZIO ANTONIO 6.51.41
- 39 BENELLI GIANLUCA 6.52.10
- 40 GHEZZO ALESSANDRO 6.54.26
- 41 BETTIO STEFANO 6.54.27
- 42 MARINARI PIETRO 6.56.26
- 43 SABBATINI GAETANO 6.58.55
- 44 MARRI FABIO 7.02.12
- 45 RAMAZZOTTI STEFANO 7.07.27
- 46 GORI PAOLO 7.07.29
- 47 SIMI ALESSANDRO 7.25.38
- 48 PENTORE ENRICO 7.32.42
- 49 BENAZZI FABRIZIO 7.34.15
- 50 VIZZINI SALVATORE 7.34.17
- 51 ZANETTI FABIO 7.43.21
- 52 GHIDONI ANTONIO 8.15.02
- 53 SETTESOLDI DAVID 8.29.52
- 54 NESTI FABIO 8.50.33
- 55 MARCONI EOLO 8.50.34
- 56 POTENTI ENRICO 8.50.38
- 57 MAGI LUCIANO 8.59.08
- 58 PASTENA ANTONIO 8.59.34

## Malandrinata

40 km (2500 D+)

### DONNE

- 1 ROSSI MARIA EUGENIA 5.13.02
- 2 SCHEGGI VALENTINA 5.35.47
- 3 VERINI VALENTINA 5.50.13
- 4 CAPORALI ELISABETTA 6.01.02
- 5 GRASSI ALESSANDRA 6.17.52
- 6 PAGLIAI DAVID 6.20.13
- 7 FERRANTI PATRIZIA 6.34.48
- 8 BERTOLUCCI SIMONA 6.51.40
- 9 TOSELLO FEDERICA 7.03.52
- 10 RISI DANIELA 7.07.28
- 11 GHIDINI PATRIZIA 7.43.20

# Là dove il mare bagna Napoli

## Michele Volpe presenta la Faito-X-Trail, campionato nazionale Uisp di trail running

A cura di Donatella Vassallo

**Il prossimo 2 settembre si svolgerà a Vico Equense la 3ª edizione del Faito-X-Trail, quest'anno valida anche come Campionato Nazionale Uisp di trail running. Ci descrivi le caratteristiche del percorso?**

La partenza è da Vico Equense, nella frazione di Moiano a 520 m s.l.m., si percorre tutta la frazione e dopo 1,2 km di asfalto si trova la prima salita di 800 m arrivando nel borgo di Santa Maria del Castello a 680 m s.l.m. Poi discesa verso Positano percorrendo le famose tese di Positano, si scende fino a Montepertuso, frazione di Positano a 365 m sul livello del mare, dopo aver attraversato la piazzetta di Montepertuso, siamo al km 6, inizia il chilometro verticale, si sale fino alla Croce della Conocchia a 1340 m, passando per la Caserma della Forestale, al km 8, ove è previsto il primo ristoro con sali minerali, frutta e acqua. Arrivati alla Croce della Conocchia, al km 10,5, inizia una discesa molto veloce fino a quota 1170, qui si affronta l'ultima dura salita di 300 m, quindi si scende in una faggeta secolare fino al Parco Oceano Verde a 980 m di altitudine, dove è previsto l'arrivo.

**Come sono andate le passate edizioni e quali saranno le principali novità di quest'anno (percorso, atleti, ecc.)? Cosa significa per voi ospitare un campionato nazionale Uisp?**

Le passate edizioni hanno riscosso



Servizio fotografico di Fabio Fusco



grande successo: la Faito-X-Trail è stata la prima vera gara trail in Campania, dopo c'è stata un'esplosione di questo tipo di gare. Il percorso sarà quello dello scorso anno, gli atleti amano questo percorso, così panoramico e duro a picco sul mare tra il golfo di Napoli e quello di Salerno. Ospitare un campionato nazionale UISP ci riempie di gioia, tanti atleti di fuori regione potranno ammirare le nostre montagne sul mare.

**Quali sono gli enti e gli sponsor che vi sostengono nell'organizzazione della manifestazione?**

La manifestazione è patrocinata dalla Regione Campania, dai comuni di Vico Equense e di Positano, dall'Ente Parco Regionale dei Monti Lattari. I nostri sponsor ufficiali sono: Tecnica, Mapei, Pastificio Leonessa, Azienda vinicola Iovine e Dm sport.

new balance®



**Perché un atleta dovrebbe correre questa gara?**

Un atleta dovrebbe correre questa gara per la bellezza del percorso che si snoda tra Vico Equense e Positano, con panorami mozzafiato unici al mondo, dove si possono ammirare le isole di Capri e di Ischia e il Vesuvio.

**Quali sono a tuo parere i motivi del sempre maggiore interesse verso le gare di trail?**

Le gare trail avranno sempre maggiore successo perché ci portano a contatto con la natura che ci offre panorami unici che incantano turisti di tutto il mondo. Sono gare molto meno stressanti di quelle su strada. Noi abbiamo bisogno della natura, la natura non ha bisogno di noi! Impariamo ad essere in simbiosi con la natura. Rispettiamola per noi e per i posteri.

**Cosa vorresti poter dire alla fine di questa edizione?**

Spero che tutti rimangano contenti per l'organizzazione, l'accoglienza e lo spettacolo offerto dalla natura e

si divertano nel partecipare a questa gara. Nelle gare trail è felice chi vince, ma vincono sempre tutti i partecipanti perché esserci vale più di qualsiasi premio.



Abetone 24 giugno 2012 - Campionato Nazionale UISP di gran Fondo 50 km

# Trionfo di Dmitry Tsyganov e Monica Carlin alla Pistoia-Abetone

È Dmitry Tsyganov il vincitore della 37ª edizione della Pistoia-Abetone. Il russo, all'esordio nell'ultramaratona pistoiese, ha fatto segnare il tempo di 3h31'26",

quattro minuti meno di Alberico Di Cecco (3h35'21"), secondo come nel 2011, terzo il toscano Alessandro Calzolari in 3h35'47".

Tra le donne trionfa Monica Carlin (4h00'35"), alla sua terza affermazione dopo le vittorie del 2006 e 2007,

seconda Neza Mravlje (4h11'48"), che non è riuscita a piazzare il tris dopo le due vittorie consecutive nelle ultime due edizioni (2010 e 2011). Terzo posto per una bravissima outsider, la marchigiana Barbara Cimarrusti, che ha tagliato il traguardo in 4h17'32".

*segue*





Foto di Belinda Sorice

Al traguardo di San Marcello (30 km), affermazione per Gianluca Cola, Circolo Minerva di Parma, in 2h06'19", secondo Leonardo Ciulli (Atletica Signa) e terzo Giacomo Buonomini (Silvano Fedi Cral Breda). Al femminile, prima Antonietta Schettino (GP Massa e Cozzile) in 2h35'43", seconda la compagna di colori Mara Rossi e terza Elena Venturi (Atletica Calenzano).

Ai 14 km di Le Piastre si è imposto il tunisino Mohamed Ali Saadouni (GS Maiano Fiesole), che ha fermato il cronometro a 56'42", secondo Marco Guerrucci (Alpi Apuane) e terzo Giuseppe Calabrese (GS Gabbi Bologna). Al femminile, vittoria per Stefania Bargiacchi (Silvano Fedi Cral Breda, 1h13'17"), seguita da Elisa Dami, sempre della S. Fedi, e da Andrea Bernardita Salas Palma (Pro Sport Lucca).

Edizione da record, con 1706 iscritti. L'organizzazione, che ringrazia per la straordinaria partecipazione, si è vista costretta a prorogare le iscrizioni per la gara con traguardo a Le Piastre fino alla tarda serata di venerdì. Le classifiche complete saranno disponibili a breve sul sito [www.pistoia-abetone.net](http://www.pistoia-abetone.net).

Arrivederci al 30 giugno 2013!



Foto di Belinda Sorice



Foto di Belinda Sorice

## Una delle tante...

di Barbara Cimmarusti

Sono una delle tante concorrenti che ha corso la Pistoia-Abetone e sono qui per raccontare le emozioni grandi che questa gara mi ha regalato, sensazioni davvero belle che sono iniziate già sabato pomeriggio, quando sono arrivata a Pistoia. Una città che non avevo avuto modo di visitare e che, grazie a questo evento, anche se un po' di corsa, ho apprezzato molto. Al ritiro del pettorale ho trovato lo staff molto cordiale, gentile e soprattutto sorridente. Che dire, l'adrenalina già iniziava a farsi sentire per una gara che non avevo mai corso, ma della quale mi avevano parlato tutti come molto particolare per la sua durezza visti i 50 km in salita e per la sua bellezza grazie agli splendidi panorami. Il mio unico pensiero era: "Speriamo che riesca a chiuderla e che non arrivi morente".

Al mattino ero emozionatissima, quando sono arrivata nella piazza, sentire lo speaker che ci invitava alla partenza, vedere tutta quella gente che veniva da ogni parte d'Italia e non solo... mi faceva sentire il cuore in gola... e pensare: "Ci sono anch'io".

Start... è fatta, partiti, la gara ha inizio, l'ansia a calare, si ride e si scherza con l'amico a fianco almeno per i primi chilometri poi si incomincia a risparmiare il fiato perché inizia la salita, e bisogna usare la testa, è necessario dosare bene le energie se si vuole arrivare fino in cima. Mi sembrava di stare in una grande festa, tutta la gente che applaudiva, che incitava, un pubblico meraviglioso che non mi ha fatto sentire sola neanche in quei 30 km finali corsi in solitudine.

Che dire ora: "Faccio parte degli ultramaratoneti grazie alla Pistoia-Abetone". Quest'anno alla prima esperienza mi ha regalato il terzo gradino del podio assoluto donne con tanto onore e soddisfazione, il prossimo anno chissà...

L'importante è partecipare e cercare di fare sempre del proprio meglio perché la Pistoia-Abetone è una competizione dove è necessario misurarsi prima di tutto con se stessi, poi con gli altri. Una gara fantastica di cui mi sono innamorata e che entrerà negli obiettivi del prossimo anno: una manifestazione impeccabile. Grazie agli organizzatori, grazie allo staff, grazie ai massaggiatori, grazie al pubblico; mi avete fatto vivere un'esperienza indimenticabile. Al prossimo anno!



Foto della ONLUS Regalami un Sorriso

# Classifica traguardo Abetone 50 km

## CLASSIFICA FEMMINILE

1	CARLIN MONICA	GS VALSUGANA TRENTO	4.00.35
2	MRAVLJE NEZA	SLOVENIA	4.11.48
3	CIMMARUSTI BARBARA	BANCA DI PESARO C. STORICO	4.17.32
4	FOLDINGNE NAGY JUDIT	UNGHERIA	4.20.21
5	SANNA PAOLA	RUNNERS BERGAMO	4.25.24
6	VANNUCCI VERONICA	ATLETICA VINCI	4.28.09
7	MUSTAT LARA	CALC. CORRADINI EXCELS.	4.28.41
8	BORZANI LISA	RUNNERS BERGAMO	4.34.37
9	DI VITO LORENA	CUS PRO PATRIA MILANO	4.50.00
10	GALIMBERTI BARBARA	OTC COMO	4.52.48
11	RIVERA CLARA	ATLETICA CAIRO	4.58.05
12	BARRESI MARIA	POL. FIRENZE TRIATHLON ASD	5.00.12
13	MAZZOLINI PAOLA MARIA	ATL. COLOGNO AL SERIO	5.01.02
14	CUSELLO ROSA	RUNNERS BARBERINO	5.02.12
15	BETTI LUISA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.21.29
16	VIGNANI PAOLA	POD. TRANESE U. INDUSTRIALE	5.22.25
17	MASETTI ANNAMARIA	BANCA DI PESARO C. STORICO	5.23.46
18	ALBERTINI GIOVANNA	TORRINO TRIATHLON TEAM	5.26.10
19	BALDI MONICA	AVIS VIGEVANO-GRAVELLONA	5.28.15
20	CUOGHI SABRINA	G.P. LA GUGLIA	5.30.13
21	FERRONI CATERINA	A.P. MARCIATORI MARJESI	5.31.48
22	PIASTRA LORENA	ASS.POD.CIRC.DIPPERUGINA	5.35.45
23	SCIABOLACCI ELENA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.36.36
24	LOMBARDI ROBERTA	ATL. VALDARNO INFERIORE	5.39.26
25	LOPEZ JOSEPHINE	ASD DRAGONERO	5.39.42
26	RAUSSE DANIELA	G.S. MAIANO FIESOLE	5.40.14
27	ABATI LORENZA	VIRTUS CESENA 2010	5.40.15
28	RAVANI LAURA	G.P. C.A.I. PISTOIA	5.41.04
29	ANDREOTTI FRANCESCA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.41.18
30	GYEBNAR EVA	UNGHERIA	5.42.31
31	ANZOLA PAOLA	SESA RUNNING	5.43.38
32	DAMI TIZIANA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.44.26
33	BREVI ALEXANDRA	LIVORNO TEAM RUNNING	5.45.16
34	AMBROSI GIOVANNA	RAID ASD JESI	5.47.17
35	SIDOTTI ROSINA	BALANGERO ATL. LEGGERA	5.48.35
36	RAVELLI LAURA	ATL. PARATICO	5.50.51
37	DI LORENZO ADELE	RUNNERS BERGAMO	5.54.08
38	FUMASOLI ALESSIA	G.P. VIRGILIANO	5.54.48
39	BE CARELLI MONICA	POL. BONELLE	5.56.44
40	TURCHI ROSSANA	G.P. C.A.I. PISTOIA	6.01.00
41	CONTERNO MONICA	ASD DRAGONERO	6.01.11
42	SLANZI ROBERTA	SAN MARCO BUSTO ARSIZIO	6.09.38
43	PINCELLA BARBARA	G.P. AVIS POL. MALVICINA	6.10.31
44	MANNUCCI MICHELA	ATL. FERRUZZA FUCECCHIO	6.11.45
45	CASAIOLI BARBARA	LIBERO	6.12.19
46	SACCHINI SILVIA	TEAM MARATHON BIKE	6.12.27
47	PULVIRENTI ROSARIA	G.S. BANCARI ROMANI	6.12.28
48	BIAGIONI DAINA	MISERICORDIA AGLIANESE	6.15.22
49	LA SERRA ALESSIA	A.S.D. COMTER ESERCITO	6.16.53
50	DI FELICE ANNA MARIA	UIP ROMA	6.16.54
51	SANTORO LUCIA MILENA	A.S. PODISTICA TUGLIE	6.17.05
52	LOSURDO PASQUALINA	ATLETICA 85 FAENZA	6.18.20
53	CARLUCCI GIOVANNA	U.P. ISOLOTTO	6.19.02
54	SICURANZA SILVIA	U.P. ISOLOTTO	6.19.04
55	MANNOCCHI FABIANA	ATLETICA ISOLA D'ELBA	6.20.21
56	PISANESCHI ARIANNA	POD. FATTORI QUARRATA	6.24.42
57	VERZELETTI ROSSELLA	RUNNING CAZZAGO S.MARTINO	6.25.53
58	PANUNZI CHIARA	ASD MONTEURLO M.T.	6.29.11
59	FURFORI ELENA	AVIS STIAVA	6.33.13
60	FACCHINI MARISA	PODISTICA ALFONSIENSE	6.36.12
61	DI PIRO ELENA	TEAM LE LAME	6.37.44
62	BUFFO MONICA	LIB. FORME SERGIO BENETTI	6.38.03
63	BIANCHI GIANNA	U.P. ISOLOTTO	6.38.10
64	MONTABONE MARIAGRAZIA	ATLETICA GIO' 22 RIVERA	6.38.29
65	GIOVANNETTI MONICA	POLIS. TASSISI FIORENTINI	6.38.37
66	ANICETTI MICHELA	POD. FATTORI QUARRATA	6.39.06
67	RONDONI LUISSELLA	U. POL. POLICIANO	6.40.11
68	PENNACCHIETTI MARIA	A.S.D. VILLA DE SANCTIS	6.40.37
69	GARGANO ANGELA	BARLETTA SPORTIVA	6.40.54
70	MELCHIOR PATRIZIA	PODISTICA SOLIDARIETA'	6.45.09
71	RIBOLZI MARIA TERESA	MARATOLANDIA	6.46.20
72	COSTANTINI CLAUDIA	MARATOLANDIA	6.46.22
73	TOSI FRANCESCA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.48.17
74	SANCIONI CLAUDIA	RAID ASD JESI	6.50.20
75	MAZZONI ANNALISA	MISERICORDIA AGLIANESE	6.50.57
76	AIAZZI ELISA	RUNNERS BARBERINO	6.51.28
77	CESARI LOREDANA	IL PONTE SCANDICCI	6.51.41
78	CASADEI MARIA ANTONIETTA	GP AVIS FORLI'	6.53.31
79	IZZO IMMACOLATA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.54.38
80	CASULLI TINA	G.S. JOLLY MOTORS	6.54.38
81	FABBRONI RENATA	ATLETICA ATHLON PADOVA	6.56.15
82	MAZZANTI MARIA GRAZIA	CROCE D'ORO MONTALE	7.00.24
83	GIARDINA SANTA	PODISTICA PERALTO GENOVA	7.09.35
84	NACCI IRENE	CASA CULTURALE S.MINIATO	7.09.55
85	CARLETTI CLAUDIA	ATL. MARCIATORI MUGELLO	7.10.58
86	VALDO SARA	RUNNERS BERGAMO	7.13.33
87	NARDEAN STEFANIA	ATL. MIRAFIORI	7.16.11
88	STRABBIOLI ROBERTA	RAID ASD JESI	7.16.35



Foto della ONLUS Regalami un Sorriso ([www.pierogiacomelli.com](http://www.pierogiacomelli.com))

89	BURCHIANI ILARIA	U.S. NAVE A.S.D.	7.16.51
90	NICOLINI SILVIA	FRAT. POPOLARE GRASSINA	7.17.51
91	POGGI CLAUDIA	MEZZANA LE LUMACHE	7.18.15
92	RASICCI ADELE	ATLETICA ESTENSE	7.21.10
93	CORRADINI LIANA	G.P. ROSSINI S.GIULIANO T.	7.26.31
94	VIGNALI STEFANIA	G.P. C.A.I. PISTOIA	7.33.22
95	MAZZOLI CLAUDIA	ATLETICA ISOLA D'ELBA	7.34.57
96	GUERRIERI ELISA	ATLETICA ISOLA D'ELBA	7.34.57
97	BIACCHESSE STEFANIA	POL. BONELLE	7.39.26
98	BARDINO MONICA	G.S. MAIANO FIESOLE	7.41.35
99	COLLURA SARA	ROAD RUNNERS CLUB MILANO	7.50.47
100	FRANCESCHELLI ELISABETTA	U.S. NAVE A.S.D.	7.53.08
101	BERRUGI FRANCA	G.P. C.A.I. PISTOIA	7.55.49
102	ZULLO VALENTINA	G.S. MAIANO FIESOLE	8.09.30
103	GAZZAZZI GIOVANNA C.	CLUB PANTERA ROSA	8.17.44
104	PATTI PLACIDA	G.P. C.A.I. PISTOIA	8.25.22
105	INTROCASO ISABELLA	AMICI DELLO SPORT BRIOSCO	8.31.03

## CLASSIFICA MASCHILE

1	TSYGANOV DMITRY	RUSSIA	3.31.26
2	DI CECCO ALBERICO	FARNESE VINI	3.35.21
3	CALZOLARI ALESSANDRO	VERSILIA SPORT	3.35.47
4	LUCCHESI MATTEO	U.S. ROCCHIGIANO	3.42.01
5	PALLADINO DANIELE	POL. ATL. SCANDIANO	3.42.47
6	ZAMBELLI ANDREA	POL. ATL. SCANDIANO	3.43.34
7	SERASINI MARCO	ASD TOSCO-ROMAGNOLA	3.50.15
8	ZABARI JANOS	UNGHERIA	3.55.55
9	SARTOR WALTER	ASD DRAGONERO	4.00.19
10	EVANGELISTI MICHELE	RUNNERS BERGAMO	4.03.33
11	NELLI ANDREA	TEAM CELLFOOD	4.09.11
12	LOMBARDI MARCO	G.S. RUNNERS LIVORNO	4.14.15
13	CIATTAGLIA DIEGO	RUNNERS BERGAMO	4.14.16
14	SERVADIO DANIELE	UIP IMOLA/FAENZA	4.17.07
15	MALFATTI PIO	ATLETICA ROTALIANA	4.17.31
16	GALLI ANTONELLO	ATL. AMATORI LECCO	4.19.14

17	FANI ROBERTO	UIP COM. TERR. PRATO	4.20.07
18	BERTOLA PIERO GIUSEPPE	RUNNERS BERGAMO	4.20.48
19	GIACOBONE DANIELE	ATL. PAVESE	4.21.06
20	ASCOLI CARLO	A.S.D. VILLA DE SANCTIS	4.22.07
21	CARDIA GAETANO	G.S. GABBI	4.22.49
22	SIZZI FEDELE	ATL. MARATHON ALMENNO S.S.	4.23.53
23	PIROTTA MARIO	RUNNERS BERGAMO	4.24.22
24	ANTONELLI ALBERTO	POLISPORTIVA FIESOLE ASD	4.26.25
25	LUNINI ADRIANO	ATL. STRAMILANO	4.26.58
26	BISCARDI ALBERTO	ATLETICA CALENZANO	4.27.08
27	LUZZI MATTEO	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	4.28.27
28	TURRI MARCO	GP TURRISTI MONTEGROTTO	4.28.54
29	BAMBINI ALBERTO	ATL. SOLEDROS LIVORNO	4.29.28
30	MUGNAI CLAUDIO	ATLETICA FUTURA A.S.D.	4.30.08
31	MAGGIOLA ENRICO	PODISTICA FIAMMA TRIESTE	4.33.00
32	GILARDINO PAOLO	PIETRO MICCA	4.33.42
33	RAMPONI GIOVANNI MARIA	ATL. 99 VITTUONE	4.34.28
34	PAOLETTI NERINO	MARATOLANDIA	4.34.39
35	PAJARO PAOLO	AMATORI ATL. CIRIGNAGO	4.35.06
36	BOSI GIORGIO	G.S. TOCCALMATTO	4.35.36
37	DEVI PAOLO	ATLETICA VALLE DI CEMBRA	4.36.41
38	BARONE ANTONIO	LBM SPORT TEAM ROMA	4.38.05
39	CELANDRONI GIANMARCO	GR. POD. LE SBARRE	4.38.12
40	PAOLIERI PAOLO	POD. NARNALI	4.38.33
41	ABBATE LUCA	ASD DRAGONERO	4.39.13
42	RENNI LEONARDO	BANCA DI PESARO C. STORICO	4.40.42
43	BENATTI STEFANO	U.S. MONTI PALLIDI	4.41.04
44	CALTA MASSIMILIANO	VIAREGGIO BIKE	4.41.17
45	MUSETTI ANTONIO	TEAM SKYRACER	4.42.13
46	ROSARI SANDRO	ATL. MARCIATORI MUGELLO	4.43.51
47	BUSETTI FABIO	G.S. AVIS OGGIONO	4.44.03
48	BARTOLETTI ANGELO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	4.47.15
49	TARAS GIUSEPPE	ATL. FUTURA MATASSINO	4.47.16
50	GROSS RICHARD	HAPPY RUNNER CLUB	4.47.21
51	COMASSI MARIO	TRIATLETI PISANI	4.47.56
52	TONUT MAURO	LIBERO	4.48.34

53	MIGLIORUCCI LUCA	MARATHON CLUB CITTA' DI C.	4.48.50
54	ORLANDI SERGIO	ATL. S. MARCO BUSTO ARSIZIO	4.49.15
55	BELLINIVIA PIER FRANCESCO	TRIATLETI PISANI	4.49.22
56	FUGAZZOLA ANTONIO	ATL. TREVIGLIO	4.50.09
57	VENESELLI STEFANO	ATL. BORGO A BUGGIANO	4.51.06
58	GIOVANNINI PAOLO	NUOVA PODISTICA LATINA	4.51.32
59	MANGIA MARCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	4.53.31
60	GALLO PIERLUIGI	A.S.C.D. SILVANO FEDI	4.53.38
61	ELLI CARLO ENRICO	ATL. S. MARCO BUSTO ARSIZIO	4.54.15
62	LATINI MAURIZIO	G.S. MAIANO FIESOLE	4.54.47
63	FUSAI FULVIO	ATLETICA ISOLA D'ELBA	4.55.02
64	FERNANDEZ FRANCISCO	A.S.A. DETUR NAPOLI	4.57.25
65	SOMMARIVA FABIO	POD. FATTORI QUARRATA	4.57.32
66	DEL DOTTO STEFANO	AVIS STIAVA	4.57.36
67	SEGALI SIMONE	G.S. MAIANO FIESOLE	4.58.07
68	BALDINI ANDREA	G.S. MAIANO FIESOLE	4.59.57
69	PICCI GIANNI	POL. 29 MARTIRI FIGLINE	5.01.05
70	POLLICELLI ALBERTO	MARATOLANDIA	5.01.27
71	SANCIONI ALAIN	RAID ASD JESI	5.01.31
72	CHAPLIN TIMOTHY	U.P. ISOLOTTO	5.01.43
73	CHIAPARO LEANDRO	ATLETICA PRATO	5.01.50
74	NADALINI STEFANO	POD. PONTELLUNGO	5.02.03
75	BOSIO GIACOMO	RUNNERS BERGAMO	5.02.28
76	FRANCHI CARLO	RUNNERS BARBERINO	5.03.04
77	NEGRI EMANUELE	PODISTICA PERALTO GENOVA	5.03.19
78	BOCCHI FABRIZIO	ATL. S. MARCO BUSTO ARSIZIO	5.04.03
79	BANDONI GIORGIO	ATLETICA PRATO	5.05.39
80	SESTIONI STEFANO	CARICENTRO FIRENZE	5.06.10
81	MARSI ROBERTO	MARATHON CLUB PISA	5.07.25
82	COGILLI PAOLO	G.S. COLOGNORA DI COMPITO	5.08.11
83	PIRANI ENZO	ATLETICA FALCONARA	5.08.26
84	VITARI VITTORIO	ATL. 99 VITTUONE	5.08.31
85	SPREAFICO MARCELLO	ATL. LAGO DEL SEGRINO	5.08.46
86	DE LEONIBUS ANTONINO	CONAD AVIS RUNNERS CHIETI	5.09.47
87	AGNONI GIOVANNI	ASD LEMAV	5.09.54
88	SFONDALMONDO MASSIMILIANO	ATLETICA AVIS PERUGIA	5.10.01

89	BATTISTI MARIO	LIBERO	5.10.07
90	PICCIONI FRANCO	PODISTICA SOLIDARIETA'	5.10.55
91	FUBELLI STEFANO	PODISTICA SOLIDARIETA'	5.10.55
92	RICCI GIUSEPPE	G.S. ZELOFORAMAGNO	5.11.00
93	AQUILANI LUCA	MARATHON CLUB CITTA' DI C.	5.11.23
94	PAOLINELLI MAURO	GSM ANTRACCOLI	5.11.27
95	SANSONE CARMINE	CEDAS FIAT GRUPPO PODISMO	5.12.01
96	RENZI QUIRINO	ATHLETIC TEAM PIOTTELLO	5.12.13
97	DURANO RICCARDO	G.S. MAIANO FIESOLE	5.13.21
98	PISCOPEO GENNARO	G.S.R. FERRERO	5.14.02
99	VERONA STEFANO	POD. BIASOLA	5.14.56
100	RISSETTO GIOVANNI	G.S. MARATONETI DEL TIGULLIO	5.15.02
101	ROSINI STEFANO	MISERICORDIA AGLIANESE	5.15.19
102	CASAGNI ROBERTO	PODISTICA PRATESE	5.15.34
103	MONACI GIANNI	TOSCANA ATL. EMPOLI NISSAN	5.15.36
104	PALLASSINI FABIO	MONTERIGGIONI SPORT CULT.	5.15.43
105	VISENTIN CRISTIAN	GP AVIS PAVIA	5.15.56
106	ANTONUZZI PIERO	PODISTICA ALSIVM LADISPOLI	5.16.37
107	DELLA MAGGIORA OTTAVIO	G.S. LAMMARI	5.16.51
108	SQUARCINI PAOLO	ATL. MARCIATORI MUGELLO	5.17.07
109	SCARFATI EMANUELE	ASD ATL. SIGNA	5.17.12
110	RANICA GERARDO	CIRC. TENNIS CASTEL DEL PIANO	5.17.41
111	LOTTICI IVER	G.S. TOCCALMATTO	5.18.03
112	DAMI FRANCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.18.36
113	TOTTI SAURO	G.S. MAIANO FIESOLE	5.18.59
114	SCARPELLI GIANLUCA	ATL. MARCIATORI MUGELLO	5.19.25
115	PAGANELLI ANDREA	UIP COM. DI FORLI' CESENA	5.19.36
116	GATTI CESARE	RUNNERS BERGAMO	5.20.14
117	NERI SIMONE	ATL. VILLAZZANO	5.20.59
118	FORGIONE ANDREA	PODISMO IL PONTE S. MINIATO	5.21.15
119	DOMINICI STEFANO	A.S.D. ATHLETIC TEAM TAVERNA	5.21.54
120	GARGINI SAMUEL	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.22.26
121	DI STASI STEFANO	G.P. LA STANCA VALENZATICO	5.22.42
122	ROSSI GIACOMO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.22.46
123	GAZZILLO ANDREA	NUOVA PODISTICA LATINA	5.22.50
124	FLAMINI ANTONIO	LATINA RUNNERS	5.23.01

125	CALDARULO ANGELO	A.S. SAN NICOLA RUNNERS	5.23.02
126	LIPPINI LORENZO	POD. FATTORI QUARRATA	5.23.10
127	SOLDANI RICCARDO	UIP COM. TERR. PRATO	5.25.21
128	VILLANI DENIS	PODISTICA PRATESE	5.26.02
129	CUPOLO ROCCO	G.S. PIEVE A RIPOLI	5.26.13
130	BILLET SEBASTIEN	FRANCIA	5.26.56
131	CAPASSO GAETANO	ATLETICA PLOAGHE	5.27.47
132	BELLARI RICCARDO	G.P. C.A.I. PISTOIA	5.27.58
133	MEZZOLLA STEFANO	A.R.C.U.S. RIMINI	5.28.08
134	LEONZIO DONATO	POL. SANRAFAEL	5.28.26
135	LORENTI MARIO	ATL. S. MARCO BUSTO ARSIZIO	5.28.53
136	MISCETTI ANDREA	G.S. FILIPPIDE	5.28.59
137	CATTANEO STEFANO	GP LA TIGRE	5.29.22
138	GRASSI FERMO	ATL. COLOGNO AL SERIO	5.29.24
139	GALATEA MIRKO	LIBERO	5.29.25
140	PASQUINI DAVID	FRAT. POPOLARE GRASSINA	5.29.30
141	PRILI MARCO	UIP COM. TERR. PRATO	5.29.33
142	CICCARELLA PALMERINO	POL. COOP CERAMICA D'IMOLA	5.30.08
143	RASPOLI ANDREA	G.P. LA GUGLIA	5.30.11
144	CICCONI GIANFRANCO	PODISTICA PRATESE	5.30.33
145	CAPPELLINI STEFANO	PODISMO IL PONTE S. MINIATO	5.30.43



215	LISCHI SANDRO	GR. POD. LE SBARRE	5.52.07
216	GUGLIELMINETTI LORENZO	LIBERO	5.52.09
217	PANEBIANCO NICOLA	A.S. QUELLI DELLA PINETA	5.52.10
218	CHIOZZA NICOLA	LIBERO	5.52.50
219	PINTORI GIOVANNI	GS DUCOS BRESCIA	5.53.10
220	DALL'OLIO MATTEO	LIBERO	5.53.52
221	BUGIANI MARCELLO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.54.09
222	GAGGI OLAF	G.P. C.A.I. PISTOIA	5.55.08
223	STEFANI FRANCO	ASD ATL. SIGNA	5.55.22
224	DONNINI LEONARDO	GSD LIBERTAS LA TORRE	5.55.25
225	MALFATTI STEFANO	AVIS STIAVA	5.55.26
226	PERILLI NICOLA	LIBERO	5.55.55
227	BAGNATORI FABIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.56.03
228	GIULIANO GUIDO	DELTA SPEDIZIONI	5.56.11
229	GRILLI MARCO	G.P. ATLETICA FALERIA	5.56.15
230	GUIDOTTI CLAUDIO	ATL. MARCIATORI MUGELLO	5.56.28
231	PETRACCHI ENRICO	MISERICORDIA AGLIANESE	5.56.50
232	BACCINI LUCA	MISERICORDIA AGLIANESE	5.56.50
233	CHIPARO TOMMASO	MISERICORDIA AGLIANESE	5.56.51
234	BIANCHINI DONATO	G.S. MAIANO FIORE	5.56.54
235	MARTINI FABIO	MISERICORDIA AGLIANESE	5.56.56
236	PINTORI FRANCESCO	ATL. MASSAROSA AMICI MARCIA	5.56.59
237	SANALITRO SALVATORE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.57.08
238	RUBEGNI GABRIELE	G.S. BELLAVISTA POGGIBONSI	5.57.12
239	GIRLANDA MICHELE	ASD Q.D.D. MONTI PISANI	5.57.14
240	PIERETTI MAURO	GSM ANTRACCOLI	5.57.21
241	TAZIOLI CLAUDIO	UISP COM. TERR. PRATO	5.57.32
242	LODI LODOVICO	POL. PORTA SARAGOZZA	5.57.35
243	BRENNICI CARLO	ATLETICA MDS PANARIAGROUP	5.57.36
244	PERA GIUSEPPE	LIBERO	5.57.48
245	POZZI EDOARDO	G.P. GORGONZOLA '88	5.58.05
246	BENELLI GIANLUCA	G.S. LE PANICHE CASTELQUARTO	5.58.23
247	CIAMPI RENZO	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	5.58.29
248	MEOLA VINCENZO	G.P. C.A.I. PISTOIA	5.59.59
249	OLITA ANTONIO	A.S.D. VILLA DE SANCTIS	6.00.11
250	ORLANDINI LUIGI	PODISMO IL PONTE S. MINIATO	6.00.23
251	IANNAZZONE ANTONIA	AVIS STIAVA	6.00.33
252	TEMPESTINI DAMIANO	A.S.D. JOLO	6.01.52
253	REGIS DENIS	A.S.D. PODISTICA TORINO	6.02.33
254	MALENA ALESSIO	PODISTICA PRATESE	6.02.37
255	MAZZEO ANTONIO	RUNNERS BERGAMO	6.02.54
256	NALESSO STEFANO	ATLETICA ATHLON PADOVA	6.03.08
257	RUOTOLO TIZIANO	ATL. MONTECATINI	6.03.33
258	TARABELLA PAOLO	DIET & FITNESS CARRARA	6.03.57
259	MEAZZI RICCARDO	TURIN MARATHON	6.04.15
260	TIRELLI FRANCO	NUOVA PODISTICA LATINA	6.05.02
261	NOTTOLI ALBERTO	G.S. DILETT. RUN...DAGI	6.05.08
262	FRANCO FRANCESCO	A.S. KANKUDAI	6.05.11
263	FENILI MAURO	GSM ANTRACCOLI	6.05.21
264	BONOMO IGNAZIO	PODISTICA PRATESE	6.05.54
265	MARCONI MASSIMO	AMATORI ATL. CARRARA	6.06.02
266	NICCOLAINI LORENZO	TEAM MARATHON BIKE	6.06.21
267	LUZZANA CLAUDIO	ATL. MARATHON TEAM BG	6.07.01
268	REALI PAOLO	NUOVA PODISTICA LATINA	6.07.10
269	COSTANZO MICHELANGELO	UISP ZONA FLEGREA	6.07.23
270	MASSINI DAVIDE	A.P. MARCIATORI MARLIESI	6.07.30
271	CHIAPPARINO RAFFAELE	VALLE D'ITRIA LOCOROTONDO	6.07.51
272	FIORANI FILIPPO	25 ATLETICA SPOLETO	6.07.56
273	RAPACCINI MARIO	LE PANICHE CASTELQUARTO	6.08.05
274	BAGNOLI PAOLO	TOSCANA ATL. EMPOLI NISSAN	6.08.11
275	MESSINA FRANCESCO	UISP ZONA DEL CUOIO	6.08.18
276	SCALISE SALVATORE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.08.38
277	PAOLONI ACHILLE	UISP ROMA	6.08.42
278	CATANI ALESSIO	G.P. C.A.I. PISTOIA	6.09.08
279	BINI SERGIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.09.17
280	MONTI MAURIZIO	ASD MARATONABILI	6.09.31
281	BERTOLA LEONORIO	RUNNERS BERGAMO	6.09.36
282	BIANCALANI GIACOMO	FERRUCCIA ASD	6.09.51
283	MANZO ALESSANDRO	A.S.D. VILLA DE SANCTIS	6.10.05
284	BATTAGLIA SALVATORE	PODISTICA PRATESE	6.10.23
285	VIGNOLA MARCO	LIBERO	6.10.41
286	GIARDINO DOMENICO	A.S. KANKUDAI	6.10.52
287	MONTEMURRO STEFANO	BARILETTA SPORTIVA	6.11.03
288	NUNZIATI MARCO	CRAL NUOVO PIGNONE	6.11.09
289	SMARGIASSE ANDREA	FARTLEK OSTIA	6.11.11
290	NOLANO PAOLO	POL. 29 MARTIRI FIGLINE	6.11.19

291	RULLI PIERO	U.S. AFFRICO	6.11.21
292	ZACCAGNA PAOLO	ATL. BORGO A BUGGIANO	6.11.24
293	ONORATO GIOVANNI	POL. CASA CULT. S.MINIATO	6.11.46
294	MANDELLI DARIO	POL. PORTA SARAGOZZA	6.11.52
295	LOMBARDINI PAOLO	IL PONTE SCANDICCI	6.11.56
296	VIGNALI FABRIZIO	A.S.D. LUNI GLOBAL SPORT	6.12.09
297	RINALDI ALESSANDRO	G.P. MASSA E COZZILE	6.12.10
298	CECCHERINI SIMONE	ATLETICA CALENZANO	6.12.21
299	CASTILLO PANEZO GUIDO F.	ATL. MONTE MARIO	6.12.45
300	SPINA VINCENZO	G.P. W LE DONNE	6.12.47
301	VEZZANI SERGIO ATTILIO	COMITATO UISP PISTOIA	6.13.03
302	GUERRIERI GRAZIANO	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	6.14.00
303	SCURATTI LUIGI	EUROATLETICA 2002	6.14.32
304	IERINO ANTONIO	G.S. ATHLOS MATERA	6.14.42
305	CARFORA ANIELLO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.14.52
306	LORENZINI CLAUDIO	POD. PONTELLUNGO	6.15.10
307	BURATTI PAOLO	MARATOLANDIA	6.15.43
308	ACCARINO FRANCESCO	A.S.D. VILLA DE SANCTIS	6.15.52
309	GIANNINI ANTONIO	ATL. LORESE	6.16.40
310	SPITALETTA VINCENZO	G.P. C.A.I. PISTOIA	6.16.42
311	VILLA GEROLAMO	POL. ATL. PRESEZZO	6.16.43
312	BIGI LUCIANO	SAN VITTORE CESENA	6.17.00
313	MARITATI GIACOMO	AMATORI LECCE	6.17.05
314	DEGLI ANGELI ORLANDO	POD. AVIS COPIT	6.17.20
315	CIONI MASSIMILIANO	AUSONIA CLUB CIRC. R. SESTO F.	6.17.25
316	CALZOLAI DAVID	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	6.18.26
317	BARUCCI ALESSANDRO	SMS ANDREA DEL SARTO	6.18.34
318	BOLOGNESI ROBERTO	POL. CORNIGLIANO 79	6.18.36
319	PISONI CARLO	ATL. MARATHON TEAM BG	6.18.39
320	SCALA STEFANO	ROAD RUNNERS CLUB MILANO	6.19.06
321	RELLA ROBERTO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.19.15
322	TAVERNA DAVIDE	ASD POD. LIPPO CALDERARA	6.20.16
323	BORSI FABIO	ATLETICA ISOLA D'ELBA	6.20.24
324	VALENTI PAOLO	ROAD RUNNERS CLUB MILANO	6.21.07
325	GIANNESI LORENZO	U.S. NAVE A.S.D.	6.21.12
326	MARCHETTI FABIO	A.S.D. VILLA DE SANCTIS	6.21.33
327	SCARPA FRANCO	ATL. CAPRAIA E LIMITE	6.21.46
328	CIARAMELLA MASSIMO	POD. FATTORI QUARRATA	6.22.01
329	QUAGLIERINI NICOLA	PODISTI LIVORNESI	6.22.09
330	ANTONAZZO STEFANO	ASD POD. LIPPO CALDERARA	6.22.18
331	MAMMOLI ALBERTO	G.P. CROCE D'ORO PRATO	6.22.23
332	MAMMOLI ANTONIO	G.P. CROCE D'ORO PRATO	6.22.23
333	BALDI FRANCO	MASSAROSA AMICI D. MARCIA	6.22.29
334	BULLERI GIORDANO	ATLETICA ISOLA D'ELBA	6.22.50
335	RAFFETTO VINCENT	ATL. MONTECATINI	6.23.36
336	CECCHI VINICIO	GS. JOLLY MOTORS	6.24.01
337	CHIOSTRINI NICOLA	PODISTICA "VARLUNGO"	6.24.28
338	PAGLIONE ENZO	ASD POD. LIPPO CALDERARA	6.24.31
339	GIAZONE MICHELE	S. D. BAUDENASCA	6.24.36
340	PANTERA MASSIMO	MEZZANA LE LUMACHE	6.24.37
341	MENCHINI ROSSANO	A.P. MARCIATORI MARLIESI	6.24.46
342	LAZZARI GRAZIANO	C. PR. UISP LUCCA-VIAREGGIO	6.24.58
343	SIZZI MARCO	UISP COM. TERR. PRATO	6.25.04
344	VIZZINI SALVATORE	POD. FATTORI QUARRATA	6.25.22
345	SPADA ANDREA	S.P. SEVEN	6.25.58
346	COLI FRANCESCO	A.S. EQUINOX POGGIBONSI	6.26.00
347	LIPPI DAMIANO	ATL. VIRTUS LUCCA	6.26.10
348	CIAPANNA FERNANDO	ATL. TRODICA	6.26.30
349	RALVELLI ETTORE	UISP PISA	6.26.51
350	MORELLI LEONARDO	U.S. NAVE A.S.D.	6.27.30
351	JERI MICHELE	ASD Q.D.D. MONTI PISANI	6.27.49
352	BERNACCHI ALESSANDRO	LIBERO	6.28.22
353	VISCARIELLO GIANFRANCO	LIBERO	6.28.24
354	LEPORE FEDELE	G.P. FUTURA PRATO	6.28.33
355	AMIGHETTI BRUNO	RUNNERS BERGAMO	6.29.00
356	GUALTIERI ROBERTO	A.S.D. RISUBBIANI 2008	6.29.18



Servizio fotografico di Belinda Sorice



514	GRASSI LUIGI	POL. 29 MARTIRI FIGLINE	7.36.24
515	SANTINELLI EMANUELE	RAID ASD JESI	7.39.47
516	CARIGNANI VITO	AMATORI LECCE	7.40.27
517	TOSCHI GIANFRANCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	7.40.53
518	RONZULLI CARLO	UISP ZONA DEL CUOIO	7.40.56
519	DE ROSA CARLO	G.P. LA STANCA VALENZATICO	7.41.19
520	RAZZARI CARLO MICHELE	ROAD RUNNERS CLUB MILANO	7.41.29
521	LEONE DAVIDE	G.P. MASSA E COZZILE	7.41.35
522	GILOTTO GABRIELE	ATLETICA CASELLE '93	7.41.35
523	GAETANI NICOLA ARGO	LIBERO	7.42.34
524	DI GREGORIO ENRICO	NUOVA PODISTICA LATINA	7.43.25
525	GUALTIERI LUCIANO	A.S.D. RISUBBIANI 2008	7.43.43
526	MARI ROBERTO	MEZZANA LE LUMACHE	7.43.44
527	AZZALI EMANUELE	TURIN MARATHON	7.45.24
528	DELLOCA ANTONIO	AMICI DELLO SPORT BRIOSCO	7.45.26
529	CORVARO GINO	FARTLEK OSTIA	7.46.47
530	MIGNECO ANGELO	A.S.D. VILLA DE SANCTIS	7.47.01
531	GHINATTI GIANLUCA	SALCUS S.M.M.	7.49.10
532	BARATELLA MASSIMO	SALCUS S.M.M.	7.49.10
533	CIMINO FRANCESCO	ATLETICA CASELLE '93	7.49.40
534	MARTOGGIO MARIO	TURIN MARATHON	7.50.56
535	ALLODI FILIPPO	ASD INTERFLUMINA E' PIU' POMI'	7.52.11
536	ALLODI LORENZO	ASD INTERFLUMINA E' PIU' POMI'	7.52.12
537	ALEMANNO PATRIZIO	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	7.52.19
538	TANONI GIANCARLO	A.S.D. VILLA DE SANCTIS	7.52.25
539	CUTRONA ANGELO	AMATORI ATL. CARRARA	7.52.46
540	FUNGHI ENZO	ATL. PERIGNANO	7.53.08
541	BARCACCI GIULIANO	PODISTICA PRATESE	7.53.10
542	MANZI MASSIMILIANO	A.S.D. VILLA DE SANCTIS	7.55.51
543	PORRO MARINO	ATHLETIC TEAM LARIO	7.57.24
544	ZECA LUIGI	POL. AMBROSIANA RIVALTA	7.57.32
545	MANETTI PATRIZIO	POD. FATTORI QUARRATA	7.57.50
546	BRINZI GIUSEPPE	LIBERO	7.58.32
547	CERA GIAN PAOLO	SAN VITTORE CESENA	8.00.00
548	ANCORA VITO PIERO	CUS PRO PATRIA MILANO	8.01.28
549	SANTI MARCO	A.S.D. RISUBBIANI 2008	8.02.32
550	CARETTI GIOVANNANGELO	UISP COMITATO TERR. PRATO	8.03.26
551	GIUSTI PAOLO	CSN RAVENNA	8.05.45
552	CATERINO CARMELO	RUNNERS BARBERINO	8.08.28
553	MAESTRIPIERI FIORELLO	GP CAMPIGLIO	8.08.33
554	TOSI LUIGI	A.S.C.D. SILVANO FEDI	8.08.34
555	SCHIAVONI AUGUSTO	ATL. MAXICAR CIVITANOVA M.	8.08.52
556	STACCHIOTTI MASSIMO	ATL. MAXICAR CIVITANOVA M.	8.08.52
557	MOCCIA RAFFAELE	PODISTICA PRATESE	8.09.15
558	NIERI MORENO	LIBERO	8.09.47
559	RASO ANTONIO	A.S.D. VILLA DE SANCTIS	8.10.46
560	FONDATORI MARCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	8.14.46
561	BALLARINO MICHELE	ATL. SAN MARCO BUSTO ARS.	8.15.19
562	BITINI FABIO	POL. PRATO NORD	8.16.32
563	FRANCESCINI ENRICO	S.G.M. FORZA E CORAGGIO	8.16.52
564	VECERRICA GUIDO	POD. AMATORI TOLENTINO	8.19.38
565	LIMITO LUCIANO	LIBERO	8.20.26
566	MILIANI STEFANO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	8.20.53
567	FACCHINI CLAUDIO	ATLETICA MELITO BOLOGNA	8.22.58
568	GALATI NICOLA	C.S. GIOVANILE CZ LIDO	8.25.21
569	VARANO WALTER	UISP ROMA	8.27.19
570	PICCINI ALESSANDRO	ASD Q.D.D. MONTI PISANI	8.27.56
571	BUSSA VITO	G.P. MARCIATORI COGLIATE	8.31.03
572	MAGI LUCIANO	CRAL MONTEPASCHI	8.32.19
573	PUCCIANI VALERIO	LIBERO	8.35.05
574	BIANCHI DANIELE	LUIVAN SETTIGNANO	8.40.12
575	CRISPOLTONI MASSIMO	POD. AVIS SANSEPOLCRO	8.58.06
576	SARUBBI PIETRO	UISP ROMA	8.59.39
577	DONARELLI VALERIO	S.S. LAZIO ATLETICA LEGGERA	9.09.11
578	DE CRISTOFANO ALESSANDRO	MARATHON CLUB PISA	9.09.15
579	DI LAUDO ALBERTO	UISP ROMA	9.19.21

# Classifiche Campionato Nazionale UISP di Gran Fondo

## Cat. AF Femmine

1	BETTI LUISA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.21.29
2	LA SERRA ALESSIA	A.S.D. COMTER ESERCITO	6.16.53
3	LOSURDO PASQUALINA	ATLETICA 85 FAENZA	6.18.20

## Cat. BF Femmine

1	VANNUCCI VERONICA	ATLETICA VINCI	4.28.09
2	BARRESI MARIA	POL. FIRENZE TRIATHLON ASD	5.00.12
3	SCIABOLACCI ELENA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.36.36
4	RAUSSE DANIELA	G.S. MAIANO FIESOLE	5.40.14
5	RAVANI LAURA	G.P. C.A.I. PISTOIA	5.41.04
6	MANNOCCHI FABIANA	ATLETICA ISOLA D'ELBA	6.20.21
7	PISANESCHI ARIANNA	POD. FATTORI QUARRATA	6.24.42
8	TOSI FRANCESCA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.48.17
9	AIAZZI ELISA	RUNNERS BARBERINO	6.51.28
10	CASULLI TINA	G.S. JOLLY MOTORS	6.54.38
11	NACCI IRENE	CASA CULTURALE S.MINIATO	7.09.55
12	NICOLINI SILVIA	FRAT. POPOLARE GRASSINA	7.17.51
13	MAZZOLI CLAUDIA	ATLETICA ISOLA D'ELBA	7.34.57
14	BARDINO MONICA	G.S. MAIANO FIESOLE	7.41.35
15	ZULLO VALENTINA	G.S. MAIANO FIESOLE	8.09.30

## Cat. CF Femmine

1	CIMMARUSTI BARBARA	ATL. BANCA PESARO C. STORICO	4.17.32
2	CUSELLO ROSA	RUNNERS BARBERINO	5.02.12
3	VIGNANI PAOLA	POD. TRANESE UN. INDUSTRIALE	5.22.25
4	CUOGHI SABBINA	G.P. LA GUGLIA	5.30.13
5	FERRONI CATERINA	A.P. MARCIATORI MARLIESI	5.31.48
6	ANDREOTTI FRANCESCA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.41.18
7	DAMI TIZIANA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.44.26
8	BREVI ALEXANDRA	LIVORNO TEAM RUNNING	5.45.16
9	BE CARELLI MONICA	POL. BONELLE	5.56.44
10	TURCHI ROSSANA	G.P. C.A.I. PISTOIA	6.01.00
11	MANNUCCI MICHELA	ATL. FERRUZZA FUCECCHIO	6.11.45
12	CARLUCCI GIOVANNA	U.P. ISOLOTTO	6.19.02
13	PANUNZIO CHIARA	ASD MONTEMURLO M.T.	6.29.11
14	DI PIRRO ELENA	TEAM LE LAME	6.37.44
15	BUFFO MONICA	LIB. FORNO SERGIO BENETTI	6.38.03
16	BIANCHI GIANNA	U.P. ISOLOTTO	6.38.10
17	GIOVANNETTI MONICA	POLIS. TASSISTI FIORENTINI	6.38.37
18	ANICETI MICHELA	POD. FATTORI QUARRATA	6.39.06
19	RONDONI LUISSELLA	U. POL. POLICIANO	6.40.11
20	MAZZONI ANNALISA	MISERICORDIA AGLIANESE	6.50.57
21	CESARI LOREDANA	IL PONTE SCANDICCI	6.51.41
22	CARLETTI CLAUDIA	ATL. MARCIATORI MUGELLO	7.10.58
23	BURCHIANI ILARIA	U.S. NAVE A.S.D.	7.16.51
24	POGGI CLAUDIA	MEZZANA LE LUMACHE	7.18.15
25	VIGNALI STEFANIA	G.P. C.A.I. PISTOIA	7.33.22
26	GUERRIERI ELISA	ATLETICA ISOLA D'ELBA	7.34.57
27	BIACCHESSI STEFANIA	POL. BONELLE	7.39.26
28	FRANCESCHELLI ELISABETTA	U.S. NAVE A.S.D.	7.53.08
29	BERRUGI FRANCA	G.P. C.A.I. PISTOIA	7.55.49

## Cat. DF Femmine

1	MASETTI ANNAMARIA	ATL. BANCA PESARO C. STORICO	5.23.46
2	SIDOTTI ROSINA	BALANGERO ATLETICA LEGGERA	5.48.35
3	SACCINI SILVIA	TEAM MARATHON BIKE	6.12.27
4	BIAGIONI DAINA	MISERICORDIA AGLIANESE	6.15.22
5	DI FELICE ANNA MARIA	UISP ROMA	6.16.54
6	SICURANZA SILVIA	U.P. ISOLOTTO	6.19.04
7	FACCHINI MARISA	PODISTICA ALFONSINESE	6.36.12
8	GARGANO ANGELA	BARLETTA SPORTIVA	6.40.54
9	IZZO IMMACOLATA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.54.38



## Cat. EF Femmine

1	GIARDINA SANTA	PODISTICA PERALTO GENOVA	7.09.35
---	----------------	--------------------------	---------

## Cat. AM Maschile

1	CIATTAGLIA DIEGO	RUNNERS BERGAMO	4.14.16
2	RAFANELLI STEFANO	POD. FATTORI QUARRATA	5.34.11
3	BERTI IAGO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.36.19
4	TAZIOLI DIEGO	MISERICORDIA AGLIANESE	5.42.56

## Cat. BM Maschile

1	DI CECCO ALBERICO	FARNESE VINI	3.35.21
2	SERASINI MARCO	ASD TOSCO-ROMAGNOLA	3.50.15
3	EVANGELISTI MICHELE	RUNNERS BERGAMO	4.03.33
4	SERVADIO DANIELE	UISP IMOLA/FAENZA	4.17.07
5	FANI ROBERTO	UISP COMITATO TERRIT. PRATO	4.20.07
6	BISCARDI ALBERTO	ATLETICA CALENZANO	4.27.08
7	ABBRATE LUCA	ASD DRAGONERO	4.39.13
8	SOMMARIVA FABIO	POD. FATTORI QUARRATA	4.57.32
9	SEGALI SIMONE	G.S. MAIANO FIESOLE	4.58.07
10	CHIPARO LEANDRO	ATLETICA PRATO	5.01.50
11	DURANO RICCARDO	G.S. MAIANO FIESOLE	5.13.21
12	VERONA STEFANO	POD. BIASOLA	5.14.56
13	CASERTA EMANUELE	ASD ATL. SIGNA	5.17.12
14	GARGINI SAMUEL	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.22.26
15	LIPPINI LORENZO	POD. FATTORI QUARRATA	5.23.10
16	SOLDANI RICCARDO	UISP COMITATO TERRIT. PRATO	5.25.21
17	PASQUINI DAVID	FRAT. POPOLARE GRASSINA	5.29.30
18	MAIOLI ALESSIO	POL. TORRE DI SAN MATTEO	5.43.46
19	FERRARI JURI	G.S. IL FIORINO	5.45.53
20	GASPARRI ALESSIO	TOSCANA ATL. EMPOLI NISSAN	5.49.21
21	SIMONCINI FEDERICO	ATL. MONTECATINI	5.51.54
22	DONNINI LEONARDO	GSD LIBERTAS LA TORRE	5.55.25
23	PETRACCHI ENRICO	MISERICORDIA AGLIANESE	5.56.50
24	RUOTOLO TIZIANO	ATL. MONTECATINI	6.03.33
25	SMARGIASSE ANDREA	FARTLEK OSTIA	6.11.11
26	GIANNESI LORENZO	U.S. NAVE A.S.D.	6.21.12
27	ANTONAZZO STEFANO	ASD POD. LIPPO CALDERARA	6.22.18
28	SPADA ANDREA	S.P. SEVEN	6.25.58
29	LEPORE FEDELE	G.P. FUTURA PRATO	6.28.33



Servizio fotografico della ONLUS Regalami un Sorriso (www.pierogiacomelli.com)

30	TAZIOLI JURI	MISERICORDIA AGLIANESE	6.29.37
31	NICULAE CRISTIAN	NUOVA PODISTICA LATINA	6.32.07
32	RICCI NEMESIO	LATINA RUNNERS	6.32.10
33	TALURINO IVANO LUCIO	POD. PONTELUNGO	6.34.29
34	ZANGHERI MASSIMO	TEAM LE LAME	6.37.46
35	BERNOCCHI ALESSANDRO	ATLETICA PRATO	6.42.19
36	NISTRI ALESSIO	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	6.44.58
37	NUTINI MICHELE	RUNNERS BARBERINO	6.51.29
38	GIANNINI CLAUDIO	A.S.D. GOLFO DEI POETI	7.12.55
39	LEONE DAVIDE	G.P. MASSA E COZZILE	7.41.35

## Cat. CM Maschile

1	CALZOLARI ALESSANDRO	VERSILIA SPORT	3.35.47
2	PALLADINO DANIELE	POL. ATL. SCANDIANO	3.42.47
3	ZAMBELLI ANDREA	POL. ATL. SCANDIANO	3.43.34
4	GIACOBONE DANIELE	ATL. PAVESE	4.21.06
5	ANTONELLI ALBERTO	POLISPORTIVA FIESOLE ASD	4.26.25
6	PAOLIERI PAOLO	POD. NARNALI	4.38.33
7	CALTA MASSIMILIANO	VIAREGGIO BIKE	4.41.17
8	ROSARI SANDRO	ATL. MARCIATORI MUGELLO	4.43.51
9	BARTOLETTI ANGELO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	4.47.15
10	GALLO PIERLUIGI	A.S.C.D. SILVANO FEDI	4.53.38
11	LATINI MAURIZIO	G.S. MAIANO FIESOLE	4.54.47
12	FUSAI FULVIO	ATLETICA ISOLA D'ELBA	4.55.02
13	POLI GIANNI	POL. 29 MARTIRI FIGLINE	5.01.05
14	CHAPLIN TIMOTHY	U.P. ISOLOTTO	5.01.43
15	NADALINI STEFANO	POD. PONTELUNGO	5.02.03
16	FRANCHI CARLO	RUNNERS BARBERINO	5.03.04
17	BANDONI GIORGIO	ATLETICA PRATO	5.05.39
18	SESTAIONI STEFANO	CARICENTRO FIRENZE	5.06.10
19	RENZI QUIRINO	ATHLETIC TEAM PIOTTELLO	5.12.13
20	ROSINI STEFANO	MISERICORDIA AGLIANESE	5.15.19
21	PALLASSINI FABIO	MONTERIGGIONI SPORT CULT.	5.15.43
22	VISENTIN CRISTIAN	GP AVIS PAVIA	5.15.56
23	RANICA GHERARDO	C. TENNIS CASTEL DEL PIANO	5.17.41
24	TOTTI SAURO	G.S. MAIANO FIESOLE	5.18.59
25	SCARPELLI GIANLUCA	ATL. MARCIATORI MUGELLO	5.19.25
26	PAGANELLI ANDREA	UISP COM. DI FORLI' CESENA	5.19.36
27	DOMINICI STEFANO	A.S.D. ATHLETIC TEAM TAVERNA	5.21.54
28	ROSSI GIACOMO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.22.46
29	GAZZILLO ANDREA	NUOVA PODISTICA LATINA	5.22.50

30	PRILI MARCO	UISP COMITATO TERRIT. PRATO	5.29.33
31	CICCARELLA PALMERINO	POL. COOP CERAMICA D'IMOLA	5.30.08
32	CAPPELLINI STEFANO	PODISMO IL PONTE S. MINIATO	5.30.43
33	DE CHIGI LUCIO	UISP CHIANCIANO	5.32.41
34	DEBENEDICTIS MICHELE	GRAVINA FESTINA LENTE!	5.33.09
35	MARSILI RICCARDO	GP AVIS PAVIA	5.34.30
36	ROMANI MASSIMILIANO	POL. MONTECCHIO 2000	5.36.07
37	NICCOLAI ILIO	G.P. C.A.I. PISTOIA	5.36.52
38	ROMAGNANI MIRKO	A.S.D. LUNI GLOBAL SPORT	5.37.24
39	DE PIRRO GIOVANNI	G.P. MASSA E COZZILE	5.37.51
40	CALAMASSI PAOLO	G.S. LE PANICHE CASTELQUARTO	5.39.22
41	DAMIATA GIOVANNI	G.C.E. AVIS GAVARDO	5.40.57
42	BERTINI PAOLO	ATLETICA VINCI	5.43.45
43	ROSSI PAOLO	G.S. LE PANICHE CASTELQUARTO	5.44.31
44	ROVERI ANDREA	CUS FERRARA	5.45.16
45	PANARIELLO VINCENZO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.45.30
46	SANESI FEDERICO	UISP COMITATO TERRIT. PRATO	5.47.05
47	LANGIANNI MARCO	C. BATTISTI MISERIC. VERNIO	5.47.47
48	BIANCHI LORENZO	GP VALENTI RAPOLANO	5.48.15
49	BULLETTI ALESSIO	G.S. MAIANO FIESOLE	5.48.43
50	NERI SIMONE	ASD ATL. SIGNA	5.49.09
51	BACCIANI MARCO	G.S. CITTA' DI SESTO	5.49.28
52	BUGIANI MARCELLO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.54.09
53	STEFANI FRANCO	ASD ATL. SIGNA	5.55.22
54	GIULIANO GUIDO	DELTA SPEDIZIONI	5.56.11
55	MARTINI LUCA	MISERICORDIA AGLIANESE	5.56.50
56	MACCINI FABIO	MISERICORDIA AGLIANESE	5.56.56
57	SANALTRO SALVATORE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.57.08
58	RUBEGNI GABRIELE	G.S. BELLAVISTA POGGIBONSI	5.57.12
59	BENELLI GIANLUCA	LE PANICHE CASTELQUARTO	5.58.23
60	TEMPESTINI DAMIANO	A.S.D. JOLO	6.01.52
61	TIRELLI FRANCO	NUOVA PODISTICA LATINA	6.05.02
62	NOTTOLI ALBERTO	G.S.D. RUN...DAGI	6.05.08
63	NICCOLAINI LORENZO	TEAM MARATHON BIKE	6.06.21
64	RAPACCINI MARIO	LE PANICHE CASTELQUARTO	6.08.05
65	BAGNOLI PAOLO	TOSCANA ATL. EMPOLI NISSAN	6.08.11
66	MESSINA FRANCESCO	UISP ZONA DEL CUIOIO	6.08.18
67	SCALISE SALVATORE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.08.38
68	PAOLONI ACHILLE	UISP ROMA	6.08.42
69	CATANI ALESSIO	G.P. C.A.I. PISTOIA	6.09.08
70	BINI SERGIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.09.17
71	BIANCALANI GIACOMO	FERRUCCIA ASD	6.09.51
72	NUNZIATI MARCO	CRAL NUOVO PIGNONE	6.11.09
73	LOMBARDINI PAOLO	IL PONTE SCANDICCI	6.11.56
74	VIGNALI FABRIZIO	A.S.D. LUNI GLOBAL SPORT	6.12.09
75	CECCHERINI SIMONE	ATLETICA CALENZANO	6.12.21
76	CARFORA ANIELLO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.14.52
77	SPITALETTA VINCENZO	G.P. C.A.I. PISTOIA	6.16.42
78	CIONI MASSIMILIANO	AUSONIA C. RINASCITA SESTO F.	6.17.25
79	CALZOLAI DAVID	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	6.18.26
80	BARUCCI ALESSANDRO	SMS ANDREA DEL SARTO	6.18.34
81	TAVERNA DAVIDE	ASD POD. LIPPO CALDERARA	6.20.16
82	BORSI FABIO	ATLETICA ISOLA D'ELBA	6.20.24
83	CIARAMELLA MASSIMO	POD. FATTORI QUARRATA	6.22.01
84	QUAGLIERINI NICOLA	PODISTI LIVORNESI	6.22.09
85	BULLERI GIORDANO	ATLETICA ISOLA D'ELBA	6.22.50
86	PANTERA MASSIMO	MEZZANA LE LUMACHE	6.24.37
87	SIZZI MARCO	UISP COMITATO TERRIT. PRATO	6.25.04
88	VIZZINI SALVATORE	POD. FATTORI QUARRATA	6.25.22
89	COPPINI RICCARDO	MISERICORDIA AGLIANESE	6.31.57
90	PICCHIARI SIMONE	G.P. C.A.I. PISTOIA	6.34.19
91	BERTINI SERGIO	ATL. MONTECATINI	6.43.42
92	NIZZOLI GABRIELE	MISERICORDIA AGLIANESE	6.47.30
93	MENEGHETTI TIZIANO	UISP COMITATO TERRIT. PRATO	6.48.46
94	POLIDORI FRANCO	POD. FATTORI QUARRATA	6.49.42
95	MOLARI FABRIZIO	A.S.D. GOLFO DEI POETI	6.51.09
96	ANGELI ANDREA	ATLETICA ISOLA D'ELBA	6.53.23



# Classifiche Campionato Nazionale UISP di Gran Fondo

97	TEGLIA GIOVANNI	ATLETICA ISOLA D'ELBA	6.53.24
98	LAPUCCI MAURIZIO	RUNNERS BARBERINO	6.54.55
99	BARDAZZI ANDREA	RUNNERS BARBERINO	6.55.37
100	IADVAIA GIACOMO	POD. FATTORI QUARRATA	6.56.44
101	BARTOLETTI EMANUELE	G.P. C.A.I. PISTOIA	6.56.52
102	BRESCHI TOMMASO	CRAL NUOVO PIGNONE	6.59.09
103	ERMINI FABIO	G.S. MAIANO FIESOLE	6.59.50
104	MORINI CRISTIANO	TORRE DEL MANGIA	7.06.27
105	CARPINI RICCARDO	RUNNERS BARBERINO	7.09.37
106	MORELLI MASSIMILIANO	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	7.09.55
107	TROVATO LUCA	G.P. C.A.I. PISTOIA	7.17.00
108	DOMINICI FULVIO	MISERICORDIA AGLIANESE	7.18.41
109	VALCATTI MARCO	RUNNING OLTREPO'	7.21.21
110	LATINI GIULIO	ATL. MONTECATINI	7.27.44
111	COMPARINI MARCO	UISP ZONA DEL CUOIO	7.28.29
112	BONETTI FRANCESCO	UISP COMITATO TERRIT. PRATO	7.29.49
113	PROVENZANO VINCENZO	RUNNERS BARBERINO	7.29.59
114	TUCI MASSIMO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	7.32.35
115	RONZULLI CARLO	UISP ZONA DEL CUOIO	7.40.56
116	GILOTTI GABRIELE	ATLETICA CASELLE '93	7.41.35
117	GHINATTI GIANLUCA	SALCUS S.M.M.	7.49.10
118	BARATELLA MASSIMO	SALCUS S.M.M.	7.49.10
119	CIMINO FRANCESCO	ATLETICA CASELLE '93	7.49.40
120	CATERINO CARMELO	RUNNERS BARBERINO	8.08.28
121	VARANO VALTER	UISP ROMA	8.27.19

## Cat. DM Maschile

1	RENI LEONARDO	ATL. BANCA PESARO C. STORICO	4.40.42
2	GIOVANNINI PAOLO	NUOVA PODISTICA LATINA	4.51.32
3	BALDINI ANDREA	G.S. MAIANO FIESOLE	4.59.57
4	CASAGNI ROBERTO	PODISTICA PRATESE	5.15.34
5	ANTONUZZI PIERO	PODISTICA ALSIVM LADISPOLI	5.16.37
6	SQUARCIANI PAOLO	ATL. MARCIATORI MUGELLO	5.17.07
7	CUPOLO ROCCO	G.S. PIEVE A RIPOLI	5.26.13
8	MONCINI SIMONE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.32.15
9	BISSETTI IVAN	ASD POD. LIPPO CALDERARA	5.33.41
10	VAGHEGGI PAOLO	SUBBIANO MARATHON	5.34.18
11	TEGGI MAURIZIO	ACQUADELA BOLOGNA	5.48.42
12	PICCHETTO MASSIMO	PODISTICA PERALTO GENOVA	5.50.54
13	BAGNATORI FABIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.56.03
14	GUIDOTTI CLAUDIO	ATL. MARCIATORI MUGELLO	5.56.28
15	CHIPARO TOMMASO	MISERICORDIA AGLIANESE	5.56.51
16	BIANCHINI DONATO	G.S. MAIANO FIESOLE	5.56.54
17	TAZIOLI CLAUDIO	UISP COMITATO TERRIT. PRATO	5.57.32
18	FENILI MAURO	GSM ANTRACCOLI	6.05.21
19	COSTANZO MICHELANGELO	UISP ZONA FLEGREA	6.07.23
20	MONTI MAURIZIO	ASD MARATONABILI	6.09.31
21	SPINA VINCENZO	G.P. W LE DONNE	6.12.47
22	VEZZANI SERGIO ATTILIO	COMITATO UISP PISTOIA	6.13.03
23	GUERRIERI GRAZIANO	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	6.14.00
24	LORENZINI CLAUDIO	POD. PONTELLUNGO	6.15.10
25	BIGI LUCIANO	SAN VITTORE CESENA	6.17.00
26	DEGLI ANGELI ORLANDO	POD. AVIS COPIT	6.17.20
27	SCARPA FRANCO	ATL. CAPRAIA E LIMITE	6.21.46
28	CHIOSTRINI NICOLA	PODISTICA "VARLUNGO"	6.24.28
29	GIACONE MICHELE	S. D. BAUDENASCA	6.24.36
30	LAZZARI GRAZIANO	C. PR. UISP LUCCA-VIAREGGIO	6.24.58
31	RALVELLI ETTORE	UISP PISA	6.26.51
32	MORELLI LEONARDO	U.S. NAVE A.S.D.	6.27.30
33	GUALTIERI ROBERTO	A.S.D. RISUBBIANI 2008	6.29.18
34	GOLDONI GIANFRANCO	A.S. ATLETICA BLIZZARD	6.31.34
35	PUZIO ANTONIO	UISP COMITATO TERRIT. PRATO	6.31.47
36	ONORATI ALDO	NUOVA PODISTICA LATINA	6.32.06
37	BELOTTI GASPARE	IL GREGGE RIBELLE	6.33.23
38	AGOSTINELLI GIANCARLO	G.S. MAIANO FIESOLE	6.33.28
39	GEMMA LORENZO	GP AVIS FORLI'	6.34.52
40	CHIAPPELLI GIORDANO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.35.05
41	PIZZI MASSIMO	C. PR. UISP LUCCA-VIAREGGIO	6.36.38
42	MUSETTI DIEGO	FARTLEK OSTIA	6.37.14
43	BRESCHI MASSIMO	MISERICORDIA AGLIANESE	6.38.15
44	BALDINI CARLO	A.S.D. RISUBBIANI 2008	6.39.07
45	MELANI ALESSANDRO	A.S.D. JOLO	6.40.38
46	GUIDI DANIELE	BANDA DEI MALANDRINI	6.42.00
47	DALL'AVO MARCOGINO	U. POL. POLICIANO	6.45.15
48	FERRETTI ERMANNO	PODISTICA ALFONSIENSE	6.47.49
49	MONASTRA ANTONIO	RUNNERS BARBERINO	6.48.56
50	RUOTOLO ARCANGELO	COMITATO UISP PISTOIA	6.50.32
51	BALDINI SAURO	POL. 29 MARTIRI FIGLINE	6.51.03
52	AGOSTINI RENZO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.54.36
53	STRAVATO MARCO	ASD FONDI RUNNERS 2010	6.54.36
54	MEONI FIORENZO	GS. JOLLY MOTORS	6.54.40
55	SENATORI CARLO	CRAL DIP.COMUNALI FI	7.01.34
56	CORAZZESI GIUSEPPE	MISERICORDIA AGLIANESE	7.05.19
57	CAPPELLI SANDRO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	7.08.11
58	AZZARRI GIANNI MASSIMO	RUNNERS BARBERINO	7.09.37
59	POLI ALESSANDRO	POL. CASA CULT. S. MINIATO	7.09.54
60	MARGHERI DANIELE	G.S. LE PANCHE CASTELQUARTO	7.11.02
61	ROBERTO VINCENZO	MISERICORDIA AGLIANESE	7.11.35
62	NICCOLAI RODOLFO	MISERICORDIA AGLIANESE	7.11.36
63	SALIMBENE GIORGIO	U.S. NAVE A.S.D.	7.13.14
64	CATANI MARIO	G.P. LA STANCA VALENZATICO	7.13.45
65	NACCI GIORGIO	POL. CASA CULT. S. MINIATO	7.14.52
66	MARTINI DANIELE	G.P. C.A.I. PISTOIA	7.16.49
67	AIAZZI FERRUCCIO	CAI PRATO	7.19.42
68	NICCOLI RICCARDO	RUNNERS BARBERINO	7.20.27
69	BERTINI LUCA	RUNNERS BARBERINO	7.20.27



70	LORE' MASSIMO	RUNNING OLTREPO'	7.21.21
71	DI MARCO ATTILIO	ASD POD. LIPPO CALDERARA	7.25.10
72	BROCCOLO VINCENZO	GS. JOLLY MOTORS	7.31.07
73	SEGHI MARCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	7.36.11
74	TOSCHI GIANFRANCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	7.40.53
75	DI GREGORIO ENRICO	NUOVA PODISTICA LATINA	7.43.25
76	GUALTIERI LUCIANO	A.S.D. RISUBBIANI 2008	7.43.43
77	MARI ROBERTO	MEZZANA LE LUMACHE	7.43.44
78	MANETTI PATRIZIO	POD. FATTORI QUARRATA	7.57.50
79	SANTI MARCO	A.S.D. RISUBBIANI 2008	8.02.32
80	CARETTI GIOVANNANGELO	UISP COMITATO TERRIT. PRATO	8.03.26
81	TOSI LUIGI	A.S.C.D. SILVANO FEDI	8.08.34
82	FONDATORI MARCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	8.14.46
83	SARUBBI PIETRO	UISP ROMA	8.59.39
84	DI LAUDO ALBERTO	UISP ROMA	9.19.21

## Cat. EM Maschile

1	DAMI FRANCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	5.18.36
2	FLAMINI ANTONIO	LATINA RUNNERS	5.23.01
3	BELLARI RICCARDO	G.P. C.A.I. PISTOIA	5.27.58
4	LEONZIO DONATO	POL. SANRAFAEL	5.28.26
5	FAVONIO GIUSEPPE	FART SPORT FRANCAVILLA	5.32.16
6	FIESOLI BRUNO	RUNNERS BARBERINO	5.44.24
7	SUISOLA STEFANO	IL PONTE SCANDICCI	5.48.23
8	PELAGALLI LEANDRO	POL. PRATO NORD	5.48.29
9	MUCCIO GIUSEPPE	DIP. AUSL. CIRCOLO RAVONE	5.48.34
10	CIAMPI RENZO	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	5.58.29
11	MEOLA VINCENZO	G.P. C.A.I. PISTOIA	5.59.59
12	FIORANI FILIPPO	25 ATLETICA SPOLETO	6.07.56
13	NOLANO PAOLO	POL. 29 MARTIRI FIGLINE	6.11.19
14	ONORATO GIOVANNI	POL. CASA CULT. S. MINIATO	6.11.46
15	RINALDI ALESSANDRO	G.P. MASSA E COZZILE	6.12.10
16	RELLA ROBERTO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.19.15
17	CECCHI VINICIO	GS. JOLLY MOTORS	6.24.01
18	BALDI FRANCO	GP CAMPIGLIO	6.32.12
19	CARDELLI MAURIZIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	6.34.46
20	DELLAIA SALVATORE	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	6.41.10
21	MORGESE GIUSEPPE	ASD POD. LIPPO CALDERARA	6.44.22
22	RIZZITELLI MICHELE	BARLETTA SPORTIVA	6.52.55
23	CAPECCI FRANCESCO	A.S.D. VILLA DE SANCTIS	7.04.41
24	D'ALTERIO GIUSEPPE	C. PR. UISP LUCCA-VIAREGGIO	7.14.55
25	BARNI SERGIO	UISP COMITATO TERRIT. PRATO	7.19.07
26	CONTI MARIO	FRAT. POPOLARE GRASSINA	7.27.24
27	GRASSI LUIGI	POL. 29 MARTIRI FIGLINE	7.36.24
28	CORVARO GINO	FARTLEK OSTIA	7.46.47
29	ZECCA LUIGI	POL. AMBROSIANA RIVALTA	7.57.32
30	MOCCIA RAFFAELE	PODISTICA PRATESE	8.09.15
31	VECERRICA GUIDO	POD. AMATORI TOLENTINO	8.19.38
32	MAGI LUCIANO	CRAL MONTEPASCHI	8.32.19
33	BIANCHI DANIELE	LUIVAN SETTIGNANO	8.40.12

## Cat. FM Maschile

1	MASONI GIANCARLO	POD. BIASOLA	6.33.07
2	MARCHIONNI UGO	A.S.WORLD MARATHON CLUB	6.59.32
3	BERTINI FRANCO	G.P. C.A.I. PISTOIA	7.15.28
4	FUNGHI ENZO	ATL. PERIGNANO	7.53.08
5	MAESTRIPIERI FIORELLO	GP CAMPIGLIO	8.08.33

Servizio fotografico della ONLUS Regalami un Sorriso (www.pierogiacomelli.com)



# Occlusioni dentali, postura e sport: quali relazioni?

## Ne parliamo con il dottor Stefano Prayer Galletti

A cura di Donatella Vassallo

Lo Studio Prayer Galletti di Firenze si occupa dal 1980 di gnatologia, branca della odontostomatologia che studia le funzioni della mandibola.

La possibilità di utilizzare strumentazioni elettroniche computerizzate ha cambiato radicalmente i concetti gnatologici ed ha fornito importanti informazioni sui rapporti intercorrenti fra le strutture della triade stomatognatica denti-muscoli-articolazioni mandibolari. Inoltre ha evidenziato gli input discendenti dall'apparato masticatorio verso i distretti muscolari del collo, delle spalle, della schiena fino al bacino.

Oggi possiamo monitorare le condizioni della muscolatura dell'apparato masticatorio con esami elettromiografici e kinesiografici con notevole accuratezza evidenziando le cosiddette disfunzioni cervico-mandibolari.

### Quale relazione esiste tra occlusione dentale e la postura?

Le articolazioni temporo-mandibolari sono il primo anello di una unica catena articolare che arriva fino alle caviglie e allo stesso modo i muscoli masticatori fanno parte di un'unica catena muscolare che occupa longitudinalmente il nostro organismo e mantiene la postura. È chiaro che patologie che interessano settori alti della catena posturale inevitabilmente si riverberano

sui settori più bassi dando origine a fenomeni compensatori.

Si può dire la stessa cosa per le patologie ascendenti dove il fenomeno patologico parte ad esempio dalle caviglie creando adattamenti atipici a monte.

Si capisce facilmente che se riusciamo a intercettare e correggere i disturbi a livello mandibolare, tutta la catena muscolare a valle ne trae beneficio. I compensi e gli adattamenti che implicano affaticamento e stress muscolare scompaiono, agevolando una corretta postura.

### Quali sono i principali disturbi derivanti da una malocclusione e come si arriva ad una corretta diagnosi?

La malocclusione consiste in un errato combaciamento delle arcate dentali. Da questa derivano fenomeni di scompenso muscolare ed articolare che all'inizio rimangono silenti senza dare segni evidenti e poi danno origine a molteplici sintomi che spesso non vengono riferiti in prima istanza alla malocclusione perché si manifestano in zone non strettamente odontoiatriche. La cefalea, i dolori cervicali, gli acufeni, le vertigini, il torcicollo, le nevralgie atipiche, le ipoacusie, i rumori articolari, il serramento dentario, il bruxismo e l'usura dentaria sono i più frequenti sintomi della malocclusione.

La diagnosi viene effettuata pri-

ma di tutto con una attenta visita clinica ed una indagine radiografica dell'apparato masticatorio e successivamente con esami strumentali computerizzati quali la elettromiografia di superficie e la kinesiografia mandibolare associata alla TENS (stimolazione elettrica neurale transcutanea).

### Perché sempre più atleti si rivolgono a voi per migliorare le proprie prestazioni sportive?

L'attività sportiva a qualsiasi livello implica una buona condizione atletica e non può prescindere da una corretta utilizzazione delle risorse muscolari.



Nei casi in cui esistano degli scompensi in un distretto della catena posturale, una parte delle risorse muscolari viene perduta per compensare tali disfunzioni e non può essere utilizzata a pieno per la performance atletica.

È noto che ogni azione che implica uno sforzo viene effettuata in massima occlusione dentaria (il proverbio dice infatti "stringi i denti" in qualsiasi situazione impegnativa). Se esiste una malocclusione, una parte dell'attività muscolare sarà impegnata nel compensare la situazione patologica andando a scapito della potenza totale. Gli atleti quindi

ritrovando una corretta occlusione non disperdono energie muscolari e quando si trovano a stringere i denti nel momento dell'impegno sportivo ottengono una piena efficienza a livello dei muscoli craniocefalici e riescono a scaricare tutta la forza muscolare sui distretti sottostanti.

### In base alla vostra esperienza, quali categorie di atleti possono beneficiare dell'applicazione di byte specifici?

Tutti coloro che praticano attività sportive possono necessitare di byte occlusali.

Capita frequentemente, guardando lo sport in televisione, di vedere grandi campioni indossare byte personalizzati in molte discipline (Ronaldo nel calcio, LeBron nel basket, Tyson nel pugilato, Bergamasco nel rugby). Anche lo sport professionistico si è adeguato a questi moderni concetti di ergonomia muscolare ottimizzando il lavoro dei vari settori muscolari.

### Quali passaggi bisogna seguire prima dell'applicazione del byte?

Vorrei chiarire che la realizzazione di un byte occlusale in resina non è una cosa banale. Molti studi dentistici costruiscono byte semplicemente interponendo fra le arcate dentarie un rialzo occlusale arbitrariamente stabilito.

Le nuove metodiche computerizzate permettono, invece, di personalizzare il byte per ogni atleta a se-

conda delle esigenze individuali attraverso uno studio accurato delle dinamiche mandibolari valutando con parametri oggettivi la risposta allo sforzo. Quindi dopo la diagnosi e l'applicazione del byte sono previste altre sedute di controllo per l'ottimizzazione del manufatto.

### Quali consigli si sente di dare ai nostri lettori per evitare possibili scompensi a livello mascellare? È possibile fare prevenzione in tal senso?

Il consiglio è fare una analisi delle dinamiche mandibolari anche in assenza di sintomi perché, come ho detto in precedenza, esiste una fase di scompenso latente che non dà alcuna manifestazione clinica ma che è già in grado di limitare l'efficienza dell'apparato muscolare e creare problemi posturali di adattamento.

L'unico metodo di prevenzione infatti consiste nell'individuazione precoce delle malocclusioni e la loro correzione mediante l'applicazione di byte adeguati.





www.dynamocamp.org

# 2° AbeteNeDynamoTrail

Km 20 Competitiva

Domenica  
2 Settembre

Km 10 non Competitiva



## Premiazioni

Maschile  
Cat. **Assoluti Premi** a scalare ai primi 20  
Cat. **Veterani Premi** a scalare ai primi 10  
Cat. **Argento Premi** a scalare ai primi 5

Femminile  
Cat. **Assoluti Premi** a scalare ai primi 10  
Cat. **Veterane Premi** a scalare ai primi 5  
Il primo di ogni categoria riceverà un paio di calzature "La Sportiva".

L'organizzazione metterà a disposizione alcuni premi a sostegno per i partecipanti alla manifestazione non premiati.

## Iscrizione

Gara competitiva € 12,00  
Iscrizione+Viaggio+Pasta party € 20,00

Gara non competitiva € 5,00  
Iscrizione+Viaggio+Pasta party € 15,00

Viaggio in pullman con partenza da Prato e Pistoia

## Info

**Negozi Il Campione**  
via Mino da Fiesole, 2  
59100 Prato  
Tel. 0574 583340  
www.ilcampione.it  
info@ilcampione.it  
**T-Shirt in OMAGGIO per tutti i partecipanti!**

# A Suviana si impongono Raffaele Fochi e Cristina Marilena Imbucatura

Il paesaggio nella zona dei laghi di Suviana e Brasimone è senz'altro bellissimo in questo periodo, anche con il fortissimo vento che ha accolto i partecipanti alla 4ª Maratona di Suviana e 2ª Mezza Maratona del Lago, fortemente voluta da Gianfranco Gozzi e Runners Maratoneti Berzantina, organizzatori dell'evento.

Oltre 300 i partenti, quasi equamente divisi sulle due distanze, sul circuito che sembra una 8, con un giro piccolo ed uno lungo, da ripetersi una o due volte.

Con i Giudici di Gara della UISP Bologna a gestire passaggi e classifiche, la Mezza del Lago vede la vittoria di Alberto Bonvento (Pontelungo) in 1h27'50", mentre il 2° posto va a Federico Borlenghi (Marathon Cremona) che chiude in 1h28'35", con solo 15" sul portacolori del Circolo Ravone, Giuliano Casari. A Milena Megli (Assi Giglio Rosso) la vittoria nel settore femminile, con un crono di 1h40'02", davanti a Silvia Lucchi (GS Gabbi) seconda in 1h44'11" mentre il 3° gradino è di Luisa Betti (Cai Pistoia) in 1h46'33".

La prova sui 42,195 km vede subito in testa Raffaele Fochi (GS Drago), con Alberto Ricci (Lughesina) ad inseguire, mentre in terza piazza fino all'ultimo passaggio è Alberto Biscardi (Atl. Cadenzano). Immutate le prime 2 posizioni, con Fochi che chiude in 3h04'19", Ricci secondo in 3h10'52" mentre in terza posizione con un bel rush finale si piazza Marco Guidi (Montecchio 2000) in 3h17'11".

Nella gara femminile posizioni cristallizzate dall'inizio, con partenza a tutta di Cristina Marilena Imbucatura (Pod. Solidarietà) che termina in 3h38'03"

davanti a Francesca Capobelli (Sport DLF Ancona) in 3h48'07" ed a Monica Barchetti (Atl. Calderara Tecnoplast) terza in 3h50'18".

Di ottimo livello le premiazioni, con quasi 80 premiati nelle categorie previste, esclusi i primi 3 di ogni classifica generale, sia maschile che femminile, alla presenza del Sindaco Mauro Brunetti e dell'Assessore allo Sport Francesco Magnotta. Soddisfazione per gli organizzatori ed appuntamento al 9 giugno 2013.

Le classifiche sul sito [www.uispbologna.it](http://www.uispbologna.it), dove trovate anche le foto.

Claudio Bernagozzi



Servizio fotografico a cura dell'Organizzazione



CONI - UISP - FIDAL  
L'ASD Atletica Amatori Velletri organizza:



Velletri 14 ottobre 2012

# 8ª Corriamo sul Monte Artemisio

4° Memorial Italo Bagaglini - 7° Trofeo AVIS

Ritrovo ore 8,00 presso il Rifugio della Forestale (da Via Ariana prendere via del Cigliolo - la strada che costeggia il Cimitero proseguire per via Fontana Marcaccio e via Monte Artemisio).

**Partenza ore 10,00 dal piazzale Fontana del Turano**

**Arrivo davanti al Rifugio della Forestale dove verrà allestito il servizio ristoro**

Caratteristiche del percorso: giro unico esclusivamente su sentiero di montagna ben agibile con variazioni altimetriche. È previsto un punto rifornimento acqua lungo il percorso senza bicchieri, munirsi pertanto di ecotazza o borraccia. A tutti i partecipanti pasta e fagioli e panino con porchetta.

## ISCRIZIONI

Si dovranno effettuare dal 1° Ottobre al 10 Ottobre 2012 a mezzo fax 0689280475 esclusivamente su carta intestata della Società di appartenenza a firma del Presidente con tutti i dati degli atleti, compreso il n° di tessera e con la dichiarazione che gli atleti sono in regola con le norme di tutela sanitaria vigenti. I donatori di sangue dovranno allegare copia del tesserino AVIS.

**Non verranno effettuate iscrizioni la mattina della gara.**

Le iscrizioni verranno chiuse per motivi logistici al raggiungimento di 400 iscritti

**Quota iscrizione € 10,00 - 1 € della quota iscrizione viene devoluto all'Avis Comunale di Velletri**

## PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne con cesti di prodotti tipici  
I primi tre e le prime tre arrivati sono esclusi dai premi di categoria.

**CATEGORIE UOMINI** - Primi tre con prodotti tipici

AM23-34 - MM35 - MM40 - MM45 - MM50 - MM55 - MM60 - MM65 - MM70 ed oltre

**CATEGORIE DONNE** - Prime tre con prodotti tipici

AM23-34 - MF 35 - MF40 - MF45 - MF50 - MF55 - MF60 ed oltre

La Premiazione verrà effettuata ad imbuto ad eccezione dei primi/e 3 arrivati

## SOCIETÀ

Saranno premiate le prime 3 Società più numerose con almeno 20 arrivati

**1ª € 200,00 - 2ª € 150,00 - 3ª € 100,00**

Trofeo Italo Bagaglini al 1° uomo e alla 1ª donna tesserati per l'Atl. Amatori Velletri

Verranno premiati inoltre con trofei le prime tre donne ed i primi tre uomini donatori di sangue AVIS

Si invitano tutti gli atleti ad arrivare nei pressi del raduno prima delle ore 9,00

in quanto la zona di partenza è raggiungibile esclusivamente a piedi.

Gli atleti iscritti dichiarano di aver visionato il percorso di gara e sollevano e liberano la Società organizzatrice da responsabilità di ogni tipo derivanti dalla loro partecipazione alla gara.

## INFORMAZIONI

Tel. 333.4955287 - 338.8431977 - [www.atleticaamatorivelletri.it](http://www.atleticaamatorivelletri.it) - [atlamatorivelletri@virgilio.it](mailto:atlamatorivelletri@virgilio.it)

## Al giro di Pantelleria trionfo lombardo



di Mimmo Piombo

I lombardi Valerio Facciolo (Euro Atletica 2002 Milano), in 2h17'29", e Paola Zaghi (GS Zelofoamagno), in 2h29'42", sono i vincitori del "Giro Podistico a Tappe dell'Isola di Pantelleria - 1° Trofeo Canale di Sicilia", organizzato dall'ASD Sport Nuovi Eventi Sicilia, la Lega Atletica UISP Sicilia e patrocinato dal Comune di Pantelleria. Dopo quattro tappe soltanto 1'31" ha diviso il vincitore dal secondo assoluto, il palermitano Elio Amato (Universitas Palermo); terzo posto per Gianni Folli (Euro Atletica 2002), in 2h20'33". Tra le

donne, dietro la dominatrice Paola Zaghi, bel duello tra Valentina Roberto (Atletica Saluzzo) e Maurizia Giacomozzi (Olimpia 2004 Roma) che chiudevano nell'ordine.

Alla cerimonia di premiazione, tenuta presso l'hotel Suvaki alla presenza del "pantesco d'adozione" Fabio Capello, grande successo per l'ex CT del Milan e CT della nazionale Inglese, che, tra fragorosi applausi, consegnava ai vincitori l'ambito e prezioso Trofeo Canale di Sicilia. Tra le società, vittoria per l'Universitas Palermo, seguita dall'Atletica Val di Non e Sole, terza la Podistica Lippo Calderara.

Capello ha avuto parole di elogio e ammirazione per la manifestazione, per l'operato degli organizzatori, per gli atleti e per gli accompagnatori che hanno "invaso" l'isola di Pantelleria. A parlare sono i numeri: a questa edizione hanno preso parte circa 120 atleti in rappresentanza di 34 associazioni e 12 regioni, numeri che sanciscono il successo della corsa di Pantelleria.

Archiviata l'edizione 2012, il comitato organizzatore sta già lavorando alla prossima edizione con la speranza che le presenze turistiche e sportive sull'isola possano aumentare ancor più, lasciando ricchezza vera sul territorio.



Servizio fotografico a cura dell'Organizzazione

# Training Consultant

www.fulviomassini.com

## Correre per star bene



  
 Holidays Camp Running

### PROGRAMMI E ALLENAMENTI

- Preparazione finalizzata alla maratona e alle altre distanze
- Avviamento alla corsa per principianti di tutte le età
- Consigli per una sana alimentazione ed uso corretto degli integratori
- Servizi di Personal Trainer per Running, Fitwalking e Nordic Walking

**Insieme allo Staff dei nostri professionisti sarai assistito per:**

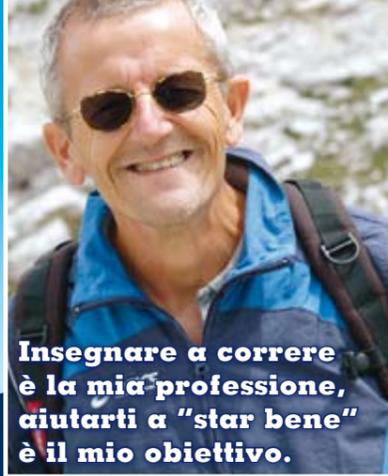
- Stretching, tonificazione e potenziamento muscolare
- Baropodometria

**NEW! Core Stability**

- Fisioterapia
- Posturologia
- Riflessologia plantare
- Psicologia dello sport



Via Fra' Giovanni Angelico, 6 - 50121 Firenze  
Tel.: 055 6236163 - Fax: 055 667158



Insegnare a correre è la mia professione, aiutarti a "star bene" è il mio obiettivo.

Fulvio Massini

Personal Trainer dal 1976...  
esperienza, passione e professionalità

## Training Holidays

**REGALA UN TRAINING  
...E RICEVERAI UN OMAGGIO!**

ISOLA D'ELBA AGOSTO 12/19, 19/26  
26 AGO/2 SET

DOBBIACO 29 LUGLIO/5 AGOSTO  
5/12 AGOSTO



Training Consultant  
www.fulviomassini.com  
Running

**Preparati con noi per le prossime gare d'autunno!**

Entra a far parte del Gruppo Training Consultant per la preparazione delle prossime maratone internazionali di NEW YORK e di CHICAGO

in collaborazione con 

"Ci trovi anche su Facebook"



info@fulviomassini.com



# 14 ottobre 2012

**La data si avvicina, quel giorno a Correggio si terranno i campionati nazionali UISP di mezza maratona**

L'organizzazione della Podistica Correggio, sotto l'egida del comitato provinciale UISP, procede spedita. Partenza ed arrivo della manifestazione saranno localizzate presso il parcheggio del Supermercato Coop, mentre i servizi, docce e spogliatoi, saranno organizzati nel vicino campo di atletica.

Una manifestazione che, per l'occasione, riattraverserà un tratto del centro storico di Correggio per poi proseguire sullo scorrevole percorso che, quasi interamente su pista ciclabile, porterà i concorrenti a scoprire la tranquillità della campagna reggiana.

Ci si augura che la partecipazione sia nutrita in termini numerici e si informa che sarà distribuita a tutti, come premio di partecipazione, una t-shirt appositamente stampata a ricordo della manifestazione. Nel pacco gara, i concorrenti della competitiva, riceveranno un telo bagno in microfibra.

Sponsor principali della manifestazione saranno il salumificio Veroni e la Ditta Lebez, leader nel settore cancelleria, due realtà aziendali che a Correggio sono storia e che non hanno mancato di dare la loro adesione a questa importante manifestazione. Sponsor tecnico sarà ASICS in collaborazione con Lupo Sport di Modena, sempre all'avanguardia nel settore podistico.

  
Primo in cancelleria  
WWW.LEBEZ.COM

www.podisticacorreggio.it  
Informazioni  
info@podisticacorreggio.it  
tel.  
328 4629784 - 348 2270087

  
Dal 1925 salumi  
Veroni  
Correggio Emilia

# Le mosse vincenti per battere il caldo

di Fulvio Massini

Il caldo è definitivamente arrivato e per i podisti sono tempi duri. Questo però non significa che si debba rinunciare ad allenarsi solo perché le temperature sono più elevate. Siamo entrati nella stagione delle vacanze, della libertà, delle interminabili giornate da godere il più possibile all'aria aperta: devi solo organizzarti per affrontare gli inevitabili problemi che il caldo può creare alle tue normali abitudini di gestione dell'allenamento e delle gare. Eccoti allora una serie di "dritte" per continuare a goderti la corsa anche quando il termometro sale e alcune preziose indicazioni su come modificare in modo opportuno i diversi tipi di lavoro.

## 8 mosse vincenti

### Scegli l'ora giusta

Individua quale può essere per te l'orario migliore per correre, tenendo conto dei tuoi obiettivi e delle tue esigenze di tempo. La sera, dopo le 19, è il momento ideale per allenarsi in estate, perché si va incontro al fresco e quindi a condizioni climatiche più favorevoli.

La mattina presto va bene se sei già un habitué delle corse all'alba, se sai che la sera non riuscirai a correre e, in ogni caso, se riesci ad andare a letto presto o a farti la "pennichella" nel pomeriggio. Tieni comunque presente che al mattino presto il fisico ha difficoltà negli esercizi di coordinazione motoria, quindi se devi fare della ginnastica o un allenamento di prove ripetute scaldati bene. Evita di correre all'aperto all'ora di pranzo, perché con la temperatura elevata e il sole alto rischieresti di assorbire calore dall'aria invece di riuscire a disperdere

il tuo; inoltre, a causa dell'umidità sarebbe difficile l'evaporazione del sudore.

### Copriti

Correre a dorso nudo potrà farti sentire un "macho", ma non serve ad aumentare la dispersione del calore prodotto con la corsa. Al contrario, ti porta a surriscaldarti per l'effetto dell'irraggiamento e a rischiare una scottatura. Indossa una canotta da running tecnica, di quelle "peso piuma" realizzate negli speciali tessuti traspiranti che lasciano la pelle asciutta e fresca, che regalano un gran senso di benessere. Dimentica invece le classiche t-shirt in cotone, con le quali ti ritroveresti in breve tempo fradicio di sudore. Per proteggerti dai raggi del sole, ricordati anche di spalmare della crema solare sulle parti esposte, come la nuca, il viso, le braccia e le gambe. Se sei in montagna, non commettete l'errore di pensare che, vista l'aria fresca, non rischi di ustionarti. È vero il contrario: più si sale di quota e più i raggi del sole diventano potenti e, di conseguenza, occorre proteggersi meglio. Per quanto riguarda la testa, soprattutto se hai pochi capelli, proteggiti con un capellino bianco molto leggero e indossalo al contrario, con la visiera dietro la testa: se la tenessi normalmente davanti, ti costringerebbe a guardare in basso, alterando la tua azione di corsa.

### Stai sul corto

Se non hai problemi di sfregamento a livello d'interno coscia, puoi tranquillamente abbinare alla canotta un paio di pantaloncini corti da atletica. Se, invece, sei ancora un po' su di peso e quindi le cosce entrano fastidiosamente in contatto tra loro durante la corsa, utilizza un paio di "ciclistici" o di bermuda da running,



Foto di Belinda Sorice

morbidi e sufficientemente ampi da permettere il passaggio dell'aria. Lo stesso vale se ti senti maggiormente a tuo agio con qualcosa di più lungo. Infine, se sei una podista vezzosa, valuta anche il gonnellino da corsa, pratico e molto femminile.

### Occhio agli occhi

Correre con il sole che picchia negli occhi o comunque in condizioni di grande luminosità è veramente fastidioso e può facilmente indurti ad alterare l'azione di corsa ed a percepire maggiormente la fatica. Proteggi gli occhi con degli occhiali da running di buona qualità, che saranno utili anche per evitare che qualche insetto s'infilò dentro, un evento tutt'altro che raro quando si corre in campagna o nei boschi.

### Valuta il tapis roulant

Se non sopporti l'afa e il caldo, o sei costretto a correre nelle ore più torride della giornata, prendi in considerazione l'idea di allenarti sul tapis roulant, al fresco dell'aria condizionata di una palestra. Appena le condizioni climatiche o gli orari te lo permetteranno, lascia però perdere il tapis roulant ed esci a correre all'aria aperta. Al chiuso ci starai in inverno.

### Studia il percorso

Cerca dei percorsi ombreggiati, lontano dal traffico e dall'asfalto (che fa effetto forno), e possibilmente con delle fontanelle dove poterti dissetare e rinfrescare. A un tracciato lungo ma con diversi tratti al sole, prediligi un percorso breve ma fresco, e ripetilo più volte.

### Lascia perdere le gare lunghe

L'estate invoglia a gareggiare, ma evita le competizioni più lunghe, come le maratone e anche le mezze, a patto di non andare a correre nel Nord

Europa o in montagna. Orientati indicativamente su competizioni brevi, di 12-14 km di lunghezza massima. Se ti piace divertirti, scegli le gare paesane abbinate alle feste popolari, oppure quelle che si disputano nelle località turistiche facendone l'occasione per trascorrere un week end al mare con la famiglia. In settimana schierati al via delle gare serali, dove si respira allegria e che terminano spesso con cene in compagnia degli amici-rivali. Per altro, le gare serali possono essere sfruttate per svolgere allenamenti come i fondi medi, o progressivi su tracciati misurati, che prevedono anche, particolare molto importante, i ristori.

### Scendi in pista

Considera positivamente anche le gare in pista: si svolgono sempre la sera, quindi al fresco, e sono l'occasione per fare delle prove veloci e, di conseguenza, per sviluppare la potenza aerobica. Non aver paura, spazia pure dagli 800 ai 10.000. Ti consiglio solo di non correre con le scarpe chiodate: usa quelle che utilizzi per le tue gare su strada o comunque un paio "secche", reattive. Sono così convinto dell'utilità del gareggiare in pista, che all'inizio dell'estate organizzo sempre delle 3-5 km su pista per i podisti che seguo. Ogni gara è chiaramente seguita da una cena all'aperto, durante la quale parliamo di un argomento tecnico godendoci l'aria estiva. Oltre che nella pista, se sei allenato e muscolarmente pronto, cimentati anche in qualche gara di montagna o di trail running. In altre parole: mettiti alla prova in gare diverse da quelle che fai nel resto dell'anno. Variare ti farà migliorare e anche divertire. Buon divertimento.



# L'occasione del soldato Miruts

Storia del più anziano campione olimpico dei 5000 e 10000 metri e di una finale che ha cambiato radicalmente il modo di correre il mezzofondo prolungato

di Andrea Grassi



Servizio fotografico da [www.elatleta.com](http://www.elatleta.com)

**È** difficile riuscire a vincere una medaglia olimpica nell'atletica, soprattutto in gare come quelle di mezzofondo, che logorano il fisico e la mente; ancor più difficile, compiere l'impresa di doppiare il titolo olimpico dei 5000 e 10000 metri a 36 anni, impresa riuscita nella storia a un solo atleta: Miruts Yifter.

Sono passati 32 anni da una delle finali dei 10000 metri più emozionanti della storia, nella quale si incrociavano motivazioni personali forti e politica, una gara che ha cambiato il modo di correre questa distanza.



La sera del 27 luglio 1980, lo stadio olimpico di Mosca è gremito per la finale dei 10000 metri. C'è molta attesa per la possibile tripletta di Lasse Virén, già vincitore a Monaco 1972 e Montreal 1976: sarebbe una cosa mai riuscita ma non così semplice da realizzare. Questa volta la nazionale etiopica, che aveva boicottato le precedenti Olimpiadi di Montreal, schiera tre atleti molto forti. Primo fra tutti Miruts Yifter, vincitore in Coppa del mondo sui 5000 e 10000 metri nel 1977 a Düsseldorf e nel 1979 a Montreal, del quale non si conosce l'età precisa (poi verrà accertato che è nato il 15 maggio 1944), capace di correre a ritmo di record mondiale e dotato di un finale irresistibile. Virén, quattro anni prima, in occasione del suo secondo oro olimpico, aveva percorso l'ultimo giro di pista poco sopra i 56 secondi, ma con il piccolo etiopico non basta più. Nella gara dei 10000 in Coppa del Mondo a Montreal nel 1979, aveva chiuso gli ultimi 300 metri in 38 secondi, annichilendo lo statunitense Craig Virgin che non se lo era scrollato di dosso, pur tirando ad un ritmo da sotto i 28 minuti.

Yifter è alla sua terza esperienza olimpica e ha voglia di rivincite. Il suo talento per la corsa era stato

scoperto dopo il suo arruolamento nell'aviazione etiopica. Inserito come riserva nella squadra di Città del Messico 1968 non gareggiò, poi a Monaco 1972 un ottimo bronzo con un grande tempo. Sono anni di costante progresso, in attesa delle Olimpiadi canadesi di Montreal 1976, dove arriva preparatissimo, qualificandosi agevolmente per entrambe le distanze. Ma purtroppo per lui la politica ormai influisce pesantemente sui giochi, e compare per la prima volta l'arma del boicottaggio. Il giorno inaugurale ben 26 paesi africani (fra loro anche l'Etiopia) annunciano il ritiro delle proprie delegazioni. La motivazione



è la mancata esclusione della Nuova Zelanda, per via dei suoi rapporti col Sudafrica e il suo regime di segregazione razziale. Tutto questo si svolge in un clima pesantissimo di militarizzazione di tutti gli eventi olimpici e del villaggio, per paura di possibili attentati. La memoria del massacro di Monaco 1972 è ancora forte e ben 16.000 soldati vengono impiegati nel servizio di sicurezza. A Mosca l'Etiopia è presente, ma queste 22esime Olimpiadi sono le più boicottate della storia. Gli Stati Uniti decidono di non partecipare a causa dell'invasione sovietica dell'Afghanistan, seguiti da molti altri Paesi. Alla fine solo 70 nazioni saranno rappresentate e molte gare dimezzate per la mancanza dei principali protagonisti. La finale dei 10000 metri fa eccezione con la presenza di tutti i migliori atleti dell'anno. Fra i paesi assenti c'è anche il Kenya, ma non si è ancora pienamente affermato come potenza mondiale del mezzofondo.

Parte la gara, i primi 4 km vengono percorsi in 11'24" con un'andatura abbastanza costante. I tre atleti etiopici sembrano aver organizzato una sorta di gioco di squadra con accelerazioni improvvise, soprattutto il leggerissimo Mohammed Kedir va in testa spesso a tirare per



brevi tratti di 200/300 metri. Virén, che non gradisce i cambi di ritmo, tenta di stabilizzare l'andatura, ma non c'è niente da fare. Kedir è scatenato, il 5° km viene percorso in 2'39", il 6° in 2'46". Ogni volta che Virén prova a mettersi in testa, Kedir riparte con un'altra tirata delle sue, sembra inesauribile. All'8° km (2'48") rimangono in cinque. È una sfida Etiopia-Finlandia, oltre a Lasse Virén, Miruts Yifter e Mohammed Kedir, ci sono il terzo etiopio Tolossa Kotu e il finlandese Kaarlo Maaninka (*che anni dopo dichiarerà, coinvolgendo anche Virén e molti altri atleti della nazionale finlandese, di avere effettuato autoemotrasfusioni, consentite in quel periodo. Si congelava del proprio sangue, per reimmetterlo nell'organismo in vista della gara e aumentare così la quantità di ossigeno. Queste pratiche venivano effettuate al centro universitario di Jyväskylä*).

Il 9° km in 2'46", e ancora strappi di Kedir che sono il preludio della battaglia finale. Virén cerca di tornare in te-

sta, ma il suo viso è una smorfia di sofferenza. È il pluricampione olimpico temuto da tutti, ma il soldato Miruts Yifter ha qualcosa da dimostrare. Per tutta la gara ha guardato in basso davanti a sé, come in trance agonistica, senza un cenno di fatica sul volto, senza mai un'occhiata agli avversari. È stato lì ad aspettare per tutta la gara pensando alle precedenti Olimpiadi che gli sono state proibite senza la possibilità di dimostrare il suo valore, pensa che questa è la sua ultima occasione, ha 36 anni, non ce ne saranno altre. Penultimo giro: Virén va in testa e

aumenta in maniera progressiva, poi uno sguardo di un istante con la coda dell'occhio: sono ancora tutti lì, tre ombre nere e una bianca. Poi ancora un'accelerazione di Kedir e si arriva alla campana dell'ultimo giro. A 300 metri dalla fine parte Yifter, i suoi 300 metri finali sono noti e impossibili per gli altri, 39"4, con tempo finale di 27'42"68. Dietro Maaninka sfrutta le sue doti di ex ottocentista e va a prendersi l'argento, mentre a Kedir, senza dubbio il più generoso della gara, va uno strameritato bronzo. Kotu è quarto e Virén abdica con un onorevole 5° posto.



Yifter può finalmente alzare lo sguardo ed esultare. Quattro giorni dopo, il 31 luglio, esulterà ancora per il titolo dei 5000 metri. In pochi si rendono conto che è il precursore del moderno modo di correre le gare di mezzofondo prolungato con giri finali irresistibili, che ritroverà molti anni dopo, come migliori interpreti, proprio due grandissimi atleti etiopi; Haile Gebrselassie e Kenenisa Bekele.

# RUN ICELAND

adventure trail

September 2-9, 2012

Run and discover the lava desert, glaciers, geyser and a many waterfalls  
110 k in 5 stage



[www.runiceland.org](http://www.runiceland.org)

# Carrera de Baja

## MEXICAN TRAIL



whit Marco Olmo

100 K  
5 stage  
desert & cactus  
running and relax week  
San Felipe, Baja California, Mexico

**October 21-28, 2012** [www.carreradebaja.com](http://www.carreradebaja.com)



# ENJOY YOUR LIFE



# ENJOY YOUR LIFE



23 - 30 AGOSTO 2012

# 31<sup>o</sup> RADUNO TECNICO NAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA



FORMAZIONE CULTURALE E SPORTIVA

## ABBADIA SAN SALVATORE SIENA - MONTE AMIATA

**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.

E' 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 ETA'** – Possono partecipare tutti i soci UISP che vogliono trascorrere una vacanza motoria e sportiva.

Se si costituirà un gruppo di almeno 20 (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.

Per info e quote di partecipazioni vedi: [www.uisp.it/atletica2/index.php?idArea=73&contentId=15](http://www.uisp.it/atletica2/index.php?idArea=73&contentId=15)

circuito

# Del Frignano

2012



PIEVEPELAGO  
SESTOLA  
FRASSINORO  
LE POLLE di RIOLUNATO  
LAMA MOCOGNO  
PAVULLO



trail  
running  
uisp



informazioni risultati  
e classifiche su  
[www.uispmodena.it](http://www.uispmodena.it)  
[www.modenacorre.it](http://www.modenacorre.it)

# circuito del frignano



3° campionato provinciale uisp

# Di corsa in montagna

articolato in 6 PROVE:

## PIEVEPELAGO

Domenica 8 Luglio 2012 - "CorriPieve"  
Partenza ore 9.30 - km 13,000

## SESTOLA

Domenica 15 luglio 2012 - "4 Rioni di Sestolese"  
Partenza ore 9.30 - km 10,000

## FRASSINORO

Domenica 22 Luglio 2012 - "La Cotta"  
Partenza ore 9.30 - km 9,500

## LE POLLE di RIOLUNATO

Domenica 29 Luglio 2012 - "Giro delle Polle"  
Partenza ore 9,30 - km 8,000

## LAMA MOCOGNO

Mercoledì 15 Agosto 2012 - "Camminata di Lama"  
Partenza ore 9.30 - km 7,800

## PAVULLO

Domenica 26 Agosto 2012 - "Giro delle 4 Torri"  
Partenza ore 9.00 - km 14,500

## PERCHÉ RISCHIARE?

### Come assicurare la tua manifestazione podistica con UISP

La convenzione abbinata al tesseramento nazionale UISP prevede la possibilità di mettere in copertura i partecipanti a **manifestazioni podistiche giornaliere** anche se non tesserati Uisp, attraverso il pagamento di premi a giornata in base al numero di partecipanti previsti.

Ecco le regole da seguire per attivare la polizza tramite l'agenzia Sport & Sicurezza:  
**Manifestazioni Podistiche Uisp Open** - Inviare tramite fax al n. 055.680313 copia del bonifico effettuato oltre a una breve descrizione dell'evento (indicando obbligatoriamente: nome della manifestazione, luogo e data di svolgimento, nome della Società/Comitato che organizza l'evento, numero di partecipanti previsti, numero fax cui mandare l'appendice di polizza).

#### I premi dovuti per ogni giornata sono:

- € 104 fino a 300 partecipanti,
- € 414 da 301 a 1.000 partecipanti,
- € 1.033 da 1.001 a 5.000 partecipanti,
- oltre 5.000 partecipanti, € 1.033 oltre a € 181 ogni 1.000 partecipanti in più.

**NB** - Si ricorda che la polizza ha validità dalle ore 00 alle 24, qualora una manifestazione si svolga a "cavallo della mezzanotte", il premio è pari al doppio degli importi suindicati.

**Pagamento** - I bonifici dovranno essere effettuati sul c/c bancario intestato a Sport & Sicurezza, presso la banca Monte dei Paschi di Siena,  
**CODICE IBAN: IT 69 E 01030 02853 000000067361.**

Tutte le informazioni su regolamento e modalità di iscrizione su:  
**www.amiatarunners.com**

La mancata comunicazione preventiva, tramite fax, di tutti i dati sopra indicati non consentirà all'Agenzia di mettere in copertura l'evento.

**Sport & Sicurezza - via U. della Faggiola 7/r - 50126 Firenze**  
tel. 055.6580614 - fax 055.680313 - [segreteria.generale@ucass.it](mailto:segreteria.generale@ucass.it)



## Campionati Nazionali UISP 2012

### TRAIL RUNNING

<b>2-settembre</b>	<b>3° Faito-X-Trail Vico Equense (NA)</b>	Volpe Michele 339/4203026 info@faitoxtrail.it - www.faitoxtrail.it
--------------------	---	---

### MARATONINA

<b>14-ottobre</b>	<b>29ª Maratonina Dorando Pietri Correggio (RE)</b>	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, Giancarlo Rustici.

#### Commissione Comunicazioni

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

#### Commissione Trail

Aurelio Michelangeli (responsabile), Elio Piccoli, Luigi Viganò, Patrizio Boggi, Daniele Petricola, Massimo Guidobaldi, Giancarlo Bisterzo.

#### Vivicità

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

#### Sito Internet

Vincenzo Rocco

#### Segreteria

Largo Nino Franchellucci, 73 - 00155 Roma - Tel. 06.43984328 - Fax 06.43984320

Orario: lunedì ore 16.00 - 19.00 da martedì a venerdì ore 9.00 - 12.00

proteggi con noi  
il tuo futuro



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**



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

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



