

Atletica



Immagine

25 luglio 2023 - Numero 167



Editoriale

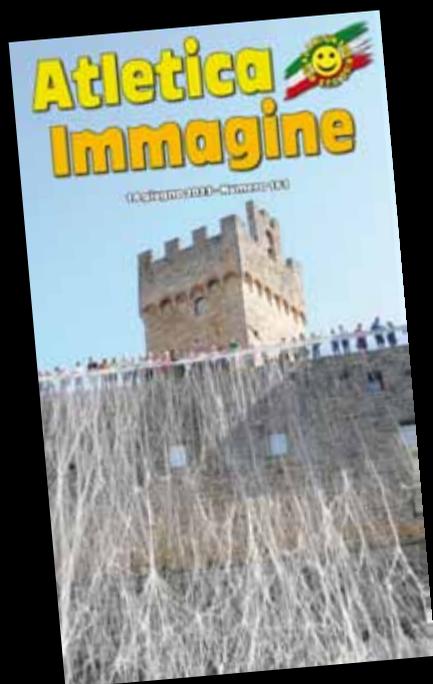
Numeri sempre maggiori per le corse podistiche, ma di qualità

di Vezio Trifoni

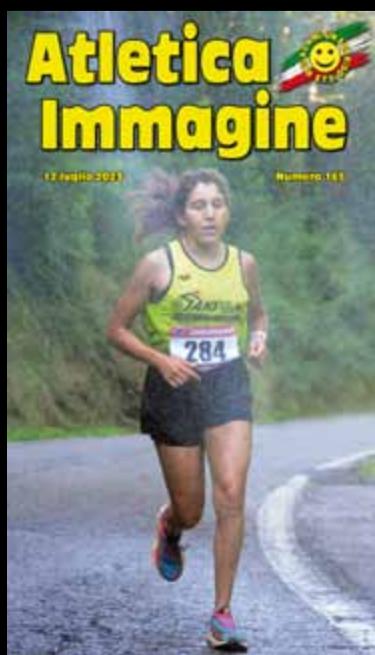
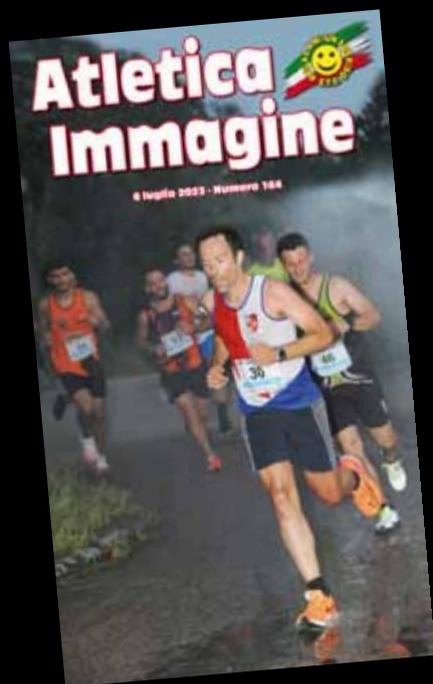


Siamo al 167esimo numero di Atletica Immagine. Tre anni, anzi quasi quattro, che ogni settimana la rivista del podismo e dell'atletica toscana, e non solo, esce con cadenza periodica. Dopo questa pubblicazione ci fermeremo come consuetudine per il mese di agosto per ritornare a raccontare e dare notizie a settembre. Per il mondo dell'atletica la prima parte del 2023 è stato positivo e dalle immagini della Ets Regalami un Sorriso i numeri delle manifestazioni sono sempre maggiori e la comunità sta tornando ad essere importante. Dopo il covid il calo c'è stato ed era fisiologico per il cambio di usanze che la pandemia ha creato nelle persone. Ora stiamo tornando alla normalità anche se le corse si sono modificate e la scelta di dove correre è differente rispetto al passato. La sostenibilità di una iniziativa e la sua tradizione vengono prese in considerazione con maggiore attenzione dai podisti e da chi va a camminare o correre. E' un segnale importante quello di un'offerta che non si limita alla sola corsa ma che amplia la sua proposta anche a plus enogastronomici o culturali. Altro fattore importante è correre in contesti belli che siano naturalistici o in città piene di cultura. E' un valore aggiunto gradito per chi deve scegliere la corsa. Visti i tempi, anche legati all'economia, invece di andare a correre tutte le settimane il podista preferisce scegliere uno o due appuntamenti ma di valore dove può portare la famiglia o andare in gruppo. Continua anche l'attività legata alla sicurezza della Ets Regalami un Sorriso che ha donato il 183esimo defibrillatore a un'altra associazione a testimonianza che l'attività di prevenzione è fondamentale per dare la possibilità, come è successo in parecchie occasioni, di salvare vite attraverso uno strumento fondamentale e necessario. A tutti auguriamo buone vacanze. Mi raccomando sempre di corsa.

Consueta pausa estiva per Atletica Immagine



Buone vacanze



Lultimo numero prima delle vacanze estive esce il 25 Luglio e sarà il 167. La consueta pubblicazione riprenderà mercoledì 6 Settembre. Comunque, com'è consuetudine non ci dimenticheremo di nessun evento perché faremo un ampio riepilogo al ritorno. Resteremo comunque in contatto attraverso i canali social. Vi invitiamo a leggere atletica immagine anche in vacanza attraverso il pratico visualizzatore on line o scaricala dal server

<https://www.regalamiunsorriso.it/rivista+atleticaimmagine.html>

Lutto

Gustavo Pallicca bersagliere per sempre

di Piero Giacomelli


Quando ho detto ad Anna Maria, mia moglie, che era morto Gustavo Pallicca ha esclamato con sgomento: È morta la storia! La nostra era una amicizia nata alla linea di partenza delle piste di terra rossa quando appena quattordicenne calpestavo quella tennisolite. Quella burbera propensione al comando: "Un passo dietro la riga", con un tono che non ammetteva replica, oppure "Al tempo..." E per chi quella riga l'aveva continuata a calpestare erano guai. Poi il "Pronti" e quindi lo sparo intervallato da un silenzio rotto solo dal battito cuore.

Ed allo sparo era veramente una esplosione di vita. Forza, passione, sudore. Tutto condensato in quell'attimo dopo il "passo indietro". Dopo la gara era tutta un'altra cosa, affabile e felice di aver

fatto scattare in avanti quei ragazzi e chissà quanti verso prestigiosi allori. Conosciuto sui campetti di periferia, su piste anche dismesse dove sulla prima corsia era spesso scavata una trincea, per poi





incontrarlo di nuovo in competizioni a livello nazionale ed anche internazionale era un mitigare quell'ansia che ti assale davanti a quelle cose che erano di sicuro più grandi di quelle che avevo mai affrontato.

Col passare degli anni, quando ho lasciato la pista per la macchina fotografica, era un piacere dopo lo start, fermarsi a parlare delle giovani promesse, dei trucchi del mestiere, del tempo necessario. Quanto necessario affinché fossero tutti fermi e poi della storia dell'Atletica, quella con la A maiuscola, quella che lui ha avuto il piacere di conoscere di persona e documentare nei suoi libri. La sua collaborazione con la rivista Atletica Immagine è stata una fondamentale testimonianza che ci ha permesso di raccontare fatti e personaggi. L'ultimo incontro è stato questo anno in occasione del Golden Gala di Firenze, quando Sebastian Coe è stato ospite del Centro Studi dell'ASSI Giglio Rosso per ce-

lebrare un altro grande testimone della storia: "Roberto Quercetani" di fatto l'inventore della statistica nell'atletica. Quando Sebastian Coe ha parlato della grande opera fatta da Quercetani ha detto: "Spesso mi chiedono come fare a correre più velocemente, ed io gli rispondo di studiare la storia. Nella storia dell'atletica c'è scritto tutto, documentatevi attraverso queste testimonianze". Caro Gustavo anche tu ci hai fatto toccare con le parole e con le

immagini quella storia che è fondamentale fonte d'informazione ispirazione per tutti e che mi onoro di aver accolto i tuoi pensieri su Atletica Immagine. Ora mi immagino che al ritmo del Flik Flok starai conducendo la compagnia piumata, come quando da giovane hai sfilato correndo sui Fori imperiali, attraverso quei dorati cancelli che si schiudono davanti ai grandi. Gustavo bersagliere per sempre oltre a grande starter, storico e soprattutto amico.



La storia dell'atletica perde un grande testimone

di **Andrea Grassi**

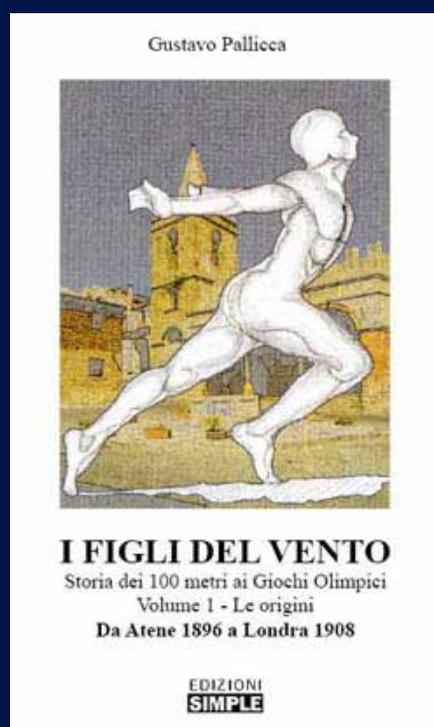
Ho conosciuto Gustavo all'inizio del 2004, quando cessate le pubblicazioni dello storico "Podismo" di Neri Editore, insieme a altri quattro matti, decidemmo di continuare a dare una voce cartacea al nostro mondo, iniziando l'esperienza di "Podismo e Atletica". Persona squisita da tutti i punti di vista, autorevole e al tempo stesso umile, dall'alto della sua enorme esperienza nell'Atletica. Iniziammo a pubblicare i suoi articoli storici che, mentre impaginavo, leggevo avidamente per la sapienza dei dettagli, per la passione della narrazione e per l'amore che trasudavano quelle righe.

Mi contagiò fin da subito, facendomi venire la voglia di scrivere qualcosa di quella storia dell'atletica che, con la stessa passione, avevo seguito fin da ragazzo. Fatti di Olimpiadi, Mondiali, Europei o storie di campioni del recente passato che mi erano rimasti nella memoria. Così ho iniziato, ma mentre scrivevo pensavo a quante persone Gustavo aveva contagiato nella sua vita con quella grande passione che sapeva trasmettere così bene. Storie remote o più recenti, con un occhio di riguardo per il suo settore velocità, nel quale aveva fatto da starter anche in eventi internazionali. Ma Gustavo ha saputo essere tante cose, fondatore di società, dirigente, giudice



internazionale, statistico, fotografo, giornalista, autore di libri, il suo archivio sarà certamente enorme e dovrà avere degli eredi che possano continuare la sua opera. Sentendo i suoi racconti si poteva solo stare in silenzio, parlava

la storia, eppure collaborò alla rivista con l'entusiasmo di chi si rimette sempre in gioco, senza dubbi e senza età. Ci mancherà immenso Gustavo, dal 20 luglio scorso la storia dell'atletica ha perso un testimone fondamentale.



Come omaggio a Gustavo Pallicca riproponiamo una delle pagine più belle che ci ha regalato. L'editoriale uscito nell'ottobre 2006 su "Podismo e Atletica". Dopo gli Europei di Goteborg, raccontava le ultime emozioni del vecchio campione di salto in lungo Arturo Maffei, assistendo in televisione alla vittoria di Andrew Howe.

Un salto lungo sessantotto anni

di Gustavo Pallicca



Quel pomeriggio dello scorso 8 di agosto, il vecchio Arturo lo trascorse davanti alla televisione in attesa che da Goteborg la televisione trasmettesse la finale del salto in lungo, prevista per quel giorno dal programma della 19ª edizione dei Campionati Europei. Gli faceva compagnia, come ogni giorno da quando una seconda cadu-

ta in poco tempo lo aveva costretto al riposo assoluto, il nipote Arturo (Arturino). E proprio ad Arturino il vecchio campione ricordava che lui aveva visto la nascita dei Campionati Europei. Non solo! Aveva partecipato alle prime due edizioni. A quella sfortunata di Torino del 1934 dove si era presentato con una caviglia malconcia, rimediando so-

lo un quinto posto, per non parlare di quella sfortunatissima di Parigi del 1938, dove aveva conquistato una medaglia d'argento con un salto di m 7,61, a soli quattro centimetri dal tedesco Leichum, dopo che un irriducibile giudice francese, dimenticandosi di ripulire l'asse di battuta, scambiò un nullo dell'ungherese Istvan Gyuricza per l'impronta

dell'italiano. A nulla era valsa la stessa ammissione del magiaro. Il giudice non ammise il suo errore e sanzionò come nullo un salto di 7,78 (la prestazione fu misurata su richiesta dell'italiano), privando Arturo di un meritissimo titolo europeo.

Adesso era come se d'incanto il tempo di fosse fermato. Sessantotto anni si erano volatilizzati ed Arturo si trovava di nuovo a partecipare ad un "europeo", questa volta però da spettatore. In pedana infatti non c'era il giovane viareggino dalla pelle bruciata dal sole di Versilia, bensì un ragazzo, anch'esso dalla pelle scura, nato a Los Angeles, ma cresciuto atleticamente a Rieti.

Ad Andrew (stessa iniziale del nome...) l'Italia affidava le sue speranze di medaglia. Naturale quindi che il vecchio cuore di Arturo, palpitasse più del normale quando il californiano di Rieti, cominciò la serie dei suoi salti. Arturo aveva ancora negli occhi il balzo a m 8,33 con il quale Andrew si era qualificato per la finale il giorno prima, e aspettava in cuor suo che il ragazzo si ripettesse, o addirittura che si migliorasse.

Nessuno meglio del vecchio campione poteva capire e giustificare l'emozione che inevitabilmente attanagliava i muscoli del ventunenne campioncino. Ecco quindi che i salti di Howe, tutti superiori agli 8 metri, vennero accolti da nonno e nipote con una esclamazione di incoraggiamento, quasi a sospingere l'atleta oltre i m 8,20 del secondo salto, che poteva essere ancora alla



portata dei suoi avversari. Ma la mente di Arturo viaggiava a ritroso nel tempo. Una sola volta aveva visto di persona superare gli 8 metri nell'arco della sua carriera. Era stato un giorno di agosto (strana coincidenza anche questa...) nell'enorme catino dello stadio di Berlino, durante i Giochi Olimpici del 1936. A compiere l'impresa un atleta la cui pelle era colorata come quella di Andrew: il grande Jesse Owens, con il quale Arturo strinse una rapida, solida, amicizia.

Gli occhi del vecchio Arturo si riempiono di lacrime quando l'inno italiano suonò per il giovane Andrew, consacrando campione d'Europa. Forse in cuor suo

Arturo ringraziò qualcuno per averlo tenuto in vita fino a fargli vivere quella ultima emozione... nonostante tante volte avesse invocato una chiamata che invece tardava tanto a venire.

Era scritto che la sua lunga vita si interrompesse dopo che un altro grande saltatore si era affacciato alla ribalta della specialità. Quella specialità che lo aveva visto protagonista per dieci lunghissimi, e non sempre facili, anni. Infatti fu così... Nove giorni dopo la grande gara di Andrew Howe, il grande cuore di Arturo Maffei cessò di battere. Alla nascita di un grande si contrappone sempre la dipartita di un altro grande... Solo così il mondo mantiene i suoi equilibri.

NS *nencinisport*

SALDI 50%
fino al



new balance

asics

mizuno

HOKA
TIME TO FLY™

BROOKS

adidas

NENCINISPORT.COM

Pistoia 18 Luglio 2023

Rincorri Luppolo The Beer Run

Donato da Regalami un Sorriso il 183° defibrillatore


Presso i magnifici impianti sportivi del "Circolo Aziendale Hitachi" corsa podistica decisamente anomala sulla distanza di 30' minuti da percorrere bevendo ad ogni giro un bicchiere di birra. A questo punto è bene precisare, prima che i puritani salutisti e proibizionisti ci saltino alla gola, che la quantità di birra era sufficiente a bagnare giusto il fondo del bicchiere e che ai giovani in gara, tutti rigorosamente accompagnati dai genitori, era





servita acqua o Coca Cola. Lo spirito era quello goliardico con la gioia di passare insieme un momento di sport e divertimento durante il quale la solidarietà non è certo mancata. Dopo il via è stato azionato l'irrigatore centrale del campo di calcio, dove si svolgeva la gara, che ha alleviato non poco la calura inflitta da "Caronte" dando l'opportunità di interagire gioiosamente con quei getti d'acqua. Ed allora si è assistito a salti, scivoloni e tuffi attraverso quelle nuvole di acqua nebulizzata. Una bellissima atmosfera di gioco che ha contagiato tutti ed



alla fine non è mancato nemmeno il trenino sulle note di "Se bruciasse la città". Come tutte le competizioni un vincitore salta sempre fuori, in questo caso Giacomo Pizzicori infligge ai rivali un giro di distacco, ma chi ha vinto veramente è stata l'amici- zia e la solidarietà. Alle pre- miazioni la ETS Regalami un sorriso ha donato al Circolo Proloco Crespole APS quello che per il sodalizio pratese è la 183esima macchina salva- vita. La rappresentante "Cres- polina" ha manifestato tutta la sua gioia perché, come ci ha spiegato, il paese è bello e curato, un piccolo gioiello incastonato nella montagna pistoiese, ma lontano da tutti quei servizi che la provincia può offrire e quindi dotarsi di un apparecchio medico sani- tario di questo tipo è di fon- damentale importanza per la comunità. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorri- so.



EthicSport

**L'AVANGUARDIA
DELL'INTEGRAZIONE SPORTIVA**



SCOPRI COME
FUNZIONA



QUANDO IL RITMO
AUMENTA

PER IDRATARSI
CON ENERGIA

PER IL
FINALE DI GARA

FORMULE BREVETTATE
PER LA TUA MIGLIOR PERFORMANCE

Campiglio (PT) 20 Luglio 2023

Memorial Maestriperi Staffetta della Misericordia



La staffetta 3 x 3 Km organizzazione a cura del Circolo Arci di Campiglio e della locale Misericordia tutti gli anni stravolge positivamente la quiete di questo borghetto della Valle del Serpente adagiato sulla montagna lambita dalla strada che Pistoia porta alle Piastre. La 17^a staffetta della Misericordia celebra anche il 16° Memoriale "Sandro Maestriperi" che si era prodigato per realizzare quello che oggi è il Circolo ricreativo di Campiglio. In sua memoria si corre tutti gli anni questa staffetta che con 42 terne di podisti al via è certamente uno degli appuntamenti più importanti del podismo provinciale. Percorso con continui saliscendi che lo rendono difficile da gestire anche se si tratta di solo 3 Km. La squadra dell'Atletica Vinci contando sulla migliore media dei risultati ha la meglio su una compagine mista dove Mat-

tia Della Maggiora ha siglato il miglior tempo. Tra le donne le gemelle Lucaci insieme a Sara Tognini non hanno problemi ad aggiudicarsi la vittoria. L'intero ricavato della manifestazione è stato devoluto alla Misericordia di Campiglio ed è de-

gno di nota che l'intero pasta party al termine della manifestazione ed i premi di gara, oltremodo abbondanti, sono sempre offerti dalla sorella di Sandro Maestriperi a cui è intitolato il memoriale. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.



Classifica di categoria Staffetta della Misericordia



Pos	Frazionista 1	T. 1	Frazionista 2	T. 2	Frazionista 3	T. 3	Società	Totale
ASS F								
1	TOGNINI SARA	12.04	LUCACI IOANA	11.16	LUCACI ANDREA	11.18	MISTA	34.38
2	DAMI VALENTINA	11.43	CERFADA ELENA	12.32	BARGIACCHI STEFANIA	11.33	ASD SILVANO FEDI	35.48
3	GENEMISI ELENA	13.17	LAZZINI PAOLA	13.48	ABBATANTUONO GIADA	12.50	G.P. PARCO ALPI APUANE	39.55
4	BIAGINI SARA	14.34	PACINI SARA	13.50	PACINI ANNA	12.44	MONTECATINI MARATHON	41.08
ASS M								
1	MOLINARO GIACOMO	09.35	CUROVICH ADRIANO	09.13	PRESTIANNI ANTONIO	09.42	ASD ATELICA VINCI	28.30
2	DELLA MAGGIORA MATTIA	09.13	LUONGO MICHAEL	10.24	ZULLO MICHELANGELO	10.16	MISTA	29.53
3	COLLINI GHERARDO	09.19	PASQUALETTI MATTIA	10.51	CONTI JACOPO	10.08	ATLETICA CASTELLO	30.18
4	GUIDOTTI LORENZO	10.07	MASONI MATTEO	11.16	CASSI SAMUEL OSKAR	09.37	ATLETICA CALENZANO	31.00
5	GIACHI GABRIELE	10.18	VENTURI BERNARDO	10.32	GENCA LUIGI	10.40	ATLETICA PRATO	31.30
6	BAGATTI TOMMASO	10.48	LUNARDI DANIELE	10.48	GIGLI GRAZIANO	10.15	MISTA	31.51
7	TREDICI MASSIMO	09.50	CONSOLI MASSIMILIANO	11.43	BROCCOLI MATTEO	10.29	AURORA MONTALE	32.02
8	PIEROTTI MAURIZIO	10.46	TRISCONIA LUCA	11.04	GIOVANNELLI ANDREA	10.14	G.P. PARCO ALPI APUANE	32.04
9	ZAMBELLI DANIELE	11.25	ORSI FEDERICO	10.31	AGRUSTI VINCENZO	10.41	ASD ATELICA CASCINA	32.37
10	LAZZARI EMIL	10.43	TANGANELLI FABIO	11.05	FALASCA MARTIN	10.55	ASD ATELICA VINCI	32.43
11	TOMMASELLI CARMINE	11.20	PANDALORO TIZIANO	11.43	TORCHIA ANDREA	11.19	MISTA	34.22
12	ANDREONI GABRIELE	11.12	PAOLINI ALESSIO	11.06	PEVERINI DAVID	12.17	PISTOIA ATELICA 1983	34.35
13	TRINCI LUCA	11.55	RUSSILLO MATTIA	11.16	CAPPELLI SIMONE	11.28	PODISTICA LA STANCA	34.39
14	POSSENTINI JOHN ANTONY	11.32	CACCAMO FRANCESCO	12.02	DECARIA EMANUELE	11.38	MISTA	35.12
15	MUNGAI LUCA	11.18	MARIANI MANUELE	13.17	BENELLI GIANMARCO	10.43	MISTA	35.18
16	VACCARO PAOLO	12.09	Begliomini Emanuele	11.37	BONACCHI TIZIANO	12.55	ASD SILVANO FEDI	36.41
17	NINCHERI MARCO	12.22	BUTI FRANCESCO	13.48	LAZZERONI SIMONE	12.51	ATLETICA CALENZANO	39.01
18	NICCOLAI CRISTIANO	13.36	MAGRINI LEONARDO	16.02	CAPORALI IVALDO	19.16	ASD SILVANO FEDI	48.54





VET F								
1	CRISTIANINI FLAVIA	13.03	LUPI DAMIANA	11.40	CASAIOLI BARBARA	12.22	G.P. PARCO ALPI APUANE	37.05
2	LIVERANI PATRIZIA	14.33	CALZONI SIMONA	15.12	TIBERI LUCIA	14.15	ASD GREGGE RIBELLE	44.00
3	LAVORINI LILIANA	14.58	FERRONI CATERINA	16.09	LUCACI MARICICA	15.20	MISTA	46.27
4	MATTIOLI ELENA	15.19	MATTIOLI ENZA	16.00	VENTURI DANIELA	18.10	ASD SILVANO FEDI	49.29

VET M								
1	SIMI STEFANO	10.09	CHECCACCI LORENZO	10.45	MARSILI ANDREA	10.02	G.P. PARCO ALPI APUANE	30.56
2	GUAZZINI ALESSIO	10.45	DESSI MANUELE	10.28	LA GRECA ENZO	10.46	AURORA MONTALE	31.59
3	PELLEGRINOTTI DAVID	10.38	LACHI ALESSIO	10.52	ANTONINI SILIANO	10.47	ASD GREGGE RIBELLE	32.17
4	CICCONI GIANFRANCO	10.40	COGILLI PAOLO	11.15	GONFIANTINI FEDERICO	10.59	G.P. PARCO ALPI APUANE	32.54
5	FROSALI FEDERICO	11.15	STEFANINI MORENO	11.26	BURCHI GIULIANO	11.07	PODISTICA LA STANCA	33.48
6	RASTELLI ANDREA	10.53	ARRETINI ANDREA	11.43	VIVARELLI NICOLA	11.44	ASD SILVANO FEDI	34.20
7	GUIDOTTI RAUL	11.22	SARTI MARCO	12.17	CECCHERINI LORENZO	11.21	ATLETICA CALENZANO	35.00
8	DE SANTIS GIANFRANCO	13.01	LANDUCCI CLAUDIO	13.47	BELLETTI FABIO	13.26	G.P. PARCO ALPI APUANE	40.14
9	TONIOLI LORENZO	15.47	CAVACIOCCHI RICCARDO	14.38	NICOGLI FABRIZIO	12.57	ATLETICA CALENZANO	43.22
10	DEL MASTRO ENNIO	17.54	BURCHIETTI DANIELE	14.19	DI VITA PATRIZIO	15.24	ATLETICA PISTOIA	47.37

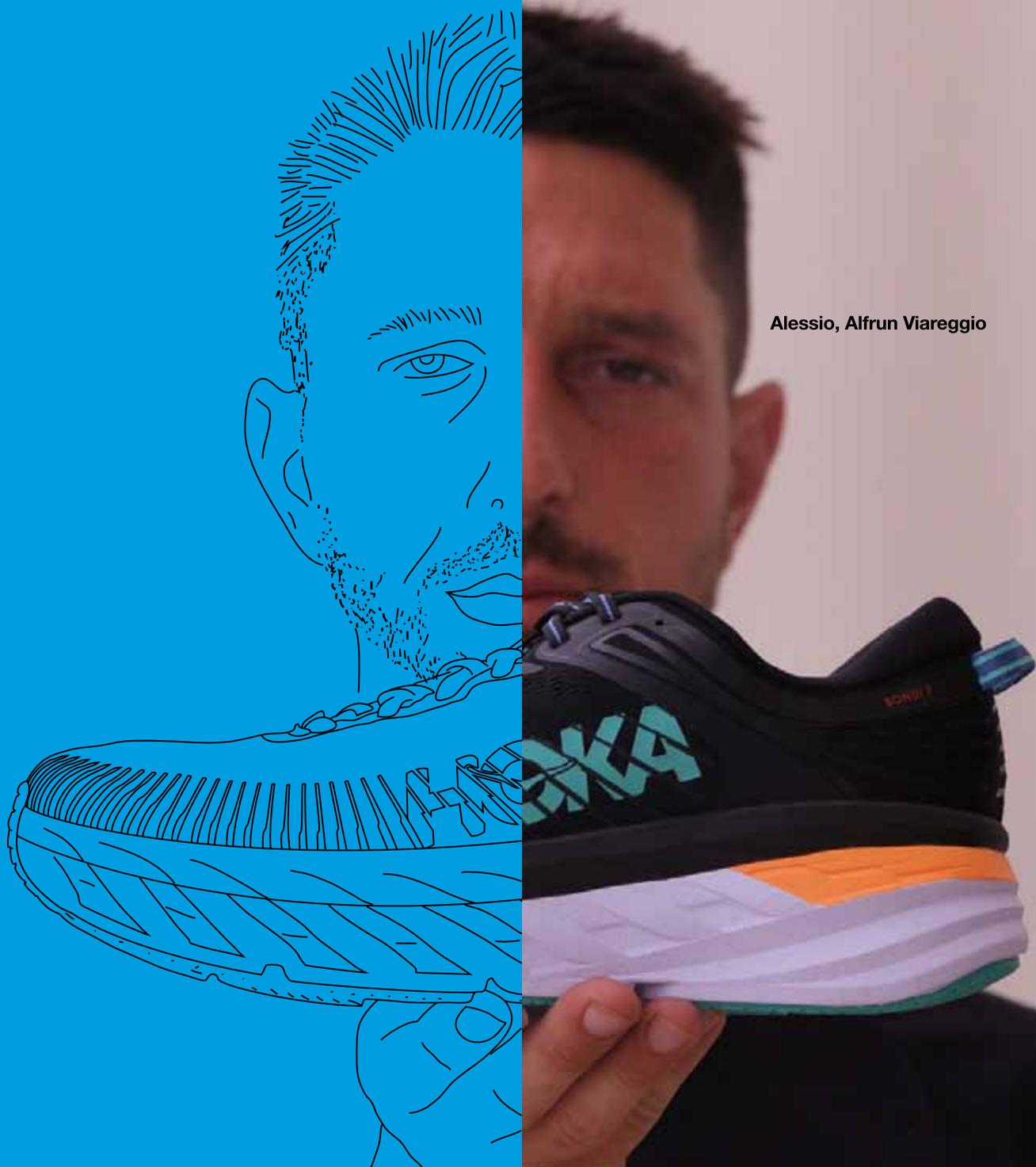




ARG M								
1	FREDIANI MILENO	11.07	OSIMATI MARCO	11.37	CARLOTTI CLAUDIO	11.42	MISTA	34.26
2	OLMI LUCA	12.59	GORI CLAUDIO	13.22	BARTOLINI MARCO	12.20	ASD SILVANO FEDI	38.41
3	DURANTE EMILIO	13.06	NARDELLA CIRO	13.01	ROMANO CARMINE	12.48	ATLETICA PRATO	38.55
4	BALDINI ANDREA	13.54	DEIANA MORENO	13.39	CAPUANO GIOVANNI	13.19	MISTA	40.52
5	NOBILI ANTONINO	14.26	FABRIZIO PASQUALE	15.45	CEFALA' DOMENICO	14.50	ATLETICA PRATO	45.01
ORO M								
1	D'ALVANO MICHELE	13.32	MEI ROBERTO	13.26	OLIVARI FRANCO	11.59	ASD ATLETICA CASCINA	38.57
2	CATONI LUCIANO	18.40	GELLI SERGIO	13.07	MATULLI CARLO	14.09	ASD SILVANO FEDI	45.56
3	VITELLARO ROSARIO	15.07	IACOPETTI GIUSEPPE	16.16	SARGENTI ARTURO	14.38	MISTA	46.01



alfrun.it



Alessio, Alfrun Viareggio

WEB E CORTESIA

ALFRUN È NON SOLO WEB
CORRI NEI NOSTRI PUNTI VENDITA
COMPETENZA, PREZZO E CONSULENZA



alfrun.it

v.le Margherita 49
Passeggiata a Mare, Viareggio
tel. (+39) 0584 5811019

**OUTLET
SPORT**

via Aurelia Nord 149
Viareggio
Tel. (+39) 0584 583484

Massa 22 luglio 2023

Attraverso le Mura di Massa

La gara nella notte di Massa è sempre fantastica



Gara nazionale FIDAL sulla distanza di circa 10 km che si disputa nel centro della città di Massa su un circuito cittadino.

La gara è l'erede di quella che dal 1975 in poi si disputava in Località "Stradone" alla periferia di Massa. Gara premiatissima con iscrizioni gratuite per i primi 350, ma che stenta a raccogliere i consensi dei podisti e resta terreno di conquista praticamente per i soli "top runners" o pochi altri che

non hanno paura a cimentarsi con atleti di altissimo livello. Piazza degli Aranci è una bellissima location ed il percorso si presta alla competizione, ma in totale, tra uomini e donne, sono solo in 130 quelli che sono intervenuti. Prima della partenza lo sparo della storica pistola "Olimpia" ed un minuto di silenzio per ricordare l'amico e giudice di gara Gustavo Pallicca. Poi la gara è un assistere ad un tritico keniano che viaggiava

a ritmi che gli umani stentavano ad arginare. Un accorto Daniele Meucci, lascia sfogare i battistrada per riconquistare posizioni su posizioni nel finale di gara. Dopo una volata tiratissima col più diretto avversario conquista la quinta posizione. La decima piazza è per Stefano La Rosa, mentre i più bravi dei nostri atleti riescono solo a contenere il distacco, che si aggira dai 2 ai 3 minuti. Dopo di che per assistere all'arrivo degli



umani occorrono altri 5 minuti. Bravo Samule Oscar Cassi che per niente intimorito ha fatto con intelligenza la sua gara con un ottimo tempo. Tra le donne assolo vincente della burundiana Nahimana Cavalline. In gara anche veterani ed allievi, ma con numeri estremamente risicati. La gara è stata comunque un'ottima occasione per assistere ad uno spettacolo sportivo di altissimo livello e di incontrare gli amici di sempre. Presenti come spettatori il Prof. Gigliotti che ricordiamo è stato allenatore dei nostri due ori olimpici di maratona Bordin e Baldini, accompagnato da Alessandro Lambruschini (terzo alle olimpiadi di Atlanta sui 3000 mt siepi) e che dire del massese dalle doti eccelse quali Ernesto del Sarto. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.





Donne 8 km

1	NAHIMANA CAVALINE	ATL. LIBERTAS UNICUSANO LI	0:27:03
2	LONEDO REBECCA	G.S. FIAMME ORO PADOVA	0:27:15
3	BADO AURORA	FREE-ZONE	0:27:37
4	ALBERTI ANDREA	A.S. ATL. VINCI	0:27:39
5	NESTOLA SARA	CALCESTRUZZI CORRADINI EXC.	0:27:54
6	ERRAMI MOHAMED	CIRCOLO MINERVA	0:28:08
7	CASCAVILLA MARIA CHIARA	C.S. AERONAUTICA MILITARE	0:28:38
8	RICCI STEFANO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:28:39
9	SOMMI GIULIA	CUS PRO PATRIA MILANO	0:29:03
10	BOTTONI ENRICA	ATLETICA LIVORNO	0:29:25
11	GENERALI FRANCESCA	CUS PRO PATRIA MILANO	0:29:26
12	DURANTE FRANCESCA	ATL. CASONE NOCETO	0:29:43
13	COPPA NICOLE	BRACCO ATLETICA	0:30:21
14	TAMBINI ALICE	CIRCOLO MINERVA	0:30:45
15	NARDINI FRANCESCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:30:48
16	BRAMBILLA ALESSIA	CUS PRO PATRIA MILANO	0:31:22
17	PARDINI LAURA	C.G. ATLETICA COSTA ETRUSCA	0:31:37
18	BERTUCCELLI LUCIANA	ATL. CASONE NOCETO	0:31:45
19	ROSI ANDREA	CIRCOLO MINERVA	0:31:49
20	MASONI MATTEO	ATL. CASTELLO	0:32:06
21	GULINO NINA	ATL. CASTELLO	0:32:07
22	VASONE SARA	OLIMPIATLETICA	0:32:18
23	ANDREAZZOLI MAURIZIO	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:32:32
24	KOVALEVA EVGENIYA	ATL. CASONE NOCETO	0:32:51
25	BIANCHI LUCIANO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:32:54
26	CERVONE ERMANNANO	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:32:58
27	DURANTE FABIO	GAV GRUPPO ATLETICA VERBANIA	0:33:02
28	BICHI ROMANO	A.FA.P.H.	0:33:12
29	BRIZZI GIADA	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:33:15
30	MANIC IRINA	ATLETICA LEVANTE	0:33:59

31	BOTTI MARIA VITTORIA	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:34:00
32	MUTTI MARIO	ATL. PIETRASANTA VERSILIA	0:34:14
33	FIORDI STEFANO	UNIONE SPORTIVA NAVE	0:34:30
34	SCALI STEFANIA	A.S. ATL. VINCI	0:34:35
35	CIRIVELLO GIUSEPPE	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	0:34:39
36	SANGUINETI FEDERICO	DELTA SPEDIZIONI	0:35:12
37	VATTERONI EMMA	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:35:46
38	BACCETTI FABIO	G. POD. LE SBARRE	0:35:51
39	BOTTI GIOVANNI	GAS RUNNERS MASSA	0:35:55
40	MANSI MARCO	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	0:35:58
41	FREZZA PAOLA	GRUPPO CITTA DI GENOVA	0:36:27
42	NERI CARLA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:36:49
43	MAESTRI ROBERTA	RUN CARD	0:37:31
44	FARINA ANTONELLA	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	0:38:28
45	D'ALVANO MICHELE	ATLETICA CASCINA	0:38:28
46	BONUCCELLI GIUSEPPINA	CITTADELLA 1592 PARMA	0:38:52
47	BIANCHI ALESSANDRO	A.FA.P.H.	0:39:29
48	CATALANO FRANCESCO PAOLO	LA GALLA A.S.D.	0:39:32
49	GUIDI RICCARDO	CUS PISA	0:40:37
50	DI CESARE DANIELA	G. POD. LE SBARRE	0:41:01
51	MOLINARO RAFFAELE	G.S.D. RUN...DAGI	0:41:02
52	MOSCATELLI ENRICO	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:41:12
53	BARTOLI LAURA	ALZAIA NAVIGLIO RUNNERS	0:42:04
54	QUINTANA ROSA ITATI	RUN CARD	0:42:32
55	TURATI GIADA EMANUELA	PASSO CAPPONI	0:44:19
56	SANESI CARLOTTA	RUN CARD	0:45:51

Uomini 10 km

1	PINGUA EDWARD ZAKAYO		0:28:38
2	TOWET VINCENT KIMUTAI	RUN2GETHER	0:28:56
3	BOR LEONARD KIPNGENO	RUN2GETHER	0:29:01
4	BAYBAT MOHAMMED	CIRCOLO MINERVA	0:29:12





5	MEUCCI DANIELE	C.S. ESERCITO	0:29:39
6	NIYOMUKIZA JEAN MARIE VIANNATL.	LIBERTAS UNICUSANO LI	0:29:41
7	JAAFARI BADR	ATL. CASONE NOCETO	0:29:45
8	KIRWA GEOFFREY KIPKEMB	ACSI CAMPIDOGGIO PALATINO	0:29:50
9	NIMUBONA YVES	U.S. QUERCIA	0:30:05
10	LA ROSA STEFANO	C.S. CARABINIERI	0:30:31
11	SANGUINETTI ANDREA	ATL. CASONE NOCETO	0:30:40
12	SOFFIENTINI ANDREA	A.S.D. DINAMO SPORT	0:31:18
13	GRIECO VINCENZO	ATL. CASTELLO	0:31:35
14	CASSI SAMUELE OSKAR	TOSCANA ATLETICA JOLLY	0:33:38
15	TARANTOLA MIRKO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:33:51
16	DOLCI MIRKO	GRUPPO SPORTIVO LUCCHESI	0:34:02
17	PIEROTTI MIRCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:35:09
18	SAGRAMONI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:35:15
19	VANNI NICOLA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:35:51
20	DEODATO GIANLUCA	AZZURRA GARBAGNATE M.SE	0:36:17
21	CUCCHIARA FRANCESCO	ATL. ALESSANDRIA	0:36:36
22	DEL FREO NICOLA	RUN CARD	0:36:39
23	LUNARDINI DAVIDE	RUN CARD	0:37:06
24	D'APRILE PIETRO	POD. FAGGIANO V.P. SERVICE	0:37:47
25	BORTOLUSSI CRISTIAN	AZZURRA GARBAGNATE M.SE	0:37:58
26	MAIETTA SALVATORE	KINESIS LAB ATHLETICS	0:38:58
27	GRASSI LORENZO	RUN CARD	0:39:21
28	PIZZO FABIO	A.S. ATLETICA VIRTUS LUCCA	0:40:05
29	SPAZZALI FABIO	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	0:40:33
30	BARSI ALFREDO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:41:57
31	ARMANETTI STEFANO	RUN CARD	0:42:16
32	WANG LUN	A.FA.P.H.	0:43:01
33	COVERI GIACOMO	CIRCOLO MINERVA	0:44:37
34	MELUCCI JACOPO	RUN CARD	0:45:19
35	ACERENZA ALESSANDRO	RUN CARD	0:46:29
36	SCAGLIONE DAVIDE	VERDE PISELLO GROUP MILANO	0:46:33

Allievi e Allieve

POS	COGNOME NOME	TEAM	TEMPO
1	POLIMENI ALBERTO ALEK	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:13:52
2	MASI ANDREA	ATLETICA LIVORNO	0:14:01
3	PAPINI FABIO	A. ATL. CAMAIORE	0:14:17
4	GIANNELLI ELEONORA	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:16:58
5	BATTELLI IRIS	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:17:11



MS



DOTT.SSA MARTINA SERVINI

NUTRIZIONISTA

Prenditi cura di te, comincia dal cibo!

Ognuno di noi è unico e inimitabile.
L'alimentazione dovrebbe tenere conto di questo
ed aiutarci a esprimere il meglio di noi stessi.

Posso aiutarti a capire
qual è il giusto modo di mangiare per TE!

Di cosa mi occupo:

- **Dimagrimento e ricomposizione corporea**
- Alimentazione in supporto a **problematiche metaboliche** (diabete, screzi glicemici e insulina, ipertensione, colesterolo...)
- Nutrizione funzionale per **problematiche gastrointestinali** (reflusso, intestino irritabile, steatosi epatica, disbiosi...)
- **Salute della donna** (candidosi, PCOS, endometriosi...)
- Alimentazione a sostegno dello **sportivo**

.. E MOLTO ALTRO ANCORA!



Per appuntamenti:

+ 39 3339215739

✉ martina.servini@gmail.com

📍 via Fosso del Masi 16, 59100, Prato

📷 [marty_nutrizione](#)



San Giacomo (BO) 22 luglio 2023 - km 6

Camminata di San Giacomo



ASS F

1	MARIANI CRISTINA	ATLETICA VINCI	25'40"
2	BARCAIOLI ELEONORA	ATLETICA CASTELLO	29'46"
3	GAMBONE ALESSIA	Individuale	30'00"
4	RUSU MARIANA	LUIVAN	31'19"
5	SALCIARINI LUCIA	PIETRALUNGA RUNNERS ASD	33'10"

ASS M

1	SCARDOVI GIANLUCA	ATLETICA IMOLA	23'10"
2	MICHELINI DANIELE	ATLETICA CASTELLO	24'18"
3	MAGAGNOLI ALEX	AVIS CASTEL SAN PIETRO	24'41"
4	GENZA LUIGI	ATLETICA PRATO	24'49"
5	BROCCOLI MATTEO	AURORA MONTALE	25'12"
6	ALDROVANDI ANDREA	9,92 RUNNING ASD	25'19"
7	25'58"
8	LACADI GIACOMO	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO	26'29"
9	AGRESTI LORENZO	RUNNERS BARBERINO	29'47"

VET F

1	DALLAI ROSSELLA	ATLETICA CALENZANO	31'23"
2	ARESU LUCIANA	ATLETICA PRATO	32'45"
3	CHIRLI ANNALISA	ASD PARCO DEI LAGHI	35'20"
4	SITTA EMANUELA	LIPPO DI CALDERARA	35'52"
5	LABARDI LAURA		37'52"

VET M

1	DESSI SAMUELE	AURORA MONTALE	25'00"
2	PELLERINOTTI DAVID	LE PANCHE CASTELQUARTO	25'14"
3	LA GRECA ENZO	AURORA MONTALE	25'18"
4	FROSALI FEDERICO	PODISTICA LA STANCA	26'28"
5	PAPI ALESSIO	RISUBBIANI	26'37"
6	VILLA RAFFAELLO	POL. MONTE SAN PIETRO	27'53"
7	FILIPPETTI ENRICO	AURORA MONTALE	29'21"
8	IEBBA GIUSEPPE	MONTECATINI MARATHON	29'44"
9	TONIONI ALESSANDRO	Individuale	30'14"
10	BENNI ANDREA	RISUBBIANI	31'29"
11	CECCONI ANDREA		31'30"
12	MONTECELLI MARCO		38'16"
13	CHIRRI LUCA		39'02"

ARG F

1	VEGGETTI MANUELA	BOLOGNA SPORT MARATHON	39'26"
---	------------------	------------------------	--------



ARG M

1	MAGAGNOLI LUCIANO	AVIS CASTEL SAN PIETRO	28'29"
2	ROMANO CARMINE	ATLETICA PRATO	30'06"
3	BALBONI PAOLO	LOLLI AUTO ASD	31'25"
4	CASSI ROBERTO		31'35"
5	CARTEI GIANLUCA AURELIO		33'11"
6	BALDINI SAURO	ASD 29 MARTIRI	35'31"
7	MASI FRANCO		35'41"
8	MAGNI TIZIANO	ATLETICA SIGNA	36'48"
9	BARTOLINI PIERLUIGI	RISUBBIANI	38'30"
10	PARIGI MAURO		41'36"
11	MONTIGLIONI MASSIMO		42'06"
12	GUALTIERI FABIO	RISUBBIANI	43'31"
13	GUALTIERI LUCIANO	RISUBBIANI	44'17"
14	NESI MARCO	GS MAIANO	51'59"

ORO M

1	SANTANGELO SANTI	ATLETICA CASONE NOCETO	29'11"
2	TOSCANO GIUSEPPE	RUNNERS BARBERINO	32'30"
3	PELAGALLI GIORGIO	PODISTICA NARNALI	32'58"
4	TESTA GIUSEPPE	MEZZANA LE LUMACHE ASD	41'40"



fityourbuddy

**Bandelle personalizzate
reciclabili in tessuto Oxford
60cm*6cm*3mm di spessore**

€0,50 l'una

stampa, spedizione e tasse incluse

Quantitativo minimo ordinabile

1500pz

Consegna in 7/10gg



Vallombrosa (FI) 23 luglio 2023

Green Run Vallombrosa Trail

Ottima la partecipazione


Dal Pratone di Vallombrosa ha preso il via la decima edizione della "Green Run Vallombrosa Trail" che ha traslocato da Settembre a Luglio per potersi adeguare al calendario del CSI (Centro sportivo italiano) di Arezzo. Questo spostamento, anche se ha comportato per gli organizzatori la ASD Podisti Resco un grande lavoro organizzativo dopo appena due settimane dalla Reggello-Vallombrosa è stato necessaria per poter inserire la gara in un contesto a lei più consono e





maggiormente partecipato. Oltre ad una prova non competitiva su 10 Km, la corsa tenendo fede al proprio nome portava i podisti per ben 20 Km su percorsi che insistono al 95% su sentieri o strade forestali della foresta Biogenica di Vallombrosa e nell'ANPIL (aree nazionali protette) della foresta di Sant'Antonio. All'interno della gara Campionato nazionale del Credito cooperativo e Classifica riservata all'Università Niccolò Cusano. Aria fresca a frizzante al momento della partenza ed avere addosso un giacchetto non disturbava assolutamente, poi al momento dell'arrivo le temperature sono salite, ma si registravano sempre anche 12 gradi in meno che a Firenze o Prato. In quota, sulla panoramica strada che porta alle torri eoliche nubi basse e temperature decisamente autunnali, visibilità di solo 100 metri, nebbia con raffiche di vento che costringevano a cercare riparo. Consueto e generoso contributo liberale benefico degli organizzatori alla ETS Regalami un sorriso che ha effettuato il servizio fotografico.





ASSOLUTE - 18-49 ANNI FEMM

1	BERGAMASCHI VICTORIA	FSR	01:47:08
2	FANFANI LAURA		01:48:22
3	BURZI LAURA	ATLETICA RADIO CENTRO WEB	01:52:42
4	VERDI LAURA		02:00:42
5	LAI CLAUDIA		02:03:14
6	VANNINI FEDERICA	ATLETICA CASTELLO	02:04:19
7	PIASTRA LORENA	TX FITNESS	02:06:31
8	GREMOLI MARIANNA	POLISPORTIVA ELLERA	02:11:52
9	ABATE CHIARA	RINASCITA MONTEVARCHI	02:13:19
10	MACCHERINI ELISA	TRAIL RUNNING PROJECT	02:16:44
11	TARANI SERENA		02:16:53
12	SCIADINI DANIELA		02:34:27
13	TOMMASINI CHIARA	POLISPORTIVA ELLERA	02:34:31
14	BAZALDUA ARIADNE		02:35:39
15	LORINI SILVIA	MARATONA MUGELLO	02:36:29
16	FERRONI VIRGINIA		02:37:15
17	CECCHERINI NICOLETTA		02:37:25
18	ALFARANO EMANUELA	AVIS ZERO POSITIVO	02:43:53

ASSOLUTI - 18-39 ANNI MASCH

1	NUCERA GIOVANNI	G.S. LUCCHESI	01:29:54
2	CASTELLI MARCO	TRAIL RUNNING PROJECT	01:32:15
3	DONATI ALESSIO	TRAIL RUNNING PROJECT	01:33:03
4	BREZZI DANIELE	TRAIL RUNNING PROJECT	01:40:07
5	BUONCOMPAGNI FILIPPO	PIETRALUNGA RUNNERS	01:42:55
6	ROCCO LORENZO		01:43:24
7	MARTELLI FRANCESCO	POLISPORTIVA ELLERA	01:45:05
8	ZANIERI FABIO	B.H.	01:46:18
9	GIUNTINI MARCO	BADIA PRATAGLIA 2001	01:46:33
10	PECORELLI SIMONE	SUBBIANO MARATHON	01:47:21
11	BARTOLOZZI CHARLIE	GRUPPO PODISTI RESCO	01:47:25
12	VALLI ANDREA	RICCARDO VALENTI	01:51:55
13	FERRINI STEFANO		01:52:17
14	SADOTTI GIACOMO	TRAIL RUNNING PROJECT	01:52:28
15	QUARTARARO ROBERTO		01:52:34
16	MENGUZZO AMEDEO		01:52:38
17	DEL BIGALLO FRANCESCO		01:52:53
18	DE MATTEO FABIO	ATL.SANGIOVANNESE 1967	01:53:04
19	CAPACCI RICCARDO	TRAIL RUNNING PROJECT	01:53:34
20	MARCHE' MICHAEL	AVIS ZERO POSITIVO	01:53:45
21	RIPARI LORENZO	WELOVEINSULINA TEAM	01:53:54
22	INNOCENTI RICCARDO	TRAIL RUNNING PROJECT	01:54:02
23	CASINI SIMONE		01:55:58
24	TANTURLI LUCA		01:56:15
25	ACCIAI SIMONE	BADIA PRATAGLIA 2001	01:58:55
26	FILIPPINI JONATHAN	POLISPORTIVA ELLERA	02:00:38
27	SCARZANELLA GIACOMO	POLISPORTIVA ELLERA	02:02:29
28	RIALTI NICCOLO	TRAIL RUNNING PROJECT	02:03:31
29	DI RIGO LORENZO	LA CHIANINA	02:07:57
30	RAGGI ROBERTO	POLISPORTIVA ELLERA	02:09:56
31	BINOZZI SAMUELE	CSI AREZZO	02:10:34
32	BONCI CLAUDIO	LA CHIANINA	02:11:42
33	PERONI ALESSIO	POLISPORTIVA ELLERA	02:12:49
34	BURBERI CRISTIAN	LA FONTANINA	02:13:53
35	GERINI PAOLO	G.S. MAIANO	02:15:49
36	RASCIONATO LEONARDO	POLISPORTIVA ELLERA	02:16:39
37	SCEUSA FEDERICO		02:37:14

ASSOLUTI - 40-49 ANNI MASCH

1	CASTRO LORENZO	G.S. MAIANO	01:32:28
2	BARTOLINI PATRIZIO	TRAIL RUNNING PROJECT	01:33:22
3	BIONDI MARCO	ATL. FRANCIACORTA OXYBURN	01:34:23
4	MALANCONA GIANLUCA	G.S.FILIPPIDE	01:40:07
5	BIONDI ANDREA	POLISPORTIVA ELLERA	01:40:20
6	MARSILI FILIPPO	GRUPPO PODISTI RESCO	01:45:13
7	CASI ALESSIO	PODISTICA IL CAMPINO	01:47:34
8	OTTANELLI ALESSIO	POLISPORTIVA ELLERA	01:48:55





9	PELEGRINESCHI GABRIELE	GRUPPO PODISTI RESCO	01:50:38
10	GIUSTI BRUNO		01:50:45
11	LO PRESTI ROBERTO	RINASCITA MONTEVARCHI	01:51:34
12	CHERUBINI CLAUDIO	G.S.FILIPPIDE	01:51:44
13	VIGNATI ANTONIO	METALFER POD. BRIENZA 2000	01:54:02
14	GRAZIANI ALESSIO	AVIS ZERO POSITIVO	01:55:40
15	CIAMPI FRANCESCO	IL PONTE SCANDICCI	01:58:50
16	GUARINO ALFONSO	TRAIL RUNNING PROJECT	01:59:00
17	VISCHETTI DIEGO	GS AVIS PRATOVECCHIO	01:59:38
18	MANNINI CLAUDIO	AVIS ZERO POSITIVO	01:59:45
19	PASSIGLI SAMUELE	G.P. I CAGNON	01:59:51
20	MANGONI GIULIANO		02:00:48
21	BALDINI MAURIZIO	GS AVIS PRATOVECCHIO	02:02:23
22	BANCI FRANCESCO	POLISPORTIVA CYKELN TEAM	02:02:44
23	SEBASTIANELLI DIEGO	CSI AREZZO	02:03:29
24	GIANNETTI GIORGIO	GS AVIS PRATOVECCHIO	02:04:03
25	ROSSI FRANCESCO	AVIS ZERO POSITIVO	02:04:08
26	MAZZINI JURI		02:05:44
27	GIORGETTI ANDREA	FRATELL. POP. GRASSINA	02:05:53
28	DEL BRENNIA FRANCESCO	TRAIL RUNNING PROJECT	02:07:24
29	PIANTINI ANDREA	POLISPORTIVA ELLERA	02:07:31
30	CALBI DANIELE	SUBBIANO MARATHON	02:07:31





31	PATRIARCHI TOMMASO	NRT FIRENZE	02:08:11
32	PECORI MAURIZIO	IL GREGGE RIBELLE	02:08:24
33	POGGESI SIMONE	GRUPPO PODISTI RESCO	02:09:01
34	BAZZI GIACOMO	LIB. LA TORRE PONTASSIEVE	02:09:42
35	RUFFO ALBERTO	AVIS ZERO POSITIVO	02:11:06
36	LANDI RICCARDO	POLISPORTIVA ELLERA	02:12:48
37	MARAFIOTI MORENO		02:13:20
38	BALDAZZI DAVID		02:15:01
39	GAGGIOLI GIANLUCA		02:15:09
40	MOROCHO SANTANIELLO JOSE LUIS		02:16:16
41	CIANI GABRIELE	POLISPORTIVA ELLERA	02:17:18
42	CAMMILLI ALBERTO	POLISPORTIVA ELLERA	02:18:14
43	BINDI ALESSANDRO	TRAIL RUNNING PROJECT	02:18:23
44	BARTOLI ALBERTO	CLUB AUSONIA	02:25:09
45	MONDUCCI STEFANO	POLISPORTIVA ELLERA	02:34:32
46	NOCENTINI GIULIO	FREE RUNNERS SAN GIUSTINO	02:34:57
47	CONSUMI GIACOMO		02:36:27
48	PERUZZI CLAUDIO	TRAIL RUNNING PROJECT	02:36:42
49	BORSELLI ANDREA		02:40:25

VETERANE - 50-59 ANNI FEMM

1	GARGANI SABRINA		02:07:31
2	ABATI LORENZA		02:16:12
3	CHIAVACCI CHIARA	UNIONE SPORTIVA NAVE	02:23:56
4	PACINI TIZIANA	GRUPPO PODISTI RESCO	02:27:25
5	ZANCHI PAOLA	FREE RUNNERS SAN GIUSTINO	02:34:57
6	BUFFOLINO DEBORA	UNIONE SPORTIVA NAVE	02:39:33
7	RUSSO ANGELA	ATLETICA PONTICINO	02:40:05
8	MONACI FRANCESCA		02:42:41
9	DEL PUGLIA LUCIA	ATLETICA FUTURA	03:09:20
10	MORI LINDA	ATLETICA FUTURA	03:09:21
11	ROVIELLO ROBERTA		03:12:45

VETERANI - 50-59 ANNI MASCH

1	ARCALENI CARLO	PIETRALUNGA RUNNERS	01:43:51
2	MENCHETTI SIMONE	TRAIL RUNNING PROJECT	01:44:04
3	SADOTTI GILBERTO	TRAIL RUNNING PROJECT	01:45:15
4	RICCI LUIGI	AVIS ZERO POSITIVO	01:46:27
5	PANICHI FABIO	RINASCITA MONTEVARCHI	01:47:54
6	INNOCENTI EMANUELE	GS AVIS PRATOVECCHIO	01:49:53
7	SANTI NICO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	01:49:59
8	ARRETINI ANDREA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	01:50:29
9	NANNINI SIMONE	PODISTICA EMPOLESE 1986	01:50:53
10	SFONDALMONDO MASSIMILIANO	TX FITNESS	01:52:05
11	MENGGONI ALESSIO	ATLETICA PRATO	01:52:31
12	TAGLIATI MASSIMILIANO	AVIS ZERO POSITIVO	01:54:12
13	DAGUIN FABRICE	GS AVIS PRATOVECCHIO	01:54:15
14	CHELI DANIELE	TRAIL RUNNING PROJECT	01:55:23
15	TORRINI ANDREA	G.S. MAIANO	01:59:15
16	UBERTINI SAMUELE	ATLETICA FILOTTRANO	02:00:59
17	GORI CARLO	RINASCITA MONTEVARCHI	02:02:59
18	MORI LUIGI		02:03:36
19	FABBRUCCI LUCA	ATLETICA FUTURA	02:08:07
20	MARTELLI MASSIMO	POLISPORTIVA ELLERA	02:09:27
21	CAVINI ANDREA	PODISTICA VAL DI PESA	02:10:22
22	BARTOLI MARCO	TRAIL RUNNING PROJECT	02:16:34
23	FRANCALANCI FABIO	GS AVIS PRATOVECCHIO	02:20:16
24	CHIOSTRI ALESSANDRO		02:21:37
25	MATTESINI FABIANO	GS AVIS PRATOVECCHIO	02:22:23
26	EMILI GINO		02:24:14
27	PISANI MARCO	ATL. CASTELLO	02:25:10
28	MAGAZZINI LEONARDO	IL PONTE SCANDICCI	02:26:18
29	GRASSI GIANLUCA		02:29:25
30	MINERVINI LUCA	POLISPORTIVA ELLERA	02:30:11
31	SOTTANI GABRIELE	POLISPORTIVA ELLERA	02:34:32
32	VINCIGUERRA ROBERTO	IL PONTE SCANDICCI	02:34:36
33	DEL MECIO MASSIMILIANO		02:34:36
34	GALLI ALBERTO		02:34:38





35	CONTI LORENZO	GS AVIS PRATOVECCHIO	02:37:21
36	MATTEI ALESSANDRO	RISUBBIANI 2008	02:39:18
37	BUNAZZA MARCO		02:40:21
38	BEVILACQUA MASSIMO	LEOPODISTICA	02:46:20
39	BALDI LUCA	ATL. CASTELLO	02:52:03

ARGENTO - 60 ANNI E OLTRE

1	CHAPLIN TIMOTHY	ASSI GIGLIO ROSSO	01:54:46
2	SISI AURELIO	UISP TERR.LE PISTOIA	01:59:36
3	CIABATTI GIUSEPPE	G.S. MAIANO	02:00:05
4	MORBIDELLI OSCAR	G.S. MAIANO	02:00:05
5	PICCHIRILLI EMANUELE	PIETRALUNGA RUNNERS	02:08:03
6	TRIPPODO LORENZO	A.S.N.ATLETICA LASTRA	02:11:39
7	CHIANUCCI AURELIO	GS AVIS PRATOVECCHIO	02:14:09
8	MAURELLO VINCENZO	IL PONTE SCANDICCI	02:17:47
9	MANDOLA MAURIZIO		02:17:56
10	CORTINI GIANNI	IL PONTE SCANDICCI	02:19:40
11	GARDELLI ANDREA	TRAIL ROMAGNA	02:27:26
12	BITTARELLI NATALE	UNIONE SPORTIVA NAVE	02:33:37
13	BELLOSI ALBERTO	PODISTICA VAL DI PESA	02:35:39
14	GANGEMI GIOVANNI	CRAL INPS	02:37:23
15	VESPRO FRANCO	GS LE TORRI FIRENZE	02:40:05
16	BALDACCI STEFANO	PIETRALUNGA RUNNERS	02:40:16
17	GALLO FRANCESCO	LA FONTANINA	02:40:20
18	FERRONI ARRIGO		02:42:08
19	MAESTRINI TIBERIO	PODISTICA VAL DI PESA	02:46:54
20	TORZOLI VALTER	ATLETICA AVIS MAGIONE	02:48:44
21	GRAZZI PIER LUIGI	TRAIL RUNNING PROJECT	02:52:48
22	VENDRAMIN GIOVANNI GIUS.	GS LE PANCHE CASTELQUARTO	02:54:18
23	BARCHIESI IVO	GIOVANNI SCAVO VELLETRI	03:17:22
24	ZUZZI GIORGIO	C.U.S. UDINE	03:19:14





**Ciabatte slippers uomo/donna
personalizzabili con logo
Ordine minimo 200 pezzi
€8,00 il paio consegna in 20gg
€6,00 il paio consegna in 50gg
stampa e spedizione
tutto incluso**

**whatsapp +86 185 1839 7210
email: fityourbuddy@gmail.com
facebook: FitYourBuddy
instagram: [fit_your_buddy](https://www.instagram.com/fit_your_buddy)**

fityourbuddy

Camaiore (LU) 23 luglio 2023

Camaiore-Campallorzo







Forse ci conosci già, ma vorrei presentarti e ricordarti i nostri servizi

Siamo la redazione del sito www.runners.it, un portale che cura da anni comunicati, video, risultati, statistiche, articoli tecnici al fine di promuovere l'atletica e il running in Italia.

E' stato il primo sito web dedicato al mondo dell'atletica e corsa su strada, attivo dal 2001 (20 anni!).

Nel corso degli anni siamo stati visti da oltre **1.500.000** utenti all'anno.

Oltre al portale web abbiamo, dal 2002, una trasmissione Tv: sono state mandate in onda oltre **850 puntate** ogni giovedì sui canali digitali di **Toscana Tv** e dal giorno successivo su Internet (**YouTube e social**).

Per oltre 15 anni abbiamo pubblicato anche la rivista mensile cartacea "Runners & Benessere", poi migrata online.

Oggi siamo presenti sulle principali **piattaforme SOCIAL** raggiungendo più di **100.000 follower** così divisi:

Pagina Facebook: +70.000 follower

<https://www.facebook.com/runnersbenessere>

Account Instagram: + 30.000 follower

<https://www.instagram.com/runners.it/>

Twitter + 8.000 follower

Youtube: +5000 follower

Cosa possiamo fare per il vostro brand o la vostra manifestazione?

Nel caso specifico possiamo offrirti l'inserimento del vostro volantino e/o banner nel nostro calendario mensile, "Calendario Toscana Runners e Benessere", Click reali verificabili 2000 al mese, Post organico sulla nostra pagina Facebook e storia instagram, Condivisione sulla pagina Facebook di Runners e Benessere e Condivisione sui nostri gruppi comunità di Runners e correndo in Toscana, dando così ulteriore visibilità alla vostra manifestazione.



Libri

I segreti della preparazione sportiva "svelati" al giardino Buonamici a Prato

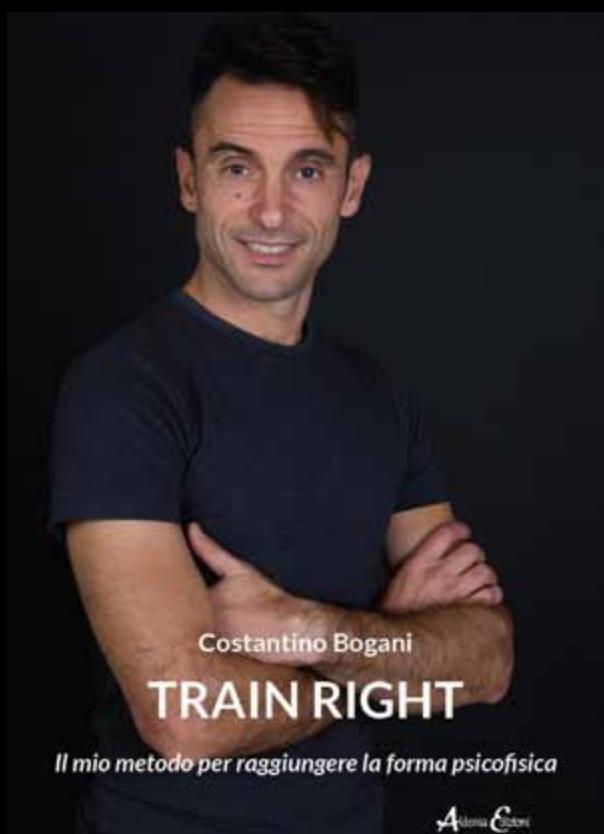
Mercoledì una serata evento con Costantino Bogani per gli appassionati dello sport di endurance

Una serata per chi vuole conoscere i segreti dello star bene, del tenersi in forma, dell'allenarsi. "Benessere, divertimento o prestazione", è il tema. Protagonista: Costantino Bogani, preparatore atletico degli sport di performance, dal ciclismo, al podismo, passando per il triathlon, ma non solo. L'occasione sarà la presentazione del suo libro



dal titolo *Train right, il mio metodo per raggiungere la forma psicofisica* (Aldenia Edizioni), appena pubblicato, uscito ai primi di luglio dopo un anno di lavoro.

L'evento si terrà al Giardino Buonamici, mercoledì 26 luglio, nel cuore di Prato, con accesso dalle scale in pietra di Piazza delle Bigonge (o Piazza Buonamici) e con inizio a partire dalle 21.30 e il patrocinio della Provincia di Prato.



L'autore, tecnico della Federazione ciclistica italiana, ex ciclista di mountain bike XC con esperienze dirette anche nel mondo della corsa podistica (con anche due maratone e una 100 km del Passatore completate) illustrerà alcuni dei "segreti" delle sue preparazioni, le sue metodologie di lavoro, la sua filosofia; sarà a disposizione per domande e richieste, illustrerà i contenuti del libro, che non è specifico per nessuna disciplina in particolare ma che ha un taglio per adattarsi e accontentare le esigenze di ogni singolo lettore, dall'atleta agonista al semplice amatore senza obiettivi di... classifiche, tempi e prestazioni.

Modererà la serata Carlo Carotenuto, giornalista e speaker di eventi.

L'ingresso è libero e la ristorazione e il refreshments sono a cura del locale Prodotti Atipici.

In caso di condizioni meteo avverse la serata si svolgerà nei locali della Provincia di Prato.

fityourbuddy



Zainetto tecnico personalizzabile con logo.

Tasche laterali e porta bacchette pieghevoli.

Minimo 200 pezzi

€12,00

Tutto Incluso consegna in 6ogg

www.facebook.com/fityourbuddy

+86 185 1839 7210



Lizzano in Belvedere (BO) 20 agosto 2023

5 Passi in Val Carlina

Campionato Nazionale UISP di Corsa in Montagna


Un mese al Campionato Nazionale UISP di corsa in montagna 2023 a Lizzano (BO)

Manca solo un mese e poi domenica 20 agosto a Lizzano in Belvedere (BO) andrà in onda il Campionato Nazionale UISP di corsa in montagna 2023 per l'organizzazione dell'ASD Runners Maratoneti Berzantina, società collaboratrice di

UISP APS - SdA Atletica Leggera e UISP Emilia Romagna APS nell'evento.

L'occasione è la "5 Passi in Val Carlina" voluta da Federico Pasquali, Consigliere con deleghe allo Sport e all'Ambiente del Comune di Lizzano, in ricordo del padre Giorgio e che quest'anno vedrà il via da Piazza Marconi di Lizzano che da sempre si alterna nello start con la

vicina Vidiciatico.

La "5 Passi in Val Carlina", giunta alla sua 14a edizione, affianca da sempre aspetti, turistici, sportivi, di aggregazione ma anche solidaristici.

Così nel 2023 saranno presenti all'evento l'"AGD, Associazione Giovani Diabetici di Bologna" <https://www.agdbologna.com>, che da anni è impegnata per sostenere la ricerca per la cura del



Diabete tipo 1 pediatrico, ma anche “Regalami un Sorriso onlus” <https://www.regalamiunsorriso.it>, realtà toscana che anche tramite i servizi fotografici alle manifestazioni raccoglie fondi per donare defibrillatori e attrezzature salvavita alle

associazioni.

Alle ore 9,00 in punto lo start della gara sul tracciato di 18,5 km con un dislivello di 692 metri, accuratamente segnalato e presidiato nei punti più importanti.

Dopo i competitivi si avvieranno gli amanti delle

ludicomotorie sul percorso di quasi 9 km; dalle ore 9,15 previste infine le gare per i più piccoli, con distanze varie in base all'età.

*Claudio Bernagozzi
Resp. Com. UISP APS - SdA
atletica leggera*

comunicazione.atleticaleggera@uisp.it

Il Regolamento del Campionato Nazionale UISP di corsa in montagna è consultabile al link

<https://www.uisp.it/atletica2/files/principale/campionati-nazionali/2023/montagna/reg-montagna.pdf>

quello della gara al link

<https://www.irunning.it/resources/regolamenti/reg-41765.pdf>

Le iscrizioni sono già aperte su

<https://www.irunning.it/gara.php?id=41765&ts=19541#>

Per tutte le informazioni: Federico Pasquali 347-2393667,

via mail a info@5passiinvalcarlina.it

sul web <https://5passiinvalcarlina.it/>

o su Facebook <https://www.facebook.com/cinquepassi.invalcarlina>



Runners Maratoneti BERZANTINA

20 agosto 2023



5 Passi in Val Carlina **Memorial "Giorgio Pasquali"**

14° edizione

Partenza da Lizzano in Belvedere (Bo)

Campionato Nazionale UISP di Corsa in montagna



Corsa competitiva di km 18,5

Corsa ludico motoria di km 9

Corsa per bambini km 0,5 /1,3



Sponsored by

BCC FELSINEA 120

CREDITO COOPERATIVO ITALIANO

1902 - 2022



www.5passiinalcarlina.it

ISCRIZIONI

Iscrizioni per la gara competitiva sulla piattaforma: <http://irunning.it/emiliaromagna>
 Iscrizioni per la camminata ludico motoria via mail all'indirizzo:
iscrizione@5passiinvalcarlina.it
 Per informazioni **Federico 3472323667** via mail: info@5passiinvalcarlina.it

QUOTA D'ISCRIZIONE

Iscrizioni fino a venerdì 18 agosto fino alle ore 24 € 10 Iscrizioni il giorno della gara € 30 - Non Competitiva e Mini € 2,5
Premio di partecipazione per tutti gli iscritti

RITROVO

Ore 8:30 in piazza Marconi a Lizzano in Belvedere (Bo)

PARTENZE

Ore 9 competitiva e camminata - ore 9:15 Mini per bambini

ASSISTENZA

Ristori lungo il tracciato
 La gara è coperta da servizio ambulanza e medico

CRONOMETRAGGIO

Giudici e Cronometristi UISP

RESPONSABILITÀ

I partecipanti dovranno dimostrare di essere in regola con le vigenti norme di tutela sanitaria e di rispettare il codice della strada durante la corsa.

PREMIAZIONI

Premiazioni Società: ore 10:30
 Premiazioni competitivi: appena pronte le classifiche UISP

SOCIETA'

Alla prima **RICCO PREMIO**. Dalla 2^a alla 10^a ricchi premi
 Alle società con più di 10 iscritti ulteriori premi (le società saranno premiate in base agli iscritti entro venerdì ore 24:00)

CATEGORIE ADULTI

I PRIMI 3 CLASSIFICATI ASSOLUTI (cat. maschili e femminili) saranno esclusi da premiazioni di categoria e premiati con **RICCO PREMIO**

MASCHILE

CATEGORIA A	Nati dal 2005 al 1984	Premiati: 5
CATEGORIA B	Nati dal 1983 al 1974	Premiati: 8
CATEGORIA C	Nati dal 1973 al 1964	Premiati: 8
CATEGORIA D	Nati dal 1963 al 1954	Premiati: 6
CAT. ORO	Nati dal 1953 e precedenti	Premiati: 3

FEMMINILE

CATEGORIA E	Nate dal 2005 al 1984	Premiate: 8
CATEGORIA F	Nate dal 1983 al 1974	Premiate: 8
CATEGORIA G	Nate dal 1973 al 1964	Premiate: 8
CATEGORIA H	Nate dal 1963 e precedenti	Premiate: 3

CATEGORIE GIOVANILI

Mini Podistica Km. 1,300/0,500 - Partenza ore 9:15

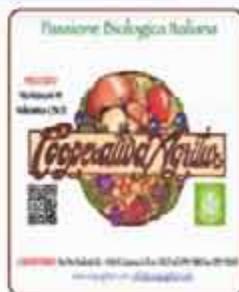
PRIMI PASSI	Da 6/7 anni	Premiati: 3
PULCINI / E	Da 8 a 9 anni	Premiati: 3
ESORDIENTI / E	Da 10 a 11 anni	Premiati: 3
RAGAZZI / E	Da 12 a 13 anni	Premiati: 3
CADETTI / E	Da 14 a 15 anni	Premiati: 3
ALLIEVI / E	Da 16 a 17 anni	Premiati: 3



Lunghezza Km 18,74 Altitudine Max 937 m Dislivello complessivo 692 m - Partenza/Arrivo 645 m



Officina Autorizzata
PASQUALI GIUSEPPE
 di Pasquali Raffaele
 Via Dagnini, 1 - 40137 Bologna
 Tel. e Fax 051-44.32.35



CONFCOMMERCIO
 IMPRESE PER L'ITALIA

ASCOM CITTÀ METROPOLITANA DI BOLOGNA



STUDIO
 DI INGEGNERIA
 ING. DIEGO PETTIROSSO



RIVENDITORE AUTORIZZATO
CAFFITALY
 Maurizio Pasquali
 Cell. 348 3172800 - Tel. 0534 37472
info@iltuocaffe.eu





Ricordatevi di noi per il 5 x 1000

Caro amico,

fino al 30 settembre hai tempo per presentare il tuo modello 730 di dichiarazione dei redditi e fino al 30 novembre per il Modello Unico Redditi Persone Fisiche.

*Con la tua firma per il **5x1000** alla **ETS REGALAMI UN SORRISO** diventerai parte integrante dell'organizzazione che da più di 20 anni attraverso il klik di una macchina fotografica riesce a fare beneficenza e solidarietà.*

È FACILE

Destinare il tuo 5X1000 alla ETS Regalami un sorriso è davvero semplice! Bastano LA TUA FIRMA e il nostro codice fiscale 92076170486

Inseriscili nel primo riquadro in alto a sinistra dedicato al:

Sostegno degli enti del terzo settore nell'apposita scheda per la destinazione del 5x1000 che trovi nel tuo modello 730, UNICO o CUD

A TE NON COSTA NULLA

Non c'è nessun costo aggiuntivo a tuo carico.

Infatti si tratta della quota di imposte a cui lo Stato Italiano rinuncia.



Via Botticelli 29 - 59100 Prato

SERVIZI FOTOGRAFICI E TANTO ALTRO...

La ETS REGALAMI UN SORRISO persegue tramite la propria organizzazione di volontariato, senza finalità lucrative, l'attività di progettare, istruire, organizzare, dirigere e coordinare manifestazioni culturali, sportive, tecniche, artistiche con lo scopo di arrecare benefici a persone svantaggiate dal punto di vista delle condizioni fisiche, psichiche ed economiche.

DONA IL 5 x 1000 ALLA ETS REGALAMI UN SORRISO

Scelta per la destinazione del cinque per mille dell'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

SOSTEGNO DEGLI ENTI DEL TERZO SETTORE ISCRITTI NEL RUNTS DI CUI ALL'ART. 46, C. 1, DEL D.LGS. 3 LUGLIO 2017, N. 117, COMPRESSE LE COOPERATIVE SOCIALI ED ESCLUSE LE IMPRESE SOCIALI COSTITUITE IN FORMA DI SOCIETÀ, NONCHÉ SOSTEGNO DELLE ETS ISCRITTE ALL'ANAGRAFE

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **9 2 0 7 6 1 7 0 4 8 6**

È semplice. Devi solo apporre la tua firma e scrivere il nostro codice fiscale nel primo riquadro in alto riservato alle ETS nel modello della dichiarazione dei redditi o C.U.

Sito web: www.regalamiunsorriso.it

BANCA IFIGEST C/C 1-001487-6 FILIALE 1 AGENZIA 04 FILIALE DI PRATO - IBAN IT41 2031 8521 5000 0001 0014 876



Maratona di Valencia 3 Dicembre 2023



PACCHETTI ESCLUSIVI TRAVELMARATHON

Volo speciale da Roma +
Hotel **** Ufficiale degli italiani
Rey Don Jaime a 400 m dalla
zona di partenza

da 478 Euro

(solo per i primi 100 iscritti)

Servizi esclusivi

incluso con Travelmarathon

- Hotel 3*, 4* o 5* solo nei pressi della partenza/arrivo;
- Pettorale Maratona a 110 Euro;
- Transfer inclusi per tutti i voli con assistenza in aeroporto al vostro arrivo;
- Tour della città con guida locale e tanto altro.

Ti sembrerà di correre sull'acqua!

Informazioni e prenotazioni

travelmarathon.it - info@travelmarathon.it

Telefono: +39 055-453646



travelmarathon.it

Berlino ABBOTT
WORLD
MARATHON
MAJORS

42 KM

24 SETT

Lisbona

42 - 21 - 8 KM

8 OTT

Chicago ABBOTT
WORLD
MARATHON
MAJORS

42 KM

8 OTT

Valencia

21 KM

22 OTT RECORD
DEL MONDO

New York ABBOTT
WORLD
MARATHON
MAJORS

42 KM

5 NOV

Atene

42 - 10 - 5 KM

13 NOV

Gran Canaria

42 - 10 KM

19 NOV

RACE ADVISOR

Valuta l'evento e resta informato

RaceAdvisor nasce con lo scopo di aiutare la comunicazione del mondo del running e per rendere un servizio utile a tutta la comunità dei podisti, professionisti o amatoriali.

Oltre a news, articoli tecnici, video, classifiche è stata creata anche una sezione specifica per poter valutare tutte le manifestazioni podistiche presenti in RaceAdvisor.

L'obiettivo è semplice. consentire a tutti di poter scegliere nel miglior modo possibile a quale manifestazione partecipare.

<https://www.raceadvisor.run/#gsc.tab=0>

HOME NEWS VALUTA L'EVENTO ARTICOLI TECNICI MULTIMEDIA CLASSIFICHE CONTATTI

News nazionali/int
Leonardo Fabbri re del Trivento Meeting
22/07/2023

Valuta l'evento

Calendario eventi

Articoli tecnici

Donazioni Regalami un Sorriso



Defibrillatore



183



Martedì 18 luglio a Pistoia, la ETS Regalami un sorriso ha donato al Circolo Proloco Crespole APS quello che per il sodalizio pratese è la 183^a macchina salvavita, nell'ambito della "Rincorri Luppolo The Beer Run".



Ricordatevi di noi per il 5 x 1000



Via Botticelli 29 - 59100 Prato

SERVIZI FOTOGRAFICI

E TANTO ALTRO...

La **ETS REGALAMI UN SORRISO** persegue tramite la propria organizzazione di volontariato, senza finalità lucrative, l'attività di progettare, istruire, organizzare, dirigere e coordinare manifestazioni culturali, sportive, tecniche, artistiche con lo scopo di arrecare benefici a persone svantaggiate dal punto di vista delle condizioni fisiche, psichiche ed economiche.

DONA IL 5 x 1000 ALLA ETS REGALAMI UN SORRISO

Scelta per la destinazione del cinque per mille dell'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

SOSTEGNO DEGLI ENTI DEL TERZO SETTORE ISCRITTI NEL RUNTS DI CUI ALL'ART. 46, C. 1, DEL D.LGS. 3 LUGLIO 2017, N. 117, COMPRESSE LE COOPERATIVE SOCIALI ED ESCLUSE LE IMPRESE SOCIALI COSTITUITE IN FORMA DI SOCIETÀ, NONCHÉ SOSTEGNO DELLE ETS ISCRITTE ALL'ANAGRAFE

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

9	2	0	7	6	1	7	0	4	8	6
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

È semplice. Devi solo apporre la tua firma e scrivere il nostro codice fiscale nel primo riquadro in alto riservato alle ETS nel modello della dichiarazione dei redditi o C.U.

Sito web: www.regalamiunsorriso.it

BANCA IFIGEST C/C 1-001487-6 FILIALE 1 AGENZIA 04 FILIALE DI PRATO - IBAN IT41 2031 8521 5000 0001 0014 876



Atletica Immagine

*Rivista sportiva
con finalità
sociali e solidali con
pubblicazioni settimanali*

Proprietario
ETS Regalami un Sorriso
C.F. 92076170486 con sede
in Prato, Via Botticelli 27

Legale responsabile
Piero Giacomelli

Direttore responsabile
Veziro Trifoni

Grafica e impaginazione
Andrea Grassi

Area volantini





TRAIL & MOUNTAIN RUNNING 2023

14° EDIZIONE LAGO DI VAGLI CAMPOCATINO



UP&DOWN

DOMENICA 30 LUGLIO

GARA PODISTICA COMPETITIVA DI 10 KM

12° MEMORIAL DOTT. UMBERTO POGGI

4° MEMORIAL ANNIBALE GIOVANNINI

RITROVO

ore 7.30 zona piscina comunale Vagli Sotto (LU)

PARTENZA

ore 9.30

PRANZO

Possibilità di pranzare a prezzo convenzionato (prenotazione al momento dell'iscrizione)

ISCRIZIONE e INFO

€7 con pacco gara sul posto fino ad un'ora prima della partenza oppure:

☎ Sig. Girolami + 39 339 5411889

✉ lu103@fidal.it

PREMI Trofeo Umberto Poggi e Annibale Giovanni al primo uomo e alla prima donna

ASSOLUTI MASCHILI

dal 1° al 20° classificato

VETERANI MASCHILI

dal 1° al 20° classificato

ARGENTO MASCHILI

dal 1° al 10° classificato

ORO MASCHILE

dal 1° al 5° classificato

ASSOLUTE FEMMINILE

dalla 1° alla 20° classificata

VETERANE FEMMINILE

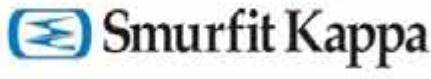
dalla 1° alla 20° classificata

PREMI SPECIALI

- ai primi 3 gruppi più numerosi
- G.P. montagna a Campocatino



partnershipforleadership





AURORA
MONTALE ASD

Gruppo
Podismo Trekking Canoa
Crosa D'Oro Montale



UISP
sportpertutti



CENTRO
SPORTIVO
ITALIANO



Pro Loco Fognano, con l'organizzazione tecnica di ASD Aurora Montale e G.P. Croce d'oro Montale, vi invita a "Corri con Alessio" all'interno degli eventi di "E...state al monumento"

3° Staffetta Competitiva

GIOVEDÌ
27 LUGLIO
2023

RITROVO ORE
18:00



presso il Parco
del Monumento,
Fognano Montale

Iscrizione on line
www.cronorun.it
entro il 26 luglio
ore 22:00

3,9 km
per 2
frazionisti



QUOTA D'ISCRIZIONE:
16 euro a coppia
per tesserati UISP
20 euro a coppia
per tesserati FIDAL e altri EPS

per info
Samuele
3473737884
corriconalesio@gmail.com

con premio di partecipazione



ORGANIZZANO PER DOMENICA 30 LUGLIO 2023
XXIX° TROFEO ALTO SANTERNO – IV° TROFEO SILVANO PRANTONI
GARA VALIDA PER IL XVIII° TROFEO E. CAMANGI

Gara Podistica Competitiva di 10 KM

Non Competitiva di 10 e 5 KM e percorsi Ludico Motori di 5 e 1 KM.

Ritrovo ore 07:30 presso l'area Verde della Traversa (Firenzuola) dopo 2 Km dal Passo della Futa
 (Dall'A1 uscita Mugello - Firenzuola seguire le indicazioni Passo della Futa)

Partenza gara Competitiva, Non Competitiva e Ludico Motoria 5 KM ore 09:00
 Partenza gara Ludico Motoria 1 KM (riservata a cat. giovanili) ore 09:05

ISCRIZIONI

QUOTE ISCRIZIONI: €7,00 CON premio di partecipazione (1/2kg di miele e pane della Traversa)
 €2,00 SENZA premio di partecipazione

Le iscrizioni si ricevono la mattina della gara fino 15 minuti prima della partenza della gara stessa.
 Per le iscrizioni alla gara Competitiva e Non Competitiva, oltre che al tesserino UISP/FIDAL/RUNCARD, è necessario presentare all'atto dell'iscrizione copia della certificazione medica agonistica valida.

CATEGORIE E PREMIAZIONI

CATEGORIE MASCHILI

ASSOLUTI (dal 2004 al 1973) premi in natura ai primi 30
 VETERANI (dal 1972 al 1963) premi in natura ai primi 15
 ARGENTO (dal 1962 al 1953) premi in natura ai primi 10
 ORO (dal 1952 e anteriori) premi in natura ai primi 5

CATEGORIE FEMMINILI

ASSOLUTI (dal 2004 al 1973) premi in natura ai primi 12
 VETERANI (dal 1972 al 1963) premi in natura ai primi 6
 ARGENTO (dal 1962 al 1953) premi in natura ai primi 3
 ORO (dal 1952 e anteriori) premio in natura alla prima

Saranno, inoltre, premiate le prime 10 società più numerose (min. 5 iscritti)
 con prosciutto disossato (alle prime 5) e salame (alle altre 5).

Premio speciale all'atleta maschile che abbasserà il record della gara di 35'38" detenuto da Andrea Franchini dal 31/07/2005 e all'atleta femminile che abbasserà il record della gara di 42'00" detenuto da Ambra Pucci dal 28/07/2019 (Nuova Atletica Lastra).

Il Trofeo Silvano Prantoni sarà assegnato all'atleta maschile vincitore della gara.

Il trofeo Alto Santerno sarà assegnato all'atleta femminile vincitrice della gara.

SARANNO PRESENTI RISTORI DURANTE TUTTO IL PERCORSO ED ALL'ARRIVO ESPOGLIATOI CON DOCCE

SABATO 29 E DOMENICA 30 LUGLIO

SAGRA DEL TORTELLO E DELLA CARNE ALLA BRACE
PRANZO E CENA PRESSO L'AREA VERDE

L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero accadere prima, durante e dopo la manifestazione. Per quanto non contemplato vige regolamento UISP.

PER INFO: asastraversa@libero.it - Carloni 333/6142552 - Lecami 340/0505451

Comune di
CHIESINA UZZANESE

NELL'AMBITO DELL'ESTATE CHIESINESE ORGANIZZA

CONSORZIO
DI BONIFICA



«STRACHIESINA»

15^A EDIZIONE

PERCORSO

"LA DE X IMA"



DOMENICA 30 LUGLIO 2023

INCASSO INTERAMENTE DEVOLUTO IN BENEFICENZA



INCASSO INTERAMENTE
DEVOLUTO IN BENEFICENZA

"LA DE X IMA"



Gara semi-competitiva km 10,5 con giudici e regolamento UISP

Certificato medico obbligatorio

Percorsi ludico-motori di 3 e 6 km

RITROVO ORE 7.30 PARTENZA ORE 8.30 Piazza Chiesina Uzzanese

Quote iscrizione competitivi: Competitivi tesserati € 10,00

Iscrizioni la mattina della gara

Per informazioni: Michele +39 348 3650198 - www.ighibellini.it

Maglia tecnica ai primi 150 iscritti competitivi

Premi per i primi 5 di ogni categoria (in buoni acquisto)

6 categorie: 3 uomo - 3 donna

PERCORSO

«STRACHIESINA» PER CAMMINATORI

Sull'argine del fiume percorso di 3,6 e 10,5 km

Partenza libera alle ore 7,30 dalla Piazza di Chiesina Uzzanese



4° MEMORIAL LUCIANO PUCCINELLI -
Vincitore il competitivo che passa per primo al posto di controllo



TRAIL & MOUNTAIN RUNNING | 20 23

14° EDIZIONE LAGO DI VAGLI CAMPOCATINO

UP&DOWN



DOMENICA 30 LUGLIO

GARA PODISTICA COMPETITIVA DI 10 KM

12° MEMORIAL DOTT. UMBERTO POGGI

4° MEMORIAL ANNIBALE GIOVANNINI

RITROVO

ore 7.30 zona piscina comunale Vagli Sotto (LU)

PARTENZA

ore 9.30

PRANZO

Possibilità di pranzare a prezzo convenzionato (prenotazione al momento dell'iscrizione)

ISCRIZIONE e INFO

€7 con pacco gara sul posto fino ad un'ora prima della partenza oppure:

☎ Sig. Girolami
+ 39 339 5411889

✉ lu103@fidal.it

PREMI Trofeo Umberto Poggi e Annibale Giovannini al primo uomo e alla prima donna

ASSOLUTI MASCHILI

dal 1° al 20° classificato

VETERANI MASCHILI

dal 1° al 20° classificato

ARGENTO MASCHILI

dal 1° al 10° classificato

ORO MASCHILE

dal 1° al 5° classificato

ASSOLUTE FEMMINILE

dalla 1° alla 20° classificata

VETERANE FEMMINILE

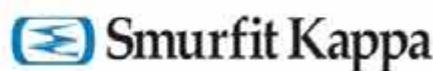
dalla 1° alla 20° classificata

PREMI SPECIALI

- ai primi 3 gruppi più numerosi
- G.P. montagna a Camprocattino



partnershipforleadership



APRI
NUOVE SOLUZIONI



IMPRESA COSTRUZIONI SPA
GUIDI GINO



Ortodonzia e Implantologia



AUTOSAS.IT



ORGANIZZANO PER DOMENICA 30 LUGLIO 2023
XXIX° TROFEO ALTO SANTERNO – IV° TROFEO SILVANO PRANTONI
GARA VALIDA PER IL XXIX° TROFEO E.CAMANGI

Gara Podistica competitiva di 10 km

Non competitiva di 10 e 5 km e percorsi Ludico Motori di 5 e 1 km

Ritrovo ore 07.00 presso l'Area Verde della Traversa (Firenzuola) dopo 2 km. Dal Passo della Futa (Dall'A1 uscita Mugello-Firenzuola seguire le indicazioni per Passo della Futa)

Partenza gara Competitiva, Non Competitiva e Ludico Motoria 5 Km ore **09.00**

Partenza gara Ludico Motoria 1 Km (riservato categorie giovanili) ore 09.05

ISCRIZIONI

QUOTE ISCRIZIONI: €. 7.00 con premio partecipazione (½ Miele e pane della Traversa)
€. 2.00 SENZA premio partecipazione

Le iscrizioni si ricevono la mattina della gara fino a 15 minuti prima della partenza della gara stessa. Per le iscrizioni alla gara Competitiva, e Non Competitiva, oltre che al tesserino UISP/FIDAL/RUNCARD, è necessario presentare all'atto dell'iscrizione copia della certificazione medico agonistica valida.

CATEGORIE E PREMIAZIONI

CATEGORIE MASCHILI

ASSOLUTI (Dal 2005 al 1974) premi in natura ai primi **30**

VETERANI (Dal 1973 al 1964) premi in natura ai primi **15**

ARGENTO (dal 1963 al 1954) premi in natura ai primi **10**

ORO (dal 1953 e anteriori) premi in natura ai primi **5**

CATEGORIE FEMMINILI

ASSOLUTE (dal 2005 al 1974) premi in natura alle prime **12**

VETERANE (dal 1973 al 1964) premi in natura alle prime **6**

ARGENTO (dal 1963 al 1954) premi in natura alle prime **3**

ORO (dal 1953 e anteriori) premio in natura alla prima

Tutti i premi in natura sono dell'azienda Poggio del Farro

Saranno, inoltre premiate le prime **10** società più numerose (minimo 5 iscritti)

Con Prosciutto disossato (alle prime 5) e Salame (alle altre 5)

Premio speciale all'atleta maschile che abbasserà il record della gara di **35'38"** detenuto da Andrea Franchini dal 31/07/2005 e all'atleta femminile che abbasserà il record della gara di **42'00"** detenuto da Ambra Pucci del 28/07/2019 (nuova Atletica Lastra).

Il Trofeo Silvano Prantoni sarà assegnato all'atleta maschile vincitore della gara

Il Trofeo Alto Santerno sarà assegnato all'atleta femminile vincitore della gara.

Saranno presenti ristori durante tutto il percorso ed all'arrivo spogliatoi con docce.

SABATO 29 E DOMENICA 30 LUGLIO
SAGRA DEL TORTELLO TRAVERSINO E DELLA CARNE ALLA BRACE
PRANZO E CENE PRESSO L'AREA VERDE

L'Organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero accadere prima, durante e dopo la manifestazione. Per quanto non contemplato vige regolamento UISP.

PER INFO: asastraversa@libero.it – Carloni 333/6142552 – Lecami M. 340/0505451



Pro Loco Alta Valle del Reno

Accademia della Bugia

Misericordia di Pistoia Sezione Le Piastre

con la collaborazione tecnica della ASCD Silvano Fedi

GARA APPROVATA DALLA LEGA UISP DI PISTOIA

AL FRESCO DELLE PIASTRE 5° TROFEO TIZIANO SPAMPANI

MARTEDÌ 1 AGOSTO 2023 LE PIASTRE (PT)



GARA PODISTICA COMPETITIVA E LUDICO MOTORIA APERTA A TUTTI
di km 8 semicompetitiva e km 3,5 non competitiva

PROGRAMMA

RITROVO: ore 18,00 presso piazza della chiesa Le Piastre

PARTENZA: ore 19,00 presso piazza della chiesa Le Piastre

ISCRIZIONI: Sono aperte a tutti i tesserati e con certificato di idoneità fisica. Si ricevono presso la Pro Loco Alta Valle del Reno al numero 0573 472201 oppure alla A.S.C.D. "Silvano Fedi", Via dello Stadio, 3/B, Tel/Fax 0573/34761, 335/261308 o e mail info@silvanofedi.com, fino alle ore 22.00 del 31 luglio 2023, oppure presso il ritrovo gara fino alle ore 18,50. Si consiglia la preiscrizione ai recapiti sopracitati.

QUOTA DI ISCRIZIONE: EURO 5 per i tesserati U.I.S.P. con diritto al premio di iscrizione - EURO 7,00 per i tesserati F.I.D.A.L. con diritto al premio di iscrizione - EURO 1,00 senza diritto al premio iscrizione, per i bambini GRATIS.

IMPORTANTE: Si ricorda a tutte le Società ed ai singoli di specificare al momento dell'iscrizione: atleta "Competitivo" o "Non competitivo"

PREMI INDIVIDUALI

ADULTI UOMINI 1^o-20^o | ADULTI DONNE 1^o-10^o | VETERANI UOMINI 1^o-10

VETERANE DONNE 1^a-3^a | ARGENTO UOMINI 1^o-5^o | ARGENTO DONNE 1^a-3^a | ORO UOMINI 1^a-3^a

PREMI DI SOCIETÀ

Verranno premiate le prime 3 società secondo il numero dei partecipanti come da regolamento U.I.S.P. (minimo 10 atleti arrivati)

ARIA FRESCA E ACQUA DELLA FONTE GARANTITE A TUTTI I PARTECIPANTI

A SEGUIRE CENA IN PIAZZA (per info e prenotazioni 0573 472201)

REGOLAMENTO

Possono partecipare alla manifestazione tutti gli atleti tesserati: U.I.S.P., enti di promozione, FIDAL e FIDAL amatori.

Al momento dell'iscrizione le società devono presentare l'elenco dei propri atleti su carta intestata e firmata dal responsabile; i singoli devono presentar e tesserino assicurativo e/o certificato medico.

I cartellini gara devono essere compilati in tutte le parti con NOME, COGNOME, ANNO DI NASCITA, SOCIETÀ DI APPARTENENZA.

La gara sarà curata dal gruppo giudici U.I.S.P. Per quanto non contemplato nel presente regolamento, vige il regolamento U.I.S.P.

Il Comitato organizzatore declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose, prima, durante e dopo la manifestazione.

A discrezione dei giudici possono essere tolti dall'ordine d'arrivo cartellini incompleti o non leggibili.

IL PERCORSO È PER LA MAGGIOR PARTE STERRATO MA PER LA PARTE ASFALTATA È APERTO AL TRAFFICO: RISPETTAR E IL CODICE STRADALE



Club Ausonia asd



Via G. Matteotti, 18 - Sesto F.no (Fi) - info@clubausonia.it - www.clubausonia.it - clubausonia@pec.it

Il due Agosto, triste anniversario della strage del 1980 alla Stazione di Bologna, con questa circostanza l'impegno del movimento podistico che, fin dal primo anniversario, è sempre stato presente per portare solidarietà ai familiari e per chiedere giustizia, il gruppo Club Ausonia - Circolo Rinascita di Sesto Fiorentino, creatori e organizzatori dell'iniziativa fino dalla prima edizione raggiungendo Bologna in staffetta e coinvolgendo anche altri gruppi locali.

Organizza la 43^a Staffetta Podistica

2 agosto una data da non dimenticare

Sesto F.no - Bologna

con il patrocinio del:

**Comune di Sesto Fiorentino, Comune di Calenzano,
Comune di Barberino, Comune di Firenzuola**

Ritrovo: Martedì 1 Agosto 2023

P.zza del Comune di Sesto F.no 16,30 e partenza h. 17,00

1^a Staffetta Sesto Fiorentino – Calenzano km 5

2^a Staffetta Calenzano – Croci di Calenzano km 11

3^a Staffetta Croci di Calenzano – Barberino di Mugello km 9

4^a Staffetta Barberino di Mugello – Traversa (Passo della Futa) km 16

I podisti che vorranno partecipare alle staffette, dovranno essere autosufficienti per quanto riguarda i mezzi di trasporto, si ricorda che ogni podista è responsabile di se stesso per quanto concerne la condotta nel pieno rispetto del codice stradale, la società non risponde di eventuali danni a persone cose ed animali durante e dopo la fine della **staffetta solo rappresentativa**, assistenza delle Istituzioni dei Comuni che partecipano.

Ristori alternativi lungo il percorso sono a cura del Club Ausonia, Comune di Calenzano - Comune di Barberino - La Traversa Passo della Futa.

Iscrizione: GRATUITA

riconoscimento alla partecipazione maglietta commemorativa

Informazioni: Franco Tiberio cell. 377 4828127

Fratoni Maurizio cell. 335 5760288



A.S.D.



Nuova Atletica Lastra



Banco Fiorentino
Mugello - Impruneta - Signa

Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

LA SOCIETÀ A.S.D. NUOVA ATLETICA LASTRA

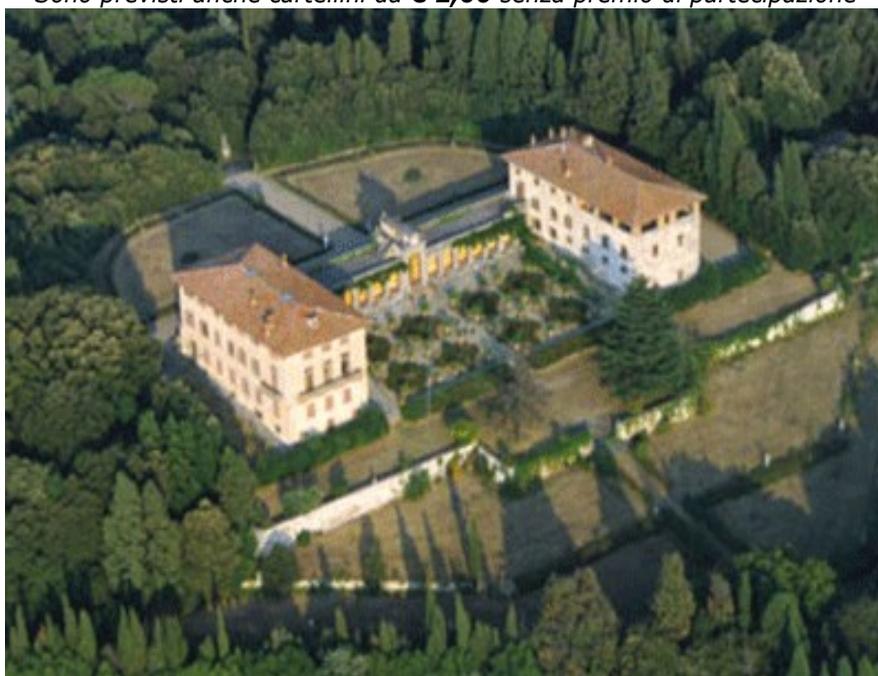
in collaborazione con il circolo A.R.C.I. " Le Cascine " di Lastra a Signa organizzano

"Aspettando la Fiera 2023" Giovedì 3 Agosto 2023

Corsa Podistica non competitiva di km.8.6 e camminata ludico motoria di km. 4

Quota iscrizione € 5,00 (pacco alimentare + buono ristorante 4€) -

Sono previsti anche cartellini da € 2,00 senza premio di partecipazione



Passaggio attraverso il Parco Storico di Villa Bellosguardo che fu del grande tenore Caruso

PROGRAMMA:

Ore 19:00 Ritrovo e Iscrizioni presso il Circolo A.R.C.I. " Le Cascine " Via delle Cascine 1

Ore 20:15 Partenza Circolo A.R.C.I. " Le Cascine "

Saranno premiate le prime tre società a numero di partecipanti.

A tutti i partecipanti sarà offerto un buono da € 4,00 da utilizzare presso il Ristorante Pizzeria del circolo A.R.C.I. Le Cascine.

REGOLAMENTO:

- **Le iscrizioni alla corsa non competitiva sono aperte a tutti gli atleti appartenenti a Società o Liberi, purché tassativamente in possesso di copia del certificato medico agonistico oppure non agonistico. Per la camminata ludico motoria non occorre certificazione medica.**

- L'organizzazione pur curando la buona riuscita della manifestazione, declina ogni responsabilità per danni a cose e/o persone che dovessero accadere prima, durante e dopo la manifestazione.

- E' obbligo rispettare le Norme del Codice della Strada.

- **La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione meteo. Vigete regolamento UISP**

L'assistenza sanitaria sarà svolta dalla Misericordia di Lastra a Signa

Per informazioni

Filippo 3396346031 – Giuseppe 339-3174745



Rimani a cena con noi per salutare gli amici prima delle ferie!!

3^ SUNRISE RUN

Start ore 06:12

SABATO 5 AGOSTO 2023

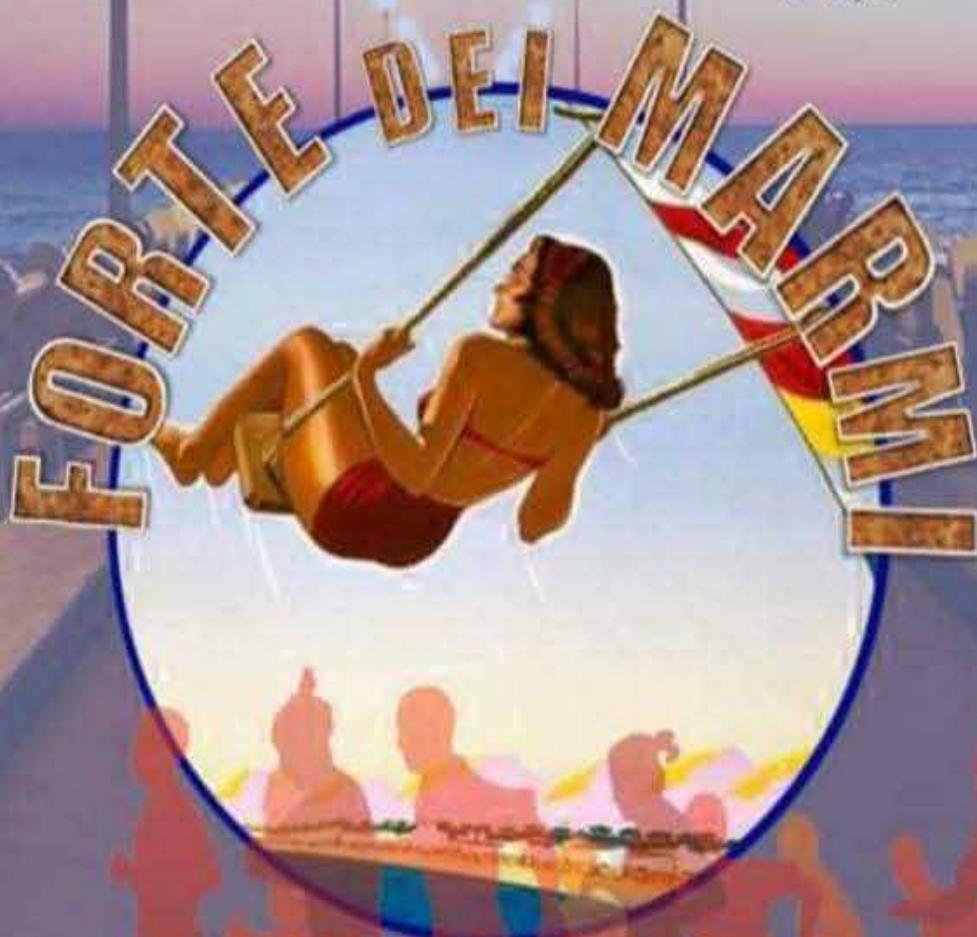
CORSA O CAMMINATA A PASSO LIBERO di 5 Km.

RITROVO: PONTILE DI FORTE DEI MARMI ORE 05:30

COLAZIONE E MAGLIETTA TECNICA

AI PRIMI 150 ISCRITTI

€ 10,00



MEMORIAL ROBERTO PUPPO
MEMORIA ROBERTO PUPPO
AL TEAM PIU' NUMEROSO



ISCRIZIONI: www.endu.net

INFO: Graziano Poli 347 379 6343 - www.gpparcoalpiapuane.it

47° Campionato Italiano della **Bugia** 5-6 Agosto 2023



PiastreChef
LE PIASTRE



Sezione Verbale
Selezione
Pistoia-Abetone



L'Accademia della Bugia APS e la ASD Silvano Fedi, nell'ambito dell'edizione numero 46 della Pistoia-Abetone, in programma il 25 giugno,

ORGANIZZANO:

un premio speciale e una selezione di concorrenti per il **47° Campionato Italiano della Bugia** che si terrà a Le Piastre i giorni 5-6 agosto.

Come partecipare. Gli aspiranti partecipanti dovranno inviare una bugia nelle modalità e nei tempi stabiliti dal presente bando.

Possono concorrere tutti gli iscritti alla 46° Pistoia-Abetone compilando l'apposito modulo e inviandolo all'indirizzo accademiabugia@gmail.com entro il giorno **20 luglio 2023**.

Il vincitore si aggiudicherà un premio speciale, che verrà consegnata il giorno 6 agosto alle in piazza della Chiesa di Le Piastre durante lo svolgimento del 47° Campionato Italiano della Bugia. La giuria si riserva di assegnare altri premi qualora ritenuti degni di merito. La stessa il vincitore potrà partecipare al 47° Campionato Italiano della Bugia (**per il regolamento si rimanda al sito www.labugia.it**), rappresentando la Pistoia-Abetone. Sarà offerto, a cura dell'organizzazione, vitto e alloggio per una notte.

Note. Il Campionato Italiano della Bugia nasce nel 1966. Le motivazioni che hanno portato alla creazione di questa sezione sono da ricercare nelle antiche tradizioni piastresi, quando si era soliti ritrovarsi davanti a un fuoco a raccontare storie che mescolavano realtà e fantasia.

Ricordiamo che al Campionato Italiano della Bugia non si può partecipare raccontando freddure, barzellette, giochi di parole e altro di diverso dalle Bugie.

Per qualsiasi richiesta di informazioni e assistenza anche nella realizzazione della propria bugia, si può contattare l'Accademia della Bugia all'indirizzo e-mail accademiabugia@gmail.com



A.S.D. Strafossone presenta

6^{GA} CORSA DI MARMO

DOMENICA 6 AGOSTO 2023

GARA PODISTICA DI KM 8,7

NEL SUGGESTIVO SCENARIO DELLE CAVE DI FANTISCRITTI - CARRARA

CORSA IN MONTAGNA

MEDAGLIA DI MARMO A TUTTI I CONCORRENTI



www.nanadesigner.com

REGOLAMENTO CORRILUNIGIANA

Categoria Uomini

C da 18 a 29 anni	2005-1994
D da 30 a 39 anni	1993-1984
E da 40 a 49 anni	1983-1974
F da 50 a 54 anni	1973-1969
G da 55 a 59 anni	1968-1964
H da 60 a 64 anni	1963-1959
I da 65 a 69 anni	1958-1954
L 70 oltre	prima del 1953

Categoria Donne

O da 18 a 35 anni	2005-1988
P da 36 a 49 anni	1987-1974
Q 50 oltre	prima del 1973

Categoria Giovanili

Maschi

A da 0 a 9 anni	2023-2014
B1 da 10 a 13 anni	2013-2010
B2 da 14 a 17 anni	2009-2006

Femmine

M da 0 a 9 anni	2023-2014
N1 da 10 a 13 anni	2013-2010
N2 da 14 a 17 anni	2009-2006

Obbligatorio presentare certificato medico

L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a cose e persone, prima, durante e dopo la manifestazione.



SHOP ONLINE
EVOLUTIONSPORT.IT

RITROVO

Assoluti, Ponti di Vara ore 7,30 - € 8,00
Giovanili, Fantiscritti ore 7,30 - € 3,00

PARTENZA

Assoluti, Ponti di Vara ore 9,00
Giovanili, Fantiscritti ore 9,00

PREMIAZIONE

Saranno premiati i primi 3 Assoluti/e e i primi 3 di categoria

Iscrizioni: su ENDU. Pagamento sul posto



INFORMAZIONI:

Giorgio Malacarni - Cell. 328 4236079
GiorgioMalacarni

Vigè regolamento Corrilunigiana

alfrun.it

CRAFT

Corri

12.08
2023

Viareggio all'alba

Partenza ore **5:15** da **Alfrun**
Viale Margherita, 49 – Viareggio

→ Iscrizione presso:

Alfrun Viale Margherita, 49 – Viareggio

Outlet Sport Via Aurelia Nord, 149 – Viareggio.

A tutti i partecipanti **t-shirt tecnica Craft**
e **colazione gratuita!**



**PRO LOCO DI FRASSIGNONI
COMUNE DI SAMBUCA PISTOIESE
ALTA VALLE DEL FIUME RENO**

Con l'approvazione della Lega Atletica UISP di Pistoia
e la collaborazione della A. S. C. D. "SILVANO FEDI" - PISTOIA

13^a Corsa in montagna a Frassignoni

Sambuca Pistoiese (PT)

Manifestazione aperta a tutti gli Enti della Consulta

Domenica 13 agosto 2023

Semi-competitiva di Km. 8 - Passeggiata di Km. 3
La manifestazione si svolge per il 60% su sterrato; quando
si transita su asfalto rispettare il codice della strada.

**Ritrovo ed iscrizioni dalle ore 8:00
Partenza ore 9:30**

Si giunge a Frassignoni da Pistoia,
Le Piastre, Pontepetri, Pracchia
(di fronte albergo Melini girare a destra
verso Frassignoni - Monte Pidocchina.)

Si può arrivare anche da Ponte della Venturina (BO)

Possibilità di pranzo presso il circolo ARCI
Per informazioni, 339 8566687



38° CAMINADA DI "SAN CASSIANO"



12° Memorial Angelo Ballerini
3° Memorial Maurizio Vallerini



DOMENICA 13
AGOSTO 2023

IL RITROVO è fissato
alle ore 16:00
presso il campo sportivo
di Gragnola (MS)



CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE ALLA GARA
ADULTI 8€ - BAMBINI 4€

CATEGORIE E PREMI:

UOMINI: I PRIMI 3 ASSOLUTI

Tutti i bambini da 0 a 9 anni
Ragazzi da 10 a 14 anni i primi 5
Ragazzi da 15 a 17 anni i primi 5
CAT. da 18 a 29 i primi 3
CAT. da 30 a 39 i primi 5
CAT. da 40 a 49 i primi 7
CAT. da 50 a 54 i primi 7
CAT. da 55 a 59 i primi 5
CAT. da 60 a 64 i primi 5
CAT. da 65 a 69 i primi 5
CAT. da 70 e oltre i primi 3

DONNE: LE PRIME 3 ASSOLUTE

Tutte le bambine da 0 a 9 anni
Ragazze da 10 a 14 anni le prime 5
Ragazze da 15 a 17 anni le prime 5
CAT. da 18 a 35 le prime 5
CAT. da 36 a 49 le prime 6
CAT. da 50 a 59 le prime 6
CAT. da 60 e oltre le prime 5

MAGLIA RICORDO DELLA MANIFESTAZIONE
AI PRIMI 150 ISCRITTI

PARTENZE:

Bambini fino 9 anni ... Km 0,8 ore 17.15
Ragazzi fino 17 anni non competitiva Km 4 ore 17.45
Uomini e Donne da 18 anni in poi ... circa 8 Km ore 17.45

LA MANIFESTAZIONE AVRA' LUOGO ANCHE IN CASO DI BRUTTO TEMPO

Per Info: Luca 320 4623129 Roberto 329 0920687 Graziano 347 3796343

ISCRIZIONI: E Mail servizio.iscrizioni@gmail.com

REGOLAMENTO: www.gpparcoalpiapuane.it

GARA APPROVATA DALCOMITATO UISP DI PISTOIA



LA PRO LOCO PIAN DEGLI ONTANI
 Con l'approvazione del settore Atletica della UISP di Pistoia
 e la collaborazione tecnica della A.S.C.D. "SILVANO FEDI"

ORGANIZZA per:

Martedì 15 AGOSTO 2023

13° SCARPINATA DEL FATTUCCHIO

"2° MEMORIAL PIERO NESTI"

Gara Podistica Competitiva di km 11,5 e Ludico Motoria di km 11,5 e km 5,5

PROGRAMMA

RITROVO: ore 8,00 Presso Loc. Il Balzone Pian Degli Ontani "Presso Impianti Sportivi"
PARTENZA: ore 9,30 in Piazza dell'Acerone Pian degli Ontani
CATEGORIE: UOMINI: ASSOLUTI 18-49 anni, VETERANI 50-59 anni, ARGENTO 60-69 anni, ORO 70 anni e oltre
 DONNE: ASSOLUTE 18-49 anni, VETERANE 50-59 anni, ARGENTO 60 anni e oltre
PRE-ISCRIZIONI: sono aperte a tutti i tesserati e non con certificato di idoneità fisica. Si ricevono fino a domenica 13 agosto: per singoli sul sito www.cronorun.it, le società possono inviare la lista completa degli atleti alla mail iscrizioni@cronorun.it
ISCRIZIONI: aperte fino a 30 minuti della partenza presso il campo gara
QUOTA DI ISCRIZIONE: € 7,00 (solo per i tesserati alla UISP € 5) con diritto al premio di iscrizione – € 2,00 senza diritto al premio iscrizione (solo per i partecipanti alla ludico motoria).

IMPORTANTE: Si ricorda a tutte le Società ed ai singoli di specificare al momento dell'iscrizione: atleta "Competitivo" o "Ludico Motoria"

PREMI INDIVIDUALI

ISCRIZIONE: Pacco gara con borraccia

PREMI INDIVIDUALI:

<u>ASSOLUTI UOMINI</u>	<u>ASSOLUTI DONNE</u>	<u>VETERANI UOMINI</u>	<u>VETERANE DONNE</u>	<u>ARGENTO UOMINI</u>	<u>ARGENTO DONNE</u>	<u>ORO UOMINI</u>
1°/25° premi a scalare	1° /10 premi a scalare	1°/15 premi a scalare	1°/10° premi a scalare	1°/10° premi a scalare	1°/5° premi a scalare	1°/5° premi a scalare

PREMI DI SOCIETA': Verranno premiate le prime 3 società secondo il numero dei partecipanti come da regolamento U.I.S.P. (minimo 10 atleti arrivati)

REGOLAMENTO

Possono partecipare alla manifestazione tutti gli atleti tesserati: U.I.S.P., enti di promozione, FIDAL e FIDAL amatori.
 Al momento dell'iscrizione le società devono presentare l'elenco dei propri atleti su carta intestata e firmata dal responsabile; i singoli devono presentare tesserino assicurativo e/o certificato medico.
 I cartellini gara devono essere compilati in tutte le parti con NOME, COGNOME, ANNO DI NASCITA, SOCIETA' DI APPARTENENZA.
 La gara sarà curata dal gruppo giudici U.I.S.P.
 Per quanto non contemplato nel presente regolamento, vige il regolamento U.I.S.P.
 Il Comitato organizzatore declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose, prima, durante e dopo la manifestazione.
 A discrezione dei giudici possono essere tolti dall'ordine d'arrivo cartellini incompleti o non leggibili.

IL PERCORSO E' PER LA MAGGIOR PARTE STERRATO MA PER LA PARTE ASFALTATA E' APERTO AL TRAFFICO: RISPETTARE IL CODICE STRADALE

PER INFORMAZIONI Telefonare al: 366 3507854 PRO LOCO PIAN DEGLI ONTANI

EMAIL: prolocovalsestaione@gmail.com

Con il Patrocinio del
Comune di Porcari



ATLETICA PORCARI
organizza



LA CORSA DEI 100



**9° TROFEO
SIMONE
MATTEONI**
al 1° concorrente
m/f classe 1989



Giovedì, 17 AGOSTO 2023

Porcari, Lucca

Ritrovo presso il campo sportivo di Porcari
ore 17.00. Partenza non competitiva ore 18.00

PARTENZA GARA DI 12 km ORE 19.00

Quota d'iscrizione:

Non Competitiva: € 3,50 da pagare sul posto

Competitiva € 10 da pagare sul posto
gradita preiscrizione dal 20/07 al 15/08 sul sito:

lacorsadei100.altervista.org

PREMIAZIONI

10 SQUADRE PIÙ NUMEROSE

35 ASS M; 25 VET M; 10 ARG M; 3 ORO M

15 ASS D; 10 VET D

Premio Buono Valore € 100 a chi migliora
il record gara nelle 6 categorie

Per la gara competitiva è obbligatorio esibire il certificato
medico agonistico al momento del ritiro del pettorale

GARA COMPETITIVA DI 12 KM

E NON COMPETITIVA DI 3 KM / 7 KM

La gara competitiva si svolgerà su percorso
collinare: 60% asfalto e 40% sterrato nei
boschi intorno a Porcari e Montecarlo passando
anche dal mitico "QUERCIONE".

Sul percorso sono previsti due punti di ristoro.

**7° KM TRAGUARDO VOLANTE, PER IL 100° CONCORRENTE
PREMIO DUE CUSCINI IN LATTICE "ECO FLEX"**





IN COLLABORAZIONE CON



Via Aurelia Nord, 338/7, 19021 Arcola SP
Tel. 0187 985808

ORGANIZZANO

DOMENICA 27 AGOSTO

Quote iscrizioni:

Camminata ludico motoria:

€ 5.00 con pacco gara

Gara Bambini gratuita

Gara Competitiva:

€ 8.00 per possessori di "Chip"

€ 10.00 non possessori di "Chip"



Al termine della gara verrà consegnato il Trofeo

"Memorial FRANCESCO MUSSI" offerto dalla Famiglia Mussi alla società con maggior numero

di partecipanti tra le gare

7° Trofeo Pro Avis

e **7°** Corricastelnovo

Corri Castelnovo

Corsa competitivo di Km 10,2

Ritrovo Centro Storico Piazza Querciola ore 15,30

(La Competizione si svolgerà anche con condizioni meteo avverse)



G.S. LE PANCHE CASTELQUARTO

Via Caccini, 13 - 50141 FIRENZE

organizza

3[^] Staffetta di fine Estate 3x3 km

Martedì 29 agosto 2023 - Impianto di atletica del CUS

VAL DI ROSE - VIA LAZZERINI - Sesto F.no

Circuito interamente asfaltato all'interno del Polo Scientifico di Sesto Fiorentino

Ritrovo ore 18:30, CUS Val Di Rose - Polo Scientifico Sesto Fiorentino

Partenza ore 20:00

Categorie : Maschile

- Allievi anni 16/17
- Assoluti anni 18/49
- Veterani anni 50/59
- Argento anni 60/69
- Oro oltre 70
- Miste Uomo/Donna

Femminile

- Allieve anni 16/17
- Assolute anni 18/49
- Veterane anni 50/59
- Argento anni 60/69
- Oro oltre 70

Distanza: 3 x 3000 mt - un giro di 3000 mt da fare per ogni frazionista

Costo iscrizione: 15 euro per staffetta - comprendente il pacco gara e ristoro per ogni iscritto

Iscrizioni E-mail: info@lepanchecastelquarto.it entro domenica 27 agosto 2023 ore 23:00 (per tutti i dettagli vedi il regolamento)

Premiazioni individuali

- 1 staffetta ALL M - 1 staffetta ALL F
- 5 staffette ASS M - 3 staffette ASS F
- 3 staffette VET M - 3 staffette VET F
- 3 staffetta ARG M - 2 staffette ARG F
- 1 staffetta ORO M - 1 staffetta ORO F
- 5 staffette MISTE



Premiazioni società

Saranno premiata le prime 3 società con il con maggior numero di partecipanti

Per informazioni Cinzia Silori 3408333721 - Alvaro Fruttuosi 3356664881 - Giovanni Vendramin 3409270215



mcl **Settimello.it**



**A.P.D. Virtus
Settimo Miglio**

**Circolo Don Minzoni
M.C.L. SETTIMELLO**

in collaborazione con



11° RIEDIZIONE SCARPINATA SETTIMELLESE

“su e giù per Settimello”

Trofeo Caduti per la Libertà

3 SETTEMBRE 2023

**GARA COMPETITIVA KM 10
PASSEGGIATA LUDICO MOTORIA KM 5**

PARTE DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE ANDRA' A FAVORE
DE **“LO SPORT DI CALENZANO PER L'EMILIA ROMAGNA”**

ISCRIZIONI : GARA COMPETITIVA	euro 8
(CON PRESENTAZIONE DEL CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)	
LUDICO MOTORIA CON PREMIO PARTECIPAZIONE	euro 6
LUDICO MOTORIA SENZA PREMIO PARTECIPAZIONE	euro 2

RITROVO : 7,30 presso Circolo MCL Settimello Via A. da Settimello 84

--- PARTENZA : 9,15 ---



A.S.D. GS Le Torri Podismo

ha il piacere di invitarvi alla

11ª Corsa dei Tre Parchi

Parco Argingrosso - Parco delle Cascine - Villa Vogel

5° Trofeo Lazzeri Oretta

gara valida per il 19° Trofeo E. Camangi

DOMENICA 10 SETTEMBRE 2023

gara podistica competitiva di km 12

passaggiata ludico-motoria di km 5

percorso interamente pianeggiante

ritrovo ore 8.00 presso scuola Barsanti (via Lunga, 94)

partenza ore 9.00 presso scuola Barsanti (via Lunga, 94)

PREMIAZIONI CATEGORIE

UOMINI

ASSOLUTI

Dal 1° al 20° premio in natura a scalare

VETERANI

Dal 1° al 20° premio in natura a scalare

ARGENTO

Dal 1° al 10° premio in natura a scalare

ORO

Dal 1° al 3° premio in natura a scalare

DONNE

ASSOLUTE

Dalla 1a alla 15a premio in natura a scalare

VETERANE

Dalla 1a alla 15a premio in natura a scalare

ARGENTO

Dalla 1a alla 5a premi in natura a scalare

PREMIAZIONI SOCIETA'

saranno premiate (classifiche NON cumulabili):

- Le 5 società più numerose **PRE-ISCritte** entro le ore 23 del 08/09/23
- Le 5 società con punteggio più alto

**GS Le Torri donerà parte del ricavato alla
Fondazione per l'Infanzia Ronald Mc Donald Italia
per sostenere l'accoglienza alle famiglie e ai
bambini ospitati presso le Case Ronald e le Family Room**



Casa
Ronald
McDonald
FIRENZE

Ristoro a metà percorso della competitiva e all'arrivo

Servizio spogliatoi e deposito borse presso la palestra della Scuola Barsanti

Riscaldamento con Francesca Rossi

Servizio massaggi a cura di Rete PAS

Speaker della manifestazione

