

Atletica UISP



www.uisp.it

on line

Anno 4° - n. 4 - aprile 2013



La convenienza è il nostro sport!

Chiamate, SMS, Internet e il Samsung Galaxy S Advance in promozione per i soci UISP.

Scegli il piano 0 Pensieri più adatto a te.

0 PENSIERI	EXTRA SMALL	SMALL	MEDIUM
Minuti al mese verso tutti a 0 cent	150	250	500
SMS al mese verso tutti i cellulari a 0 cent	150	250	500
Minuti e SMS a 0 cent verso 1 numero PosteMobile	SENZA LIMITI	SENZA LIMITI	SENZA LIMITI
Traffico Internet al mese	1GB	1GB	1GB
Costo mensile per i soci UISP scontato per 30 mesi!	9€	12€	19€



Accedere all'offerta è semplicissimo con la tessera UISP 2012/2013:

- chiama il numero verde 800.100.160 dal 25 febbraio e comunica all'operatore i tuoi dati per acquistare una nuova SIM PosteMobile con portabilità del numero;
- scegli uno dei piani "0 Pensieri" con chiamate, SMS e Internet inclusi;
- e in più attiva l'opzione "Telefono X tutti" per avere anche il Samsung Galaxy S Advance.

Per usufruire delle condizioni riservate ai soci UISP e ai loro amici, è necessario comunicare all'operatore il codice promozionale. Ogni socio avrà a disposizione 4 codici che corrispondono al proprio numero di tessera della stagione sportiva 2012/13 con A/B/C/D in coda al numero.

Le tariffe dei piani 0 Pensieri sono valide per il traffico nazionale, con tariffazione al secondo e senza scatto alla risposta. I MB di navigazione inclusi sono validi per gli accessi da apn wap.postemobile.it sul territorio nazionale. Il costo mensile dei piani in promozione per 30 mesi è di: 9€/mese per il piano Extra Small, 12€/mese per il piano Small e 19€/mese per il piano Medium, addebitati sul credito residuo della SIM. Al termine del periodo promozionale verrà addebitato il costo standard del piano scelto: 12€/mese per il piano Extra Small, 16€/mese per il piano Small e 24€/mese per il piano Medium. I minuti, gli SMS e i MB di navigazione inclusi e non utilizzati nel mese andranno persi. Superati i minuti e gli SMS a 0 cent previsti dai piani, verranno applicate le tariffe di 16 cent/min verso tutti con tariffazione al secondo e di 12 cent/SMS. Superata la soglia di 1GB/mese il costo di navigazione è di 50 cent/MB con tariffazione in base ai reali KB consumati. La velocità di connessione è fino a 14.4 Mbps. L'effettiva velocità di connessione dipende dalla congestione e dalla copertura di rete e dal terminale utilizzato. La SIM ha un costo di 5€ con 5€ di traffico incluso e un bonus di 10€ di traffico telefonico che deve essere utilizzato entro un mese dall'erogazione esclusivamente per chiamate e SMS nazionali con l'esclusione delle numerazioni non-geografiche, per il pagamento del primo costo settimanale o mensile dei piani e delle opzioni, addebitato in fase di attivazione, e per il pagamento del costo di cambio piano e/o di eventuali modifiche di opzioni attive. L'offerta per il Samsung Galaxy S Advance è valida fino ad esaurimento scorte. L'opzione "Telefono X tutti" per l'acquisto dello Smartphone prevede un anticipo di 99€, pagato in contrassegno all'atto della consegna del terminale, e una rata di 8€/mese per 30 mesi. Il pagamento delle rate può essere effettuato mediante addebito su Conto Corrente o CartaSI. Se si sceglie l'addebito su Carta di Credito, per completare la domiciliazione è necessario chiamare lo 02.57.7447 dal proprio numero PosteMobile o accedere all'area personale del sito postemobile.it. L'attivazione dell'opzione e la consegna del prodotto all'indirizzo indicato nel contratto, avverranno a seguito delle verifiche sulla domiciliazione delle spese. In caso di cessazione dell'opzione "Telefono X tutti" prima del termine previsto, saranno addebitate le rate residue del prodotto scelto in un'unica soluzione. Il Socio UISP dovrà inviare la richiesta di domiciliazione del costo mensile compilando il modulo reperibile sul sito web www.postemobile.it nella sezione "Assistenza" alla voce "Modulistica". Il modulo compilato dovrà essere inviato via fax al numero 800.157.158. Il numero verde 800.100.160 è attivo da tutti i numeri di rete fissa e mobile, dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 20.00. Il cliente dovrà fornire all'operatore i dati relativi ad un documento di riconoscimento, il proprio codice fiscale, e i dati della SIM dell'operatore di provenienza. La SIM sarà recapitata senza costi aggiuntivi all'indirizzo indicato dal Socio e sarà consegnata esclusivamente al richiedente della SIM (intestatario) che pagherà in contanti al portatore il costo della SIM (5€). Il Socio dovrà contestualmente consegnare al portatore copia del proprio documento di identità e firmare i documenti precompilati necessari per l'attivazione della SIM che avverrà nelle successive 48 ore. I Soci che hanno già aderito alla promozione UISP potranno passare gratuitamente alla nuova offerta contattando il Servizio Assistenza Clienti al numero 160 (gratuito dai numeri PosteMobile e dai numeri di rete fissa Telecom Italia) attivo tutti i giorni dalle 7:00 alle 24:00 e comunicando uno dei 4 codici monouso a disposizione. Per tutte le informazioni su: tariffe, servizi, promozioni, copertura e recesso chiama l'Assistenza Clienti al numero 160 gratuito dai numeri PosteMobile e rete fissa Telecom Italia o vai su postemobile.it.

Offerta PosteMobile per UISP

Poste
mobile



Gruppo Posteitaliane



Atletica UISP
on line

Supplemento a Uispress, agenzia settimanale di cultura e sport - N. 1 - venerdì 11 gennaio 2013 - Anno XXXI

Direttore responsabile: Ivano Maiorella
Aut. Trib. di Roma n. 109/83 del 21/3/1983

Sede nazionale Uisp:

Largo Nino Franchellucci 73 - Roma - Tel. 06.439841

Coordinamento redazionale

Donatella Vassallo

Redazione

Luciano Facchini, Belinda Sorice

Grafica ed impaginazione:

Andrea Grassi

Sede

via F. Bocchi 32 - 50126 Firenze

Per contatti: redazione.atletica@uisp.it

Copertina:

Campionato nazionale di Corsa campestre.

Foto di Christian Lava

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

All'interno

05 Si alza il sipario su Vivicità
di Donatella Vassallo

06 Rassegna UISP
Dalla rassegna Uispress settimanale

08 "Siamo solo persone, come tante...":
Laura Coccia si racconta - a cura di Donatella Vassallo

10 Grande spettacolo per i Campionati Nazionali Uisp
di corsa campestre - di Fabio Sinatti

18 La Corsa Rosa di Brescia sfida la pioggia
di Irene Panighetti

20 A Modena l'8 marzo una corsa tutta al femminile per
circa 800 donne nonostante il clima - di Alessandro Trebbi

24 La corsa che unisce i 190 comuni della provincia
di Alessandria per "Libera"
Libro scritto da Fiorenzo Piccinini e curato
da Vittorio Rapetti per i tipi di Impressioni Grafiche

25 Simona Viola ed Enrico Stivanello alla Marcia Rosa
di Gianni Tempesta

26 Albinea (RE) 3 marzo 2013
28ª Mimosa Cross - di Stefano Morselli

28 Presentatata l'attività 2013 di Trail Romagna
di Giovanni Tralza

32 Grande successo per la Genoa Port Run
Ufficio comunicazione Uisp Genova

38 Il BioRace ospite del Life's Uisp
Event Fitness Weekend 2013 - di Mimmo Piombo

40 Giordana Baruffaldi e Michele Monterisi
hanno sbancato all'ora su pista - di Gianni Tempesta

43 Il "filo di Arianna" del cibo sano
di Simone Cocco

44 Vivicità "Porte-Aperte". Successo di partecipazione
nella Casa Reclusione di Verzano - a cura di Uisp Brescia

46 Conferenza di lancio dell'EcoMaratona
del Parco del Ticino - Lucia Vellata - Ufficio stampa

50 UISP Trail:
il Piemonte c'è

54 La Positano Beach Trail
di Peppe Ifigenia

58 La preparazione mentale nello sportivo
di Francesco Becheri

63 Emma Quaglia testimonial d'eccezione al Vivicità
Porte Aperte di Marassi - Ufficio com. Uisp Genova

64 Camminata ecologica a Montauro e Gasperina
Riccardo Elia - Pres. Com. Territoriale Uisp di Catanzaro

71 Campionati 2013
assegnati

73 Comitati
territoriali

Si alza il sipario su Vivicità

Di Donatella Vassallo



È stato definito un Vivicità in stile vintage: qualcosa, in effetti, nel volantino di questo trentesimo anniversario della manifestazione, richiama quello della prima edizione. In più, Palermo ri-proporrà il 7 aprile il percorso della mezza maratona, lo stesso vinto nel 1983 e 1984 da Salvatore Antibo. Un po' di nostalgia, dunque? Credo ci sia di più. Certi traguardi non si raggiungono tutti gli anni e spegnere trenta candeline significa anche voltarsi indietro all'anno zero, quello in cui tutto è cominciato. Cosa ne è stato di Vivicità in questo trentennio? Quali momenti storici ha accompagnato? Berlino dopo la caduta del muro, Sarajevo liberata dalla guerra, Bagdad attraversata dal messaggio di pace di Pino Papaluca, L'Aquila distrutta dal terremoto sono soltanto alcune delle tappe scandite da una gara podistica che sarebbe riduttivo definire solo una corsa. Il fattore tempo non è l'unico a rendere così peculiare Vivicità, una manifestazione che coinvolgerà anche quest'anno circa 15 città estere: dopo Zavidovici in Bosnia-Erzegovina, si correrà anche a Budapest, Ginevra, Osaka e Yokohama in Giappone, Saida in Libano e in altre città accomunate dallo stesso messaggio di lotta per un mondo più rispettoso dei diritti umani. E ancora una volta, ci sarà l'ambiente in primo piano: "Riduco, riciclo, riuso" saranno le tre parole d'ordine di questa edizione, dietro le quali si muoveranno uomini e donne attenti a lasciare un'impronta il più possibile leggera sul territorio. Uso dell'acqua di rete, di stoviglie in

mater-b nei punti di ristoro, incentivo all'uso dei trasporti pubblici, del carsharing saranno soltanto alcuni degli strumenti predisposti dai vari comitati per sensibilizzare verso il rispetto ambientale. Senza dimenticare Vivicità Porte Aperte che, dopo Brescia e Genova, consentirà a detenuti di città come Reggio Emilia, Ferrara, Caltanissetta, di correre per un giorno fuori dagli istituti penitenziari. E come dimenticare la grande partecipazione delle scolaresche, che anche quest'anno animeranno gioiosamente i centri urbani finalmente nelle mani (e nei piedi) dei cittadini? Ma non c'è solo corsa su strada in questo mese: mentre continuano da Nord a Sud Italia le attività trail, come documentato dalle tante gare ospitate in questo numero, un altro appuntamento attende gli appassionati di podismo. Il Trofeo della Liberazione del 25 aprile, manifestazione su pista per ricordare l'Italia liberata dal fascismo, coinvolgerà anche quest'anno diverse città nazionali, accomunate dalla volontà di trasmettere il ricordo

del sacrificio di quanti si sono immolati per restituire la libertà al nostro Paese. Ancora una volta alla manifestazione, organizzata in collaborazione con l'Associazione Nazionale Partigiani d'Italia, parteciperanno partigiani ancora in vita o familiari di partigiani deceduti. Perché il loro messaggio serva da monito verso qualsiasi cedimento a totalitarismi ideologici e politici. A noi stabilire se nell'attuale momento di crisi del modello occidentale del mondo non ce ne sia bisogno.

*"Può anche bastare, sapete che con calma, cominciamo a guardare in noi e ad esprimere desideri. Come vorremmo vivere, domani? No, non dite di essere scoraggiati, di non volerne più sapere. Pensate che tutto questo è successo perché non ne avete più voluto sapere".**

* dalla lettera di Giacomo Ulivi, di 19 anni, del Comitato di Liberazione Nazionale, fucilato per rappresaglia il 10 novembre 1944 sulla Piazza Grande di Modena (in "Lettere di condannati a morte della Resistenza Italiana", Einaudi, Torino 1994).

CON L'ADESIONE DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA
PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI
MINISTERO DELLA GIUSTIZIA
MINISTRO PER LA COOPERAZIONE INTERNAZIONALE E L'INTEGRAZIONE
MINISTRO PER GLI AFFARI REGIONALI, IL TURISMO E LO SPORT

MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE
Ministero degli Affari Esteri



1 euro della tua iscrizione
per la formazione degli
operatori e per allestire 8
palestre per i bambini di
6 campi profughi palesti-
nesi in Libano



Rai Segretariato Sociale

Radio 1 RAI

Corriere dello Sport

www.uisp.it



A Supporto Zero
La CGA, società per azioni
specializzata in servizi di
gestione e manutenzione
della rete idrica e dei
sistemi di depurazione
delle acque reflue.



START ORE 10.30

DOMENICA 7 APRILE 2013

MANIFESTAZIONE PODISTICA INTERNAZIONALE
IN CONTEMPORANEA SU PERCORSI COMPENSATI

Distanze: Km 21,097 - Km 12 - non competitiva

SPORT &
SICUREZZA

Poste
mobile

MARSH

BANCA PROSSIMA
PER LE IMPRESE SOCIALI E LE COMUNITÀ

Vivicittà 2013: conferenza stampa nazionale il 5 aprile a Roma Realizzato un video speciale per il trentennale

Vivicittà si correrà domenica 7 aprile in **36 città italiane e 18 all'estero**. Vivicittà compie trent'anni, uno spaccato di vita sociale e sportiva del nostro Paese. Al tempo stesso Vivicittà rappresenta la nascita e lo sviluppo dell'idea di stracittadina podistica. **Unica nel suo genere**: si corre da sempre per l'ambiente, i diritti, la solidarietà. Era il 1983, settembre, pomeriggio sera, Perugia: qualche decina di persone in pantaloncini e maglietta dava vita all'esperimento. Con Ellesse, azienda umbra pioniera nel prêt-à-porter sportivo, che tra le prime cominciò a sponsorizzare lo sport di massa e non solo quello di livello. Nacque l'incontro con l'Uisp, capace di portare simultaneamente il messaggio dello sport popolare e per tutti in tante città. Fu così che il 1° aprile 1984... "Italia, pronti, via!". Venti città, in corsa tra di loro grazie a percorsi tutti uguali, **grazie al via del Gr1 Rai**, alla collaborazione con l'Istituto di Scienza dello sport del Coni, con la Fidal e con il Corriere dello sport. Sono



passati trent'anni e Vivicittà non ha perso il suo smalto. Correre tutti insieme, campioni e sportivi della domenica, fianco a fianco, attraverso **un percorso immaginario e unico al mondo**, che parte da via dei Fori Imperiali a Roma, all'ombra del Colosseo, costeggia Santa Croce a Firenze e via via si snoda sui lungomare di Palermo e Sidone, in Libano, sino alla Mole Antonelliana di Torino. Da lì l'ultimo strappo verso il viale che divide a metà il campo profughi di Shatila, con centinaia di bambini a correre e fare festa. Perché Vivicittà è soprattutto questo: solidarietà e dignità per tutti attraverso una corsa per tutti.

La presentazione nazionale si terrà a Roma, venerdì 5 aprile alle ore 11, presso il Salone d'Onore del Coni. Ci saranno gli or-

ganizzatori di sempre, quelli dell'Uisp, insieme ai protagonisti di questi lunghi e brevissimi trent'anni: Fidal, Gr1 Rai, Corriere dello sport, Scuola dello sport del Coni, associazioni ambientaliste e rappresentanti delle istituzioni che da sempre garantiscono il loro patrocinio, a cominciare dalla Presidenza della Repubblica. Con loro le aziende che sostengono la manifestazione: Poste Mobile, Marsh, Banca Prossima, Sport & Sicurezza, Victory.

Per l'occasione è stato prodotto uno **spot** che racconta i 30 anni di Vivicittà in un minuto (**GUARDA IL VIDEO www.uisp.it/nazionale/index.php?contentId=4000**) "Accompagnati da un giovane atleta il video ripercorre le tappe più significative della corsa. Il passato e il presente si incontrano", spiega Francesca Spanò, dell'Ufficio stampa e comunicazione Uisp, che ne ha curato il montaggio, la regia è di Marco Careri.

"Con l'alternanza di spazi urbani e di parchi, ricordiamo l'impegno di Vivicittà per l'ambiente oggi come ieri - prosegue Spanò - le foto storiche e le voci di vecchie trasmissioni radiofoniche sono il filo conduttore che ci trasporta nel vivo della storia e del ricordo. Quest'anno il tema affrontato da Vivicittà è quello del ciclo di vita dei materiali, presentato con lo slogan **RIDUCO-RIUSO-RICICLO**. Per lanciare il tema abbiamo pensato di realizzare il traguardo verso il quale i corridori del nostro spot corrono, esclusivamente con materiali di riciclo. Uno spot fresco e dinamico per muoversi tra i decenni della corsa più grande del mondo". (I.M.)

Pubblicato su Uisp n. 11 del 22 marzo 2013

Vivicittà: "il nostro obiettivo è portare sempre più gente a muoversi, partendo dal gesto più semplice e naturale".

Interviene **Fabio Fiaschi**



"La Lega atletica leggera Uisp è orgogliosa e onorata di essere, per la trentesima volta, tra gli organizzatori della corsa più partecipata al mondo". Questo il primo commento di **Fabio Fiaschi, presidente nazionale della Lega atletica leggera Uisp**, alla prossima edizione della corsa targata Uisp, che compie quest'anno trent'anni. "È la mia prima Vivicittà da presidente della Lega e sono molto emozionato all'idea che in 36 località italiane tutto sia in fibrillazione per l'allestimento dei percorsi da correre in contemporanea. E migliaia di persone sono pronte a condividere questa passione con podisti che correranno a centinaia e migliaia di chilometri di distanza da loro".

"Quest'anno due città ospiteranno la mezza maratona con i suoi 21,097 km: a Firenze e Palermo stanno arrivando moltissime iscrizioni, per una formula che sta raccogliendo negli ultimi anni sempre più adesioni. In quasi tutte le città, comunque, si svolgeranno anche corse o passeggiate non competitive, per famiglie e bambini che vogliono trascorrere la giornata in un modo diverso".

Qual è il messaggio che veicola Vivicittà?

"Il segnale più importante che possiamo dare a tutti, sportivi e non, è che **l'Uisp vuole rimettere al centro dell'attenzione l'attività sportiva che fa bene**, partendo dal camminare, dal movimento più semplice e naturale. L'aspetto agonistico può passare in secondo piano se riusciamo ad attirare i sedentari e a incuriosirli, incoraggiandoli a provare una semplice attività motoria. Da questo punto di vista credo che ci vorrebbe una manifestazione simile tutti i mesi, perché in Italia la situazione è catastrofica dal punto di vista sanitario e del vivere quotidiano. Dovremmo puntare a portare avanti iniziative simili insieme alle istituzioni. C'è sempre più bisogno di sportper tutti, di **invitare i cittadini ad uscire e muoversi**, ognuno con le sue caratteristiche e i suoi tempi. (E.F.)

Pubblicato su Uisp n. 12 del 29 marzo 2013

"Siamo solo persone, come tante...": Laura Coccia si racconta

A cura di Donatella Vassallo



oggetto di antipatie e tensioni. Alle medie è cambiato tutto

Perché tra i vari sport hai scelto proprio l'atletica?

È l'atletica che ha scelto me! Arrivata alle medie, appunto, ho incontrato un professore sui generis, Gianni Alessio, che mi ha proposto la stessa attività motoria dei miei compagni, ridotta o adattata, ma sempre insieme a loro. La sua scuola partecipava ai Giochi Sportivi Studenteschi di atletica leggera, quindi, anch'io! Finalmente potevo uscire dall'angolo e cominciare a correre, inizialmente tenendomi alla mano di Gianni, poi volando da sola. Ho cominciato a fare sport nella scuola a 11 anni e sono approdata all'attività specifica per disabili a 17 anni compiuti, perché avevo bisogno di crescere insieme ai normodotati.

Qual è la vittoria sportiva che ti è più rimasta nel cuore?

Ho vinto molto, moltissimo in Italia, ma la giornata più bella è stata quando ho fatto il record italiano di lancio del peso. Era il 2009 ma per me che sognavo di correre quello era il risultato più strabiliante, perché frutto del lavoro di gruppo.

Si direbbe che sei una che corre non solo in senso fisico: hai 26 anni, una laurea in storia contemporanea, parli 4 lingue e hai maturato una lunga esperienza di impegno nella politica. Dove trovi il tempo per dedicarti a tante attività?

Nello sport! La metodologia di allenamento insegna ad organizzarti la vita dalla mattina alla sera in funzio-



ne delle gare, che non possono mai essere rinviate, esattamente come gli esami universitari e tutto il resto.

Quali ritieni siano i principali ostacoli che impediscono agli atleti disabili di allenarsi e gareggiare come i normodotati?

In primis la quasi assenza degli sponsor e in secundis l'impossibilità di accedere ai gruppi sportivi militari (fatte salve le Fiamme Azzurre). Insomma, lo sport necessita di abnegazione e tempo per ripetere all'infinito gesti, movimenti ed esercizi e se si deve lavorare per vivere molto tempo è sottratto.

Le Olimpiadi di Londra saranno ricordate anche per il grande risalto dato alle discipline Paralimpiche. Molti italiani hanno guardato le imprese di questi atleti per ritrovare un po' di quella forza che sembra mancare a un Paese in crisi. Non si corre in questo modo il rischio di trasformare in eroi chi non vorrebbe esserlo?

È importante che arrivi il messaggio che tutti possono fare sport e

la televisione è un ottimo mezzo di diffusione, poi è normale che ci si esalti davanti ad una medaglia. Occorre, però, che non si mitizzi nessuno. Siamo solo persone, come tante.

Che idea ti sei fatta del caso Pistorius?

Non so neanche come si possa pensare di possedere una pistola. Credo, però, che non si debba mai porre nessuno sul piedistallo come un oggetto da imitare.

Alla luce della tua recente elezione in Parlamento, quali saranno le tue principali proposte per lo sport?

Sarà molto difficile, ma penso che lo sport abbia la capacità di essere trasversale. Bisogna lavorare sullo sport a scuola introducendone l'insegnamento nella scuola primaria, permettere ai Giochi Sportivi Studenteschi di partire regolarmente il prossimo anno scolastico, ma anche vigilare sulla legge per gli impianti sportivi.

Policiano - Arezzo 17 marzo 2013

Grande spettacolo per i Campionati Nazionali Uisp di corsa campestre

di Fabio Sinatti



Servizio fotografico di Christian Lava



Si sono disputati domenica 17 marzo a Policiano (AR), nei pressi della Polisportiva, i 59¹ Campionati Nazionali Uisp di Corsa Campestre.

Oltre 1.300 gli atleti al via in una giornata fredda ma non piovosa che ha permesso di esprimere al meglio l'organizzazione, come al solito, impeccabile della Polisportiva Policiano coadiuvata dalla Uisp e dall'ITIS Galilei.

La gara-clou, quella degli assoluti con oltre 300 atleti al via, non si è fatta attendere e fin dalle prime avvisaglie ha regalato momenti di grande spettacolo: Caruso, Neri, Lanzi, Cardelli, Annetti, Occhiolini e Farinelli erano contrastati dal veneto Bedin, dal laziale Brancato, dal milanese De Angeli e dal burundiano Tuyikeze.

L'azione di Caruso, Polisportiva Policiano, si faceva sempre più incisiva e ad ogni giro il vantaggio dell'aretino aumentava portandolo al traguardo finale con oltre 100 metri di vantaggio sul milanese De Angeli e il senese della Uisp di Chianciano Attilio Niola che vince nella propria categoria.

Altro vincitore di categoria Filippo Occhiolini, atleta in forte crescita, mentre conferma il suo stato di forma Daniele Neri giunto secondo dietro a Niola, bene anche Alessandro Annetti. Sul podio altri atleti del Policiano: Simone Lanzi (3°) e

Giuseppe Cardelli (4°), un ottimo 3° posto per Mirko Refi della Podistica il Campino. Nella categoria veterani, Stefano Sinatti ha conquistato il 4° posto mentre, in un'altra categoria, buono il 3° posto di Natale Mulas e il 6° di Vittorio Peruzzi.

Nella gara femminile ancora un bel risultato dell'aretina Valentina Mattesini, 3^a assoluta e 1^a di categoria; nel settore giovanile sono salite sul podio le aretine Brizzi Veronica (1^a) Arianna Fabbri (2^a), Sara La Bella (6^a), Capacci Lisa (4^a) e Venanzio Fantoni (5°) e David Giorni (2°).

Oltre ai grandi risultati individuali, la Polisportiva Policiano ha conquistato il titolo

Italiano Uisp a squadre davanti alla compagine veneta della Salcus e la piemontese Castenaso. Nel settore giovanile un buon 3° posto della Rinascita International.

Al termine le tantissime premiazioni con la madrina Carlotta Graverini, coadiuvata da: il Presidente Nazionale della Lega Atletica Uisp, Fabio Fiaschi, il presidente regionale Uisp, Matteo Franconi, il presidente del Coni, Giorgio Cerbai, i consiglieri comunali Modeo e Caneschi, il presidente provinciale Uisp, Antonio Leti, il tutto completato da un grande pasta-party all'interno della Polisportiva con oltre 700 intervenuti.



Polciano (AR) 17 marzo 2013

Campionato Nazionale UISP
 di Corsa Campestre



Servizio fotografico a cura dell'Organizzazione

CATEGORIE FEMMINILI KM 4

1	BENIGNI LINDA	CENTRO ATLETICA PIOMBINO	JF	0.15.34
2	FORNELLI MARIA LAURA	G.P. A.T.P. TORINO MARATONA	E-40	0.15.34
3	MATTESINI VALENTINA	U.P. POLICIANO	B-25	0.15.56
4	MUGNO ANNALaura	G.S. LAMMARI	B-25	0.16.10
5	PICCONI SARA	ATLETICA SPOLETO 2010	C-30	0.16.29
6	GIACCHI CHIARA	APD SAN GIMIGNANO	C-30	0.16.33
7	ERMINI AURORA	UISP COMITATO LAZIO SUD EST	B-25	0.16.39
8	STANKIEWIC KATARZYNA A.	TEAM MARATHON BIKE (GR)	B-25	0.16.42
9	TIBERI LUCIA	G.S. IL FIORINO	E-40	0.16.46
10	NUCERA SARA	GOLFO DEI POETI	C-30	0.16.53
11	ALLASIA CINZIA	G.P. RIVAROLO 77	G-50	0.16.56
12	CARPINO ANGELA D.	IL GREGGE RIBELLE (SI)	B-25	0.16.58
13	BELARDINELLI ROBERTA	OLYMPIC RUNNERS LAMA	F-45	0.16.59
14	PIGNANELLI PAOLA	A.S.C. SILVANO FEDI	F-45	0.17.09
15	RAO LAURA	DORATLETICA (TO)	D-35	0.17.18
16	VIETTI VALENTINA	RINASCITA INTERNATIONAL	D-35	0.17.28
17	ALBIERI RITA	ATHLETIC TEAM	F-45	0.17.32
18	VIOTTI GIULIA	CLUB GIO 22 RIVERA	C-30	0.17.34
19	CORSINI SARA	IL GREGGE RIBELLE (SI)	D-35	0.17.37
20	DI BENEDETTO MARIKA	G.S. COSTA D'ARGENTO	B-25	0.17.43
21	CASTAGNA CONCETTA	LA CHIANINA	C-30	0.17.45
22	CHELLINI SANDRA	IL GREGGE RIBELLE (SI)	E-40	0.17.48
23	COLANTUONO DEBORA	G.S. ATLETICA SIGNA	D-35	0.17.50
24	SASSI ANTONELLA	G.S. AURORA 1948	H-55	0.17.53
25	LUCCHETTI SILVIA	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	C-30	0.17.56
26	CASADIO MONICA	POL. PONTENUOVO (RA)	G-50	0.17.59
27	LIVERANI PATRIZIA	IL GREGGE RIBELLE (SI)	F-45	0.18.02
28	LORUSSO MARIA	ATHLETIC TEAM	F-45	0.18.12
29	BASSI ALICE	GPA LUGHESINA (RA)	D-35	0.18.18
30	MILETTO KILIZIA	CLUB GIO 22 RIVERA	B-25	0.18.19
31	CARUSO TIZIANA	DORATLETICA (TO)	E-40	0.18.24
32	BONZAGNI STEFANIA	G.P. SALCUS - A.S.D.	C-30	0.18.25
33	VALENTINI RAFFAELLA	ATLETICA URBANIA	F-45	0.18.32
34	VONA NATALIA	POD. AMATORI MOROLO	C-30	0.18.33
35	GRACI CONCETTA	A.T.A. - ACQUI TERME	F-45	0.18.35
36	VARGAS AMAR MILITZA M.	G.S. LE TORRI PODISMO	A-20	0.18.38

37	RAIMONDI FEDERICA	A.S. ATL. VINCI	D-35	0.18.44
38	SANARELLI NICOLETTA	UISP CHIANCIANO	E-40	0.18.55
39	FERRETTI NICOLETTA	UISP COMITATO LIVORNO	G-50	0.19.00
40	IERACE TERESINA	DORATLETICA (TO)	G-50	0.19.02
41	CORMACI SILVIA	G.S. ATLETICA SIGNA	JF	0.19.04
42	MALA STEPANKA	G.S. CAPPUCINI 1972 (SI)	E-40	0.19.05
43	MONTANARI SILVIA	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	A-20	0.19.08
44	LOTTI LARA	POL. PONTENUOVO (RA)	E-40	0.19.10
45	GELSI ADA LUCIA	APD SAN GIMIGNANO	F-45	0.19.11
46	MARINO ALESSANDRA	ATHLETIC TEAM	E-40	0.19.14
47	COLLINI GABRIELLA	RINASCITA INTERNATIONAL	G-50	0.19.16
48	FACCHINI CECILIA	ATL. CALENZANO	A-20	0.19.26
49	MAZZINI ROSA	RINASCITA INTERNATIONAL	F-45	0.19.27
50	DEL BELLO BARBARA	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	G-50	0.19.29
51	FABBRO MARISA	GIORDANA LOMBARDI	F-45	0.19.30
52	VAGHI ANNAMARIA	ATLETICA PAVESE	I-60	0.19.35
53	USSEGLIO CINZIA	CLUB GIO 22 RIVERA	G-50	0.19.35
54	GRIFONI REBECCA	ATL. LEGGERA FUTURA	JF	0.19.39
55	ROSSI PAMELA	OLYMPIC RUNNERS LAMA	C-30	0.19.39
56	MENNA DOLCIZIA	ATL. TDS (PV)	G-50	0.19.41
57	GUZMEROLI ELIDE	ATHLETIC TEAM	H-55	0.19.42
58	GUGLIETTI LIDIA	POD. AMATORI MOROLO	H-55	0.19.46
59	SCARAMELLI LAURA	ATL. CASTENASO A.S.D.	JF	0.19.47
60	IACONANTONIO ELISABETTA	ATHLETIC TEAM	C-30	0.19.49
61	CORSI CLAUDIA	ATL. CALENZANO	JF	0.19.56
62	NUNZI VALERIA	ATLETICA TREVÌ	D-35	0.20.00
63	MARTINI SUSANNA	G.S. ATLETICA SIGNA	G-50	0.20.04
64	ROLLINO VITTORIA	POLISP. BAIRESE	F-45	0.20.08
65	LEMMA ROSELLA	ATHLETIC TEAM	D-35	0.20.10
66	BABINI GERMANA	POL. PONTENUOVO (RA)	I-60	0.20.11
67	ARCARI ANGELA	G.S. ATLETICA SIGNA	F-45	0.20.12
68	MEZZANOTTE NATASCIA	ATLETICA TEAM	E-40	0.20.14
69	BREGANTINI MARIA	OLYMPIC RUNNERS LAMA	F-45	0.20.15
70	DE ROSA SILVIA	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	D-35	0.20.29
71	BERETTA ALESSANDRA	ATHLETIC TEAM	F-45	0.20.31
72	RAPACCINI DARIA	RINASCITA INTERNATIONAL	D-35	0.20.32
73	MAZZONI ELISA	A.S. NUOVA ATL. LASTRA	A-20	0.20.36
74	PRATI NADIA	ATHLETIC TEAM	F-45	0.20.36

75	PASSADORI ELENA	ATHLETIC TEAM	D-35	0.20.38
76	GARIBOLDI MAGDA GIULIANA	ATHLETIC TEAM	H-55	0.20.40
77	PAGNI ELENA VALENTINA	APD SAN GIMIGNANO	D-35	0.20.40
78	MONACCHINI ELISA	U.P. POLICIANO	JF	0.20.41
79	CALTIERI CARMEN	G.S. AURORA 1948	C-30	0.20.48
80	LIVERANI BEATRICE	IL GREGGE RIBELLE (SI)	E-40	0.20.58
81	FRANCIONI SILVIA	ATL. CALENZANO	F-45	0.21.00
82	GIOIA MARIA SILVA	ATLETICA SPOLETO 2010	D-35	0.21.05
83	VALERIOTTI STELLA	ATHLETIC TEAM	F-45	0.21.10
84	PILLONI BARBARA	GOLFO DEI POETI	E-40	0.21.14
85	BAZZANI ILARIA	G.S. LE TORRI PODISMO	A-20	0.21.17
86	BURESTI TIZIANA	U.P. POLICIANO	G-50	0.21.19
87	PILOTTI STEFANIA	POL. PONTENUOVO (RA)	D-35	0.21.20
88	TANGANELLI ROSANNA	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	G-50	0.21.22
89	LOCATELLI LAURA	ATHLETIC TEAM	F-45	0.21.27
90	CREMA MIRELLA	ATHLETIC TEAM	F-45	0.21.28
91	BARONI SANDRA	ATL. CALENZANO	F-45	0.21.34
92	PIDDIU MARIA BONARIA	GIORDANA LOMBARDI	L-65	0.21.41
93	NARDI PATRIZIA	ATL. CALENZANO	G-50	0.21.46
94	CAPPELLINI ILARIA	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO	JF	0.21.47
95	MEZZANOTTE MASCIA	ATHLETIC TEAM	D-35	0.21.48
96	BIGLIAZZI PAOLA	SPORT E CULTURA MONTERIGGIONI	G-50	0.21.52
97	CARDONE CLAUDIA	IL GREGGE RIBELLE (SI)	G-50	0.22.04
98	CALDARULO FRANCESCA	ATHLETIC TEAM	L-65	0.22.20
99	CUCULI MONICA	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	D-35	0.22.22
100	ANSALONI FRANCESCA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	JF	0.22.27
101	PIZZI MONICA	SOCIETA' VICTORIA ATLETICA	F-45	0.22.30
102	BOLDI CARLA	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	G-50	0.22.32
103	TASSINARI TIZIANA	GPA LUGHESINA (RA)	H-55	0.22.32
104	TERZUOLI GIANNI	G.S. AURORA 1948	H-55	0.22.34
105	UGOLINI LUCIA	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	F-45	0.22.39
106	CASAIOLI SOFIA	G.S. AURORA 1948	JF	0.22.40
107	GERMANI FULVIA	ATHLETIC TEAM	F-45	0.22.43
108	MARCHETTI CRISTIANA	IL GREGGE RIBELLE (SI)	G-50	0.22.44
109	TERZUOLI IRENE	G.S. AURORA 1948	A-20	0.22.46
110	MULAS LUCIANA	POLISP. BAIRESE	H-55	0.22.48
111	PIAZZA ANNA	POL. PONTENUOVO (RA)	D-35	0.22.54
112	GOLFARI CLAUDIA	G.S. LAMONE RUSSI ASD	G-50	0.23.01

113	PANICHI ROSALBA	U.P. POLICIANO	F-45	0.23.13
114	CODARINI RAFFAELLA	ATHLETIC TEAM	F-45	0.23.26
115	FRICELLI BARBARA	ATL. CALENZANO	A-20	0.23.36
116	SCANAVINI SARA	G.P. SALCUS - A.S.D.	C-30	0.23.50
117	BARBAGLI RAFFAELLA	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	F-45	0.23.55
118	MONGE ROFFARELLO MARIA C.	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO	E-40	0.24.03
119	MARRAGHINI PATRIZIA	U.P. POLICIANO	G-50	0.24.15
120	VIMERCATI ANNA	ATHLETIC TEAM	I-60	0.24.16
121	ROSSI VALERIA	ATHLETIC TEAM	I-60	0.24.21
122	ISOLANI GIULIA	U.P. POLICIANO	JF	0.24.36
123	MAZZONI ENRICA	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	H-55	0.24.36
124	RAGGI FEDERICA	GIORDANA LOMBARDI	A-20	0.24.39
125	SARCHIELLI ROSSANA	A.S. NUOVA ATL. LASTRA	L-65	0.24.43
126	CUCCO IVANA	ATHLETIC TEAM	I-60	0.24.47
127	DIEGOLI GIULIA	ATHLETIC TEAM	C-30	0.24.54
128	UBERTI ISABELLA	ATL. CALENZANO	E-40	0.24.56
129	SETTIMELLI VERONICA	ATL. CALENZANO	A-20	0.25.03
130	BAGLIONI SERENA	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO	D-35	0.26.27
131	GIANNASI LUANA	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	F-45	0.26.29
132	GAZZOTTI MARIA GRAZIA	ATHLETIC TEAM	H-55	0.26.44
133	PIRISI GIADA	GIORDANA LOMBARDI	A-20	0.26.57
134	BILLI MARTA	G.S. LAMONE RUSSI ASD	M-70	0.27.10
135	BELLANOVA MARIA	GIORDANA LOMBARDI	M-70	0.27.35
136	VOLONTERIO EUGENIA	ATHLETIC TEAM	L-65	0.28.17
137	ARIETTI TERESA DOMENICA	GIORDANA LOMBARDI	L-65	0.28.51
138	ROSSI ROBERTA	IL GREGGE RIBELLE (SI)	F-45	0.30.52
139	FIORIE MARIA ANTONIA	DORATLETICA (TO)	L-65	0.31.00
140	BRUNETTI MADDALENA	GIORDANA LOMBARDI	I-60	0.33.16
141	GIORDANO LUIGIA	GIORDANA LOMBARDI	L-65	0.34.09
142	CAVALLO MARILISA	GIORDANA LOMBARDI	C-30	0.34.14
143	DI CONSOLO ANNAMARIA	GIORDANA LOMBARDI	L-65	0.34.52
144	LAMA ALFONSINA	GIORDANA LOMBARDI	M-70	0.35.20
145	SCARRONE ROSALBA	GIORDANA LOMBARDI	L-65	0.37.00
146	PASQUALI ANNALISA	GIORDANA LOMBARDI	I-60	0.37.15
147	BALBONI ALBINA	GIORDANA LOMBARDI	L-65	0.37.31
148	CATALANO FRANCESCA	GIORDANA LOMBARDI	I-60	0.38.32
149	CAGGIANELLO ROSARIA	GIORDANA LOMBARDI	L-65	0.38.33

150	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.28
151	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
152	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
153	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
154	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
155	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
156	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
157	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
158	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
159	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
160	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
161	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
162	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
163	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
164	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
165	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
166	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
167	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
168	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
169	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
170	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44

171	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
172	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
173	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
174	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
175	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
176	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
177	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
178	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
179	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
180	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
181	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
182	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
183	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
184	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
185	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
186	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
187	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
188	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
189	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
190	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44

191	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
192	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
193	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
194	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
195	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
196	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
197	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
198	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
199	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
200	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
201	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
202	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
203	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
204	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
205	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
206	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
207	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
208	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
209	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44
210	DE ANGELIS FABIO	U.P. POLICIANO	B-25	0.26.44



113	PANCHI ROSALBA	U.P. POLICIANO
114	CODARINI RAFFAELLA	ATHLETIC TEAM
115	FRICELLI BARBARA	ATL. CALENZANO
116	SCANAVINI SARA	G.P. SALCUS - A.S.D.
117	BARBAGLI RAFFAELLA	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.
118	MONGE ROFFAREOLO MARIA C	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO
119	MARRAGHINI PATRIZIA	U.P. POLICIANO
120	VIMERCATI ANNA	ATHLETIC TEAM
121	ROSSI VALERIA	ATHLETIC TEAM
122	ISOLANI GIULIA	U.P. POLICIANO
123	MAZZONI ENRICA	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.
124	RAGGI FEDERICA	GIORDANA LOMBARDI
125	SARCHIELLI ROSSANA	A.S. NUOVA ATL. LASTRA
126	CUCCO IVANA	ATHLETIC TEAM
127	DIEGOLI GIULIA	ATHLETIC TEAM
128	UBERTI ISABELLA	ATL. CALENZANO
129	SETTIMELLI VERONICA	ATL. CALENZANO
130	BAGLIONI SERENA	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO
131	GIANNASI LUANA	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA
132	GAZZOTTI MARIA GRAZIA	ATHLETIC TEAM
133	PIRZI GIADA	GIORDANA LOMBARDI
134	BILLI MARTA	G.S. LAMONE RUSSI ASD
135	BELLANOVA MARIA	GIORDANA LOMBARDI
136	VOLONTARIO EUGENIA	ATHLETIC TEAM
137	ARIETTI TIERESA DOMENICA	GIORDANA LOMBARDI
138	ROSSI ROBERTA	IL GREGGE RIBELLE (SI)
139	FIORI MARIA ANTONIA	DORATLETICA (TO)
140	BRUNETTI MADDALENA	GIORDANA LOMBARDI
141	GIORDANO LUIGIA	GIORDANA LOMBARDI
142	CAVALLO MARILISA	GIORDANA LOMBARDI
143	DI CONSOLO ANNAMARIA	GIORDANA LOMBARDI
144	LAMA ALFONSIINA	GIORDANA LOMBARDI
145	SCARRONE ROSALBA	GIORDANA LOMBARDI
146	PASQUALI ANNALISA	GIORDANA LOMBARDI
147	BALBONI ALBINA	GIORDANA LOMBARDI
148	CATALANO FRANCESCA	GIORDANA LOMBARDI
149	CAGGIANIELLO ROSARIA	GIORDANA LOMBARDI



Servizio fotografico di Christian Lava

84	TYOULI RACHID	ATLETICA SPOLETO 2010	C-30	0.31.41	124	FADDA GERARDO	AVIS FOIANO	A-20	0.33.17
85	NANNI JURI	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	C-30	0.31.42	125	BOCCIALONI DANIELE	ATL. DI MARCO SPORT (VT)	A-20	0.33.19
86	MARANGONI MATTEO	PODISTI COTIGNOLA (RA)	C-30	0.31.44	126	SQUEO TOMMASO	ATL. CASTENASO A.S.D.	F-45	0.33.20
87	ZANETTI FRANCESCO	ATL. BLIZZARD (BO)	A-20	0.31.51	127	CASERTA EMANUELE	G.S. ATLETICA SIGNA	D-35	0.33.21
88	VALLINO DANIELE	GIORDANA LOMBARDI	E-40	0.31.53	128	MARINELLI GIUSEPPE	ATL. CALENZANO	D-35	0.33.24
89	TINELLI FABRIZIO	ATLETICA SPOLETO 2010	F-45	0.31.54	129	TOGNALINI LUCA	U.P. POLICIANO	F-45	0.33.31
90	PIGNATTI GILBERTO	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	F-45	0.31.57	130	SPEZZATI MASSIMO	POD. MASSA LOMBARDA (RA)	E-40	0.33.35
91	GIANNELLI ALESSANDRO	G.S. ATLETICA SIGNA	F-45	0.31.59	131	ROMANO ANTONIO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	F-45	0.33.43
92	VEGLIO' LUCIO	ATLETICA SPOLETO 2010	E-40	0.32.01	132	BONON MAURO	G.P. SALCUS - A.S.D.	C-30	0.33.54
93	MANNUCCINI DAVIDE	U.P. POLICIANO	E-40	0.32.04	133	BRACONI PIETRO	U.P. POLICIANO	E-40	0.33.56
94	BROGI FABIO	G.S. RICCARDO VALENTI	E-40	0.32.05	134	BIGI MATTEO	ATL. LORESE	A-20	0.33.58
95	COREGGIOLI STEFANO	G.P. SALCUS - A.S.D.	D-35	0.32.06	135	CASUCCI STEFANO	RINASCITA INTERNATIONAL	E-40	0.34.00
96	MAZZA NERIO	OLIMPIA NUOVA G.S.	C-30	0.32.07	136	PINCA GIUSEPPE	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	F-45	0.34.02
97	RANDELLI ALESSIO	A.S.C. SILVANO FEDI	A-20	0.32.07	137	MAZZIERLI ROBERTO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	F-45	0.34.04
98	PASQUI STEFANO	U.P. POLICIANO	E-40	0.32.11	138	VALLESE GIANNANTONIO	G.P. SALCUS - A.S.D.	F-45	0.34.05
99	MASSINI RAFFAELLO	RINASCITA INTERNATIONAL	E-40	0.32.19	139	REDAVATI RENATO	ATHLETIC TEAM	E-40	0.34.13
100	DI CRISTO CIRO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	D-35	0.32.21	140	MATTIOLO MASSIMO	G.P. SALCUS - A.S.D.	C-30	0.34.24
101	PERRONE CARMELO	ATL. VENARIA REALE	E-40	0.32.22	141	SALEPPICO MORENO	G.S. UISPORT AVIS TODI	E-40	0.34.26
102	LI VOLSI ROBERTO	ATL. CASTENASO A.S.D.	C-30	0.32.26	142	FLORIANI FRANCESCO	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	E-40	0.34.29
103	ABATI ROBERTO	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	F-45	0.32.29	143	ANGORI LORENZO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	D-35	0.34.30
104	GALAURCHI RODOLFO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	E-40	0.32.31	144	CHIEZZI ALESSANDRO	UISP CHIANCIANO	F-45	0.34.30
105	GANUCCI MATTIA	G.S. ATLETICA SIGNA	A-20	0.32.35	145	CECCHERINI SIMONE	ATL. CALENZANO	E-40	0.34.38
106	NADALINI STEFANO	POD. PONTELUNGO BOLOGNA ASD	E-40	0.32.35	146	AGRESTI ANDREA	G.S. ATLETICA SIGNA	F-45	0.34.38
107	BERNINI LORENZO	U.P. POLICIANO	E-40	0.32.36	147	BUSCIOLANO SANDRO	APD SAN GIMIGNANO	E-40	0.34.45
108	FERRIO DIEGO	G.S. CAPPUCCINI 1972 (SI)	D-35	0.32.40	148	ALPINI LEONARDO	G.S. LAMONE RUSSI ASD	E-40	0.34.47
109	PIAZZA TOMMASO	G.S. LE TORRI PODISMO	A-20	0.32.42	149	ROSATI MICHELE	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	D-35	0.34.49
110	POSOLINI IGOR	FIRENZE TRIATHLON	C-30	0.32.44	150	TERRANEO CLAUDIO	ATHLETIC TEAM	E-40	0.34.50
111	CANDELA SAMUELE	ATHLETIC TEAM	A-20	0.32.45	151	MANFREDINI VALERIO	ATLETICA RIMINI NORD	F-45	0.34.52
112	TEMPOBONO MARCO	A.S. NUOVA ATL. LASTRA	F-45	0.32.51	152	SERFILIPPI MAURO	ATLETICA URBANIA	F-45	0.35.00
113	MIGLIACCI STEFANO	U.P. POLICIANO	F-45	0.32.56	153	PESSANI ANDREA	GOLFO DEI POETI	E-40	0.35.01
114	BERNARDI DIEGO	G.S. MONTEPERTI	E-40	0.33.03	154	SAVANI MARCO	GOLFO DEI POETI	D-35	0.35.04
115	CENCINI ANDREA	ATL. SINALUNGA	C-30	0.33.04	155	NARDI EMANUELE	LA CHIANNINA	E-40	0.35.07
116	CORTILI ALESSIO	GOLFO DEI POETI	C-30	0.33.05	156	MARCOLONGO GIAMPIETRO	ATHLETIC TEAM	F-45	0.35.14
117	PRENDIN PAOLO	G.P. SALCUS - A.S.D.	F-45	0.33.08	157	MAZZINI JURI	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	D-35	0.35.15
118	FANUTZA FILIPPO	G.S. ATLETICA SIGNA	E-40	0.33.09	158	COLLINI STEFANO	A.S. NUOVA ATL. LASTRA	C-30	0.35.16
119	TARAS RICCARDO	RINASCITA INTERNATIONAL	D-35	0.33.10	159	MARCHESELLI ENRICO	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	B-25	0.35.17
120	TARAS CHRISTIAN	RINASCITA INTERNATIONAL	D-35	0.33.11	160	MENCAGLI MARINO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	E-40	0.35.20
121	GALEOTTI FRANCESCO	ATL. CALENZANO	C-30	0.33.11	161	PIGATTI MORANO GIANLORENZO	ATL. CALENZANO	C-30	0.35.23
122	CHIEREGATO MAURO	GIORDANA LOMBARDI	D-35	0.33.13	162	BARUCCI FABRIZIO	A.S. NUOVA ATL. LASTRA	F-45	0.35.26
123	BELLI MAURO IVANO	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	F-45	0.33.16	163	IGNESTI FABIO	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO	E-40	0.35.33

164	BETTINI VITTORIO	ATL. VENARIA REALE	F-45	0.35.36
165	BECCATTI STEFANO	IL GREGGE RIBELLE (SI)	E-40	0.35.47
166	CARINCI GIUSEPPE	POD. AMATORI MOROLO	C-30	0.35.47
167	TOMBA EMANUELE	G.S. UISPORT AVIS TODI	F-45	0.35.52
168	GIACCHERINI PAOLO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	F-45	0.35.53
169	GUERRA ALBERTO	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	D-35	0.35.53
170	LEPRI GIANMARCO	ATLETICA TREVÌ	D-35	0.35.54
171	PELLEGGI GIORDANO	GOLFO DEI POETI	C-30	0.35.54
172	FALCIANI FABRIZIO	G.S. ATLETICA SIGNA	E-40	0.36.02
173	SCARLINI DANIELE	ATL. CALENZANO	F-45	0.36.04
174	COLONNELLO FEDERICO	POD. PONTELUNGO BOLOGNA ASD	E-40	0.36.13
175	PORTUNATO RENATO	GOLFO DEI POETI	D-35	0.36.16
176	D'ANTONIO FRANCESCO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	C-30	0.36.20
177	ALBANI MASSIMO	GOLFO DEI POETI	E-40	0.36.21
178	LEGITTIMO FRANCESCO	ATL. BLIZZARD (BO)	D-35	0.36.26
179	BALZANO MAURIZIO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	D-35	0.36.33
180	DE ROSA GENNARO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	C-30	0.36.33
181	SILVESTRI DAVIDE	G.S. ATLETICA SIGNA	E-40	0.36.37
182	PIAZZA FRANCO	POL. PONTENUOVO (RA)	F-45	0.36.40
183	LUCCHETTI DANIELE	ATLETICA TUSCANIA ETRUSCA	D-35	0.36.44
184	GRAVINA SEBASTIANO	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	D-35	0.36.49
185	RONDELLI ROBERTO	ATLETICA CORRIFERRARA A.S.D.	F-45	0.36.53
186	DI PUORTO ROMEO	U.P. POLICIANO	F-45	0.37.05
187	ISOLANI RODOLFO	U.P. POLICIANO	F-45	0.37.09
188	GALLORINI LORENZO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	F-45	0.37.23
189	MUZZI SIMONE	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	E-40	0.37.30
190	CAUDERA CARLO	ATHLETICS PIOSSASCO	C-30	0.37.33
191	SPERANDINI MARCO	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	E-40	0.37.37
192	PINASSI MICHELE	G.S. AURORA 1948	D-35	0.37.40
193	ADALBERTI MAURO	U.P. POLICIANO	E-40	0.37.49
194	POLITI MARIO	IL GREGGE RIBELLE (SI)	D-35	0.37.56
195	FUSI ANDREA	G.S. AUSONIA CLUB	C-30	0.38.06
196	TURINO PAOLO	POLISP. BAIRESE	D-35	0.38.09
197	ERCOLINI MASSIMILIANO	GOLFO DEI POETI	E-40	0.38.15
198	LANDI ALESSIO	U.P. POLICIANO	E-40	0.38.18
199	CERATO GIANNI	ATHLETIC TEAM	E-40	0.38.28
200	PELLEGRINI ALESSANDRO	UISP CHIANCIANO	E-40	0.38.32
201	GONFIANTINI LORENZO	ATL. CALENZANO	A-20	0.38.35
202	NOFRONI MASSIMILIANO	LA CHIANNINA	E-40	0.38.35
203	TOSATTI MARIO	G.P. SALCUS - A.S.D.	D-35	0.38.41
204	BILIOTTI LORENZO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	B-25	0.38.57
205	TONDINI DAVIDE	G.S. LAMONE RUSSI ASD	E-40	0.39.03
206	BENEDETTI MARIO	RINASCITA INTERNATIONAL	E-40	0.39.04
207	NICCOLAI FILIPPO	U.P. POLICIANO	F-45	0.39.06
208	DEL CANTO ATTILIO	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	D-35	0.39.28
209	GUIDUCCI MASSIMO	OLYMPIC RUNNERS LAMA	F-45	0.39.32
210	BALDI SIMONE	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	E-40	0.39.37
211	ESPOSITO ANDREA	GIORDANA LOMBARDI	B-25	0.39.47
212	FIESOLI MAURO	ATL. CALENZANO	F-45	0.39.56
213	ASSIRELLI MASSIMO	ATL. CASTENASO A.S.D.	E-40	0.40.07
214	MILIGHETTI FEDERICO	U.P. POLICIANO	A-20	0.40.08
215	ANGELONI GIOVANNI	IL GREGGE RIBELLE (SI)	C-30	0.40.37
216	NANNI GIULIO	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	E-40	0.40.41
217	PETAZZINI BRUNO	G.P. GARLASCHESI	F-45	0.40.57
218	CALDESI FULVIO	LA CHIANNINA	F-45	0.41.14
219	VERTERAMO CARLO	ATL. VENARIA REALE	F-45	0.41.28
220	PARMA MARCO	GOLFO DEI POETI	F-45	0.41.39
221	USI ANDREA	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	C-30	0.41.47
222	GIANI ALESSANDRO	UISP CHIANCIANO	B-25	0.41.55
223	RINALDI MARCO	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	F-45	0.42.08
224	ROCCELLI GIANMARIA	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	F-45	0.42.25
225	CAPACCI FAUSTO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	D-35	0.42.48
226	BISOGNI ALESSANDRO	IL GREGGE RIBELLE (SI)	D-35	0.44.15
227	RONDINELLI DOMENICO	ATL. CALENZANO	E-40	0.45.52
228	CALAMINI MASSIMO	ATL. CALENZANO	E-40	0.46.23
229	AGOSTI ROBINSON	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	F-45	0.46.39
230	GALLORINI ROBERTO	AVIS FOIANO	E-40	0.46.41
231	GIOVANNINI WILLIAM	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	F-45	0.47.11
232	GRIGIOTTI VIRGLIO	UISP CHIANCIANO	A-20	0.47.51
233	ROSSI MATTEO	UISP CHIANCIANO	B-25	0.49.07



CATEGORIA ALLIEVE KM 3

1	ZOUHIR IMANE	POL. MOLINELLA A.S.D.	0.11.18
2	BOTTOMI ENRICA	POD. CASTELFRANCHESE	0.12.12
3	QUAGLIERI LUCIA	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	0.12.38
4	CASARINI LUCREZIA	ATL. TDS (PV)	0.13.13
5	ROTTI REBECCA	ATL. CALENZANO	0.13.29
6	GALLO ANNA	ATL. CALENZANO	0.13.59
7	CARLETTI SOFIA	G.S. UISPORT AVIS TODI	0.14.15
8	NOFRONI GRETA	UISP CHIANCIANO	0.14.22
9	MONTANARI GIULIA	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.14.57
10	DI FRAIA EVA	ATL. CALENZANO	0.15.48
11	MIGLIACCI LAVINIA	UISP CHIANCIANO	0.15.53
12	KOCHCHGODA KANKANAMALAGE K.R.	ATL. CALENZANO	0.15.58
13	KASSIOTAKIS IRENE	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.16.21
14	BERTI ALICE	ATL. CALENZANO	0.16.49
15	IABOLI LARA	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.17.59
16	BILARDO CHIARA	ATL. CALENZANO	0.18.36

CATEGORIA ALLIEVI KM 3

1	GIANNELLA ALESSANDRO	CENTRO ATLETICA PIOMBINO	0.09.51
2	BAJADDI SALEK	G.S. UISPORT AVIS TODI	0.10.02
3	CONTI LEONARDO	G.S. CITTÀ DI SESTO	0.10.20
4	GHERGUT EMANUEL DANIEL	ATL. CALENZANO	0.10.54
5	CUADROS VALLEJO LUIS	UISP CHIANCIANO	0.10.56
6	STANZANI DARIO	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.11.08
7	GIANNINI STEFANO	GIORDANA LOMBARDI	0.11.09
8	SILVESTRI FRANCESCO	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.11.13
9	CARINI FRANCESCO	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.11.23
10	SAVARESE LUCA	ATL. VENARIA REALE	0.11.25
11	SINATTI MATTEO	U.P. POLICIANO	0.11.30
12	MENICCHIERI FRANCESCO	RINASCITA INTERNATIONAL	0.11.34
13	GALASSI ANDREA	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.12.15
14	BAUCHIERO MARCO	ATL. VENARIA REALE	0.12.16
15	ANSALONI GABRIELE	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	0.12.37
16	IPPOLITI GABRIELE	ATL. CALENZANO	0.12.48
17	VENDEPANE GIANFELICE	AVIS FOIANO	0.13.11
18	ZAGHI ADRIANO	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.13.36



27	SAVINI FEDERICO	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.14.51
29	CESARANO MATTEO	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.15.14
30	BADIR ACHRAF	UISP CHIANCIANO	0.15.41
34	LAMBERTINI FRANCESCO	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.16.14
36	PETRINI VIKTOR	ATL. CALENZANO	0.16.33
38	ISSAM BELKAT	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	0.17.21

CAT. JUNIOR E VETERANI MASCHILE KM 6

1	FEDIEL DAMIANO	ATL.CO UISP MONTEROTONDO (RM)	JM	0.20.40
2	MILANI MATTIA	POD. CASTELFRANCHESE	JM	0.20.50
3	TORRACCHI ALDO	A.S. NUOVA ATL. LASTRA	G-50	0.21.17
4	GORINI GIUSEPPE	PODISTI COTIGNOLA (RA)	G-50	0.21.20
5	BEGLIOMINI MASSIMILIANO	A.S.C. SILVANO FEDI	H-55	0.21.37
6	BOSCHIS ALESSANDRO	CLUB GIO 22 RIVERA	JM	0.21.39
7	DE FABRITIS CARLOS ROBERTO	ATL. FOLLONICA	JM	0.21.48
8	FARAONI CLAUDIO	ATL. DI MARCO SPORT (VT)	G-50	0.21.57
9	CONFORITI MATTEO	APD SAN GIMIGNANO	JM	0.22.16
10	ACCALAI ADOLFO	ATL. 75 CATTOLICA	I-60	0.22.43
11	PAINI FEDERICO	CLUB GIO 22 RIVERA	JM	0.22.46
12	DI MARCO ROLANDO	ATL. DI MARCO SPORT (VT)	I-60	0.22.51
13	SINATTI STEFANO	U.P. POLICIANO	G-50	0.22.56
14	PALMA MASSIMO	G.S. CAPPUCCINI 1972 (SI)	G-50	0.23.05
15	ANDREOSE LORENZO	G.P. SALCUS - A.S.D.	H-55	0.23.18
16	DREONI MARCO	ATL. CALENZANO	JM	0.23.20
17	IPPOLITO LUIGI	G.S. ATLETICA SIGNA	G-50	0.23.31
18	GIORDANI ARIS	ATL. CASTENASO A.S.D.	H-55	0.23.34
19	ZANCHI PAOLO	G.S. AMATORI PODISTICA AREZZO	G-50	0.23.40
20	PROZZO ANTONIO	IL GREGGE RIBELLE (SI)	G-50	0.23.42
21	DADDI GRAZIANO	ATL. FOLLONICA	G-50	0.23.45





18^a ECO MARATONA dei MARSI

17^a ARCHEO RUN



COLLELONGO-AQ Domenica 5 Maggio 2013



Collelongo
Partenza m 915



La piana di Amplerio



"La faggeta del Casale"



Forchetta Morrea
1500 metri



Pratone



"La Guardiola" 1700 m



Arrivo a Collelongo

**"Quando la terra ti entra negli occhi sai che
stai correndo l'Ecomaratona dei Marsi:
la prima, la più dura, la più selvaggia"**

Di corsa nel verde fino al blu

INFO

Anna Maria Manna 3293406517
info@ecomaratonadeimarsi.it
www.ecomaratonadeimarsi.it



22	SANTANGELO SANTI	UISP COMITATO ZONA DEL CUOIO	I-60	0.23.52	73	SINATTI MORENO	U.P. POLICIANO	I-60	0.26.48
23	MULAS NATALE	U.P. POLICIANO	H-55	0.23.55	74	CAVALIERI IVAN	ATL. BLIZZARD (BO)	H-55	0.26.50
24	BRAVETTI GIAMPIERO	ATLETICA SPOLETO 2010	G-50	0.23.59	75	SPINELLA MARIO	G.S. ATLETICA SIGNA	G-50	0.26.51
25	AUDISIO VALTER	ATL. VENARIA REALE	G-50	0.24.01	76	VERNA MAURIZIO	PODISTI COTIGNOLA (RA)	H-55	0.26.52
26	MEI ROBERTO	A.S.C. SILVANO FEDI	I-60	0.24.03	77	PALLERI LUCIANO	OLYMPIC RUNNERS LAMA	I-60	0.27.05
27	CAPITONI MARCO	ATL. DI MARCO SPORT (VT)	G-50	0.24.06	78	CURTO PIERO	ATLETICO RUBATA	G-50	0.27.05
28	DE SANTIS TARCISIO	ATL. DI MARCO SPORT (VT)	H-55	0.24.10	79	PINTOCCHI EMANUELE	DORATLETICA (TO)	I-60	0.27.08
29	DEL BERGIOLO ROBERTO	G.S. FILIPPIDE - DLF CHIUSI	G-50	0.24.12	80	POLETTI LUCA	G.P. SALCUS - A.S.D.	G-50	0.27.12
30	SCORTICCHINI AGOSTINO	POD. VAL DI PESA	H-55	0.24.13	81	IANINETTILLO SALVATORE	U.P. POLICIANO	H-55	0.27.13
31	CONTA ROBERTO	GIORDANA LOMBARDI	G-50	0.24.18	82	GURCIULLO CORRADO	A.S.C. SILVANO FEDI	L-65	0.27.14
32	BAHSSIN HAMZA	POL. MOLINELLA A.S.D.	JM	0.24.21	83	NICCHI SANTI	UISP CHIANGIANO	I-60	0.27.17
33	BAGNI BRUNO	POD. VAL DI PESA	H-55	0.24.25	84	VERNI SILVANO	ATL. CASTENASO A.S.D.	G-50	0.27.22
34	ALFIERI VINCENZO	UISP CHIANGIANO	G-50	0.24.29	85	SODI MARCO	G.S. ATLETICA SIGNA	H-55	0.27.27
35	RUSSO ENZO	G.S. ATLETICA SIGNA	H-55	0.24.30	86	BIANCHI WALTER	POD. RICCIONE	L-65	0.27.30
36	DAMI FRANCO	A.S.C. SILVANO FEDI	L-65	0.24.33	87	MARCHESELLI FRANCO	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	H-55	0.27.31
37	CARLONE ANTONIO	TIGER SPORT RUNNING TEAM ASD	L-65	0.24.38	88	BERNINI MAURO	TEAM MARATHON BIKE (GR)	I-60	0.27.32
38	DELLA CORTE SALVATORE	RINASCITA INTERNATIONAL	G-50	0.24.51	89	ANGARANO STEFANO	G.S. LE TORRI PODISMO	G-50	0.27.33
39	VAIANI LISI MARIO	U.P. POLICIANO	I-60	0.25.01	90	MONACCHINI CARLO	U.P. POLICIANO	H-55	0.27.35
40	NOBILE ANTONIO	A.S. NUOVA ATL. LASTRA	H-55	0.25.11	91	CAPUZZO ENZO	AVIS PAVIA	M-70	0.27.37
41	NIEDDA RAIMONDO	G.S. ATLETICA SIGNA	L-65	0.25.16	92	ESPOSITO ANTONIO	GIORDANA LOMBARDI	H-55	0.27.41
42	CAMPINI LUIGI	ATHLETIC TEAM	I-60	0.25.18	93	MIGLIACCI SALVATORE	GIORDANA LOMBARDI	I-60	0.27.47
43	VENTURINI MAURIZIO	ATLETICA SPOLETO 2010	H-55	0.25.19	94	MONUTTI LUIGI	POL. PONTENUOVO (RA)	H-55	0.27.50
44	MILAN CLAUDIO	ATHLETICS PIOSSASCO	L-65	0.25.23	95	MAZZONI SILVANO	ATLETICA SPOLETO 2010	I-60	0.27.51
45	PELLEGRINI PAOLO	UISP CHIANGIANO	I-60	0.25.24	96	LORENZONI FOSCOLO	IL GREGGE RIBELLE (SI)	L-65	0.27.52
46	GARBO RICCARDO	G.P. SALCUS - A.S.D.	G-50	0.25.33	97	PORPORA MARCO	U.P. POLICIANO	G-50	0.28.01
47	CERBONESCHI PAOLO	IL GREGGE RIBELLE (SI)	G-50	0.25.34	98	GIANFELICI PAOLO	ATLETICA SPOLETO 2010	G-50	0.28.07
48	DE FABRITIS MAURO	ATL. FOLLONICA	H-55	0.25.35	99	CASSETTA VALERIANO	G.P. SALCUS - A.S.D.	I-60	0.28.09
49	VERDELLI MORENO	RINASCITA INTERNATIONAL	G-50	0.25.41	100	MENCHETTI ADRIANO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	G-50	0.28.10
50	MATINI LUIGI	U.P. POLICIANO	G-50	0.25.49	101	ARENA ANTONIO	G.S. AURORA 1948	I-60	0.28.14
51	RENZI QUIRINO	ATHLETIC TEAM	G-50	0.25.50	102	CELESTI CORRADO	ATLETICA SPOLETO 2010	H-55	0.28.16
52	BALDI RINALDO	ATL. SANGIOVANNESE	I-60	0.25.58	103	FERRETTI LUCIANO	ATL. CASTENASO NE' MONTI (RE)	L-65	0.28.17
53	SCAGLIA GIANMARCO	U.P. POLICIANO	H-55	0.26.03	104	ANDREOTTI GIAMPAOLO	G.P. SALCUS - A.S.D.	H-55	0.28.18
54	RUBINI GREGORIO	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	JM	0.26.06	105	PIERATELLI LUIGI	G.S. CAPPUCINI 1972 (SI)	L-65	0.28.20
55	MARCHI GIANCARLO	ATL. CASTENASO A.S.D.	H-55	0.26.07	106	SILVESTRI MARINO	G.P. SALCUS - A.S.D.	M-70	0.28.21
56	NASINI ENRICO	IL GREGGE RIBELLE (SI)	H-55	0.26.09	107	DE VITA PASQUALE	PODISTI COTIGNOLA (RA)	M-70	0.28.22
57	D'AUTO CARLO	G.S. ATLETICA SIGNA	H-55	0.26.09	108	BRIGUORI GIACOMO	ATLETICA SPOLETO 2010	G-50	0.28.25
58	RUSSO DANTE	GIORDANA LOMBARDI	I-60	0.26.10	109	CAODURO ENZO	G.S. CAPPUCINI 1972 (SI)	L-65	0.28.26
59	ZANETTI GIOVANNI	ATL. BLIZZARD (BO)	JM	0.26.11	110	BURRINI ANDREA	POD. VAL DI PESA	H-55	0.28.27
60	CALABRO' ANTONIO	RINASCITA INTERNATIONAL	G-50	0.26.11	111	MERIGGI MATTEO	ATL. CALENZANO	JM	0.28.41
61	GUERRA SETTIMIO	POL. TIFERNUM V	G-50	0.26.13	112	PAGANI AMBROGIO	ATLETICA PAVESE	I-60	0.28.59
62	CASASSA MONT GUIDO	GIORDANA LOMBARDI	G-50	0.26.18	113	PRATESI ENZO	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	I-60	0.29.05
63	CUCCHIARINI PIERLUIGI	OLYMPIC RUNNERS LAMA	H-55	0.26.26	114	DI GIOIA NICOLA	G.S. ATLETICA SIGNA	I-60	0.29.09
64	SERI GUIDO	G.S. FILIPPIDE - DLF CHIUSI	G-50	0.26.27	115	ROSETTI MAURIZIO	IL GREGGE RIBELLE (SI)	G-50	0.29.10
65	CHITI CLAUDIO	G.S. ATLETICA SIGNA	H-55	0.26.29	116	FIORENTINI GIUSEPPE	ATHLETICS PIOSSASCO	L-65	0.29.11
66	RIGOZZO PIETRO PAOLO	ATLETICA SPOLETO 2010	H-55	0.26.30	117	PIOMBONI MASSIMO	U.P. POLICIANO	G-50	0.29.13
67	BAGGIANI ROBERTO	POLOMEGA.COM ASD	G-50	0.26.31	118	BELLINELLO LUCIANO	G.P. SALCUS - A.S.D.	I-60	0.29.14
68	CARUSO ANGELO	U.P. POLICIANO	I-60	0.26.31	119	GOLDONI GIANFRANCO	ATL. BLIZZARD (BO)	G-50	0.29.15
69	CARINI FILIPPO	ATL. VALLESAMOGGIA (BO)	JM	0.26.36	120	SIMONCINI GIOVANNI	GOLFO DEI POETI	I-60	0.29.16
70	SACCHI GIUSEPPE	G.P. SALCUS - A.S.D.	G-50	0.26.40	121	BELMONTE EMANUELE	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	H-55	0.29.23
71	CAMPIDELLI MAURO	ATLETICA RIMINI NORD	H-55	0.26.41	122	CARLETTI MARCO	G.S. UISPORT AVIS Todi	G-50	0.29.25
72	MANZETTI BRUNO	ATLETICA TREVÌ	M-70	0.26.43	123	D'ANGELO SALVATORE	ATHLETIC TEAM	H-55	0.29.28

124	BRUSCHI ANGELO	OLYMPIC RUNNERS LAMA	H-55	0.29.35
125	BRUNETTI BATTISTA	GIORDANA LOMBARDI	M-70	0.29.37
126	REATTI GIACOMO	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	JM	0.29.39
127	PARIGI VITTORIO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	G-50	0.29.41
128	TINTI MARCO	G.S. ATLETICA SIGNA	G-50	0.29.45
129	GUADAGNI SERGIO	U.P. POLICIANO	I-60	0.29.56
130	MAESTRI PAOLO	POL. PONTENUOVO (RA)	I-60	0.29.57
131	RAGGI SERGIO	ATLETICA TREVÌ	I-60	0.29.58
132	MARASCIO FRANCESCO	ATHLETIC TEAM	I-60	0.30.01
133	BORIOSI CLAUDIO	G.S. ATLETICA SIGNA	G-50	0.30.04
134	BALESTRINI CARLO	IL GREGGE RIBELLE (SI)	I-60	0.30.06
135	CIABATTINI EURO	UISP CHIANGIANO	I-60	0.30.09
136	D'AGOSTINO ENRICO	ATLETICA TREVÌ	L-65	0.30.16
137	CALOSI VINICIO	ATL. SANGIOVANNESE	L-65	0.30.18
138	FRAVOLINI PATRIZIO	G.S. ATLETICA SIGNA	H-55	0.30.24
139	PERUZZI VITTORIO	RINASCITA INTERNATIONAL	M-70	0.30.25
140	PECORARI ANTONIO	OLYMPIC RUNNERS LAMA	M-70	0.30.32
141	AGLIANI LUIGI	ATLETICA SPOLETO 2010	H-55	0.30.35
142	DALLA VECCHIA ANGELO	G.P. SALCUS - A.S.D.	L-65	0.30.41
143	CARLONI FORTUNATO	ATL. CALENZANO	M-70	0.30.47
144	BIGIARINI CARLO	U.P. POLICIANO	H-55	0.30.50
145	SALVI FABIO	U.P. POLICIANO	H-55	0.30.53
146	PETRINI MORENO	ATLETICA SPOLETO 2010	H-55	0.30.53
147	CATERINI SANTI	G.S. CAPPUCINI 1972 (SI)	I-60	0.30.57
148	D'ONZA EMILIO	D.L.F. AREZZO	M-70	0.30.58
149	REDI NAZZARENO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	G-50	0.31.00
150	VALENTINI LUCIANO	IL CAMPINO CASTIGLION FIOR.	H-55	0.31.04
151	PIERI EGIDIO	POL. PONTENUOVO (RA)	M-70	0.31.06
152	GATTA ATTILIO	POL. PONTENUOVO (RA)	L-65	0.31.29
153	PARIGI MARCELLO	ATHLETIC TEAM	L-65	0.31.39
154	SANTI LAURIN PIER DOMENICO	OLYMPIC RUNNERS LAMA	I-60	0.31.46
155	ZAMBELLI VINCENZO	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	I-60	0.31.49
156	TABARRINI MARCELLO	ATLETICA TREVÌ	L-65	0.31.51
157	BRIZZI GABRIELE	ATL. TDS (PV)	G-50	0.31.56
158	MARTINO ANTONIO	U.P. POLICIANO	G-50	0.32.03
159	FELLINI ALESSANDRO	G.S. ATLETICA SIGNA	G-50	0.32.09
160	FRANCONE PAOLO	ATLETICO RUBATA	L-65	0.32.17
161	BOCCASILE NATALE	ATHLETIC TEAM	I-60	0.32.20
162	MANCINI ENZO	OLYMPIC RUNNERS LAMA	H-55	0.32.41
163	PICCIONI SERGIO	ATLETICA SPOLETO 2010	L-65	0.32.50
164	VASSALLI DARIO	G.P. SALCUS - A.S.D.	L-65	0.32.58
165	QUAGLIERI GIANNI	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	G-50	0.33.24
166	SIROTTI GIOVANNI	POL. PONTENUOVO (RA)	N-75	0.33.27
167	LASAGNO MARCO	ATL. VENARIA REALE	H-55	0.33.29
168	MENCHETTI CLAUDIO	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	G-50	0.33.32
169	ROSSI GIULIANO	GPA LUGHESINA (RA)	I-60	0.33.34
170	BERSANI PAOLO	ATHLETIC TEAM	H-55	0.33.35
171	CAPPAL RAFFAELE	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	H-55	0.33.36
172	COMANDUCCI ROBERTO	U.P. POLICIANO	G-50	0.33.40
173	PASOTTI NARDO	POD. MASSA LOMBARDA (RA)	L-65	0.33.42
174	CANESTRARI MAURO	UISP CHIANGIANO	G-50	0.33.46
175	AMERINI GUIDO	A.S.C. SILVANO FEDI	H-55	0.33.57
176	RIZZO CALOGERO	CRAL G.T.T.	L-65	0.34.39
177	PIGNATA MARCO MASSIMO	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	I-60	0.34.51
178	CASAIOLI MARIO	G.S. AURORA 1948	H-55	0.35.04
179	MASIERO LORETO	DORATLETICA (TO)	L-65	0.35.21
180	SANTORSOLA FRANCESCO	GIORDANA LOMBARDI	H-55	0.35.31
181	D'AMELIO SAVINO	DORATLETICA (TO)	H-55	0.35.45
182	NERI GIULIANO	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	M-70	0.35.58
183	VECCHIONE FRANCO	ATLETICO RUBATA	I-60	0.36.23
184	BIGNARDI IVO	ATL. SANGIOVANNESE	L-65	0.36.42
185	NICOLINI FRANCO	SOCIETÀ VICTORIA ATLETICA	I-60	0.36.55
186	BALLARDINI SAURO	GPA LUGHESINA (RA)	N-75	0.37.14
187	TENORE GERARDO	GIORDANA LOMBARDI	M-70	0.37.54
188	LIVERANI SERGIO	IL GREGGE RIBELLE (SI)	N-75	0.40.29
189	TARULLI MARIO	GIORDANA LOMBARDI	L-65	0.41.46
190	COSTANTINO PASQUALE	GIORDANA LOMBARDI	I-60	0.42.23
191	CARDUCCI GUERRINO	ATLETICA TREVÌ	L-65	0.43.40
192	MUZZI MARIO	S.P. TORRE DEL MANGIA - SIENA	M-70	0.44.24



Servizio fotografico di Christian Lava



Servizio fotografico a cura dell'Organizzazione



La Corsa Rosa di Brescia sfida la pioggia

di Irene Panighetti

La Corsa Rosa è sempre una festa, nonostante la pioggia ma soprattutto nonostante la violenza contro le donne che ha visto nel 2012 un anno tremendo. Proprio per protestare contro i femminicidi e contro questa piaga sociale sul palco delle premiazioni campeggiavano i manifesti della campagna contro la violenza sulle donne alla quale anche l'Uisp ha aderito. «Per questa quinta edi-

zione abbiamo recuperato il messaggio della prima Corsa Rosa che nacque come evento conclusivo della staffetta nazionale contro la violenza promossa quell'anno dall'Uisp: visti i dati del 2012 era d'obbligo», ha spiegato Adele Peli, l'instancabile ideatrice e organizzatrice di tutte le corse rosa che si sono tenute a Brescia. «La corsa è un momento di aggregazione che ormai non possiamo non fare, poiché le richieste iniziano ad arrivare già in autunno. Piace, e molto, per tanti motivi, come correre in uno spazio aperto, urbano, dove tutti possono partecipare senza competizione, mettendo al centro la salute e la coesione delle donne anche in funzione di combattere la violenza, perché se le donne si parlano diventano più forti», ha aggiunto Adele.

Ma la manifestazione non è solo impegno sociale: è anche sport e divertimento, non a caso sono state tantissime le donne che vi hanno partecipato: oltre 900 le pre-vendite, altre centinaia le iscrizioni nella prima mattinata, fino alle 10,

quando le donne che affollavano Piazza Loggia si sono allineate al via e hanno iniziato a muoversi: di corsa, camminando, con il passeggino, con il cane, con il monopattino, con la bandiera della pace. La pioggia incessante ha scoraggiato qualcuna, ma la maggior parte non si è fatta intimidire e ha percorso i 6 km del percorso con il sorriso sulle labbra. Donne di tutte le età: la più piccola è stata Anna Biraghi, 4



mesi, nel passeggino spinta dalla mamma Alessandra. La più anziana Elena Musesti, 95 anni, che ha corso sin dalla prima edizione; stavolta non ce l'ha fatta a fare il percorso, ma con la sua maglia rosa era comunque in piazza Loggia a portare il suo saluto, che si è unito a quello della presidente del Consiglio Comunale, Simona Bordonali, e a quello del sindaco, Adriano Pa-



Scende la pioggia, ma che fa

A Modena l'8 marzo festeggiato correndo tra le vie del centro storico. Una corsa tutta al femminile per circa 800 donne nonostante il clima avverso.

Alessandro Trebbi - redazione Uisp Modena





Servizio fotografico di Teida Seghedoni e Mac (UISP Modena)

Nonostante il tempo inclemente e la pioggia copiosa che ha caratterizzato tutta la giornata, è stato molto partecipato l'appuntamento con "Donne in corsa - Una corsa per le donne", l'evento podistico organizzato da Uisp Modena per il secondo anno consecutivo nella ricorrenza dell'otto marzo. Come lo scorso anno l'evento ha radunato sotto la Ghirlandina centinaia di donne che hanno sfruttato l'occasione per stare in compagnia e dedicarsi a una corsa tanto salutare quanto suggestiva attraverso il percorso medievale del centro di Modena. L'organizzazione si è dimostrata efficiente e senza sbavature nonostante le difficoltà climatiche e logistiche e le donne modenesi hanno premiato questo sforzo a discapito dell'acqua che non ha voluto saperne di smettere di scendere. Una partecipazione ottima e davvero sopra le attese: in 125 hanno concluso la gara competitiva a fronte di 150 pettorali alla



partenza, mentre erano oltre 1.000 le iscritte alla corsa non competitiva, ridottesi poi a 600 sotto lo striscione. Un numero comunque lusinghiero che va ad affiancarsi a quello della scorsa edizione. Al via, con un taglio simbolico del nastro, Comune di Modena, Questo re, Paola Francia dell'ufficio sport che ha contribuito alla riuscita dell'evento e Gino Montecchi, vice presidente Uisp. Il Gruppo Interforze, che ha preso in mano la corsa con Uisp lega atletica, è stato fondamentale, così come tante società che hanno aiutato: Madonnina, Dopolavoro Ferroviario, San Damaso, Cittanova, La Guglia Sassuolo, Madonna di Sotto. Per l'occasione ha partecipato anche l'Accademia militare con una quarantina di cadette non competitive e quattro competitive di cui tre a premio in classifica. Per quanto riguarda i risultati, vittoria netta di Isabella Morlini, che ha fatto il vuoto dietro di sé. Ma il bello della corsa è stato come lo scorso anno il percorso in centro, uno scenario mozzafiato con le luci dei negozi aperti grazie a Confesercenti. A dimostrazione del grande sforzo organizzativo profuso, durante la gara i bagni pubblici erano aperti e il Novi Park era a disposizione per chi voleva utilizzarlo, il tutto nel segno di una volontà di valorizzazione e fruizione del centro storico. La manifestazione è stata comunque un momento di sport tutto al femminile utile a riproporre a 360 gradi alcuni temi dell'uni-



verso donna da sempre cari alla Uisp, che ospita varie realtà come le tante associazioni (UDI, Cesto di Ciliegie, Pronto Intervento Panico). Da sottolineare, infine, l'impegno di sponsor come Casa Modena, Aceto del Duca, Cir, Lupo Sport, Asics, Confesercenti, lo prenoto e Ovunque Running che hanno permesso anche di garantire la consegna di tanti premi a tutte.



CLASSIFICA

1	MORLINI ISABELLA	ATL. SCANDIANO	C	0.23.41
2	ALFIERI ROSA	POD. CORREGGIO	C	0.25.30
3	FONTANA ELISA	MDS PANARIA G.	B	0.26.04
4	REBUZZI MANUELA	SINTOFARM	A	0.26.16
5	LORENZONI MARIA	ATL. 85 FAENZA	D	0.26.33
6	ILLINI ROBERTA	RUNNING ADVENTURE	C	0.26.34
7	MARASCHI GIULIANA	SAN DONNINO	D	0.26.41
8	RUFFILLI GIORGIA	MADONNINA	B	0.27.05
9	LONGO MARIKA	INTERFORZE	B	0.27.10
10	BOSCHETTI FEDERICA	ATL. SCANDIANO	B	0.27.14
11	BORSARI MONICA	PASTA GRANAROLO	A	0.27.18
12	CUOGNI SABRINA	CORRADINI RUBIERA	C	0.27.33
13	LANCELOTTI LIDIA	RCM CASINALBO	A	0.27.45
14	BERNARDONI ORNELLA	ATL. FRIGNANO	C	0.27.50
15	MALVERTI RAFFAELLA	CORRIFERRARA	C	0.27.53
16	DEL CARLO SONIA	ATL. 85 FAENZA	B	0.28.18
17	RICCHETTI MARIA EUGENIA	CORRADINI RUBIERA	D	0.28.23
18	MONGERA ANNAROSA	MADONNINA	B	0.28.26
19	COLACICCO MARIA	ACCADEMIA MILITARE	M	0.28.27
20	TIRONI ANNALISA	INTERFORZE	B	0.28.36
21	CASONI ELISA	SAN DONNINO	B	0.28.42
22	LIGABUE ANNA	SAN DONNINO	D	0.28.47
23	CICOGNI PAOLA	MADONNINA	A	0.28.56
24	FANTI CLAUDIA	ATL. CALDERARA	D	0.29.01
25	GUERNELLI SABRINA	POD. FINALE EMILIA	C	0.29.08



26	MATTIVI FRANCESCA	POD. FORMIGINESE	C	0.29.17	108	MORSELLI LUISA	MADONNINA	D	0.38.50
27	NORI GIORGIA	RCM CASINALBO	B	0.29.23	109	MONTERMINI MARIA C.	NEW HOLLAND	E	0.38.51
28	TORRICELLI SILVIA	CITTANOVA	A	0.29.32	110	PIACENTINI NICOLETTA	LA GUGLIA	E	0.39.03
29	BARCHI FRANCESCA	NEW HOLLAND	B	0.29.35	111	BRANDOLI CINZIA	MADONNINA	C	0.40.05
30	DIPASQUALE NICOLETTA	MDS PANARIA G.	B	0.29.37	112	CHIEREGATTI CATIA	MADONNINA	C	0.40.12
31	MAGNI ALESSIA	POD. FINALE EMILIA	B	0.29.42	113	GIACOBazzi ELISA	MADONNINA	B	0.41.06
32	PACIUOLO GENNY	ACCADEMIA MILITARE	M	0.29.46	114	PATTAROZZI TERESA	MADONNINA	C	0.41.07
33	VENTURELLI SARA	RCM CASINALBO	C	0.29.54	115	SGHEDONI ANGELA	MADONNINA	C	0.41.24
34	LEONARDI VERONICA	MADONNINA	C	0.29.58	116	ZANARINI LORENA	MADONNINA	C	0.41.35
35	PATAKI EVA	POD. FINALE EMILIA	B	0.30.01	117	BEVINI ERMANNA	MADONNINA	D	0.41.37
36	NARDI ROSSANA	RUNNING ADVENTURE	C	0.30.06	118	VITALI SARA	MADONNINA	A	0.41.38
37	VIGNUDELLI DANIELA	AVIS BOLOGNESE	C	0.30.09	119	FERRAGUTI LORETTA	MADONNINA	D	0.41.47
38	WIZA BARBARA ANN	ATL. CALDERARA	D	0.30.14	120	MONNI ROBERTA	MADONNINA	C	0.42.01
39	RINALDI ANTONIA	ACCADEMIA MILITARE	M	0.30.15	121	LUGARI CLAUDIA	LA GUGLIA	C	0.42.02
40	CAVALIERI DANIELA	CASTELNUOVO R.	B	0.30.21	122	IOIELLINI MICHELA	LA GUGLIA	C	0.42.03
41	NEVIANI EMILIA	LA GUGLIA	C	0.30.24	123	CORSINOTTI ANTONELLA	CASTELNUOVO R.	D	0.43.08
42	VERRASCINA ANGELA	MDS PANARIA G.	A	0.30.25	124	GUANDALINI ELENA	LA GUGLIA	C	0.43.09
43	PRATI CLAUDIA	MDS PANARIA G.	C	0.30.29	125	FOGAZZARO ELENA	MADONNINA	C	0.43.10
44	BONINI NADIA	MDS PANARIA G.	B	0.30.38	126	GOZZI SHEILA	ATL. GHIRLANDINA	B	
45	BERNINI PAOLA	MADONNINA	C	0.30.46	127	NAVA PAOLA	MADONNINA	E	
46	BONINI BARBARA	LA GUGLIA	D	0.31.03	128	BERTONI ROSA	MADONNINA	D	
47	DI FOGGIA ANNA	MDS PANARIA G.	C	0.31.11	129	PETRUSHKINA OKSANA	MADONNINA	B	
48	MAI JENNIFER	ACQUADELA BOLOGNA	B	0.31.37	130	BORSILLI CRISTINA	MADONNINA	D	
49	BOSI STEFANIA	PICO RUNNERS	A	0.31.40	131	PANTANO LUCIA	MADONNINA	C	
50	LALLI GIULIA	ACCADEMIA MILITARE	M	0.31.41	132	MONTEMURRO CARMELA	MADONNINA	B	
51	VENTURELLI DENISE	MADONNINA	B	0.31.57	133	MENEGHINI ELEONORA	MADONNINA	C	
52	PIGNATTI KATERINE	POD. FINALE EMILIA	B	0.31.59	134	ANNOVI CRISTINA	MADONNINA	C	
53	MARAZZONE GIULIANA	RUNNING ADVENTURE	C	0.32.02	135	SOLA ALESSANDRA	MADONNINA	D	
54	MANTOVI ROBERTA	PMR 2.0	C	0.32.40	136	IETTO ANTONELLA	MADONNINA	B	
55	TASSI GAIA	CITTANOVA	B	0.32.42	137	TACCONI CLAUDIA	MADONNINA	C	
56	SITTA EMANUELA	I CAGNON	C	0.32.47	138	MAZZI LARA	MADONNINA	B	
57	FERRARI FRANCESCA	CASTELNUOVO R.	B	0.33.22	139	MALAVASI SIMONA	MADONNINA	C	
58	TEBALDI MARIA CRISTINA	MDS PANARIA G.	C	0.33.32	140	POLUZZI EMANUELA	MADONNINA	A	
59	NICOLINI CLAUDIA	LA GUGLIA	C	0.33.33	141	PELLUTERI IRENE	MADONNINA	C	
60	ROSSI CRISTINA	SAN DONNINO	D	0.33.39	142	BOLOGNESI ANITA	CITTANOVA	B	
61	SCARSETTO ORNELLA	ATL. CALDERARA	D	0.33.43	143	RAGAZZI SILVIA	CITTANOVA	A	
62	DE BIASI MARA	RUNNING ADVENTURE	C	0.33.53	144	MICHELINI FRANCA	CITTANOVA	E	
63	BARILE MARIA	INTERFORZE	M	0.34.00	145	SCHENETTI MARA	MDS PANARIA G.	D	
64	VACCARI MICHELA	IL TORRAZZO	B	0.34.02	146	CORRADINI MORENA	LA GUGLIA	D	
65	BALDINI MORENA	CITTANOVA	D	0.34.03	147	IORI LAURA	LA GUGLIA	B	
66	OSELE PAOLA	MADONNINA	C	0.34.04	148	BOSELLI FRANCA	MADONNINA	E	
67	TONINI CARLA	MADONNINA	D	0.34.06	149	LOSI LORENA	CASTELFRANCO POL.	E	
68	DOTTI ROSSANA	MADONNINA	E	0.34.07	150	BONFATTI EMANUELA	CORASSORI	C	
69	SARAUULLO MARINA	MADONNINA	C	0.34.08	151	CALZOLARI PAOLA		D	
70	CASALI SERENA	INTERFORZE	B	0.34.09	152	DEBBIA LAURA	MADONNINA	A	
71	MALAGOLI GIULIA	MADONNINA	C	0.34.10					
72	NATALIZIO ELISA	SPORTINSIEME	B	0.34.11					
73	VERONESI CHIARA	PMR 2.0	B	0.34.28					
74	SCAGLIONI ELENA	CASTELNUOVO R.	B	0.34.30					
75	RICCO MANUELA	MADONNINA	C	0.34.46					
76	BONINI VIVIANA	POD. SASSOLESE	C	0.34.51					
77	SOLA ROBERTA	MADONNINA	C	0.35.09					
78	FAVA ASSUNTA	CITTANOVA	C	0.35.11					
79	PATRONCINI MONICA	INTERFORZE	M	0.35.16					
80	VENTURELLI MAURA	INTERFORZE	C	0.35.27					
81	BEDESCHI SIMONA	ATL. GHIRLANDINA	A	0.35.28					
82	CORSINI LAURA	CITTADELLA	A	0.35.42					
83	CAVALLO ANNA	OLIMPIA VIGNOLA	C	0.35.54					
84	BOILINI ERMANNA	CITTANOVA	D	0.35.55					
85	TERENZIANI CRISTINA	CITTANOVA	D	0.35.58					
86	GANDOLFI CECILIA	CITTANOVA	D	0.36.00					
87	BESCHIN MARISELLA	LA FONTANA	E	0.36.06					
88	QUATTIRINI BARBARA	INTERFORZE	C	0.36.17					
89	PICCININI SIMONA	MADONNINA	C	0.36.18					
90	PAGANI MARIA FRANCESCA	IL TORRAZZO	C	0.36.22					
91	SALANI SERENA	CITTANOVA	C	0.36.24					
92	BERTOLANI AMELIA	INTERFORZE	M	0.36.30					
93	SIMBOLI GIOVANNA	ATL. GHIRLANDINA	C	0.36.42					
94	BELTRAMI MARILENA	ATL. GHIRLANDINA	D	0.37.10					
95	PAOLINI FEDERICA	ATL. GHIRLANDINA	B	0.37.18					
96	MARCANZINI GIULIANA	RCM CASINALBO	D	0.37.23					
97	VELLANI KATIA	MADONNINA	D	0.37.24					
98	SALA PAOLA	INTERFORZE	D	0.37.28					
99	GHEDEZZI ANTONELLA	CASTELFRANCO POL.	C	0.37.43					
100	BUA ROSALBA	CASTELFRANCO POL.	C	0.37.56					
101	GUGLIELMI SILVANA	LA GUGLIA	D	0.38.12					
102	GIUSTI FRANCA	POD. SASSOLESE	E	0.38.13					
103	NERI SIMONA	INTERFORZE	C	0.38.15					
104	BONIFACIO GUENDALINA B.	CITTADELLA	A	0.38.44					
105	CARIDI GILDA	INTERFORZE	M	0.38.46					
106	FUOCO TERESA	INTERFORZE	C	0.38.47					
107	DE PAOLA FILOMENA	INTERFORZE	C	0.38.49					



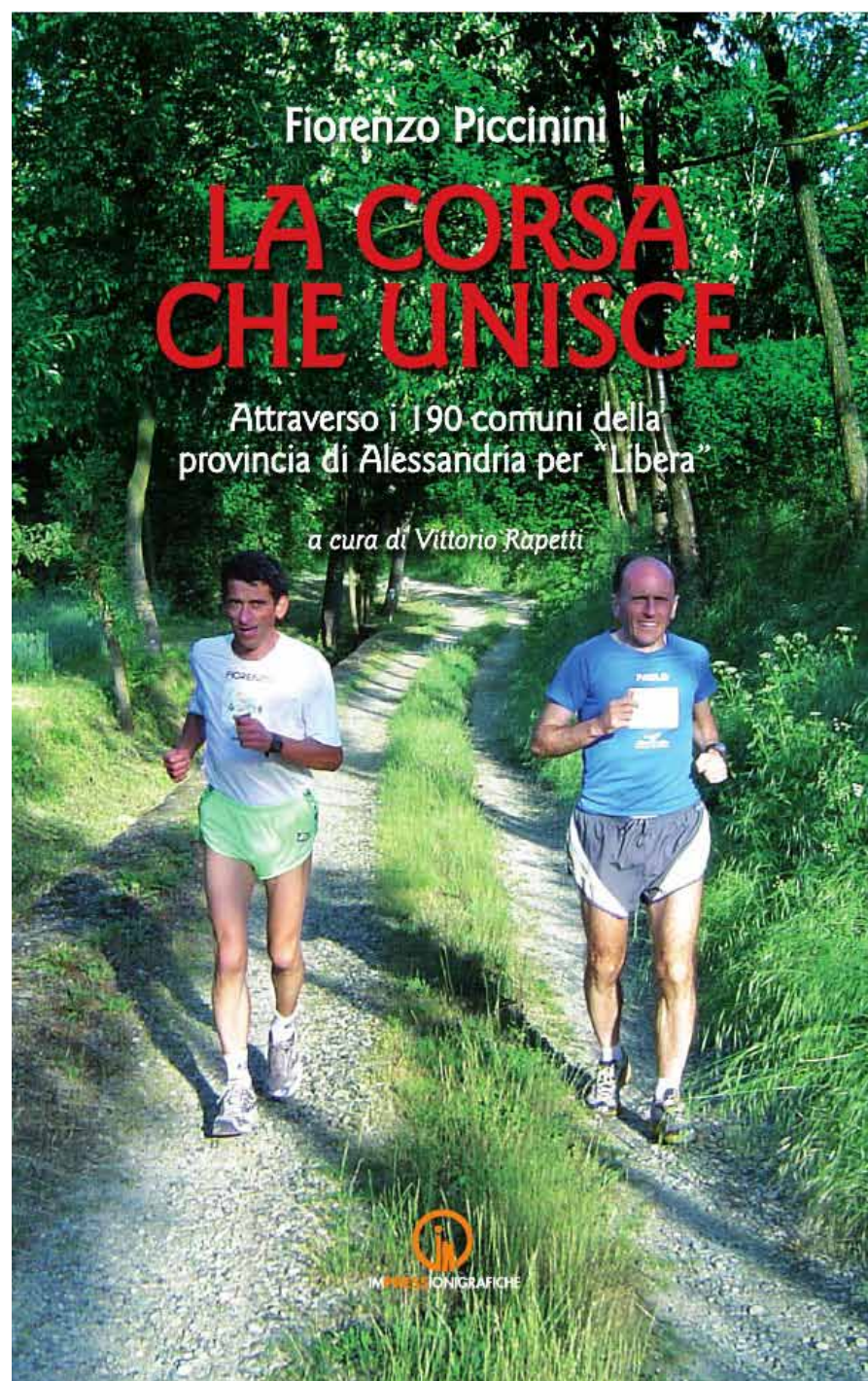
La corsa che unisce Attraverso i 190 comuni della provincia di Alessandria per **LIBERA**

**Libro scritto da Fiorenzo Piccinini e curato
da Vittorio Rapetti per i tipi di Impressioni Grafiche**

L libro nasce da un'esperienza personale e collettiva. È la realizzazione di un sogno divenuto progetto, in cui i protagonisti hanno saputo unire passione sportiva e impegno civile, solidarietà e affetto per la nostra terra, memoria storica e interesse per l'ambiente, iniziativa individuale e lavoro collettivo: persone, associazioni e istituzioni.

Così il libro racconta, in modo diretto, la cronaca di un viaggio podistico che ha toccato tutti i 190 comuni della provincia di Alessandria in ben sessanta tappe percorse a piedi da Fiorenzo e Paolo, insieme a tanti altri amici e collaboratori, attraverso le zone dell'Alessandrino e del Monferrato.

L'avventura podistica si è intrecciata all'impegno per costruire consapevolezza e responsabilità intorno a temi importanti e in certi casi "scomodi". E mentre scalavano i 1106 km del percorso, riscoprendo le bellezze del territorio e le tracce della sua storia, consegnavano ai sindaci il messaggio di legalità di "Libera", contribuendo anche alla raccolta di fondi per la ristrutturazione del primo bene confiscato alla mafia in provincia: la Cascina "Saetta" a Bosco Marengo, intitolata al magistrato siciliano Antonino Saetta (che per qualche anno prestò servizio ad Acqui Terme) e al figlio Stefano uccisi insieme in Sicilia da Cosa Nostra. Un libro in cui testi e immagini suggeriscono al lettore di mettersi anch'egli in cammino.



Pavia 3 marzo 2013

Simona Viola ed Enrico Stivanello alla Marcia Rosa

di Gianni Tempesta



Un centinaio di partecipanti ha preso parte, domenica 3 marzo, alla "Marcia Rosa", organizzata da Donna Fondazione Gaia, in occasione dei festeggiamenti per la festa della donna. La gara, aperta anche al sesso maschile, era valida per il Criterium UISP della provincia di Pavia. Due i percorsi, un giro di 5 km per donne, settore giovanile e Over 60 maschili, due tornate per le altre categorie, per un totale di 10.000 metri. Sul tracciato ridotto, la prima a tagliare il traguardo è stata, come da copione, la Over 40 dell'Atletica Pavese di Voghera, Simona Viola, che ha preceduto la pur forte Loredana Ferrara della UISP Pavia, ha completato il podio delle quarantenni Alessandra Barbieri (Running Oltrepò). Nelle altre categorie si sono imposte Giordana Baruffaldi (100% Run),

davanti a Norma Sciarabba (Atl. Pavese) e Colette Mc Donnel (U.S. Scalo Voghera), mentre Annamaria Vaghi (Atl. Pavese) ha preceduto, fra le sessantenni, la compagna di squadra Angela Cometti e la portacolori dell'U.S. Scalo Maria Rosa Poggi. Nel settore giovanile erano presenti Alice e Giovanni Viola (G10 dell'U.S. Scalo), poi Lucrezia Casarini (TDS) e Pietro Belvedere (Iriense Voghera) entrambi della categoria Allievi. Tra gli Over 60 si è imposto Angelo Nardi (Iriense), che ha preceduto Enzo Busi (Avis Pavia) e Nicola Leone (Iriense). Fra gli Over 65 la vittoria è andata ad Anastase Michailidis (U.S. Scalo), seguito da Lino Marenzi (Iriense) e Giovanni Sacchi (Avis Pavia). Enzo Capuzzo (Avis Pavia) si è imposto fra i settantenni, su Dominique Tondeur (Triathlon Pavese) e Pino Calori (U.S. Scalo).

Sul tracciato lungo, il quarantenne Enrico Stivanello si è imposto in assoluta tranquillità sui pari categoria Silvio Gambetta (UISP Pavia) e Nicola Bigatto (Running Oltrepò). Fra gli Under 40 è stato Stefano Emma (Iriense) a vincere davanti a Herbert Mascolo e Giulio Villani (entrambi del Triathlon Pavese). Antonio Briatico (Triathlon Pavese) ha fatto sua la gara degli Over 45, staccando Paolo Cassar (G.S. S. Martino) e Davide Legnari (Atl. Pavese). Fra i cinquantenni si è imposto Carlo Villa (U.S. Scalo) su Paolo Cassar (S. Martino) e Pietro Granata (Avis Pavia). Enrico Mantegazzi (Atl. Pavese) ha preceduto, fra gli Over 55, il compagno di casacca Francesco Macrì e l'iriensino Roberto Pissini. Fra le società si è imposta l'U.S. Scalo, su Atletica Pavese e Avis Pavia.

Albinea (RE) 3 marzo 2013

28ª Mimosa Cross

di Stefano Morselli

Servizio fotografico di Teida Seghedoni

Tommaso Manfredini e Isabel-la Morlini dominano sui colli di Albinea la classica di 22,9 km.

Il modenese della MDS Panaria Group di Sassuolo ha bissato la vittoria della passata edizione arrivando in 1h23'08" precedendo Davide Benincasa (Pol. Madonnina) a 1'03", terzo Andrea Zambelli (Atl. Scandiano) in 1h26'11".

In campo femminile dominio assoluto di Isabella Morlini (Atl. Scandiano) che, ha sbaragliato la concorrenza chiudendo in 1h32'29", seconda Ilaria Aicardi (Reggio Event's) in 1h36'25" e terza Elisa Fontana (MDS) in 1h42'27".



CLASSIFICA FEMMINILE

1	MORLINI ISABELLA	ATL. SCANDIANO	1H32:29
2	AICARDI ILARIA	REGGIO EVENT'S	1H36:25
3	FONTANA ELISA	MDS SASSUOLO	1H42:57
4	ROSSI SIMONA	POD. CORREGGIO	1H47:42
5	BOSCHETTI FEDERICA	ATL. SCANDIANO	1H48:27
6	REGGIANI STEFANIA	POD. CAVRIAGO	1H51:38
7	PIGONI CARMEN	INDIVIDUALE	1H51:54
8	MALVOLTI ELENA	SPORTINSIEME	1H54:39
9	ANDREOLI BIANCA	SELF ATLETICA	1H54:49
10	PASQUALI CHIARA	SELF ATLETICA	1H56:48
11	ZINI MILENA	ATL. SCANDIANO	1H57:55
12	ALBERTINI ELISABETTA	POD. RUBIERESE	1H59:11
13	PICCININI GABRIELLA	POD. RUBIERESE	1H59:21
14	MALVERTI RAFFAELLA	CORRIFERRARA	2H02:52
15	FAVALI LINDA	POL. LE COLLINE	2H03:02
16	GARAVALDI SIMONA	ATL. SCANDIANO	2H03:06
17	CECCARELLI ANNAMARIA	ATL. CAST. MONTI	2H05:18
18	GUIDI ORIETTA	ATL. SCANDIANO	2H10:28
19	GANDOLFI MARGHERITA	MDS SASSUOLO	2H11:05
20	DAVOLIO MARIAGRAZIA	ZUCCAGIALLA	2H11:20
21	BEOGNI LORENA	POD. CAVRIAGO	2H11:26
22	PREDIERI MARIALUISA	AVIS SUZZARA	2H12:49
23	BERTOLINI FRANCESCA	ASS. PUBBL. BUSSETO	2H13:11
24	MORLINI LUCIANA	POL. LE COLLINE	2H16:50
25	SORAGNI COSETTA	POD. RUBIERESE	2H16:57
26	CAVALIERI DANIELA	POLIV. CAST. RANGONE	2H19:11
27	DAVOLIO BARBARA	JOGGING TEAM PATERLINI	2H19:53
28	BIANCOLINI DANIELA	ROAD RUNNERS POVIGLIO	2H21:11
29	DAVOLI FEDERICA	ROAD RUNNERS POVIGLIO	2H24:07



30	BOILINI ERMANNA	POD. CITTANOVA	2H30:06
31	GANDOLFI CECILIA	POD. CITTANOVA	2H35:55
32	BONATI LUCIA	ATL. CASONE	2H41:39
33	FUSI GIANNI	AVIS SUZZARA	2H12:50

CLASSIFICA MASCHILE

1	MANFREDINI TOMMASO	MDS SASSUOLO	1H23:08
2	BENINCASA DAVIDE	POL. MADONNINA	1H24:11
3	ZAMBELLI ANDREA	ATL. SCANDIANO	1H26:11
4	SCARABELLI DAVIDE	ATL. SCANDIANO	1H26:28
5	INGRAMI MASSIMILIANO	RCS CASINALBO	1H27:37
6	REGGIANI CORRADO	CORRADINI RUBIERA	1H28:37
7	VALDO CRISTIAN	ZUCCAGIALLA	1H29:20
8	RONDONI ROBERTO	ATL. SCANDIANO	1H29:52
9	DAVOLIO PAOLO	POD. BIASOLA	1H30:04
10	MARAZZI GIUSEPPE	VIBRAM TRAIL. RUNN. TEAM	1H30:10
11	BALDINI ALESSANDRO	CORRADINI RUBIERA	1H30:32
12	DOMENICHINI CRISTIAN	POD. CORREGGIO	1H32:02
13	CASULA GIUSEPPE	ATL. SCANDIANO	1H32:30
14	CORNALI YURI	ATL. SCANDIANO	1H33:14
15	SCERRINO ANDREA	POD. BIASOLA	1H33:21
16	SASSI ALEN	ATL. SCANDIANO	1H34:20
17	ROMANI PAOLO	INDIVIDUALE	1H34:48
18	BENEVENTI FABIO	RCS CASINALBO	1H35:07
19	IORI EMANUELE	POD. BIASOLA	1H35:18
20	RECCHIUTI FRANCO S.	POD. BISMANTOVA	1H35:24
21	MAMMI ENNIO	POD. RUBIERESE	1H35:36
22	PANEBIANCO ENZO	ATL. SCANDIANO	1H37:32
23	IBATICI ANDREA	MDS SASSUOLO	1H38:11
24	GOVI MARCO	ATL. SCANDIANO	1H38:21
25	FRASCA ANTONIO	MDS SASSUOLO	1H38:41
26	FRIGIERI CORRADO	POD. CAVRIAGO	1H39:21
27	ZANNONI GIANNI	ATL. CAST. MONTI	1H39:30
28	FERRETTI GIOVANNI	POL. MADONNINA	1H39:50

29	CECI ODEODATO	UISP	1H40:11
30	GIBERTI ENRICO	SPORTINSIEME	1H40:23
31	FERRETTI FRANCESCO	ATL. CAST. MONTI	1H40:27
32	MECCHETTI GIOVANNI	POD. BIASOLA	1H42:45
33	GASPARINI ANDREA	HAPPY RUNNERS	1H42:55
34	FONTANESI MATTEO	UISP	1H43:39
35	MENGHINI FRANCO	CORRIFERRARA	1H43:51
36	ANGELILLA VINCENZO	POD. BIASOLA	1H43:56
37	BREBBIA VITTORIO	POL. MADONNINA	1H43:59
38	SACCANI CRISTIAN	CRAL BARILLA	1H44:11
39	MELEGARI MAURIZIO	POL. ARCETO	1H45:06
40	SINGH HARWINDER	ROAD RUNNERS POVIGLIO	1H45:24
41	PRANDI GIOVANNI	POD. BIASOLA	1H45:26
42	RITROVATO GIORGIO	CUS PARMA	1H45:29
43	BORRELLI LUIGI	POD. CAVRIAGO	1H45:49
44	CAGNOLATI ALIDE	IOTTI & CORRADINI	1H45:50
45	PUGNAGHI MAURO	MDS SASSUOLO	1H45:59
46	ESPOSITO ANTONIO	POD. BIASOLA	1H46:11
47	VENTURINO CLAUDIO	UISP	1H46:27
48	BENATTI BRUNO	SINTOFARM	1H46:44
49	BERTOLOTI FABIO	POL. TORRILE	1H47:03
50	DEL BUE DANILO	POD. BIASOLA	1H47:12
51	GUIDARINI FEDERICO	ASD TANETO	1H47:12
52	SENATORE LUCA	POL. MADONNINA	1H47:13
53	DI CUNTO FRANCESCO	MDS SASSUOLO	1H47:17
54	TORRESI ALESSANDRO	ATL. SCANDIANO	1H47:28
55	IORI SIMONE	POD. RUBIERESE	1H47:36
56	SPINA ANTONIO	ZUCCAGIALLA	1H47:41
57	RUPI RAFFAELE	AVIS NOVELLARA	1H47:50
58	BONACINI ADAMO	POD. RUBIERESE	1H48:03
59	BUSSI PAOLO	MDS SASSUOLO	1H48:07
60	FULCINI MICHELE	CUS PARMA	1H48:09
61	CATTI ENRICO	TRC TRAVERSETOLO	1H48:09
62	CERIO GIOVANNI	ATL. SCANDIANO	1H48:27
63	FUMAROLA VITO	POD. CITTANOVA	1H48:32
64	PUGNAGHI MAURO	SPORTINSIEME	1H48:43
65	GARUTI MASSIMO	POD. CAVRIAGO	1H48:49
66	FERRARINI MARCO	POD. CAVRIAGO	1H48:56
67	DIGNATICI CLAUDIO	SPORTINSIEME	1H49:00
68	SESSA NUNZIANTE	POD. CAVRIAGO	1H49:16
69	GIGLIOLI PIER MASSIMO	SINTOFARM	1H49:23
70	CAPOLARO ALESSANDRO	INDIVIDUALE	1H49:33
71	FERRARI DENIS	EUROATLETICA	1H50:00
72	RONSISVALLE GIAN PAOLO	INTERFORZE MODENA	1H50:21
73	PACE ANGELO	CRAL BARILLA	1H50:23
74	BAROZZI LUCA	DLF MODENA	1H50:26
75	CAVAZZA DANIELE	PICO RUNNERS	1H50:38
76	BOMMARITO ANDREA	INDIVIDUALE	1H50:38
77	BONATTI MARCO	POD. CORREGGIO	1H50:42
78	FARINI FEDERICO	POD. CAVRIAGO	1H51:01
79	MAMMI LUCA	ATL. SCANDIANO	1H51:03
80	FERNARI STEFANO	INDIVIDUALE	1H51:06
81	PATERLINI ALBERTO	JOGGING TEAM PATERLINI	1H51:27
82	BEZZI IVANO	IOTTI & CORRADINI	1H51:35
83	DORELLI CARLO ALBERTO	POD. BIASOLA	1H51:48
84	AMENEN EMANUOL	POD. RUBIERESE	1H52:19
85	BERTELLI FILIPPO	ROAD RUNNERS POVIGLIO	1H52:28
86	PRADELLI ALESSANDRO	MDS SASSUOLO	1H52:35
87	MELE SALVATORE	ATL. VIADANA	1H52:42
88	MASTROBERARDINO GHERARDO	POLIV. CAST. RANGONE	1H52:58
89	MEDICI MARCO	DORANDO PIETRI	1H53:01
90	RAMI LORENZO	GOLDWING MN	1H53:15
91	PIFFERI GIULIANO	POD. RUBIERESE	1H53:24
92	SOLMI STEFANO	POL. MADONNINA	1H53:33
93	CANFORA MARCO	INTERFORZE MODENA	1H53:35
94	CECCARDI VANNI	ATL. SCANDIANO	1H53:38
95	POPPI ROBERTO	MDS SASSUOLO	1H53:47
96	MENOZZI DANIELE	POD. CAVRIAGO	1H53:54
97	GUARNIERI SILVANO	UISP	1H54:03
98	FORNACIARI ROBERTO	INDIVIDUALE	1H54:04
99	SPAGNI MATTEO	BERIV	1H54:09
100	FRANZONI ANDREA	UISP	1H54:29
101	VENERONI CARLO	POD. CAVRIAGO	1H54:32
102	CROCI PIETRO	INDIVIDUALE	1H54:41
103	CIGARINI FAUSTO	UISP	1H54:54
104	IOTTI LUCA	UISP	1H54:54
105	PIOLI MAURO	ASD TANETO	1H54:56
106	GANAPINI MAURO	POD. BORZANESE	1H54:57
107	LUSUARDI ANDREA	INDIVIDUALE	1H55:03
108	BELTRAMI MARCO	POD. CAVRIAGO	1H55:07
109	AGUZZOLI LUCIANO	ATL. SCANDIANO	1H55:13
110	SAVIGNANO FABIO	UISP	1H55:40
111	TEGGI CLAUDIO	UDOR	1H55:42
112	PANCIOLOI DANIELE	INDIVIDUALE	1H55:55
113	TENEGGI GIOVANNI	ATL. CAST. MONTI	1H56:08
114	STROZZI ENEA	INTERFORZE MODENA	1H56:14
115	LAZZARETTI PAOLO	INDIVIDUALE	1H56:15
116	MASTROMATTEI FRANCO	ATL. VIADANA	1H56:26
117	GAETANI GIORGIO	POD. CITTANOVA	1H56:36
118	PIETRI MASSIMO	MDS SASSUOLO	1H57:06
119	MARANI ALBERTO	TOCCALMATTO	1H57:11
120	SPAGNI STEFANO	BERIV	1H57:15
121	VACONDIO SERGIO	POD. BIASOLA	1H57:17
122	CROTTI MAURO	INDIVIDUALE	1H57:19
123	STEVANONI RENZO	GP FABBRICO	1H57:44
124	CAPELLI PIETRO	POD. CAVRIAGO	1H58:27
125	IDEARI TIZIANO	POD. BIASOLA	1H58:34



126	MOSCATTINI VAINER	POD. FORMIGINESE	1H58:38
127	GUGLIELMI CLAUDIO	ATL. SCANDIANO	1H58:40
128	MEDICI MARCO	SINTOFARM	1H58:51
129	MUZZIOLI DINO	LA PATRIA CARPI	1H59:08
130	RIGHI MASSIMO	POD. CORREGGIO	1H59:10
131	DANIELLO MASSIMO	ATL. SCANDIANO	1H59:14
132	BORCHI ROMEO	UISP	1H59:40
133	SALETTI GABRIELE	LA FRATELLANZA MO	1H59:44
134	URNELLI CARLO	POD. BIASOLA	2H00:18
135	MARANO ANGELO	LA GUGLIA SASSUOLO	2H01:03
136	BERNARDI MARCO	ROAD RUNNERS POVIGLIO	2H01:04
137	CULZONI GIANLUCA	ASD TANETO	2H01:08
138	CAMURRI LUCIANO	AVIS NOVELLARA	2H01:31
139	MARMIROLI ROBERTO	POD. CAVRIAGO	2H01:47
140	GANASSI STEFANO	POD. RUBIERESE	2H02:07
141	MARI ENZO	AVIS NOVELLARA	2H02:13
142	PADERNI ANDREA	INDIVIDUALE	2H02:43
143	MATARRESE COSIMO D.	INTERFORZE MODENA	2H02:47
144	FANTINI IDEO	ATL. CAST. MONTI	2H03:13
145	INCERTI DEVIS	POL. LE COLLINE	2H03:25
146	SANFILIPPO STELVIO	UISP	2H03:44
147	ARTIOLI DAVIDE	POL. QUARESIMO	2H03:45
148	BRUGNANO GENNARO	INDIVIDUALE	2H04:05
149	RAVAZZINI RUGGERO	POD. CORREGGIO	2H04:09
150	FERRARI MASSIMO	QUELLI DI NOVI	2H04:28
151	DOLCI SIMONE	CUS PARMA	2H04:30
152	PAGLIA DANIEL	ROAD RUNNERS POVIGLIO	2H04:33
153	BARTOLI MIRCO	ATL. GUALTIERI 2000	2H04:37
154	DESIDERIO GERARDO	INTERFORZE MODENA	2H05:33
155	TESTONI CARLO	LA PATRIA CARPI	2H05:40
156	RAIMONDI PAOLO	POL. CAMPOGALLIANO	2H05:52
157	BARONCINI CRISTIAN	POD. CAVRIAGO	2H06:34
158	BERTANI DANIELE	ASD TANETO	2H06:41
159	BREVINI MAURIZIO	POD. CAVRIAGO	2H06:48
160	PAPISCA WALTER	ROAD RUNNERS POVIGLIO	2H06:51
161	BONFANTI ARRIGO	SINTOFARM	2H06:56
162	GUANDALINI MAURIZIO	INDIVIDUALE	2H06:57
163	PASCOTTO DIEGO	CUS PARMA	2H07:03
164	MUZZIOLI PAOLO	UISP	2H07:11
165	CARLETTI CARLO	ATL. GUALTIERI 2000	2H07:21
166	PIERAZZI ANDREA	POD. CAVRIAGO	2H07:30
167	CENCI MAURIZIO	SPIRITO TRAIL ADS	2H08:39
168	BASSOLI MARIO	UISP	2H08:51
169	RONZONI ROBERTO	POD. BIASOLA	2H10:06
170	BONI SFORZA ANDREA	TRC TRAVERSETOLO	2H10:22
171	DOLENZI ANDREA	UDOR	2H10:26
172	LEVONI DAVIDE	POLIV. CAST. RANGONE	2H10:44



Presentata l'attività 2013 di Trail Romagna

di Giovanni Trabalza



La musica dei Bevano Est e il rituale falò di Lôm a méz hanno scaldato l'atmosfera dello Chalet dei Giardini che il 1° marzo ha ospitato la presentazione della 4ª edizione di Parks Romagna Life, la rassegna di attività in natura organizzata da Trail Romagna rinnovando il partenariato con la Uisp regionale.

A presiedere Cristina Mazzavillani Muti che ha sottolineato la missione dell'associazione che promuove la conoscenza e la frequentazione delle aree protette. Sono intervenuti Francesco Rivola, assessore ai parchi della Provincia di Ravenna, Guido Guerrieri, assessore ambiente e sport del Comune di Ravenna, Massimo Medri, presidente del Parco Delta del Po, teatro della maggioranza degli eventi programmati.

Segue

Il presidente **Ciro Costa** ha illustrato la programmazione che da marzo a novembre coinvolgerà un ampio ventaglio di partecipanti, dai bambini alle famiglie, dagli atleti preparati agli sportivi della domenica, nel nostro patrimonio naturale che va dalle dune, le pinete e le valli del Parco Delta del Po, al verde intenso e folto del Parco delle Foreste Casentinesi, dai calanchi e le grotte del Parco della Vena del Gesso ai Parchi Urbani quest'anno utilizzati per la prima volta.

Lunedì 1° aprile partirà dallo Chalet dei Giardini un itinerario nel Parco del Delta del Po, Cibi in bici, tradizionale percorso (34 km) tra argini fluviali e antiche pinete alla ricerca dei sapori della tradizione.

Domenica 14 aprile tra i Giardini Pubblici di Ravenna, il Planetario e il MAR, in collaborazione con Teatro del Drago, Pianta l'Albero, un percorso-gioco che attraverso letteratura e botanica unirà i giardini all'arte, creando un circuito di storie, dove il teatro, l'attività fisica e lo studio della Natura troveranno un compendio. Iniziativa nell'ambito di W Città - Viva il Verde in Città che ogni anno dedicherà spazio ai più piccoli.

Domenica 21 aprile una novità, Ravenna Città d'acque, un percorso Urban Trail e Trekking urbano che farà riemergere le memorie della Ravenna Antica, nata come città d'acqua. Nell'anno internazionale della cooperazione idrica Trail Romagna realizza un percorso collegando le aree verdi attraverso le antiche e nuove vie d'acqua. Sarà anche un viaggio attraverso le stratificazioni urbanistiche e idrografiche che si sono succe-

dute nei secoli dalla Ravenna romana, a quella bizantina poi medievale fino ai giorni nostri.

Un percorso running (più lungo) - che significativamente partirà dall'antico Porto di Augusto e terminerà a Ponte Nuovo, ultima grande opera del riassetto idrico della città operato dal Cardinale Giulio Alberoni - affiancato da un trekking urbano condotto da Luigi Berardi, artista della land art che accompagnerà nella ricerca di scomparse reti idrografiche su antiche mappe (ricerche realizzate da Gian Franco Andraghetti). Un percorso con installazioni interattive sonifere che porteranno al riconoscimento di questi siti ormai scomparsi sospesi nel tempo nella rete urbana contemporanea, attraverso toponimi (strade), strutture architettoniche in disuso (mulini), fonti abbandonate, antichi lavatoi scomparsi, pozzi...

Lunedì 17 giugno Il percorso si replicherà, arricchito da presenze musicali, nell'ambito di Ravenna Festival nella cui programmazione è inserito anche il classico concerto trekking in programma nella giornata internazionale per l'ambiente, 5 giugno, nella Pineta San Vitale (Cà Nova) con un percorso che attraverserà i suoi luoghi più caratteristici. Nella grande aia della Cà Vecia i suoni e i balli della tradizione romagnola concluderanno la festa assieme all'immane banchetto.

Domenica 12 maggio torna la Ravenna-Milano Marittima off road, corsa in natura di 33 o 21 km a coppie, ma quest'anno anche Nordic Walking e Trekking Urbano, attraverso la pineta Ramazzotti fino alle benefiche acque delle Terme di Cervia.



Servizio fotografico di Giovanni Trabalza

Domenica 21 luglio presso il Centro Sportivo Aquae di Porto Fuori, X Terra for Children prima tappa di Be More Wild un'iniziativa che prende spunto da un'idea del National Trust, una fondazione britannica nata con lo scopo di difendere i luoghi storici e gli spazi verdi del Regno Unito. Trail Romagna sposa la campagna

rimbalzare i sassi sull'acqua, mangiare una mela appena colta dall'albero, fare una passeggiata nel bosco di notte, guardare l'alba, ecc.), che proporrà negli anni venturi ai bambini perché li esauriscano tutti. X terra for Children è il primo appuntamento che insieme ad alcune di queste sfide proporrà un mini triathlon: nuoto, bici e corsa nella suggestiva oasi del centro sportivo.

Le manifestazioni trail sono il Trail Foreste Casentinesi in calendario l'8 settembre a Badia Prataglia (AR) e il Gessi Wild Trail, previsto il 24 novembre con un tragitto suggestivo che attraverserà la bianca Riva San Biagio del Parco Vena del Gesso Romagnola partendo dal Cardello, la famosa Casa di Alfredo Oriani con il suo affascinante parco a Casola Valsenio.

Tra le attività dell'associazione: Trail me up il servizio personal training offerto da Trail Romagna presso Casa dello Sport con l'ausilio di Andrea Sabbatani, preparatore atletico e personal trainer, che, presso il negozio indicato, incontra i runner che vogliono assistenza per iniziare o migliorare il proprio modo di correre.

Con Terme & Trail Romagna inaugura una stagione di vacanze trail partecipando (e organizzando il tour) a manifestazioni di particolare fascino, che si caratterizzano per scenari naturalistici accattivanti, comprendono diverse distanze adatte a tutti o, per chi volesse solamente rilassarsi, si svolgono in zone famose per i propri stabilimenti termali:

Tuscany Crossing il 27 aprile a Castiglione d'Orcia (Terme Bagno Vignoni),

Trail dell'Orsa il 26 maggio a Brentino Belluno (Terme di Lazise), Chianti Trail il 20 ottobre a Castiglione Berardenga (Terme Rapolano e di San Giovanni).

Sempre in tour con due autogestiti, il 23-24 marzo in Umbria per il Trail & Nordic degli ulivi (km 10 - km 20), un percorso affascinante nella tranquilla atmosfera tra Assisi e Spello tra antichi borghi, strade poderali, pievi dimenticate, vecchi sentieri, cantine un po' naïf e opere d'arte come lo straordinario Carapace di Arnaldo Pomodoro che domina le colline di Castelbono; e Cantine in bicicletta in collaborazione con Pedale Bizantino il 5 - 6 ottobre a Bagno Vignoni in Val d'Orcia tra le crete senesi e le bianche strade dell'eroica, la mitica corsa che si rifà ai tempi leggendari del ciclismo duro e puro, saranno gli scenari di questo tour in bicicletta che farà tappa in alcune cantine che abbondano di un nettare prelibatissimo, nobile di nome e di fatto.

Continua l'impegno di Trail Romagna per la Maratona Alzheimer, un grande evento sportivo solidale che lo scorso anno ha visto la partecipazione di oltre 2000 e la raccolta di 20.000 € per finanziare i Laboratori Benessere dedicati agli anziani e agli affetti da demenza organizzati dall'Onlus Amici di Casa Insieme. Un grande impegno con oltre 300 volontari provenienti da 30 associazioni del territorio. Quest'anno si è deciso di destinare il 30% dei proventi ai centri Alzheimer delle zone terremotate dell'Emilia Romagna.

Il programma dettagliato delle attività su www.trailromagna.eu nella sezione prossimi eventi.

Grande successo per la Genoa Port Run

Ufficio comunicazione Uisp Genova

Una splendida giornata di sole primaverile ha fatto da cornice, domenica 3 marzo, allo svolgimento della seconda edizione della Genoa Port Run, la manifestazione, prima gara podistica in Italia a svolgersi tutta sui moli, organizzata dall'Uisp di Genova e promossa da Autorità Portuale, Capitaneria di Porto e Genoa Port Center, con i patrocini di Regione Liguria, Provincia e Comune di Genova e il sostegno di molti partner commerciali del mondo della portualità genovese e non solo.

Oltre 500 al via, sotto l'arco Uisp posizionato all'inizio del Viadotto Imperiale, adiacente a Ponte dei Mille, simbolo del Terminal Crociere e della ricca storia del porto di Genova.

Un grande successo, testimoniato dai visi stanchi ma raggianti delle atlete e degli atleti giunti sullo

splendido traguardo del Belvedere della Lanterna.

Da un punto di vista strettamente agonistico è stato il forte Luca Campanella (Cambiaso Risso Running Team) a tagliare per primo il nastro dopo 28'14", al termine di quasi 9 km corsi tra le banchine delle merci e i terminal passeggeri, precedendo Nour Eddine Chakour, atleta libero, e Corrado Pronzati, anch'egli della Cambiaso Risso RT. In campo femminile è stata l'azzurra Emma Quaglia, a scrivere nuovamente il proprio nome nell'Albo d'oro della gara, in 29'35" e, addirittura, sesta in classifica generale. Alle spalle della Quaglia, Sonia Martini ed Emanuela Massa, rispettivamente portacolori di Gruppo Città di Genova e Cambiaso Risso. Per Campanella e Quaglia, sono arrivati anche gli speciali premi Chi vince la gara in porto parte in nave! La fantastica crociera di una settimana nel Mar Mediterraneo (Genova, Civitavecchia, Palermo, Tunisi, Ibiza, Villefranche sur Mer) per due persone, a bordo di Msc Orchestra, offerta da MSC Crociere, e il viaggio in traghetto GNV Genova-Palermo (andata e ritorno) in cabina per 4 persone con auto al seguito, offerto da Grandi Navi Veloci.

Grande entusiasmo è stato mostrato dai "padroni di casa" che non sono voluti mancare all'appuntamento: Luigi Merlo, presidente dell'Autorità Portuale e di Assoporti, e l'Ammiraglio Felicio Angrisano, comandante della Capitaneria di Porto. Entrambi, alla guida del Comitato promotore della mani-



festazione, hanno già garantito il massimo impegno per sostenere ed organizzare al meglio la Genoa Port Run 2014.

Impeccabile il presidio e la sicurezza di ogni punto del suggestivo percorso, grazie al personale della Capitaneria di Porto, agli Ispettori dell'Autorità Portuale, agli Ausiliari della Guardia Costiera, agli Agenti della Polmar e ai nuclei di Protezione civile, con in testa l'Associazione Nazionale Carabinieri e i Volontari Emergenza Radio.



Servizio fotografico di genova.repubblica.it





CLASSIFICA FEMMINILE

1	QUAGLIA EMMA	CUS GENOVA	U 35 F	0.29.35
2	MARTINI SONIA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	D 35 F	0.33.55
3	MASSA EMANUELA	CAMBIASO RISSO RT	F 45 F	0.35.32
4	BOLOGNESI SILVIA	CAMBIASO RISSO RT	H 55 F	0.36.30
5	ESIBITI PAOLA	MARATONETI GENOVESI	G 50 F	0.36.40
6	SCARAMUCCI SUSANNA	ATLETICA VARAZZE	H 55 F	0.37.11
7	OLCESE DANIELA	MARATONETI GENOVESI	E 40 F	0.37.19
8	VITTON-MEA ELISA	CCS COGNE	D 35 F	0.38.12
9	PORRU PATRIZIA	LIBERO	D 35 F	0.38.12
10	CORINI PAOLA GABRIELLA	MARATONETI DEL TIGULLIO	D 35 F	0.38.20
11	LAGOMARSINO ROMANA	POD. GOLFO PARADISO	D 35 F	0.39.28
12	REGHITTO NICOLETTA	ATL. VALLESCRIVIA	F 45 F	0.39.49
13	GAGGERO ESTER	POD. VALPOLCEVERA	E 40 F	0.40.04
14	BORIELLO ELENA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 F	0.40.17
15	CRAVINO CHIARA	LIBERO	U 35 F	0.40.22
16	PEDRONI FRANCESCA	MARATONETI GENOVESI	E 40 F	0.40.27
17	PAGANINI LILIANA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	D 35 F	0.40.46
18	SERPIERI LAURA	MARATONETI GENOVESI	D 35 F	0.40.50
19	DE MICHELI CHIARA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 F	0.41.13
20	MIGLIO DANIELA	MARATONETI GENOVESI	F 45 F	0.41.40
21	PASA ILARIA	MARATONETI GENOVESI	G 50 F	0.42.03
22	PARLATO RITA	ATLETICA VARAZZE	F 45 F	0.42.11
23	PATTEN SUZANNE AMANDA	LIBERO	F 45 F	0.42.13
24	SOBRERO FRANCESCA	POD. VALPOLCEVERA	D 35 F	0.42.20
25	VERDU SANCHEZ MARIA	POD. PERALTO	E 40 F	0.42.25
26	BONAVITA AGNESE	LIBERO	U 35 F	0.42.37
27	BORGO MONICA	GAU SPORT	E 40 F	0.42.42
28	NICOLI VALENTINA	DELTA SPEDIZIONI	U 35 F	0.42.45
29	SCADUTO MANUELA	LIBERO	D 35 F	0.42.49
30	PASA LIUBA	MARATONETI GENOVESI	G 50 F	0.42.56
31	PITTO BARBARA	LIBERO	U 35 F	0.42.57
32	MARCHET RITA	MARATONETI GENOVESI	E 40 F	0.43.17
33	DI PASQUALI ROSSELLA	POD. PERALTO	F 45 F	0.43.19
34	MALAGUTI GIORGIA	GAU SPORT	F 45 F	0.43.26
35	MARTINI STEFANIA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	G 50 F	0.43.29
36	MOI GIOVANNA	DELTA SPEDIZIONI	I 60 F	0.43.46
37	GIARDINA SANTA	POD. PERALTO	I 60 F	0.43.53
38	ORZATI LIA	POD. PERALTO	D 35 F	0.44.02
39	BOSIO STEFANIA	POD. VALPOLCEVERA	E 40 F	0.44.08
40	MINARELLI FEDERICA	POL. VIRTUSESTRI	U 35 F	0.44.53
41	PAPPALARDO SIMONA	GAU SPORT	E 40 F	0.45.03
42	RUSCA CAROLA	CAMBIASO RISSO RT	G 50 F	0.45.11
43	PUNTA ANNA	POD. VALPOLCEVERA	I 60 F	0.45.14
44	MORO VALENTINA	LIBERO	U 35 F	0.45.15
45	VALSHINA ALFIYA	ATLETICA RAPALLO	U 35 F	0.45.30
46	TAVELLA ORIETTA	ATL. VALLESCRIVIA	G 50 F	0.45.59
47	LO RUSSO MARIANGELA	POD. PERALTO	E 40 F	0.46.00
48	ARRIGO ANTONELLA	POD. VALPOLCEVERA	D 35 F	0.46.11
49	ZINI GABRIELLA	GAU SPORT	F 45 F	0.46.21
50	STAN GEORGIANA LOREDANA	CAMBIASO RISSO RT	U 35 F	0.46.30
51	DONDERO FRANCESCA	CAMBIASO RISSO RT	D 35 F	0.47.03
52	BARBIERI DIANA	DLF GENOVA	E 40 F	0.47.12
53	BUONADONNA MARTA	LIBERO	E 40 F	0.47.13
54	CHILA TERESA	ATL. ENTELLA RUNNING	U 35 F	0.47.26
55	VASIRANI PAOLA	LIBERO	F 45 F	0.47.28
56	VILLETTI CLOE	POD. PERALTO	H 55 F	0.47.30
57	CANEPA ANNA	GAU SPORT	F 45 F	0.47.41
58	D'AMICO SANDRA	MARATONETI GENOVESI	G 50 F	0.47.48
59	CAROSI GIOVANNA	LIBERO	U 35 F	0.47.52
60	DAINESE DANIELA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 F	0.48.06
61	DANIELI ALESSANDRA	POD. PERALTO	E 40 F	0.48.10
62	OLIVIERI IVANA	POL. VIRTUSESTRI	H 55 F	0.48.23



63	SANGUINETI ANNA MARIA	ATL. ENTELLA RUNNING	F 45 F	0.49.02
64	SEMINO ELENA	LIBERO	U 35 F	0.49.35
65	GHIA FEDERICA	POD. PERALTO	E 40 F	0.49.48
66	PROLOVICH MARIELLA	ATL. ENTELLA RUNNING	E 40 F	0.49.51
67	GIACCHINO ELDA	ATLETICA VARAZZE	H 55 F	0.49.55
68	MORTOLA ROSANNA	GAU SPORT	E 40 F	0.49.59
69	SCIACCALLUGA ROSALBA	LIBERO	H 55 F	0.50.05
70	IURILLI ELISABETTA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 F	0.50.10
71	LILLIU MARIA IMMACOLATA	MARATONETI GENOVESI	H 55 F	0.50.18
72	FAWKNER SHARA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 F	0.50.21
73	NOVELLA PAOLA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 F	0.50.48
74	WELZEL ROSSELLA	LIBERO	E 40 F	0.50.58
75	DERSI MARIA TERESA	AS MULTEDO 1930	G 50 F	0.51.13
76	BELLIENI CARLA	LIBERO	F 45 F	0.51.31
77	TORTAROLO LARA	ATLETICA VARAZZE	D 35 F	0.52.22
78	ABRAMO MARIANGELA	POD. PERALTO	G 50 F	0.52.22
79	MITA LUCIGINA	MARATONETI GENOVESI	I 60 F	0.52.47
80	MANFREDI GIANCARLA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	I 60 F	0.52.54
81	MANARA BARBARA	ATL. ENTELLA RUNNING	G 50 F	0.53.30
82	TORRE RITA	MARATONETI GENOVESI	H 55 F	0.54.44
83	BUGLI MASSIMILIANA	POL. VIRTUSESTRI	F 45 F	0.55.33
84	BARTOLO MARIA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	H 55 F	0.56.21
85	FRAGIACOMO ROSANNA	POL. VIRTUSESTRI	I 60 F	0.56.47
86	VIDANO LAURA	ATHLE TEAM GENOVA	F 45 F	0.59.00
87	SCHOTT CLAUDIA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	D 35 F	1.01.22
88	PICASSO DONATELLA	LIBERO	U 35 F	1.09.55
89	BOERO CHIARA	LIBERO	U 35 F	1.09.56
90	SURIANO ANNA	ATL. VALLESCRIVIA	F 45 F	1.10.02
91	BENVENUTO DANIELA	LIBERO	D 35 F	1.11.10
92	CHIOCCA NADIA	POD. PERALTO	G 50 F	1.12.25

CLASSIFICA MASCHILE

1	CAMPANELLA LUCA	CAMBIASO RISSO RT	U 35 M	0.28.18
2	CHAKOUR NOUR EDDINE	LIBERO	D 35 M	0.28.48
3	PRONZATI CORRADO	CAMBIASO RISSO RT	U 35 M	0.29.11
4	GIORGIANNI ANDREA	DELTA SPEDIZIONI	D 35 M	0.29.25
5	REPETTO EMANUELE	CAMBIASO RISSO RT	U 35 M	0.29.34
6	CONCAS SALVATORE	CAMBIASO RISSO RT	U 35 M	0.30.11
7	IMBERCIADORI ENRICO	FRECCZE ZENA	U 35 M	0.30.30
8	CAVALLERO ALFREDO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	D 35 M	0.30.36
9	FERRUA ALESSANDRO	ALBENGA RUNNERS	E 40 M	0.30.50
10	REBORA OSCAR	DELTA SPEDIZIONI	D 35 M	0.30.59
11	RAMORINO CORRADO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	U 35 M	0.31.02
12	MOLLERO MICHELE	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	D 35 M	0.31.10
13	ROSIELLO CARLO	DELTA SPEDIZIONI	F 45 M	0.31.17
14	PICOLLO DIEGO	MARATONETI GENOVESI	D 35 M	0.31.25
15	CANALE GIACOMO	GAU SPORT	U 35 M	0.31.28
16	MAGNI PATRIZIO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 M	0.31.32
17	PRIMAROLO SERGIO	GAU SPORT	E 40 M	0.31.52
18	SCOGNAMILLO FABIO	POD. PERALTO	U 35 M	0.31.53
19	RAGGIO ANDREA	ATL. ENTELLA RUNNING	F 45 M	0.31.58
20	IMBERCIADORI GIULIO	FRECCZE ZENA	U 35 M	0.32.03
21	GRECCHI GIOVANNI	DELTA SPEDIZIONI	D 35 M	0.32.07
22	PENSA ALESSANDRO	POD. GOLFO PARADISO	D 35 M	0.32.11
23	MORTOLA FRANCESCO	MARATONETI GENOVESI	U 35 M	0.32.16
24	DE MARTINO PASQUALE	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	H 55 M	0.32.22
25	SCOPELLITI SANTO	ATL. ENTELLA RUNNING	D 35 M	0.32.31
26	SIRI ROBERTO	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.32.34
27	SEGALERBA FABIO	LIBERO	D 35 M	0.32.36
28	FOGLIAZZA PIETRO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	U 35 M	0.32.37
29	CHISARI VINCENZO	ATL. ENTELLA RUNNING	F 45 M	0.32.42
30	PIRAS OTTORINO	POD. PERALTO	F 45 M	0.32.44
31	DE NEVI MARCO	ATL. ENTELLA RUNNING	U 35 M	0.32.46
32	PACE GIUSEPPE	POD. PERALTO	D 35 M	0.32.49
33	LIOTTA PAOLO	POD. PERALTO	E 40 M	0.32.49
34	CARTA MAURIZIO	POD. PERALTO	D 35 M	0.32.49
35	PANDUCCIO LUIGI	CUS GENOVA	H 55 M	0.32.52
36	TORNIELLI GIOVANNI	POD. PERALTO	U 35 M	0.32.57
37	MONTARSOLO DANILO DOM.	POD. VALPOLCEVERA	U 35 M	0.33.03
38	BENATI ALESSANDRO	CCS COGNE	U 35 M	0.33.04
39	RONCONE ALESSANDRO	ATL. ENTELLA RUNNING	U 35 M	0.33.13



40	ZANFORLIN LUCA	ATL. ENTELLA RUNNING	E 40 M	0.33.18
41	REGGIANI FILIPPO	LIBERO	U 35 M	0.33.20
42	TROSSARELLO GABRIELE	ATL. ENTELLA RUNNING	E 40 M	0.33.23
43	MORANDO LUCA	LIBERO	U 35 M	0.33.24
44	VENIER LUCA	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.33.25
45	FRANCESCHINO LUCA	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.33.30
46	MASSIMELLI GIORGIO	CUS GENOVA	G 50 M	0.33.33
47	LO NOBILE YURI	POD. VALPOLCEVERA	D 35 M	0.33.38
48	IENTILE FABIO	POD. VALPOLCEVERA	D 35 M	0.33.38
49	RIVETTI ANTIMO	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.33.42
50	CALENDA ERNESTO	CUS GENOVA	H 55 M	0.33.50
51	BALZANO FEDERICO	CAMBIASO RISSO RT	U 35 M	0.33.54
52	ALIOTO SAVERIO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	G 50 M	0.33.58
53	ASTORRI LUIGI	ATL. VALLESCRIVIA	F 45 M	0.34.01
54	CASAGRANDE GIUSEPPE	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	D 35 M	0.34.04
55	TEBALDI MAURO	CUS GENOVA	G 50 M	0.34.04
56	CAVANNA MASSIMO	MARATONETI GENOVESI	U 35 M	0.34.08
57	SEGALERBA STEFANO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.34.12
58	FACCO ANGELO	POD. VALPOLCEVERA	H 55 M	0.34.12
59	FASSONE IVO	POD. VALPOLCEVERA	G 50 M	0.34.18
60	MANCINO MICHELE	CAMBIASO RISSO RT	E 40 M	0.34.19
61	CANFORA MAURIZIO	UISP GENOVA	F 45 M	0.34.21
62	GARBARINO ALESSANDRO	GAU SPORT	D 35 M	0.34.35
63	BARBIERI LUCA	POD. VALPOLCEVERA	F 45 M	0.34.40
64	GINANNESCHI ANGELO	CAMBIASO RISSO RT	H 55 M	0.34.47
65	REGIA CORTE LUCA	POD. PERALTO	E 40 M	0.34.54
66	BENENTE FABRIZIO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.34.58
67	MORELLI ADRIANO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.35.06
68	GIORDANO DANIELE	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	U 35 M	0.35.08
69	GABUTTI ALBERTO	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.35.08
70	BRAVACCINI GIUSEPPE	LIBERO	I 60 M	0.35.16
71	TOALDO GIAN PAOLO	DELTA SPEDIZIONI	E 40 M	0.35.17
72	TONI MASSIMO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.35.18
73	PELLONI PAOLO	CAMBIASO RISSO RT	E 40 M	0.35.20
74	MAGGIOLO ALBERTO	CAMBIASO RISSO RT	E 40 M	0.35.21
75	ASCANIO MAURIZIO	CAMBIASO RISSO RT	F 45 M	0.35.22
76	GIRIMONDI MASSIMO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 M	0.35.24
77	RATTAZZI ANDREA	LIBERO	U 35 M	0.35.25
78	PIOMBO SERGIO	ATLETICA VARAZZE	G 50 M	0.35.31
79	ALLEMANI MASSIMO	ATL. OVADESE	E 40 M	0.35.33
80	GIOFFRE CHRISTIAN	CAMBIASO RISSO RT	D 35 M	0.35.35



82	GUASTI ROBERTO	POL. VIRTUSESTRI	D 35 M	0.35.40
83	REPETTO ENRICO	CAMBIASO RISSO RT	H 55 M	0.35.41
84	TORRI GIANFRANCO	GAU SPORT	E 40 M	0.35.42
85	VALLONE SANDRO	POD. PERALTO	E 40 M	0.35.43
86	BARBERIS EMANUELE	CAMBIASO RISSO RT	U 35 M	0.35.49
87	PERTICA ROBERTO	DELTA SPEDIZIONI	D 35 M	0.35.49
88	TROMBACCA STEFANO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 M	0.35.54
89	LA MANNA LUIS	CAMBIASO RISSO RT	D 35 M	0.35.58
90	CASALEGGIO LUCA	GS COMUNALE S. OLCESE	D 35 M	0.36.02
91	SCHIATTONE GIOVANNI	ASD NATI STANCHI RUNNERS	E 40 M	0.36.02
92	FERRARO ADOLFO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.36.02
93	COSTA SIMONE	CAMBIASO RISSO RT	E 40 M	0.36.03
94	CODELLA MARIO	CAMBIASO RISSO RT	H 55 M	0.36.05
95	DONADONI MICHELE	LIBERO	D 35 M	0.36.06
96	CANEPA GIULIANO	MARATONETI DEL TIGULLIO	I 60 M	0.36.07
97	RESEMINI FRANCESCO	GAU SPORT	D 35 M	0.36.10
98	GAROZZO MARCO	CAMBIASO RISSO RT	D 35 M	0.36.12
99	PINZELLI FLAVIO	CUS GENOVA	E 40 M	0.36.14
100	GIACOPETTI DANILO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	D 35 M	0.36.20
101	TESTA FAUSTO	ATA ACQUI	G 50 M	0.36.20
102	CICERO SAVERIO	GS COMUNALE S. OLCESE	U 35 M	0.36.24
103	BACIGALUPO CHRISTIAN	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.36.26
104	REALE MASSIMO	UISP GENOVA	F 45 M	0.36.31
105	SORRENTINO PASQUALE	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.36.36
106	MAZZARELLO GIOVANNI	POD. VALPOLCEVERA	H 55 M	0.36.38
107	LOVOTTI ALFREDO	DELTA SPEDIZIONI	I 60 M	0.36.47
108	CAROLEO MASSIMO	MARATONETI GENOVESI	D 35 M	0.36.49
109	ARNABOLDI DAVIDE	MARATONETI DEL TIGULLIO	D 35 M	0.36.50
110	CINQUE DAMIANO	POD. VALPOLCEVERA	E 40 M	0.36.51
111	MIRATA DANILO	ATHLE TEAM GENOVA	U 35 M	0.36.52
112	MARCELLO MARCO	CAMBIASO RISSO RT	H 55 M	0.36.54
113	PEYLA ANDREA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	F 45 M	0.36.55
114	MONTEROTONO MANUEL	GS COMUNALE S. OLCESE	U 35 M	0.36.56
115	CASALE ELIO	DELTA SPEDIZIONI	G 50 M	0.36.57
116	MANGINI DANIELE	CAMBIASO RISSO RT	D 35 M	0.36.58
117	VACCARI MARCO	LIBERO	D 35 M	0.37.00
118	MASSONI FEDERICO	CIRC. DIP. BANCA CARIGE	D 35 M	0.37.03
119	SCOTTO LUCA	LIBERO	D 35 M	0.37.05
120	PAOLOCCI MASSIMILIANO	MARATONETI GENOVESI	D 35 M	0.37.08
121	PICCARDO PAOLO	DELTA SPEDIZIONI	F 45 M	0.37.12
122	BASSO SERGIO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.37.14
123	RATTO ALDO DANIELE	DELTA SPEDIZIONI	F 45 M	0.37.15
124	CAVALLI FABRIZIO	MARATONETI GENOVESI	G 50 M	0.37.16
125	SGRO' AGOSTINO	TRIONFO LIGURE	G 50 M	0.37.18
126	IBBA PIERO ANGELO	POD. PERALTO	G 50 M	0.37.20
127	OLIVERI MASSIMO	POD. PERALTO	D 35 M	0.37.24
128	PEZZI PAOLO	ATL. ENTELLA RUNNING	D 35 M	0.37.25
129	DALLA RIVA QUINTO	POD. PERALTO	L 65 M	0.37.26
130	BLANDINO ROBERTO	ATL. ENTELLA RUNNING	D 35 M	0.37.26
131	FABBIANI MARCO	POL. VIRTUSESTRI	E 40 M	0.37.28
132	RIOLFI MARCELLO	POD. PERALTO	E 40 M	0.37.29
133	ZUDDAS FRANCO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 M	0.37.30
134	RUGARI LUCA	ATL. ENTELLA RUNNING	F 45 M	0.37.32
135	MAGNOLFI GINO	DELTA SPEDIZIONI	H 55 M	0.37.33
136	ZANONI CLAUDIO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.37.33
137	TRAVERSO FABRIZIO	LIBERO	D 35 M	0.37.34
138	GALLUCCO STEFANO	LIBERO	E 40 M	0.37.34
139	VERCELLINO PAOLO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.37.37
140	BIASOTTI ANDREA	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	U 35 M	0.37.38
141	SOLARI BRUNO	MARATONETI GENOVESI	I 60 M	0.37.41
142	FERRERA MAURIZIO	POD. GOLFO PARADISO	D 35 M	0.37.42
143	PELUCCHINI ADRIANO	CAMBIASO RISSO RT	G 50 M	0.37.43
144	GIUFFRIDA GIOVANNI	RUNNERS LOANO	H 55 M	0.37.43
145	PUGGIONI ANDREA	ATL. DUE PERLE	E 40 M	0.37.49
146	MANZONI DANIELE	LIBERO	U 35 M	0.37.50
147	SCISCIOLLO DARIO	ATL. ENTELLA RUNNING	G 50 M	0.37.54
148	CIMINO ANTONIO	GENOA ATLETICA	E 40 M	0.37.58
149	SARTORE ANDREA	GAU SPORT	D 35 M	0.38.00

UISP
sportpertutti
lega Le Ginnastiche Sicilia

Pilates
Aerostep
Functional Training
Zumba
Suspension Training
Core Training
Power Qi

Postural Vitality
Balli Caraibici
Acqua Fitness
Belly Dance
Lotta Antiterrorismo

+

Prove subacquee e di canoa
Arrampicata Sportiva
Concorso Fotografico
Life's-Sport & Pixel 2013
Trofeo Podistico Life's 2013



**Life's
2013**

UISP Fitness weekend

**24-25-26
MAGGIO**
Torre Normanna
Hotel & Resort
Altavilla Milicia (PA)

Info e iscrizioni
presso il vostro Centro
o istruttore UISP
da € 105,00

SICILY PHOTO

PALERMO PHOTO

TECNICA SPORT

257	MERIALDI ANGELO	LIBERO	F 45 M	0.41.55
258	GALFRE' CHRISTIAN	ATL. CERIALE SAN GIORGIO	U 35 M	0.41.56
259	MARZORATI GIANCARLO	DELTA SPEDIZIONI	H 55 M	0.41.57
260	TROCINO FRANCESCO	LIBERO	H 55 M	0.41.59
261	PARODI ANDREA	UISP GENOVA	F 45 M	0.42.02
262	BALBI MARCO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.42.05
263	CASTAGNOLA DARIO	LIBERO	E 40 M	0.42.10
264	RONCAGLIOLO GIOVANNI	ATL. DUE PERLE	F 45 M	0.42.14
265	LO MONACO ALESSANDRO	LIBERO	D 35 M	0.42.18
266	CILIBERTI GIOVANNI	CAMBIASO RISSO RT	I 60 M	0.42.23
267	DALLORSO SANDRO	CUS GENOVA	H 55 M	0.42.27
268	FERRANDO STEFANO ANT.	LIBERO	D 35 M	0.42.29
269	SPANO GIAMPIERO	GAU SPORT	F 45 M	0.42.32
270	CARLETTI MARCO	LIBERO	U 35 M	0.42.33
271	GHIBALDO PAOLO	ATLETICA VARAZZE	F 45 M	0.42.35
272	CAPELLANO SERGIO	DELTA SPEDIZIONI	L 65 M	0.42.40
273	CARBONE MAURO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.42.41
274	DEL NOBOLO ENRICO	GAU SPORT	G 50 M	0.42.41
275	GAMBACORTA ANDREA	GENOA ATLETICA	U 35 M	0.42.41
276	DIEGOLI VALTER	LIBERO	F 45 M	0.42.42
277	SANGUINERI MARCO	LIBERO	G 50 M	0.42.42
278	RUPNIK GIORGIO	MARATONETI GENOVESI	G 50 M	0.42.43
279	CARPANETO BRUNO	CAMBIASO RISSO RT	F 45 M	0.42.47
280	TESTA FRANCESCO	POD. PERALTO	G 50 M	0.42.48
281	CROSA MARIO	ATL. VALLESCRIVIA	I 60 M	0.42.51
282	FABBRI AMEDEO	GAU SPORT	H 55 M	0.42.54
283	GAGLIARDI FABIO	AS MULTEDO 1930	G 50 M	0.42.58
284	MOTTA GIUSEPPE	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	H 55 M	0.42.59
285	MURA GIANLUCA	LIBERO	E 40 M	0.43.00
286	PERRI CARMINE	LIBERO	I 60 M	0.43.01
287	BERRUTI AGOSTINO	ATL. ENTELLA RUNNING	F 45 M	0.43.07
288	CERA BRUNO	DLF GENOVA	H 55 M	0.43.09
289	MASSONE ROBERTO	LIBERO	G 50 M	0.43.12
290	CRAVIN GIULIO	LIBERO	L 65 M	0.43.16
291	BAZZURRO ENRICO	LIBERO	H 55 M	0.43.17
292	ROSSI SILVANO	POD. PERALTO	H 55 M	0.43.18
293	BALLARINI ALESSANDRO	ATL. VALLESCRIVIA	F 45 M	0.43.20
294	MANZONI ALBERTO	POD. PERALTO	M 70 M	0.43.22
295	RUSCIANO ANTONIO	POD. PERALTO	I 60 M	0.43.25
296	DE MARTINO CARMINE	DLF GENOVA	H 55 M	0.43.31
297	MASTROICICCO FABRIZIO	MARATONETI GENOVESI	G 50 M	0.43.34
298	PAGLIERI CLAUDIO	LIBERO	F 45 M	0.43.37
299	ANSALDO ROBERTO	DLF GENOVA	F 45 M	0.43.38
300	RICCI DANIELE	LIBERO	G 50 M	0.43.46
301	COSTA GIOVANNI	LIBERO	H 55 M	0.43.52
302	REPETTO GIAMPIERO	POL. VIRTUSESTRI	H 55 M	0.43.57
303	BARCHI ROBERTO	POD. PERALTO	L 65 M	0.44.06
304	SERIOLO ANGELO	POD. PERALTO	L 65 M	0.44.06
305	ROLLA CLAUDIO	CUS GENOVA	H 55 M	0.44.08
306	MARTINONI ANDREA	POD. PERALTO	E 40 M	0.44.09
307	FRISIONE ANDREA	MARATONETI GENOVESI	E 40 M	0.44.13
308	FONTANA MARCO	LIBERO	F 45 M	0.44.15
309	DAMONTE GIOVANNI	POL. ARENZANO	F 45 M	0.44.17
310	BARRACO FILIPPO	LIBERO	F 45 M	0.44.21
311	VASSALLO CLAUDIO	MARATONETI GENOVESI	I 60 M	0.44.23
312	COSTIGLIOLO FABRIZIO	MARATONETI GENOVESI	F 45 M	0.44.24
313	CAPUTO COSIMO	CAMBIASO RISSO RT	G 50 M	0.44.25
314	CHIARELLA GIUSEPPE	CUS GENOVA	H 55 M	0.44.26
315	CARIDI NICOLO'	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.44.27
316	NIGRO ANTONIO	LIBERO	H 55 M	0.44.38
317	GANDINO FRANCESCO	POL. VIRTUSESTRI	I 60 M	0.44.38
318	MISURALE GIUSEPPE	LIBERO	F 45 M	0.44.41
319	MANNO FRANCESCO	POD. PERALTO	D 35 M	0.44.42
320	BRUGNOLO ANDREA	LIBERO	F 45 M	0.44.44
321	BUSINCU ROBERTO	CAMBIASO RISSO RT	F 45 M	0.44.47
322	GATTORNA ANGELO	UISP GENOVA	D 35 M	0.44.52
323	FERRARIS CORRADO	CIRC. DIP. BANCA CARIGE	F 45 M	0.44.53
324	GHIA MARCO	POD. PERALTO	E 40 M	0.44.58
325	POZZO ANGELO	POD. GOLFO PARADISO	G 50 M	0.45.02
326	FEDI GIUSEPPE	GAU SPORT	E 40 M	0.45.03
327	TRAVERSO STEFANO	LIBERO	U 35 M	0.45.08
328	PASTORE FRANCESCO	CAMBIASO RISSO RT	G 50 M	0.45.11
329	D'ANGELI SERGIO	POD. GOLFO PARADISO	L 65 M	0.45.15
330	GUIDI ANGELO	CAMBIASO RISSO RT	F 45 M	0.45.19
331	ONETO MARIO VITTORIO	LIBERO	E 40 M	0.45.24



332	MAZZETTI MASSIMO	UISP GENOVA	F 45 M	0.45.26
333	MAGNOLFI GUIDO	DELTA SPEDIZIONI	L 65 M	0.45.37
334	VERARDO GABRIELE	LIBERO	U 35 M	0.45.38
335	MINELLA MASSIMO	UISP GENOVA	G 50 M	0.45.44
336	PREVE MARCO	LIBERO	G 50 M	0.45.51
337	ENRILE FRANCESCO	LIBERO	U 35 M	0.45.53
338	SCIUTTI ALESSANDRO	LIBERO	F 45 M	0.45.56
339	ZAMBRANO RUBEN	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	U 35 M	0.46.09
340	SICILIANO GIORGIO	MARATONETI GENOVESI	I 60 M	0.46.13
341	PAGANO GIO BATTÀ	POD. PERALTO	F 45 M	0.46.31
342	ACCIAI AGOSTINO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	G 50 M	0.46.33
343	MOTTA SANDRO	MARATONETI GENOVESI	H 55 M	0.46.44
344	IGUERA GIOVANNI	GS COMUNALE S. OLCESE	H 55 M	0.46.53
345	GAVA CORRADO	CAMBIASO RISSO RT	H 55 M	0.46.54
346	CAMPIONE PIETRO	DLF GENOVA	G 50 M	0.47.12
347	ANDREOTTI CESARE	MBB SPORT ASD	F 45 M	0.47.15
348	FERRARINI MAURO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	M 70 M	0.47.16
349	LINETTI FABIO	CAMBIASO RISSO RT	U 35 M	0.47.21
350	SOBRERO ALBERTO	POD. VALPOLCEVERA	L 65 M	0.47.27
351	CASTAGNOLA STEFANO	GAU SPORT	F 45 M	0.47.32
352	TESTA RENATO	GAU SPORT	G 50 M	0.47.32
353	DI PIETRO MAURIZIO	POD. GOLFO PARADISO	U 35 M	0.47.35
354	SOMMA MATTEO	LIBERO	D 35 M	0.47.36
355	PITTALUGA CARLO	LIBERO	F 45 M	0.47.38
356	LIONETTI GIOVANNI	GAU SPORT	M 70 M	0.47.45

357	LOGIUCO DOMENICO	CAMBIASO RISSO RT	I 60 M	0.47.52
358	LOCCHI ALESSIO	LIBERO	H 55 M	0.47.53
359	PASSADORE MARCO	CFSS COGOLETO ATLETICA	U 35 M	0.47.57
360	POGGI RICCARDO	LIBERO	H 55 M	0.48.08
361	DI GENNARO FABIO	POD. PERALTO	F 45 M	0.48.21
362	DEGL'INNOCENTI RICCARDO	UISP GENOVA	I 60 M	0.48.26
363	POSTANI MAURIZIO	CAMBIASO RISSO RT	H 55 M	0.48.31
364	DALZOTTO FEDERICO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	D 35 M	0.48.43
365	ANGELINI GUIDO	LIBERO	I 60 M	0.48.43
366	STASIO ROBERTO	CANOTTIERI ELPI	G 50 M	0.48.44
367	LUCIANI GRAZIANO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	M 70 M	0.48.44
368	BENINCASA GIUSEPPE	GAU SPORT	G 50 M	0.48.47
369	PASTORINO MASSIMO	LIBERO	U 35 M	0.49.16
370	GUIDUCCI LUCA	POD. PERALTO	E 40 M	0.49.31
371	COSTA MAURIZIO	GAU SPORT	L 65 M	0.49.40
372	GHIA ADRIANO	POD. PERALTO	L 65 M	0.49.48
373	DI PIETRO ANGELO	POD. GOLFO PARADISO	I 60 M	0.49.48
374	LERINI MARCO	POD. PERALTO	H 55 M	0.49.50
375	BAGNI GUIDO	CANOTTIERI ELPI	H 55 M	0.50.00
376	FORGIONE ANDREA	POD. PERALTO	F 45 M	0.50.13
377	TOMASELLI ALESSANDRO	POL. VIRTUSESTRI	G 50 M	0.50.34
378	ROSSINI PAOLO	UISP GENOVA	G 50 M	0.50.40
379	MONTEVERDE FABIO	LIBERO	E 40 M	0.50.47
380	OLCESE CLAUDIO	CAMBIASO RISSO RT	U 35 M	0.50.47
381	LAGOMARSINO PAOLO	CAMBIASO RISSO RT	U 35 M	0.50.47
382	RATTAZZI GIUSEPPE	GENOA ATLETICA	G 50 M	0.50.50
383	MANFREDI ANTONIO	LIBERO	F 45 M	0.50.55
384	BRUSACA' BRUNO	LIBERO	D 35 M	0.51.05
385	BRUSACA' ALBERTO	UISP GENOVA	D 35 M	0.51.09
386	CASTAGNINO SALVATORE	GENOA ATLETICA	L 65 M	0.51.19
387	ZANONE LORENZO	LIBERO	U 35 M	0.51.26
388	ZANONE MASSIMO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	G 50 M	0.51.26
389	CHESSA ANTONIO	POD. PERALTO	M 70 M	0.51.56
390	BONACCORTI GIOVANNI	LIBERO	U 35 M	0.52.54
391	BALLEARI STEFANO	LIBERO	H 55 M	0.53.12
392	BALBI MARCO	POL. VIRTUSESTRI	F 45 M	0.53.52
393	GROSSO MASSIMILIANO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	E 40 M	0.54.15
394	BISSO NICOLA	MBB SPORT ASD	F 45 M	0.54.41
395	SAPONARO ANTONIO	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	L 65 M	0.54.46
396	RAZETO ANDREA	LIBERO	F 45 M	0.54.49
397	FABELLA ARIEL	LIBERO	D 35 M	0.55.57
398	CROVETTO CARLO	RN SORI	U 35 M	0.56.09
399	MILICI GIUSEPPE	UISP GENOVA	M 70 M	0.56.38
400	BOZZINI GIORGIO	CUG	D 35 M	0.57.47
401	GUERRINI CLAUDIO	POD. PERALTO	F 45 M	0.57.47
402	NARIZZANO AGOSTINO	MARATONETI GENOVESI	M 70 M	0.59.16
403	DI BIASI VINCENZO	ATLETICA RAPALLO	M 70 M	1.04.35



Servizio fotografico di Gilberto Pesce

Il BioRace ospite del Life's Uisp Event Fitness Weekend 2013

di Mimmo Piombo

Una fine settimana all'insegna dello sport e del divertimento quello che andrà in scena dal 24 al 26 maggio 2013 a Torre Normanna sul territorio di Altavilla Milicia (Pa). Saranno ben sedici discipline sportive ad animare l'evento Life's Uisp 2013, una mini olimpiade che impegnerà decine di istruttori UISP e centinaia di atleti provenienti da tutta la penisola. Gli atleti con i rispettivi accompagnatori potranno testare le discipline più glamour di questi anni: Pilates, Aerostep, Functional training, Zumba, Lotta antiterrorismo, Suspension training, Core Training, Power Qi, Postural vitality, Balli caraibici, Acqua fitness, Belly dance e per i più preparati prove di arrampicata sportiva, immersione subacquea e canoa. L'organizzazione curata dalla Lega le Ginnastiche UISP Sicilia ha voluto in questa edizione inserire anche la regina degli sport "l'Atletica Leggera" ospitando il circuito BioRace Grand Prix Fidal UISP. Le due gare in programma il 25 e 26 maggio saranno denominate "I due giorni podistici Life's 2013", la classifica finale sarà ottenuta dalla sommatoria dei tempi realizzati nelle singole tappe, e la premiazione finale, grazie alla collaborazione con una delle maggiori aziende sportive siciliane la TECNICASPORT, vedrà premiati oltre sessanta atleti con materiale altamente tecnico Diadora. Anche i meno sportivi non potranno annoiarsi, infatti, durante l'evento si svolgerà il primo concorso fotografico "Life's Sport & Pixel" aperto a professionisti e dilettanti il cui compito sarà di raccontare attraverso i loro migliori tre scatti il "Life's UISP Fitness Event 2013".

Per inf.: www.uispa.it

e inoltre:
Prove gratuite di Arrampicata Sportiva
Concorso Fotografico Life's Sport & Pixel
Trofeo Podistico Life's 2013
Prove gratuite di immersione subacquea e canoa

Life's 2013
UISP Fitness weekend

UISP sportpertutti
Lega Le Ginnastiche Sicilia

24-25-26 MAGGIO
Torre Normanna Hotel & Resort
Altavilla Milicia (Pa)
Strada comunale Torre Normanna
Altavilla Milicia (PA)
www.torrenormanna.it

L'Hotel Villaggio Torre Normanna sorge su un promontorio roccioso sul mare, a soli 3 km da Altavilla Milicia ed a 25 km da Palermo. È costituito da un corpo centrale (Hotel) e da una zona (Villaggio) immersa nel verde. La struttura si affaccia in un'incantevole baia naturale, nota come "l'Ombelico di Venere", in un quadro di naturale bellezza. Il Villaggio, recentemente ristrutturato, dispone di spiaggia attrezzata, due piscine, cinque campi da tennis, minigolf, campo di bocce, padel, calcio e tiro con l'arco.

TECNICA SPORT
Via Salaria 10/14, Via Caposveto, Via Ferdinando IV (PALERMO)
Via Maresca 10, Palermo

www.tecnicasport.com

SICILY PHOTO **PALERMO PHOTO**

Life's 2013
UISP Fitness weekend

TECNICA SPORT

Life's 2013
UISP Fitness weekend

PROGRAMMA

VENERDÌ 24 MAGGIO
dalle 15.30 alle 19.00 - Fitness Master Class
dalle 20.00 - Cena
dalle 21.30 - Animazione e balli caraibici
dalle 22.30 - Welcome Disco Party

SABATO 25 MAGGIO
dalle 8.00 - Colazione
dalle 9.30 alle 13.00 - Fitness Master Class
dalle 13.00 - Pranzo
dalle 15.00 alle 19.00 - Fitness Master Class
dalle 20.00 - Cena
dalle 21.30 - Spettacolo danze orientali - Balli Caraibici
dalle 22.30 - Disco Party

DOMENICA 26 MAGGIO
dalle 8.00 - Colazione
dalle 9.30 alle 13.00 - Fitness Master Class
dalle 13.00 - Pranzo

OPZIONE 1 (€150,00)
dal pomeriggio di venerdì 24 maggio al pranzo di domenica 26 maggio (Ingresso e consegna camera dalle ore 14)

OPZIONE 2 (€115,00)
dalla mattina di sabato 25 maggio al pranzo di domenica 26 maggio (Ingresso ore 9 - consegna camera ore 14)

OPZIONE 3 (€105,00)
dal pomeriggio di sabato 25 maggio al pranzo di domenica 26 maggio (Ingresso e consegna camera dalle ore 14)

Le quote comprendono:
2-3 gg / 1-2 notti c/o il Torre Normanna Hotel in camera doppia con servizi privati; trattamento in pensione completa con acqua e vino ai pasti; partecipazione alle masterclass tenute dagli istruttori UISP ed alle attività collaterali.

Supplemento camera singola:
€ 10,00 al giorno o persona.
Reduzioni 3° e 4° letto:
bambini da 2 a 12 anni 30%; adulti 10%

La quota non comprende:
tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

Modalità di pagamento:
eccetto pari al 50% del soggiorno all'atto della prenotazione. Salvo entro 20gg dall'atto del soggiorno.

INFO E ISCRIZIONI
presso il vostro Centro o Istruttore UISP

Life's 2013
UISP Fitness weekend

UISP sportpertutti
Lega Le Ginnastiche Sicilia

Life's 2013
UISP Fitness weekend

Giorni Podistici Life's 2013
2° Trofeo Città di Altavilla Milicia

Life's 2013
Running & Fitness Weekend

UISP sportpertutti
Lega Atletica Leggera Sicilia

1° Tappa sabato 25 Maggio ore 18,00
(km 8 circa) Hotel Torre Normanna

2° Tappa domenica 26 Maggio ore 10,30
(km 8 circa) 2° Trofeo Città di Altavilla Milicia

24-25-26 MAGGIO
Torre Normanna Hotel & Resort
Running & Fitness Weekend

Info e iscrizioni:
tel. 091484643 - 3482647593
e-mail: inouuniversitas@alice.it
www.siciliarunning.it - www.uispa.it

TECNICA SPORT **DIADORA** **SPEED PASS**



Pavia 17 marzo 2013

Giordana Baruffaldi e Michele Monterisi hanno sbancato all'ora su pista

di Gianni Tempesta



Ancora un successo per la gara "Ora su Pista", organizzata dalla Lega Atletica dell'UISP sul manto rosso del Campo CONI di Pavia, domenica 17 marzo. Competizione del tutto particolare che non ha nessun riscontro in Lombardia a livello individuale: ogni atleta deve correre per un'intera ora e la classifica viene stilata in base ai chilometri percorsi nei canonici 60'. Una sessantina sono stati gli atleti nella gara valida quale 6ª prova del Criterium UISP, suddivisi nelle tre batterie previste dal programma. I primi a competere sono stati le

donne e gli over 60 maschili; la miglior rappresentante del gentil sesso è stata Giordana Baruffaldi, Over 50 del 100% Run di Pavia, che ha coperto, con una gara molto regolare, e in perfetta solitudine, 13,250 km. Il secondo miglior risultato assoluto femminile, è stato ottenuto da Alessandra Barbieri, Over 40 del Running Oltrepò, che ha corso per km 12,814. Bene ha fatto anche la giovane Elena Bianco (Raschiani Triathlon Pavese), che con 12,959 km ha conquistato la vittoria fra le Under 40, davanti a Barbara Maestri (Running Oltrepò). Fra le Over 60 ha

invece vinto Angela Cometti (Atletica Pavese Voghera), che ha fatto meglio della compagna di squadra Carilla Invernizzi. Norma Sciarabba (Atletica Pavese, km 12,024) e Dolcizia Menna (TDS, km 11,947) hanno infine completato il podio delle Over 50.

Un Enzo Capuzzo (Avis Pavia) in gran forma si è imposto, in campo maschile, fra gli Over 70, percorrendo 13,152 km, un chilometro in più di Dominique Tondeur (Raschiani Triathlon Pavese, km 12,009). Al terzo posto di categoria si è piazzato Ugo Viaro (Avis Pavia). Fra gli Over

65 Anastase Michailidis (U.S. Scalo Voghera) ha percorso 12,950 km, staccato, è giunto secondo Giovanni Sacchi (Avis Pavia). Il migliore fra gli Over 60 è stato Giuseppe Fiini (Atl. Pavese, km 13,247), al secondo posto Nicola Leone (Iriense Voghera, km 13,198). Tripletta per l'Atletica Pavese fra gli Over 55, che hanno visto, infatti, il dominio di Maurizio Scorbati con km 14,457, davanti ai compagni di squadra Claudio Prete (km 14,275) e Francesco Macrì (km 14,195). Fra i cinquantenni è stato Paolo Cassar (G.S. S. Martino) a ottenere la miglior misura, con

14,251 km, precedendo Michele Perillo (Raschiani Triathlon Pavese, km 14,065) e Pierluigi Vasori (U.S. Scalo, km 13,399). Gli Over 45 hanno visto sul podio Stefano Murelli (U.S. Scalo, km 14,799), Gilberto Pellati (Raschiani Triathlon Pavese, 14,580), e Andrea Libanore (Raschiani Triathlon Pavese, 14,458). Dominio vogherese fra gli Over 40 con Luca Atzori (Iriense), ha corso per 15,909 km, secondo Fabio Giani (Running Oltrepò, 15,256) e terzo Nadir Amari (Avis Pavia, 14,380). Il miglior risultato della giornata è invece arrivato dagli Under 40: il giovane Michele

Monterisi (TDS) ha superato, di 3 metri, il muro dei 16 km. Correndo per un'ora all'ottima media di 3'45" al km. Anche il secondo si è ben difeso: Fabio Esposti (Raschiani Triathlon Pavese) ha percorso, infatti, km 15,170, mentre il terzo, Giuseppe Rugginello (Raschiani Triathlon Pavese) ha coperto 14,654 km. Vi erano poi in gara tre ragazzi, che hanno corso i 15' su pista: l'under 12 Tommaso Giudici (Raschiani Triathlon Pavese) ha realizzato 3.398 m, il G12 Paolo Negri (TDS), che ha concluso con 2780 m e Lucrezia Casarini (G16) che ha coperto 3397 m.

09 giugno 2013 ore 9.00

La A.S.D. RUNNERS MARATONETI BERZANTINA in collaborazione con la Pro Loco di Badi, Castel di Casio e Bargi con il patrocinio dei Comuni di Castel di Casio e Camugnano, della Provincia di Bologna e della Regione Emilia Romagna organizza il 09 giugno 2013 la Quinta edizione della

MARATONA DI SUVIANA
terza Maratonina del Lago
prima edizione "SO E ZA" KM 8,800
castel di casio-bologna

La Maratona di Suviana è la seconda prova del TRIS MARATHON TRE A

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI : www.maratonasuviana.com

E.mail—info@maratonasuviana.com—



Info-line 347 7856602 -
348 3210554 FAX 051 563356

1° Concorso Fotografico
"Life's Sport & Pixel 2013"
24-25-26 Maggio Torre Normanna
Altavilla Milicia Pa

Life's
2013

UISP Fitness weekend



Il concorso fotografico è aperto a tutti, professionisti e dilettanti. L'iscrizione al concorso è gratuita, a fronte della partecipazione al Life's Fitness Event 2013 Torre Normanna. L'obiettivo dei partecipanti al "Life's Sport & Pixel 2013" sarà quello di raccontare il "Life's UISP Fitness Event 2013" in 3 immagini.

Premi:
Corso di fotografia e attrezzature fotografiche

Informazioni e regolamento: www.uisp.it/sicilia
life.uisp@hotmail.it - palermofoto@acsimatteotti.com - Sicily Photo, via A. De Gasperi 187 Pa

UISP
sportpertutti

SICILY PHOTO

PALERMEOTO
Corsi di fotografia

IL FOTOGRAFO



REGOLAMENTO

ART. 1 il circuito Trail Campania è organizzato dall'associazione sportiva dilettantistica Aequa Trail Running con il supporto dell'Ente di Promozione U.I.S.P.

ART. 2 le tappe del circuito sono 11 e sono dislocate con le seguenti date:

BEACH TRAIL POSITANO 17 MARZO

Km 11 • ore 9:30 • ref. Andrea 339 4334093 • Fabio 335 5488933

AMALFI TRAIL DELLE FERRIERE 21 APRILE

Km 14 • ore 9:30 • ref. Salvatore 335 1218292 • Michele 339 4203026

ECOTRAIL MINORI 05 MAGGIO

Km 15 • ore 9:30 • ref. Michele 339 4203026 • Giuliano 338 8680631

ECOTRAIL DEL VESUVIO S. GIUSEPPE VESUVIANO 19 MAGGIO

Km 15 • ore 9:00 • ref. Giuseppe Miranda 336 842380

TRAIL DEGLI DEI AGEROLA 09 GIUGNO

Km 30 • ore 8:00 • Km 15 • ore 9:00 • ref. Giovanni 339 2937673 • Michele 339 4203026

TRAIL DEL MONTE GELBISON NOVI VELIA 30 GIUGNO

Km 16 • ore 17:00 • ref. Aminio Ruggiero 393 9531673

TRAIL CHIUSANO SAN DOMENICO 14 LUGLIO

Km 14 • ore 9:30 • ref. Pietro Carpenito 338 8071331

TRAIL DEI MONTI PICENTI MONTORO SUPERIORE 28 LUGLIO

Km 16 • ore 9:30 • ref. Giovanni Giordano 392 8764883

FAITO X-TRAIL VICO EQUENSE 01 SETTEMBRE

Km 15 • ore 9:00 • ref. Michele 339 4203026 • Blagio 340 6343217

CERVINARA TRAIL 13 OTTOBRE

Km 25 • ore 9:00 • ref. Giuseppe Esposito 347 1206918

TRAIL VALLE DEL DRAGONE ATRANI 27 OTTOBRE

Km 15 • ore 9:30 • ref. Michele 339 4203026 • Giuliano 338 8680631

ART. 3 ISCRIZIONI. Possono partecipare al circuito Trail Campania tutti i podisti in regola con il tesseramento 2013 Fidal o altro ente di promozione sportiva riconosciute dal CONI e in possesso del certificato medico agonistico e che abbiano compiuto 18 anni. L'iscrizione al circuito è gratuita e potrà essere effettuata entro la quarta tappa [ECOTRAIL del VESUVIO] unicamente dal sito www.trailcampania.com. Gli iscritti dichiarano di conoscere il presente regolamento e di accettarlo in ogni sua parte e acconsentono al trattamento dei dati personali. E avranno diritto ad acquisire i punteggi di tutte le gare effettuate prima della data di iscrizione.

Art. 4 LE CLASSIFICHE. Saranno stilate due classifiche, una generale e una di categoria. La classifica generale riguarderà tutti gli arrivati, indipendentemente dall'età e decreterà i vincitori m/f del Circuito Trail Campania 2013. La classifica di categoria riguarderà gli arrivati in base alla categoria di appartenenza. Per entrare nelle classifiche bisogna partecipare almeno ad 8 tappe ed essere iscritti al circuito.

Art. 5 I PUNTEGGI. Per le classifiche Generale e di Categoria saranno assegnati i seguenti punteggi: al 1°: 15 punti, 2°: 14 punti, 3°: 13 punti, 4°: 12 punti, 5°: 11 punti, 6°: 10 punti, 7°: 9 punti e così via fino al 15° che acquisisce 1 punto. Invece per il Trail degli Dei [km 30] e per il Trail di Cervinara [km 25] le classifiche Generale e di Categoria saranno assegnati i seguenti punteggi: al 1°: 30 punti, 2°: 29 punti, 3°: 28 punti, 4°: 27 punti, 5°: 26 punti, 6°: 25 punti, 7°: 24 punti e così via fino al 30° che acquisisce 1 punto. La classifica Generale e la classifica per Categorie saranno calcolate sommando i migliori 8 punteggi delle gare disputate.

Art. 6 PREMIAZIONI. Saranno premiati i primi 5 della classifica Generale uomini. Saranno premiati i 1 primi delle seguenti categorie maschili: seniores B 30 - seniores C 35 - seniores D 40 - seniores E 45 - veterani F 50 - veterani G 55 - veterani H 60 - veterani I 65 e oltre. Saranno premiate le prime 10 donne della classifica generale. I premi non sono cumulabili.



Il "filo di Arianna" del cibo sano

di Simone Cocco

Come nel labirinto di Cnosso dove è impossibile tornare all'origine se non si ha a disposizione un filo ben visibile e robusto che non si rompe, così noi consumatori dovremmo avere disponibili tutte le informazioni necessarie (il filo) per sapere percorrere a ritroso la storia di ogni cibo che mangiamo.

Nel mondo odierno dell'industria alimentare al contrario, le informazioni nutrizionali e non, che il produttore o la grande distribuzione portano alla luce del consumatore sono del tutto insufficienti, e di queste gran parte si perde ad ogni passaggio, tra un intermediario e l'altro della moderna e infinitamente lunga catena agroalimentare.

In definitiva possiamo affermare che è molto difficile sapere cosa c'è nel nostro piatto e il recente scandalo della carne di cavallo (carne di dubbia provenienza) trovato nel macinato di vitello ne è un esempio lampante. Per fortuna sembra ormai certo che la percentuale di carne di cavallo fosse molto bassa (intorno all'1%) e che il fenilbutazone, un potente antinfiammatorio, non sia stato ritrovato in concentrazione tale da ritenersi rischioso per la salute umana; pensando a questa vicenda rimane però più la sensazione di: "Anche questa volta mi è andata bene" piuttosto che quella: "Mi sento sicuro perché so quello che mangio".

Personalmente vorrei la certezza che quello che c'è nel mio piatto non sia solo gustoso ma anche nutriente e che non contenga pesticidi, ormoni della crescita, metalli pesanti, medicinali e altre sostanze che espongono a rischio la mia salute.

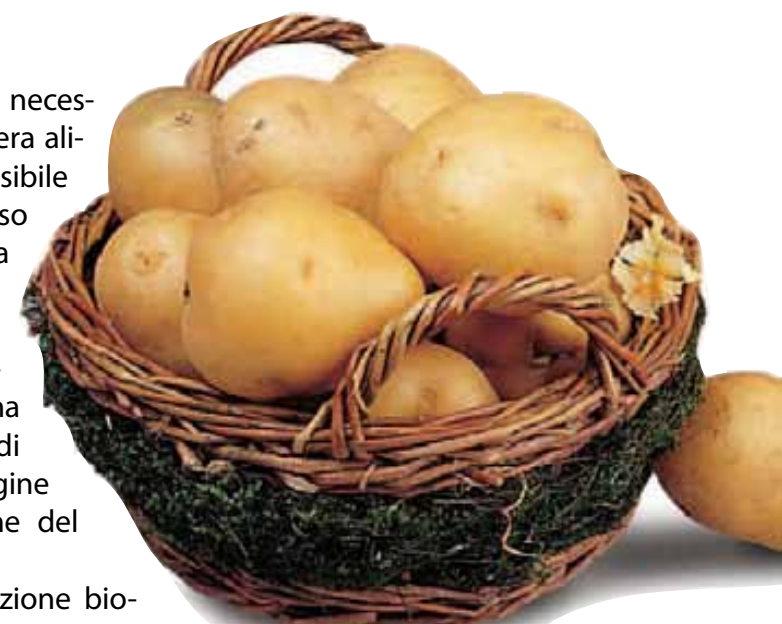
Quali sono allora le soluzioni possibili?

In primo luogo è necessario ridurre la filiera alimentare il più possibile ed in questo senso vanno i mercati a km 0 e dei prodotti locali. Ogni anello della catena in meno è una garanzia in più di sapere la vera origine e le caratteristiche del prodotto.

Anche la certificazione biologica di un alimento è importante in quanto dà una garanzia maggiore che quello che stiamo mangiando non sia stato prodotto utilizzando fertilizzanti chimici o pesticidi, che l'animale sia stato allevato e nutrito con alimenti prevalentemente biologici, senza l'uso di ormoni e con un limitato uso di medicinali.

In terzo luogo, quando è possibile, è importante conoscere direttamente il produttore ed instaurare con lui un rapporto di fiducia reciproca; in questo senso i g.a.s., gruppi di acquisto solidale, possono essere una valida alternativa alla grande distribuzione.

Ma la soluzione secondo me più efficace è sviluppare la nostra attitudine a un consumo più consapevole e critico. Siamo direttamente noi che dobbiamo informarci e non subire passivamente solo le informazioni che ci sono offerte dal mercato, perché queste ultime sono solo mirate ad invogliare all'acquisto. Difficilmente troverete ad esempio una pubblicità con lo slogan: "In un nostro hamburger gustoso è contenuta la carne di più di mille vitelloni diversi; la nostra carne, inoltre, è trattata con ammoniaca per abbattere la carica batterica elevata normalmente presente in un



allevamento intensivo." La pubblicità si limiterà a dire "Carne gustosa al prezzo più basso del mercato!" e nient'altro.

Ogni giorno siamo noi con acquisti consapevoli che possiamo fare la differenza e spingere l'industria alimentare e la grande distribuzione a proporci alimenti più nutrienti, genuini e sicuri per la nostra salute, liberandoci dall'idea che la scelta migliore sia sempre il prezzo più basso, piuttosto che pagare il giusto prezzo per le migliori caratteristiche nutrizionali, qualitative ed etiche possibili.

A questo punto molti di voi si chiederanno il perché di un articolo di questo tipo in una rivista sportiva? Perché la sana alimentazione è importante per tutti, ma lo è ancor di più per uno sportivo e conoscere ciò che mangiamo è alla base di una alimentazione e di uno stile di vita sano. Mettereste mai in una Ferrari dell'olio o della benzina se non foste sicuri che siano di ottima qualità? Non credo. E il nostro corpo non è forse la nostra Ferrari?

Dott. Simone Cocco (Dietista)

Contatti:

info@diaeta.it - www.diaeta.it
www.facebook.com/Diaeta.it

ASD
aequa
trailrunning

UISP
sportpertutti
lega atletica leggera

PARKS
TRAIL
www.parkstrail.it



info
michele volpe
339 4203026
oppure
info@trailcampania.com

sponsor



In una fredda mattinata ma con uno splendido sole, è andata in archivio con pieno successo la 18ª edizione del Vivicità "Porte - Aperte", svoltasi sabato 16 marzo nel percorso podistico allestito all'interno della Casa Reclusione di Verziano.

Alla corsa podistica internazionale, con partenza alle ore 10.30, hanno preso parte circa 250 studenti e studentesse degli Istituti Superiori cittadini "Leonardo", "Abba-Ballini", "Tartaglia-Olivieri", "Mariano Fortuny", "Nicolò Copernico" e della Provincia "Lorenzo Gigli" di Rovato e "Don Milani" di Montichiari, assieme a un centinaio tra detenuti e detenute. Gli alunni/e degli Istituti Scolastici (premiati con un "Discobolo Uisp" come ringraziamento per la costante partecipazione in atto da numerosi anni), hanno condiviso con entusiasmo questa particolare esperienza non solo sportiva, lasciando la parte agonistica vera e propria alle Sezioni del carcere: maschile km 6 e femminile km 3, per le quali era prevista una specifica premiazione con l'assegnazione dei riconoscimenti per i primi 5 classificati detenuti e detenute.

Fra le detenute vittoria di Giada G. 16'55", davanti a Doina V. in 21'39", terza Caterina B. in 30'01", quarta Arianna M. in 30'01" e quinta Sara G. in 38'19".

Fra i detenuti, dopo due anni di dominio di un atleta

bresciano, vittoria per il marocchino Omar L., con l'ottimo tempo di 25'13", che ha staccato Fabio D., 28'02", terzo Giampaolo B. in 28'03", quarto Omar F. in 29'41" e quinto Fatmir L. in 30'00". Questa significativa manifestazione di "sport per tutti", patrocinata dal Comune di Brescia

(Assessorato allo Sport e Presidenza del Consiglio Comunale), sostenuta dalla Fondazione ASM Brescia e organizzata con l'Associazione "Carcere e Territorio" Onlus di Brescia, ha registrato anche quest'anno una straordinaria partecipazione di atleti (sia interni che esterni) e si è conclu-

sa con un meritato ristoro. Sono seguite le premiazioni alla presenza del Comandante Michele Rizzi e della Direttrice della Casa Reclusione di Verziano Francesca Paola Lucrezi, che hanno ricevuto un "Discobolo Uisp", come atto di sincero ringraziamento per l'indispensabile e convinta collabo-

razione da parte della Direzione e di tutto il personale di Polizia Penitenziaria, donato dal Presidente Uisp Brescia, Rino Alessandrini, e dal responsabile del "Progetto - Carcere" Uisp, Alberto Saldi, il quale ha affermato come la drammaticità della quotidiana situazione carceraria attuale ri-

chieda sempre di più la necessità di tenere vivo e aperto il legame tra la vita dei reclusi e la società civile, favorendo l'ingresso in carcere delle realtà scolastiche e sportive, come avviene ormai da circa 30 anni con le iniziative proposte dall'Uisp di Brescia nei due Istituti Penitenziari cittadini.

Verziano (BS) 16 marzo 2013

Vivicittà "Porte-Aperte"

Successo di partecipazione nella Casa Reclusione di Verziano

a cura di Uisp Brescia



Conferenza di lancio dell'EcoMaratona del Parco del Ticino

Lucia Vellata - Ufficio stampa

La Sala Vetrata del Comune di Turbigo ha ospitato giovedì 7 marzo la presentazione della seconda edizione dell'EcoMaratona del Parco del Ticino, seguita da un numeroso pubblico.

Il Sindaco Christian Garavaglia, con entusiasmo ha dato il benvenuto ai partecipanti, elogiando l'iniziativa e auspicando un nuovo e più grande successo, nella convinzione che lo sport rivesta un ruolo oltre che di benessere fisico anche di aggregazione sociale.

Moderatore dell'incontro Davide Daccò che ha condotto la serata introducendo i vari relatori; tra questi: il Sindaco di Galliate Davide Ferrari e l'Assessore allo Sport Marco Bozzola che hanno confermato la disponibilità degli spazi del Castello Sforzesco e della piazza per accogliere la manifestazione.

Il Presidente del Parco del Ticino e Lago Maggiore, Marco Mario Avanza, ha espresso il suo compiacimento per questa manifestazione che permette la fruizione del Parco e la conoscenza del territorio attraverso i sentieri e le piste ciclabili.

Proveniente da Torino una delegazione di rappresentanti UISP: il Presidente Uisp Piemonte Francesco Aceti, i consiglieri Nazionali Loretto Masiero ed Emiliano Nasini Presidente Lega Atletica Piemonte, mentre dalla Lombardia il consigliere Nazionale Patrizio Boggi.

Emiliano Nasini ha illustrato il nuovo calendario Trail Piemontese, un calendario di 20 gare tra le quali particolare importanza viene attribuita all'EcoMaratona del Parco del Ticino, questo sia per il successo ottenuto nella prima



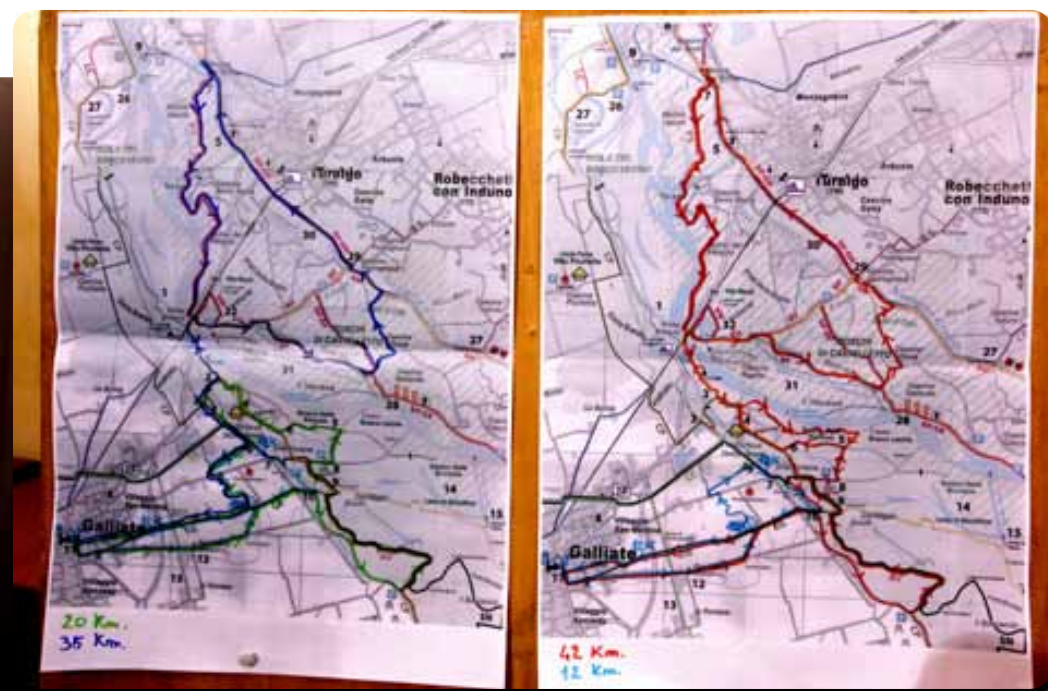
edizione sia per l'impronta "eco" che caratterizza a stessa che, come per la passata edizione, è stata inserita anche nel Calendario Nazionale Uisp.

Francesco Aceti ha sottolineato quanto sia importante il lavoro delle associazioni in un periodo di forte ristrettezza economica. Quest'anno il budget regionale per il mantenimento dei Parchi piemontesi è stato dimezzato rendendo difficile l'ordinaria operatività, pertanto le iniziative sportive in questi territori non possono che essere positivamente accolte e patrocinate.

Il Sindaco di Robecchetto con Induno, Maria Angela Misci, ha



Servizio fotografico a cura dell'Organizzazione



espresso la sua gioia di far provare a tante persone il piacere di correre sulle alzaie del Naviglio e sui sentieri del bosco ed ha, inoltre, segnalato che si vedrà un nido di cigni lungo il percorso dell'EcoMaratona.

Presenti tre rappresentanti dell'Onda Verde Athletic Team di Corbetta (i Consiglieri Marrazzo e Gianni e il Segretario Cuchi), la società che si occuperà di tutti i servizi legati al percorso di gara sul territorio Lombardo; Marrazzo a sorpresa, ha espresso la volontà di piantare un albero nel Parco del Ticino a ogni edizione dell'EcoMaratona, apponendovi una targa con i nomi dei vincitori. Una proposta decisamente eco! Lucia Vellata, Vice Presidente dell'Atletica Galliate, ha illustrato le novità di questa edizione: un nuovo percorso di 35km, che si affianca alla 42km e alla 20km, ricordando il forte carattere naturalistico dell'EcoMaratona, un percorso che interviene su strade bianche, piste ciclabili, sentieri selvaggi del Parco con scorci unici sul fiume Ticino; anche il percorso non competitivo della 12km è

stato modificato inserendo nuovi tratti di sentiero nel bosco e lungo il Naviglio Langosco.

John Braga, Presidente dell'Atletica Trecate, ha continuato a illustrare le novità, ponendo l'attenzione sulla partnership con la SMSRADIO.net, una emittente che effettuerà la trasmissione sul web in diretta della cronaca di tutta la gara; ogni punto di ristoro lungo il percorso sarà collegato a internet e trasmetterà in simultanea la diretta.

La rivista RUNNER'S WORLD sarà media partner dell'EcoMaratona.

L'impronta "Eco" continua con la compensazione del CO2 prodotto per la stampa dei 20.000 volantini pubblicitari dell'evento sportivo, e sull'uso dell'acqua "del Sindaco" per i ristori.

Confermati i servizi della prima edizione: Pasta Party finale per i partecipanti organizzato dal Rione Bornate accompagnato da birra Menabrea, spogliatoi a 200 metri con docce, servizio massaggi, deposito borse; stand all'interno del Castello, possibilità di acquistare il dolce della maratona del-

SARPOM

Takeda

informa

MASSIGEN



INTESA SANPAOLO

HOKA ONE
TIME TO FLYPATROCINIO E
COLLABORAZIONE

Comune di Galliate

UISP
sportpertutti
Lega atletica Piemonte

"Appr. UISP sez. TRAIL 05-2013"

Le emissioni di CO2 associate alla stampa sono state integralmente neutralizzate da Grafiche De-Si attraverso un progetto di tutela boschiva.

5 Maggio 2013 ECO MARATONA PARCO DEL TICINO SECONDA EDIZIONE GALLIATE (NO)

GARA VALIDA PER IL
CAMPIONATO REGIONALE UISP Sez. TRAIL 2013

TRAIL RUNNING PER TUTTI
CORRERE A STRETTO CONTATTO CON LA NATURA

SERVIZI OFFERTI

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

Riconoscimento ai primi 1000 iscritti
i dettagli sul sito web

Speaker della manifestazione Davide Dacco

Prenotazione carpooling tramite
www.wedosport.net



GARE COMPETITIVE:

ECO-MARATONA	ECO 35	ECO 20
12 KM	NON COMPETITIVA	

STILIDIVERSI
Comunicazione Visiva

AMICI DEL TICINO
www.amiciparcoticino.it

stilecorsa.com
produzioni televisive sportive



Manifestazione competitiva autorizzata dalla Lega Atletica Piemonte
ed inserita nel calendario del Campionato Regionale Trail UISP

www.ecomaratonaparcodelticino.it

Con il Patrocinio di:



Servizio fotografico a cura dell'Organizzazione

la pasticceria Vella; tramite Wedo Sport sarà fornito il servizio chip e classifica online. Inoltre, tramite il sito www.wedosport.net, il servizio "Carpooling", per organizzare tra più atleti provenienti dalla stessa zona geografica, l'utilizzo per venire a Galliate di una sola auto, a loro sono riservati dei posti di parcheggio.

Sono stati presentati i main sponsor: Takeda, azienda farmaceutica di Cerano, Sarpom di Trecate, Banca Intesa San Paolo, Informa società di servizi per la pubblica amministrazione. Come gli altri Sponsor: Cooperativa Sociale Comunità Giovanile Lavoro, Massigen Sport, Mirato con prodotti Intesa pur homme, Farmacia Cusaro, Braga S.R.L. di Trecate specialisti di pavimenti in legno, pvc, linoleum, Ipercoop per i ristori, Marcello Bergamo che produrrà le fascette tergisudore da inserire nel pacco gara, Clerici Concessionaria auto, Icomoto che sarà presente con alcune moto pronte a soccorrere i maratoneti in difficoltà, Invernizzi e Bertoncelli con i cesti gastronomici di formaggio, Bertone Sport e Sportway che daranno alcuni premi, la Banca del Piemonte e la Banca Europea che forniranno alcune coppe e targhe, la Hoka One produttrice di scarpe da corsa e trail che

sponsorizza i pettorali, la palestra Gimfit di Bellinzago con le cheerleaders che faranno un'esibizione alla partenza, I percussionisti capitanati da Matteo Marangon che suoneranno lungo il percorso.

Tanti i Patrocini dell'evento: le Regione Piemonte e Lombardia, il Parco del Ticino Piemontese e Lombardo, le Provincia di Milano e Novara, il CONI Piemonte, i Comuni di Galliate, Turbigo, Robecchetto con Induno, Castano Primo, l'ATL ufficio del Turismo di Novara.

Stilecorsa sarà presente con le sue riprese televisive, promozione web e tv, post produzione e diffu-

sione sintesi su web e tv.

Fotografo ufficiale dell'evento sarà Gio Foto di Galliate e alcuni fotografi amatoriali tra i quali Dario Antonini, per le riprese video amatoriali sarà presente Franco Rancati. Presentate anche le associazioni locali che collaboreranno: i Carabinieri in Congedo, l'UVERP della Protezione Civile, gli Amici del Ticino, il gruppo "Numero '79", il Rione Bornate per il pasta Party, la Pro Loco di Turbigo, il Gruppo AVIS di Magenta, il gruppo podistico La Tigre, mentre l'assistenza medica sarà garantita dalla La Croce Rossa di Galliate, di Trecate e dalla Croce Azzurra di Cuggiono.



UISP Trail: il Piemonte c'è

La Lega atletica piemontese UISP è orgogliosa di presentare la prima edizione del Campionato Regionale Trail UISP. Grazie all'impegno della commissione trail, all'appoggio di tutta la lega regionale, al sostegno di alcuni sponsor, gli appassionati di trail running potranno cimentarsi sulle 18 prove che compongono il campionato. C'è solo l'imbarazzo della scelta: competizioni a coppie o come singoli, gare da 10 km fino a ultratrail da 72 km, dislivelli da "alpinisti esperti" o percorsi quasi piatti, fitti boschi, ambienti alpini o tratti lungo fiumi e torrenti. Il tema predominante è sicuramente il piacere che si prova nel correre a stretto contatto con la natura rispettandola e apprezzandone l'incontaminata bellezza che, nostro malgrado, ancora ci offre. Da metà aprile a metà novembre, tutte le associazioni di atletica piemontesi affiliate UISP potranno partecipare senza alcuna quota di iscrizione, contendendosi i primi posti della classifica finale e i loro tesserati si daranno battaglia fino all'ultimo respiro per salire sul gradino più alto del podio fregiandosi del titolo di Campione regionale Trail UISP 2013.

Sul sito www.atleticauiisp.it si può trovare il calendario del campionato, il regolamento e i contatti utili per avere maggiori informazioni. Ringraziando anticipatamente tutte le associazioni che organizzano le gare del circuito (sono loro i veri punti di forza di questo campionato) diamo appuntamento a tutti gli appassionati del settore, avendo il piacere di incontrarli sui campi di gara e alla serata finale dove avverranno le premiazioni di tutto il mondo dell'atletica piemontese a metà dicembre 2013.



Servizio fotografico a cura di UISP Bra



Campionato Regionale TRAIL 2013



Correre
a contatto
con la
natura

Calendario Trail 2013 Campionato Regionale

TRAILAGHI km 23
a coppie
14/04 Chiaverano (TO)
organizzato da Podistica Dora Baltea
tipologia Competitiva
contatto rr2008@libero.it

LAGO ECO Trail km 30
la Canavesana
28/04 Albiano d'Ivrea (TO)
organizzato da A.S.D. EcoSport
tipologia Competitiva
contatto www.asdecosport.com

LeFINESTREdiPIETRA km 17
37/72
11/05 Cantalupo Ligure (AL)
organizzato da A.S.D. Gli Orsi Alessandria
tipologia Competitiva
contatto info@massafisio.it

LaMEZZadiRECETTO km
trail del Sesia 10/22
09/06 Recetto (TO)
organizzato da Gymnasium Academy S.S.D.
tipologia Competitiva
contatto lucacojutti@libero.it

Tre Rifugi Valpellice km 50
TRAIL LUNGO km 50 TRAIL CORTO km 30
14/07 Val Pellice (TO)
organizzato da Comitato 3 rifugi Valpellice
tipologia Competitiva
contatto info@3rifugivalpellice.it

TURNATRAIL km 19/32
29/09 Settimo Vittone (TO)
organizzato da Athletic Team 2000 A.S.D.
tipologia Competitiva/NC
contatto atteam2000@athleticteam2000.it

TRAILdeiGORREI km 25/46
14/04 Moretti di Ponzone (AL)
organizzato da Asd Acquirunners Jonathan Sport
tipologia Competitiva/NC
contatto jonathan.sport@libero.it

Eco Trail km 12
MARATONAdeITICINO 21/35
05/05 Galliate/Trecale (NO)
organizzato da A.S.D. Atletica Trecale
tipologia Competitiva/NC
contatto john@johnbraga.it

MONCALVO trail km
stramoncalvo 6/17
18/05 Moncalvo (AT)
organizzato da Gymnasium Academy S.S.D.
tipologia Competitiva/NC
contatto info@fitnesscenterclub.com

MORENICA trail km 23
16/06 Rivoli (TO)
organizzato da G.S. Murialdo
tipologia Competitiva/NC
contatto plano@sllico.com

CASTELNUOVO km 18
Night Light a coppie
21/09 Castelnuovo Bormida (AL)
organizzato da Asd Acquirunners Jonathan Sport
tipologia Competitiva
contatto jonathan.sport@libero.it

Gran Fondo - Ultra Trail km
PUNT del DIAUL 30/72
05/10 Lanzo (TO)
organizzato da Sportinsieme Val della Torre
A.S.D. Filmar Caselle
tipologia Competitiva
contatto sportinsiemevaldella@tiscali.it

VALDELLATORRE km 22/42
Marathon
21/04 Val della Torre (TO)
organizzato da Sport Insieme Val della Torre
tipologia Competitiva
contatto sportinsiemevaldella@tiscali.it

ERBA LUCE TRAIL km 25
a coppie
11/05 Caluso (TO)
organizzato da A.S.D. GP Rivarolo 77
tipologia Competitiva
contatto info@sportcaluso.it

Trail km 19
BOSCHI del ROERO
26/05 Bra (CN)
organizzato da Atletica Avis BraGas
tipologia Competitiva
contatto piscinadimonta@uispbra.it

U.T.S.S. km 8/23
Urban Trail Settimo Superga
23/06 Settimo Torinese (TO)
organizzato da A.S.D. Atletica Settemese
tipologia Competitiva/NC
contatto utss2013@gmail.com

TRAIL OULX km 11/23/50
22/09 Oulx (TO)
organizzato da Oulx Trailers
tipologia Competitiva
contatto abba_marco@libero.it

BROOKS km 8/23
VALSUSA trail
individuale/staffetta
10/11 Valle di Susa
organizzato da U.S. San Michele
tipologia Competitiva/NC
contatto info@valsusatrail.it

Lega Atletica Regionale Uisp

Piazza della Repubblica 6, 10122 - Torino
Tel: 011/4363484 Fax: 011/4366624
E-mail: uispiemonte@uispiemonte.it

Positano (NA) 17 marzo 2013 - km 11,3

La Positano Beach Trail

di Peppe Ifigenia



Servizio fotografico di Fabio Fusco e Andrea Milano

Nella stupenda cornice di Positano, parte il circuito Campano del Trail, giunto alla terza edizione, grande attesa e la dimostrazione della capacità organizzativa di tutto il team coordinato dal Presidente dell'Aequatrailrunning Michele Volpe è data dai numeri, 160 iscritti e 136 classificati, ben oltre i 110 dello scorso anno, con alcuni atleti venuti dalle regioni limitrofe, Lazio, Abruzzo, Calabria, Puglia, Basilicata, che a fine gara si sono complimentati per come è stato organizzato questo evento.

Veniamo alla gara, che per uno smottamento nella parte conclusiva ha subito una piccola deviazione che non ne ha compromesso la bellezza. Vittoria in 1h16'51" di un'atleta all'esordio nel Trail, Iran Ponzetta dell'Atletica Capo di Leuca, secondo, con una grande rimonta nella parte in discesa, un atleta di casa, Fabio Fusco dell'Aequatrailrunning in 1h17'41", terzo e ancora sul podio con una gara positiva, il vincitore della scorsa edizione Danilo Palmieri, in 1h19'05", quarto Domenico Erriehello dell'Aequatrailrunning,

quinto il giovanissimo Mario Marsca del Movimento Sportivo Bartolo Longo, sesto, in versione atleta, Michele Volpe (Aequatrailrunning), settimo Giovanni Tolino, ottavo Giovanni Andriulli, nono Mario Cirillo e decimo Gaetano Dentato. Tra le donne vittoria per Valentina Verini della Tibur Eco Trail col tempo di 1h39'19", seconda Teresa Galano (Atletica Scafati) in 1h48'38", terza Rosa Apicella dell'Aequatrailrunning, in 1h50'03", seguono Antonella Fornari, Daniela De Feo e Sara Galli.



Un'edizione che ha confermato la bontà delle manifestazioni trail Campane, con la presenza operativa di supporto all'organizzazione del Sindaco di Positano, Michele De Lucia, dell'Assessore allo sport, Antonino Di Leva, degli operatori della Polizia Municipale e degli operatori ecologici della città. Bisogna sottolineare che questi successi, sono stati raggiunti grazie ai tanti volontari e agli sponsor che il Presidente Michele Volpe è riuscito a coinvolgere, dando a ognuno un ruolo di servizio alla manifestazione e agli atleti.



REGIONE
CAMPANIA



Comune
di Amalfi



Parco Regionale
dei Monti Lattari



La Valle dei Mulini
Amalfi



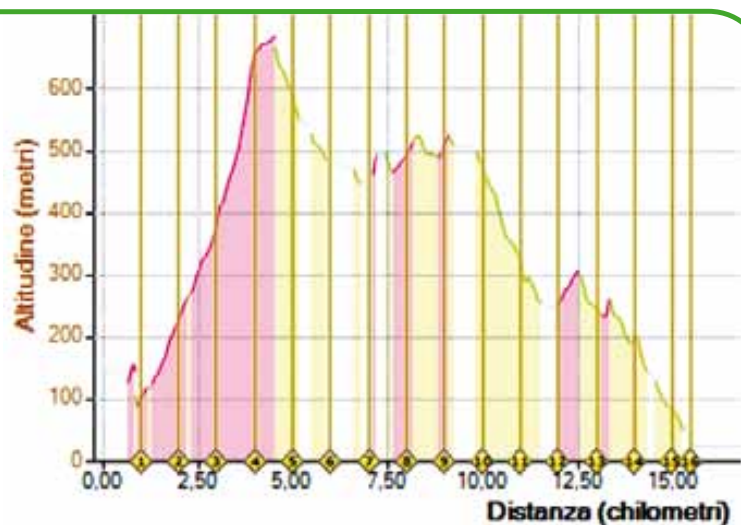
DUEMILATREDICI

21
APRILE

faitoxtrail.it • trailcampania.com • parkstrail.it



TRAIL Running Km 15 Campionato Regionale Short Trail UISP



Raduno: ore 8.00

Partenza: ore 9.30 dalla
Piazza Duomo di Amalfi

Arrivo: Valle dei Mulini

Iscrizioni:

dovranno pervenire
entro il 18/04/2013 [o fino al
raggiungimento di 200
iscritti] via Fax al num.
081.8023068 o via mail

all'indirizzo
iscrizioni@trailcampania.com
o sul sito trailcampania.com

Il costo d'iscrizione è
di euro 7,00 per ogni atleta

Informazioni:

Tel. e Fax 081.8023068
Michele Volpe 339.4203026
Salvatore Aceto 3351218292
salaceto@gmail.com

Premiazioni:

saranno premiati i primi 10
atleti della classifica
generale, i primi 3 atleti di
ogni categoria, e tutte le
donne partecipanti.
I premi non sono cumulabili
e saranno costituiti da
prodotti enogastronomici o
abbigliamento sportivo.

Partecipanti:

potranno iscriversi tutti gli
atleti che hanno compiuto
18 anni e in possesso di
tessera UISP o altro ente
sportivo riconosciuto dal
CONI purchè muniti di
regolare certificato medico
sportivo per attività
agonistica. Saranno stipolati
convenzioni con alberghi e
ristoranti della zona.



CLASSIFICA FEMMINILE

1	VERINI VALENTINA	TIBUR ECO TRAIL	E40	1.39.19
2	GALANO TERESA	ATLETICA SCAFATI	G50	1.48.38
3	APICELLA ROSA	AEQUA TRAIL RUNNING	E40	1.50.03
4	FORNARI ANTONELLA	TIBUR ECO TRAIL	F45	1.55.37
5	DE FEO DANIELA	NAPOLI NORD MARATHON	D35	1.59.33
6	GALLI FORTUNATA SARA	ATLETICA SCAFATI	D35	2.03.46
7	SGAMMATO AMELIA	AEQUA TRAIL RUNNING	F45	2.10.38
8	FORNARI PATRIZIA	TIBUR ECO TRAIL	G50	2.16.30
9	DI MARTINO ROSA	ERCO SPORT	I60	2.18.03
10	KURSCINSCHI MARGHERITA	ADS ORIENTAL	I60	2.19.05
11	CAVALLARO ANNA	ASTRA	L65+	2.19.09
12	SCHUPFER GINA	A.P.D. JUVENILIA FGI	E40	2.19.13
13	FALCONE LINA ANNA	MOVIMENTI A.S.D.	D35	2.26.45
14	CELANO VIVIANA	ANGRI RUNNERS CLUB	G50	2.27.45
15	OSTINATO MARIA	NAPOLI NORD MARATHON	F45	2.30.26
16	MIANULLI ROSALBA	NUOVA ATHENA CLUB 2002	C30	2.31.50
17	ARTUSO ELENA	NUOVA ATHENA CLUB	D35	2.32.48
18	ARTUSO ELISABETTA	NUOVA ATHENA CLUB 2002	E40	2.40.36
19	RUGGIERO CLEMENTINA	AEQUA TRAIL RUNNING	D35	2.48.48
20	MAZZEI ANGELIQUE ELISABETH	GR. PODISTICO DEL BAIANESE	F45	3.34.01
21	PALOMBA STEFANIA	ASD GP DEL BAIANESE	G50	3.34.03

CLASSIFICA MASCHILE

1	PONZETTA IRAN	ATLETICA CAPO LEUCA	C30	1.16.51
2	FUSCO FABIO	AEQUA TRAIL RUNNING	E40	1.17.41
3	PALMIERI DANILO	ATLETICA AGROPOLI	C30	1.19.05
4	ERRICHELLO DOMENICO	ASD AEQUA TRAIL RUNNING	D35	1.20.09
5	MARESCA MARIO	MOV BARTOLO LONGO	C30	1.20.18
6	VOLPE MICHELE	ASD AEQUA TRAIL RUNNING	E40	1.21.42
7	TOLINO GIOVANNI	PODGYM AVELLINO	E40	1.21.53
8	ANDRIULLI GIOVANNI	PODISTICA IBITLOSI	G50	1.22.28
9	CIRILLO MARIO	ATLETICA AGROPOLI	C30	1.23.06
10	DENTATO GAETANO	MARATHON CLUB STABIA	E40	1.23.41
11	DI MAIO ALESSANDRO	NAPOLI NORD MARATHON	D35	1.23.44
12	SCHIRINZI LUCIANO	ATLETICA CAPO DI LEUCA	E40	1.23.49
13	ROBERT KEVIN	ALSTOM LA ROCHELLE	C30	1.24.06
14	BARBA ALBERTO	AEQUA TRAIL RUNNING	C30	1.24.10
15	NEGRO ALESSANDRO	ATLETICA CAPO DI LEUCA	E40	1.24.44
16	FUSCO ANTONIO	AEQUA TRAIL RUNNING	C30	1.24.57
17	RUOCCO LUIGI	ASD POLISPORTIVA FOLGORE	C30	1.24.59
18	BELLO ANTONIO	ATLETICA CAPO DI LEUCA	F45	1.25.28
19	D'ANNA ALFREDO	NAPOLI RUN	G50	1.25.49
20	IOVINO LUIGI	ASD AEQUA TRAIL RUNNING	C30	1.26.16
21	VILLANI MARIO	ASD AEQUA TRAIL RUNNING	F45	1.26.19
22	DI GIACOMO FERDINANDO	ASD CAVA PICIENTINI	D35	1.27.01
23	TERRECUSO CARLO	PRO SPORT AKERY	E40	1.27.04
24	DE LUCIA GUIDO	AEQUA TRAIL RUNNING	D35	1.27.10
25	PAPPALARDO GENNARO	ANTONIANA RUNNERS	F45	1.27.39
26	IACCARINO DONATO	AEQUA TRAIL RUNNING	E40	1.27.42
27	CAMPITELLO DOMENICO	AEQUA TRAIL RUNNING	D35	1.28.16
28	DI ROSA ANTONIO	POLISPORTIVA FOLGORE	C30	1.28.19
29	ALTAMURA SEAN	NAPOLI NORD MARATHON	D35	1.28.32
30	ACAMPORA GIOVANNI	AEQUA TRAIL RUNNING	H55	1.28.45
31	FARIELLO CAMILLO	FOLGORE	H55	1.29.02
32	ERRICO ANDREA	ATLETICA AGROPOLI	C30	1.29.05
33	LAMBERTI CARMINE	CP CAVA PICIENTINI E C. D'AMALFI	E40	1.29.16
34	VINCENZI ANTONIO	MOV SPORTIVO B LONGO	G50	1.29.19
35	RUGGIERO ANDREA	ASD AEQUA TRAIL RUNNING	E40	1.29.42
36	SEBASTIANI FABRIZIO	ATLETICA ABRUZZO	H55	1.30.21
37	CANALI ROBERTO	PODISTICA AMATORI MOROLO	F45	1.30.48
38	GRIMALDI LUIGI	ANGRI RUNNERS CLUB	C30	1.32.16
39	PERRELLA MARIANO	MOVIMENTI A.S.D.	D35	1.32.30
40	BELLO MARIO	ATLETICA CAPO DI LEUCA	D35	1.32.46
41	ISIDORI ETTORE	ATL. DI MARCO SPORT VITERBO	H55	1.33.01
42	NOVI MARIO ROCCO	MONTEMIETTO TEAM RUNNERS	C30	1.33.35
43	SESSA GIULIO	ISAUVA VALLE DELL'IRNO	I60	1.33.39
44	CANNAVACCIULO ANIELLO	ANGRI RUNNERS CLUB	E40	1.33.49
45	PIRAS ANTONIO	MARE E MONTI RUN	L65+	1.34.44
46	PROTO GIOVANNI	AEQUA TRAIL RUNNING	D35	1.34.54
47	CERUOLO ANTONIO	MARATHON CLUB IRPINO	G50	1.35.07
48	AMATRUDA GENNARO	AEQUA TRAIL RUNNING	E40	1.37.59
49	ALOIA ASPERINO	ATLETICA SPORTING CALORE	H55	1.38.36
50	DE FEO VINCENZO	NAPOLI CITY MARATHON	I60	1.39.06

51	LA MURA VINCENZO	ANGRI RUNNERS CLUB	H55	1.39.12
52	MARCANTONIO ROBERTO	AEQUA TRAIL RUNNING	D35	1.39.23
53	ALBANO PASQUALE	FOLGORE	F45	1.40.17
54	GUIDA RAFFAELE	ASD AEQUA TRAIL RUNNING	G50	1.40.44
55	D'ESPOSITO NICOLA	AEQUA TRAIL RUNNING	C30	1.41.14
56	SCAFURI VINCENZO	ROAD RUNNERS MADDALONI	F45	1.41.23
57	OLIVIERI FRANCO	PODISTICA AVEZZANO	E40	1.41.43
58	CASTELLANO MARCO	ASD AEQUA TRAIL RUNNING	E40	1.43.19
59	RISPOLI SALVATORE	AEQUA TRAIL RUNNING	C30	1.43.23
60	LIGUORI ALBERTO	CANOTTIERI IRNO SALERNO	F45	1.43.33
61	PARLATO RAFFAELE	AEQUA TRAIL RUNNING	I60	1.43.37
62	LOMBARDO VINCENZO	JOY OF RUNNING	E40	1.43.40
63	DEL DUCA GAETANO	ATLETICA AGROPOLI CILENTO	C30	1.44.22
64	MAGLIONE MARIO	MARATHON CLUB ARIANO IRPINO	I60	1.44.25
65	FUSCO MARCO	AEQUA TRAIL RUNNING	E40	1.44.30
66	TORELLI VINCENZO	ASD P.C.P. COSTA D'AMALFI	H55	1.44.34
67	ISOLA ANTONIO	ASD GP DEL BAIANESE (AV010)	F45	1.45.04
68	IOVINO ANTONIO	CAVA PICIENTINI	H55	1.45.07
69	ESPOSITO VITALIANO	AEQUA TRAIL RUNNING	G50	1.45.49
70	RISI LUIGI	ISAUVA VALLE DELL'IRNO	I60	1.47.56
71	AVITABILE LUIGI	ASD AEQUA TRAIL RUNNING	C30	1.48.33
72	LOMBARDI SALVATORE	AEQUA TRAIL RUNNING	E40	1.48.45
73	MARINO ANGELO	ATLETICA SPORTING CALORE	G50	1.49.01
74	GARGIULO CARMINE	AEQUA TRAIL RUNNING	E40	1.49.25
75	SCOGNAMIGLIO VINCENZO	PODISTICA AVEZZANO	H55	1.49.28
76	COPPOLA VINCENZO N.	RUNNING EVOLUTION	F45	1.49.32
77	MARINO STEFANO	ASD MOVIMENTI	D35	1.49.41
78	RUOCCO GIUSEPPE	AEQUA TRAIL RUNNING	G50	1.49.59
79	TORNATORE LORENZO	PODGYM AVELLINO	G50	1.50.21
80	LEMMA TOMMASO	ARCA ATLETICA AVERSA	C30	1.51.56
81	AVITABILE MASSIMO	IRPINIA CORRE	E40	1.52.01
82	GORRASI PASQUALE C.	ATLETICA SPORTING CALORE	F45	1.52.05
83	ANDRIEU OLIVIER	ALSTOM LA ROCHELLE	C30	1.52.17
84	RAGO LORENZO	CUS SALERNO	E40	1.53.03
85	D'ALIA FRANCESCO	LIBERO	G50	1.55.24
86	GRAGNANIello ANTIMO	LIBERO	H55	1.55.28
87	LA MANNA SEBASTIANO	LIBERO	C30	1.55.31
88	ROUDOT CYRIL	ALSTOM LA ROCHELLE	D35	1.55.34
89	NARDI AGOSTINO	ASD MOUNTAIN E FREEDOM	L65+	1.59.28
90	D'ANGELO DOMENICO	MOV SPORTIVO B LONGO	I60	1.59.45
91	PETRARCA ROCCO	PODISTICA IBITLOSI	H55	1.59.50
92	FAGGIANO VINCENZO	ISAUVA VALLE IRNO	H55	2.00.22
93	PALMIERI COSTABILE	ATLETICA AGROPOLI	D35	2.00.37
94	BABBONE CARMINE	ATLETICA SPORTING CALORE	G50	2.02.32
95	NAPOLETANO ANIELLO	POLOSORTIVA FOLGORE	I60	2.02.45
96	LANZARA ANDREA	POLISP. FOLGORE NOCERA	D35	2.02.51
97	BROMUORO FABRIZIO	UISP ROMA	F45	2.03.19
98	RUFFRANO GERARDO	AEQUA TRAIL RUNNING	E40	2.06.28
99	PERRELLA FRANCESCO	ASD STUFE DI NERONE	G50	2.09.29
100	MAIESE FRANCESCO	ATLETICA SPORTING CALORE	H55	2.11.06



101	MATTHIEU LOUIS	LIBERO	C30	2.12.49
102	GIULIANO RAIMONDO	PRO SPORT AKERY	F45	2.12.52
103	SORANNO ANTONIO	NUOVA ATHENA CLUB 2002	F45	2.13.41
104	FANTOZZI DOMENICO	ASD PLUS ULTRA	H55	2.15.54
105	VESPOLI ANTONIO	CAVA PICIENTINI	I60	2.16.11
106	ACETO CARMINE	ASD MOVIMENTI	E40	2.17.33
107	SPINELLI GENNARO	ASA DETUR NAPOLI	H55	2.18.00
108	DORIA ATTILIO	NAPOLI NORD MARATHON	G50	2.18.57
109	CAPONE FERDINANDO	NAPOLI NORD MARATHON	L65+	2.19.20
110	PICO GILLES	ALSTOM LA ROCHELLE	E40	2.20.19
111	DE VITO RAFFAELE	LIBERO	F45	2.21.43
112	FERRENTINO LUIGI	POLISPORTIVA FOLGORE	D35	2.22.07
113	IACCARINO ANTONINO	POD SAN GIOVANNI A PIRO	E40	2.23.14
114	PUGLIESE ANTONIO	NAPOLI NORD MARATHON	H55	2.30.22
115	PERRUCCI GREGORIO	NUOVA ATHENA CLUB	F45	2.40.41



Servizio fotografico di Fabio Fusco e Andrea Milano



TECNICA



La preparazione mentale nello sportivo

di Francesco Becheri

Partiamo da una semplice e ovvia considerazione. In ambito sportivo, allenare unicamente il corpo non permette di raggiungere gli obiettivi più ampi, e più significativi anche in campo fisico, che possono essere centrati integrando una corretta preparazione mentale con quella fisica. Per quanto la preparazione fisica possa essere seria, corretta e ben condotta, sarà sempre un allenamento a metà se non lo accompagnerete con un adeguato training mentale.

Perché?

Perché la mente ha, per così dire, “potere di vita e di morte” su qualunque attività dell’essere umano, prestazioni sportive incluse. Una mente non allenata è la principale indagata per quanto riguarda il fallimento di singole prestazioni e più in generale di potenziali carriere in ambito sportivo. Quante volte abbiamo sentito dire o letto di atleti con indiscutibili doti fisiche e tecniche che non riescono a emergere del tutto, oppure che non sono costanti nei rendimenti, o ancora che per problemi di relazione con allenatori, compagni di squadra e familiari, alla fine sono costretti ad andarsene o smettere del tutto?

Segue



Servizio fotografico di Christian Lava

Aparità di efficienza fisica, per ogni atleta che si distingue in senso positivo, ce ne sono decine che falliscono per cause riconducibili a una inefficiente gestione degli aspetti psicologici. Come dicevo allenare la mente di uno sportivo, permette di accrescere le sue capacità di gestirsi a trecentosessanta gradi, e quindi di migliorare sia il risultato di una singola prestazione, sia di mantenere adeguati livelli di performance nel tempo.

Questo è vero sia per le categorie giovanili che per gli adulti. Per uno sportivo professionista che voglia essere competitivo, lavorare sulla preparazione mentale è obbligatorio sia in fase di allenamento che di gara. Ma anche per lo sportivo amatoriale è opportuno lavorare sulla gestione psicologica se l'obiettivo è quello di migliorarsi.

Cerchiamo di vedere insieme a grandi linee quali sono alcuni dei temi più importanti del lavoro psicologico applicato allo sport.

Limiti e risorse

Ognuno di noi ha delle caratteristiche più o meno sviluppate. Questo è dovuto ad un mix di aspetti genetici e di aspetti familiari e socioculturali dovuti alle esperienze fatte nella vita. Partendo da questa considerazione è importante innanzitutto sapere a livello mentale, quali sono i nostri limiti (ad esempio: scarsa percezione di autoefficacia) e cosa invece rappresenta una risorsa (ad esempio: alti livelli di perseveranza). Riconoscendo i nostri limiti possiamo valutare se è possibile "eliminarne" le cause, oppure minimizzarne gli effetti negativi attraverso opportune strategie di

intervento psicologico. Aspetto ancora più importante è quello di accorgersi delle nostre risorse, cioè di quegli aspetti sui quali sappiamo di poter contare, quelli che rappresentano un punto di forza nell'approccio al nostro sport. Valorizzare le nostre risorse ci permette di massimizzare gli effetti positivi ottenendo risultati più soddisfacenti.

Per intervenire sui nostri limiti e sulle nostre risorse bisogna che prima di tutto ci accorgiamo di come siamo fatti, è necessario sviluppare la nostra attenzione rispetto a noi stessi, e quindi aumentare la consapevolezza.

Stati di attivazione ottimali

Sappiamo che le possibilità di ottenere delle prestazioni sportive ideali sono legate a stati mentali che sono caratterizzati da un livello di attivazione neurofisiologico ottimale. Per intendersi, uno stato di attivazione mentale ottimale è caratterizzato dall'"accensione" di alcune specifiche zone del nostro cervello. Se durante una prestazione sportiva il vostro cervello ha più zone accese del dovuto (iper-attivazione), o meno zone accese del dovuto (ipo-attivazione), la vostra prestazione sarà a livelli inferiori rispetto alle vostre potenzialità.

Per essere performanti non dovete essere né troppo attivati, né troppo poco; dovete imparare a tararvi prestando attenzione a quello che "succede dentro di voi" mentre state svolgendo la vostra prestazione. Avete presente quando alla fine di una gara, durante le interviste, gli atleti che hanno ottenuto un buon risultato dicono "oggi mi sentivo bene"? Il vostro compito è di capire



Servizio fotografico di Christian Lava

qual è il vostro stare bene, "accendendo solo quelle zone del cervello". Questo confronto vi permetterà di capire qual è il vostro "stato di grazia" o detto in altri termini il vostro livello di attivazione neurofisiologico ottimale.

Segnali del corpo

L'essere umano è ben progettato, e ha dei sistemi di comunicazione interna molto efficaci. Per uno sportivo, riconoscere e saper distinguere questi segnali è una delle migliori strategie per assicurarsi alti livelli prestazionali. Tutti i segnali all'interno dell'essere umano passano dal cervello. A titolo esemplificativo vi cito il dolore, la stanchezza, la caduta della motivazione. Ed è sempre il cervello che in base ai segnali decide automaticamente il da farsi, ad esempio il: "basta, mi fermo".

Per intervenire su questi automatismi dobbiamo affidarci allo straordinario potere della nostra mente. Diventando consapevoli dei segnali del vostro corpo, voi sarete in grado di sapere esattamente cosa significano e di conseguenza potrete valutare se farli gestire in automatico dal vostro cervello o passare ad un controllo cosciente maggiormente preciso. Una maggiore capacità di mentalizzare vi aiuterà a non essere schiavi dei vostri impulsi automatici e aumenterà di conseguenza le vostre opportunità di miglioramento.

Gestione emotiva

La testa da sola però, non può tutto; occorre sviluppare anche la "pancia".

Mi riferisco alla gestione delle emozioni nello sportivo. Volendo essere preciso questa divisione tra pensieri/testa ed

emozioni/pancia in realtà non esiste, ma ci aiuta a distinguere due campi d'intervento diversi. Esistono tecniche e interventi psicologici che si occupano maggiormente dei pensieri disfunzionali ("io non ce la farò mai") e altri che si occupano più direttamente della gestione emotiva ("la paura di perdere"). Esistono poi approcci integrati che mirano a intervenire su tutti e due gli aspetti. A mio parere gli interventi più efficaci sono quelli integrati, che prestano grande attenzione alla gestione emotiva (regolazione affettiva), senza dimenticarsi dei pensieri (aspetti cognitivi).

Anche per la gestione emotiva dello sportivo vale quanto detto sopra per gli stati di attivazione ottimale. Per essere in uno stato di equilibrio emozionale (regolazione affettiva) bisogna essere a un livello di attivazione né troppo alto, né troppo basso. Come vi dicevo nel precedente articolo, gli interventi che utilizzano la regolazione dell'attenzione, come la Mindfulness, portano grandi benefici per la gestione emotiva (il rilassamento, una sensazione di calma emotiva, un aumento della concentrazione, una maggiore tolleranza delle emozioni negative, una maggiore capacità di apprezzare quelle positive, una diminuzione dello stress).

...per adesso mi fermo qui e vi saluto!

Gli spunti di riflessione in questo campo sono molteplici e numerosi, se volete approfondire qualche tema in particolare scrivetemi liberamente all'indirizzo mail.

A presto.

Dr. Francesco Becheri
Psicologo Psicoterapeuta Specialista in Psicologia Clinica
francesco.becheri@virgilio.it



21 APRILE 2013

CORRI A GENOVA

SENTIRAI BATTERE IL CUORE

MEZZA MARATONA
INTERNAZIONALE KM 21,097

CORRIGENOVA KM 11
FAMILY RUN KM 3,5



WWW.LAMEZZADIGENOVA.IT



Emma Quaglia testimonial d'eccezione al Vivicittà Porte Aperte di Marassi

Ufficio comunicazione Uisp Genova



Quindici podisti ospiti della Casa circondariale di Marassi, venti atleti delle associazioni affiliate alla Lega atletica leggera Uisp, una nutrita rappresentativa di appassionati del running della Questura, insieme a una madrina d'eccezione, **l'azzurra di maratona Emma Quaglia**, all'ultimo allenamento prima della Stramilano, che l'ha vista cogliere un brillante terzo posto, domenica 24 marzo.

Tutti al via della seconda edizione di **"Vivicittà Porte Aperte"**, corsa a Marassi, quattro giri lungo il perimetro interno ed esterno del Carcere genovese. Prima della partenza, un minuto di silenzio per ricordare la scomparsa di un gran-

dissimo campione, nello sport e nella vita, **Pietro Mennea**. Alla fine volti stanchi ma felici. A vincere è stato **Yuri Scalise**, che il 7 aprile sarà a correre, con alcuni compagni delle "Case Rosse" sotto le gru del porto di Voltri alla trentesima edizione di Vivicittà.

"È stata una grande festa di sport, una giornata emozionante, che ha testimoniato quanto per noi 'sportpertutti' non sia uno slogan, ma un valore per cui impegnarsi a 360° in ogni luogo, per affermare in concreto il diritto alla pratica sportiva e motoria per tutti i cittadini, in qualsiasi condizione sociale e di vita si trovino" - queste le parole di **Isabella Di Grumo, presidente del Comitato Uisp di Genova**,

intervenuta durante le premiazioni, che ha voluto anche rimarcare l'importante lavoro degli operatori sportivi Uisp che con grande passione intervengono in carcere con le azioni del Progetto Ponte, strumento di rieducazione per gettare letteralmente un ponte tra carcere e territorio.

Una manifestazione, "Vivicittà Porte Aperte", organizzata dall'Uisp di Genova in collaborazione con la Direzione della Casa circondariale di Marassi e il Corpo della Polizia Penitenziaria. Sportpertutti, ancora una volta, portatore di promozione di diritti e solidarietà, nessuno escluso.

Un'altra bella pagina per l'Uisp genovese.

10 marzo 2013

Camminata ecologica a Montauro e Gasperina

Riccardo Elia - Presidente Comitato Territoriale Uisp di Catanzaro



Una splendida giornata di sole ha fatto da cornice alla riuscitissima camminata ecologica organizzata dal Gruppo Escursioni Ecologiche del Comitato Territoriale Uisp di Catanzaro e dalla Lega Atletica Regionale Uisp. Oltre cinquanta i partecipanti che hanno raccolto l'invito a percorrere un itinerario tra i comuni di Montauro e Gasperina, sul versante ionico catanzarese, sulle tracce di antiche leggende e di miti legati alla storia dei Templari.

Prima di iniziare la camminata i partecipanti hanno visitato il centro storico di Montauro, dove alcuni portali gentilizi riportano simboli che richiamano alle società segrete, e la chiesa di San Pantaleone, santo patrono del comune. Secondo il professor Giuseppe Pisano, storico ricercatore locale e studioso della storia dei Templari, che ha fatto da guida al gruppo, la chiesa



presenta forti somiglianze con la misteriosa chiesa templare francese di Rennes Le Château, conosciuta perché ha ispirato il famoso libro di Dan Brown "Il Codice da Vinci". A cominciare dall'epigrafe incisa sul portale: "Terribilis est locus iste..." (Questo luogo è terribile). L'iscri-

zione, pur essendo tratta dalle Sacre Scritture, lascia dubbioso qualsiasi visitatore si appresti a varcare la linea di confine che introduce nella chiesa. Cosa potrà esserci di tanto terribile in quel luogo? Inoltre, nella parte inferiore dell'iscrizione su marmo inserito nella muratura, vi è la dicitura: "hic domus dei est 1828" (nella casa di Dio 1828). Singolare è la datazione "1828" che fa pensare al settecentesimo anno dall'approvazione della regola dell'Ordine tem-

plare (1128).

Entrando in chiesa, oltre alle statue di San Francesco da Paola, di Gesù e Maria SS.ma (del Rosario, Immacolata e Addolorata) e del Santo Patrono (S. Pantaleone), si possono notare le statue di S. Giuseppe, S. Rocco, S. Alessandro, S. Antonio e S. Lucia, le cui lettere iniziali, compongono la parola GRAAL. Inoltre le statue di S. Giuseppe e della Madonna portano entrambe, esattamente come nella chiesa di Rennes le Château, il Bambino tra le braccia. Lasciato Montauro il gruppo di



Servizio fotografico di Walter Fratto



KARHU
Finland's legendary running brand



MUGELLO MARATHON

21 Settembre 2013 partenza ore 14.30

XL EDIZIONE | Mem. Roberto Gherardi e Franco Sargenti
intermedio non competitivo 25km - FamilyRun 4km



CAMPIONATO NAZIONALE MARATONA 2013



La più Antica d'Italia

La MARATONA DEL MUGELLO

festeggia nel 2013 la sua **40a** edizione; sarà un'edizione speciale ricca di sorprese. Correre nel Mugello vuol dire partecipare alla Maratona più antica d'Italia in un percorso piuttosto impegnativo ma bellissimo, immerso totalmente nella natura e con il passaggio in borghi ricchi di arte e cultura, nonché all'interno del parco dell'Autodromo del Mugello. La vicinanza con Firenze rende la vallata del Mugello una delle mete turistiche più appetibili della Toscana. Questa terra ricca di storia, lascerà un segno indelebile al vostro soggiorno.

VIGE REGOLAMENTO UISP

ISCRIZIONI (aperte dal 26 gennaio 2013)

Dal 26 Gennaio al 31 Marzo

€ 20,00 Pacco prodotti Sapone del Mugello
€ 35,00 con Spalla Toscana (circa 5kg)

Dal 01 Aprile al 31 Agosto

€ 25,00 Pacco prodotti Sapone del Mugello
€ 40,00 con Spalla Toscana (circa 5kg)

Dal 01 a Martedì 17 Settembre

€ 35,00 Pacco prodotti Sapone del Mugello

Il 21 Settembre (fino alle ore 13.30)

€ 40,00 Pacco prodotti Sapone del Mugello

Sconto € 5,00 su ogni tipo di iscrizione dal 01 Aprile in poi per gli appartenenti al Super Marathon Club e ai Nobili della Maratona.

Il Com. Organizzatore puntualizza che con la quota di iscrizione tutti i atleti sono iscritti alla Maratona (Km.42,195); pertanto resta facoltà all'atleta, al passaggio da Borgo S. Lorenzo (Km.25) proseguire o fermarsi al traguardo intermedio non competitivo. Non ci sono quindi distinzioni di pettorale che è uguale per tutti gli iscritti.

PREMI DI ARRIVO

Saranno premiati tutti gli arrivi alla Maratona con **Medaglia e Maglietta celebrative della 40a edizione**; inoltre rimborsi e premi valore a scalare secondo l'ordine di arrivo. Tutti gli arrivi al traguardo intermedio 25Km e alla FamilyRun con premio di riconoscimento.
I premi sono in via di definizione.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

ONLINE su:

www.dreamrunners.it

(sessione Iscrizioni On-line seguendo le istruzioni e allegando documenti richiesti)

su C/C POSTALE

n° 001002634671

su C/C BANCARIO

BCC del Mugello, cod. IBAN:

IT82 N 08325 37751 00000 0042313

Intestato a:

COM. ORG. MARATONA DEL MUGELLO

Via Brocchi, 7 - 50032 Borgo S.Lorenzo (Fi)

AL SEGUENTE FAX: 075 6306 2390

o alla seguente e-mail:

maratonamugello@dreamrunners.it

Per formalizzare l'iscrizione, se avete scelto l'opzione C/c Postale o Bancario, è **obbligatorio** compilare la **SCHEDA DI ISCRIZIONE** in ogni sua parte e **inviarla** contestualmente alla **RICEVUTA DI PAGAMENTO** e alla **COPIA TESSERINO** valido FIDAL - UISP (o altra associazione purché riconosciuta).

Tutti gli atleti che non sono tesserati FIDAL o che non possiedono alcun tesseramento, devono obbligatoriamente allegare anche copia della **CERTIFICAZIONE MEDICA DI IDONEITA' AGONISTICA** valida al 21 Settembre 2013.

LE ISCRIZIONI INCOMPLETE NON SARANNO RITENUTE VALIDE.

ISCRIZIONI TEAM (entro sabato 14/09)

Sono previsti rimborsi e premi per i gruppi più numerosi.

La scheda per le iscrizioni dei gruppi è scaricabile dal sito www.maratonamugello.it. In alternativa si accettano iscrizioni su carta intestata del team con firma del presidente come assunzione di responsabilità per la corretta idoneità degli iscritti.

PUNTI ISCRIZIONE (entro sabato 14/09)

Le iscrizioni possono essere fatte di persona presso i seguenti negozi:

BORG SAN LORENZO

Cammelli Sport - P.le Curtatone e Montanara Sport & Co. - C.so Matteotti, 103

SAN PIERO A SIEVE

Sporting Club BorgoNuovo - Via I. Alpi, 1

BARBERINO DI MUGELLO

Planet Sport - Viale Gramsci, 39

FIRENZE

Isolotto dello Sport - Via Argingrosso, 69

Nencini Sport - Via Ciolli, 13

Morini Sport - Via Dè Sanctis, 80

Training Consultant - Via Frà Angelico, 6

PRATO

Il Campione - Via Mino da Fiesole, 20

VIAREGGIO

Maratonando - Via Aurelia Sud, 160

ROMA (zona S. Pietro)

Calcaterra Sport - Via Germanico, 95

Per info: Com. Org. Maratona del Mugello
Tel. 338 3519679 - 333 7145655



Servizio fotografico di Walter Fratto

escursionisti ha raggiunto un altro interessante e imponente manufatto presente a metà strada tra Montauro e Gasperina: la Grangia di S. Anna. Questa fortificazione realizzata nel XII secolo dipenderà per oltre tre secoli dalla cistercense e templare abbazia di Fossanova (Latina) prima di passare tra le proprietà della potente e feudale certosa di Serra S. Bruno. Il termine Grange deriva dal bassolantino granea e dal francese grange e indica un luogo dove inizialmente si conserva il grano, ma che diventa in seguito azienda agricola per la gestione di terreni e pascoli appartenenti ad enti ecclesiastici.

I convenuti hanno potuto vedere l'intera costruzione sottoposta attualmente a corposi lavori conservativi al fine di porre rimedio ai danni provocati dal devastante terremoto del 1783, anno in cui la costruzione fu abbandonata, e osservare che tale significativo monumento è pressoché sconosciuto ai più.

Poi la comitiva ha raggiunto in successione il colle Santa Maria di Gasperina, da dove si gode di un panorama mozzafiato su l'intero golfo di Squillace, il centro storico di Gasperina con la chiesa madre cinquecentesca dedicata a San Nicola Vescovo, prima di rientrare, sempre rigorosamente a piedi, a Montauro. Ad accogliere i partecipanti, il sindaco dott. Pantaleone Procopio che presso il municipio ha salutato gli escursionisti, ringraziato gli organizzatori per aver incluso il paese tra gli itinerari delle camminate ecologiche e ricordato quanto l'amministrazione comunale stia facendo per conservare e valorizzare la Grangia di S. Anna. Nel pomeriggio i partecipanti guidati dai responsabili del gruppo, Felice Izzi, Walter Fratto, Riccardo Elia e Antonella Mannarino, hanno concluso l'escursione raggiungendo la spiaggia di Caminia di Staletti e visitando la grotta legata alla leggenda agiografica di San Gregorio Taumaturgo. Secondo tale leggenda, le reliquie del santo, custodi-



te presso il convento basiliano di Staletti e venerato tra l'altro in una bellissima chiesa ortodossa a Mosca, approdarono miracolosamente proprio sulla spiaggia del comune catanzarese.

Oltre ai notevoli risvolti di natura storico-ambientale, l'iniziativa, in continuità con le precedenti, ha voluto ribadire l'importanza dell'attività fisica, che attraverso anche il semplice camminare per alcuni chilometri, contribuisce a garantire la salute di chi la svolge.





I Trails per emozionarti d'Africa

Organizza:

The Waka Waka race !!!

3° ETHIOPIAN LAKES TRAIL

dal 25 Aprile
al 3 Maggio

RUN&TRAVEL E' PARTNER DI:
ENJOY YOUR LIFE



Scoprire L'Etiopia correndo e' un'esperienza indimenticabile; i ragazzini Vi inciteranno al ritmo di Waka Waka: la nostra corsa e' associata a questo ritmo! E per visitare l'angolo piu' selvaggio del paese... estensione Omo River.

PROGRAMMA

25 Aprile

Partenza in serata dall'Italia con volo di linea.

26 Aprile

In mattinata partenza per il Lago Ziway.

Nel pomeriggio gita sul lago (opzionale): zona ideale per bird watching con aquile pescatrici e avvicinamento agli ippopotami. **Pensione completa in Hotel.**

27 Aprile

Giornata dedicata alla scoperta delle bellezze dei Laghi della Rift Valley e dei dintorni di Ziway

Pensione completa in Hotel.

28 Aprile

Prima tappa: 18 km. Altitudine 1600 m.

La tappa si svolge lungo il lago Ziway, tra scenari incantevoli, in zona collinare. Nel pomeriggio trasferimento ad Hawassa.

Cena e pernottamento in Hotel.

29 Aprile

Seconda tappa: 10 km circa. Altitudine 1700 m.

Tappa "veloce" con percorso spettacolare lungo il lago e con arrivo in salita sul Monte Tabor con panorama mozzafiato di Hawassa dall'alto.

Pensione completa in Hotel

30 Aprile

Terza tappa 21 km

Tappa bellissima lungo la sponda opposta del lago.

Nel pomeriggio trasferimento, in foresta, a Yirgalem.

Cena e pernottamento all' Aregash Lodge.

1 Maggio

Quarta ed ultima tappa: 15 km

Foresta, piantagioni di caffè e saliscendi da ricordare una corsa in montagna...

Premiazioni. Pensione completa all' Aregash Lodge.

2 Maggio

Rientro ad Addis Ababa per il volo di rientro in Italia in

tarda serata o partenza per **Arbaminch** (estensione).

Estensione OMO-River: si attraversano villaggi **Dorze**

famosi per le capanne in bambù. Gita sullo straordinario

lago Chamo con le sue migliaia di Hippos e Coccodrilli.

3 Maggio

Partenza per Jinka. Si visita la popolazione dei **Conso.**

4 Maggio

Da Jinka si entra nel **Mago National Park:** siamo nella

terra dei **Mursi** con le donne con i piattelli labiali...

5 Maggio

Da Jinka ad Arbaminch per il volo interno su Addis Ababa

In tarda serata **volo internazionale** con arrivo in Italia in

mattinata del 6 Maggio.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Costo per persona in camera doppia

- **Iscrizioni entro il 31 Gennaio 2013**

Euro 1950,00

- **Iscrizioni successive:**

Euro 2100,00

(Le quote iscrizione sono assicurate fino ad esaurimento voli del gruppo)

- **Supplemento singola (Escluso Yirgalem con cottages con piu' camere):**

Euro 170,00

- **Atleti: iscrizione gara + associazione ASD Run&Travel + tessera UISP:**

Euro 150,00

- **Accompagnatori: iscrizione A.S.D Run&Travel:**

Euro 40,00

- **Estensione Omo River: quote su richiesta.**

Le quote comprendono:

- Voli di linea dall'Italia (Milano - Roma)
- Pensione completa e attività come da programma
- Trasferimenti
- Assicurazione sanitaria di viaggio

Le quote non comprendono:

- Visto per ingresso Etiopia (US\$20)
- Bevande, mance, articoli personali e tutto ciò che non indicato espressamente nel presente programma
- Attività opzionali



A.S.D. Run&Travel

E-Mail: info@runandtravel.it – Web: www.runandtravel.it

Ing. Patrizio Bogni 347 3233916 Rosella 349 8315243



I Trails per emozionarti d'Africa

Organizza:

The Waka Waka race !!!

3° ETHIOPIAN LAKES TRAIL

**Estensione all'Omo River: dal 2 al 6 Maggio 2013
abbinata al programma del 3° Ethiopian Lakes Trail**

PROGRAMMA

2 Maggio

Partenza per **Arbaminch:** si attraversano villaggi **Dorze** famosi per le capanne in bambù. Visita al **parco Nerchisar** e gita sullo straordinario **lago Chamo** con le sue migliaia di Hippos e Coccodrilli (opzionale).

3 Maggio

Partenza per Jinka. Si visita la popolazione dei **Conso.**

4 Maggio

Da Jinka si entra nel Mago Park: siamo nella terra dei **Mursi.**

5 Maggio

Da Jinka ad Arbaminch per il volo interno su Addis Ababa
**In tarda serata volo internazionale con arrivo in Italia
in mattinata del 6 Maggio.**

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Costo per persona in camera doppia :

Euro 630,00

Supplemento singola:

Euro 50,00

Le quote comprendono:

- Pensione completa e attività come da programma
- Trasferimenti – guida
- Assicurazione sanitaria di viaggio
- Volo interno Arbaminch – Addis Ababa

Le quote non comprendono:

- Bevande, mance, articoli personali e tutto ciò che non indicato espressamente nel presente programma
- Attività opzionali (gita in barca al costo)



A.S.D. Run&Travel

E-Mail: info@runandtravel.it – Web: www.runandtravel.it

Ing. Patrizio Bogni Mob. 347 3233916

Rosella Mob. 349 8315243



Foto di Walter Fratto



Gli organi direttivi

Presidente: Fabio Fiaschi

Vice Presidente: Emiliano Nasini

Direzione Nazionale: Fabio Fiaschi, Emiliano Nasini, Christian Mainini, Maurizio Ventre, Tommaso Bisio

Responsabili Commissioni

Pista: Giovanni Lucarelli

Podismo: Emiliano Nasini

Giudici: Christian Mainini

Trail: Aurelio Michelangeli

Comunicazione: Donatella Vassallo

Rapporti con Enti e Vivicit : Andrea Giansanti

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

Campionati 2013 assegnati

VIVICIT 

LA CORSA CHE UNISCE

**7 aprile
2013
Sedi Varie**

DATA	REGIONE	LUOGO	UFFICIALE TECNICO
Corsa su strada			
5 maggio	Piemonte	21� Straloggia - La Loggia (TO) ASD Doratletica (Nevio Sturaro 011.7601132)	Carlo Caudera Domenico Beri
Pista			
14-15-16 giugno	Toscana	Campi Bisenzio (FI) Campionati nazionali su pista	Christian Mainini
Corsa in salita			
16 giugno	Toscana Emilia	11� Scalata San Pellegrino in Alpe (LU) G.P. Parco Alpi Apuane (Poli Graziano 347.3796343 - grazianopoli1@virgilio.it)	Franco Bertolucci
Gran Fondo			
30 giugno	Toscana	38� PISTOIA-ABETONE (PT) Organizzazione: ASCD Silvano Fedi Pistoia Referente: Guido Amerini - tel.: 0573. 34761 Web: www.pistoia-abetone.net	Franco Bertolucci e Fausto Rosadi
Maratona			
21 settembre	Toscana	40� Maratona del Mugello	Fausto Rosadi Roberto Pugolotti
Trail			
13 ottobre	Abruzzo	4� Trail della Roscetta - Civitella Roveto (AQ) 22 km - ASD Ecoroscetta (Luciano Scalisi 338.6380720)	Maurizio Verzilli
Maratonina			
27 ottobre	Emilia Romagna	36� Memorial Cardinelli - Pontelagoscuro Uisp Ferrara (Gian Luigi Fregnani 0532.907616)	Malaguti Giancarlo



Foto di Christian Lava

Comitati regionali e territoriali



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

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

