

# Atletica



# Immagine

14 giugno 2023 - Numero 161



# 5x1000 la staffetta della solidarietà dell'Ets Regalami un Sorriso

*di Vezio Trifoni*



**P**rosegue con forza l'attività podistica in tutta la Toscana. Da Arezzo a Peccioli toccando Lucca e tutta l'area metropolitana di Firenze - Prato e Pistoia. L'Ets Regalami un Sorriso è sempre presente e da le immagini a tanti avvenimenti. Proprio per questo l'indicazione nella dichiarazione dei redditi del 5x1000 potrebbe essere un modo per sostenere altre associazioni attraverso altre consegne di defibrillatori o strumentazioni che hanno salvato la vita a diverse persone. Su questo numero leggete anche gli aspetti da tenere sotto controllo per l'alimentazione e quello sulla Pistoia Abetone. In conclusione i volantini dei prossimi appuntamenti. Sono molto e differenti tra loro in attesa del periodo di vacanza che interrompe un pò la stagione. Buona corsa a tutti.



**REGALAMI UN SORRISO**

# 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](http://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

## PROSSIME GARE

# Obiettivo Abetone

## Insieme a Sigfrido Gherardini e Jago Berti



**C**aro nonno, ti parlo come se tu fossi sempre accanto a me (Rip 9/02/2023) perché la passione della corsa è una cosa che mi hai trasmesso con grande forza. Specie i primi anni, quando i miei miglioramenti si vedevano di domenica in domenica, e la mia passione diventava sempre più importante. Mi ricordo i nostri allenamenti insieme nella nostra Valdibrana, dove mi portavi a fare i tuoi giri nelle varie stradine del bosco. Mi raccontavi delle tue gare, delle mezze maratone, maratone. Ed io incantato sognavo di correrle. Gli anni sono volati, ed anche se non gareggiavi alla domenica, tornando a pranzo, mi aspettavi per chiedermi co-



## PROSSIME GARE



me era andata. Mi chiedevi dei tuoi vecchi amici, chi era presente e spesso ti portavo i loro saluti. Quando decisi di correre la mia prima "Pistoia Abetone", te purtroppo eri in ospedale per una operazione e poco prima durante la mia visita l'argomento non fu il tuo stato di salute, ma la mia gara dell'indomani.

Mi dicesti di prenderla con calma, di bere e mangiare pochino ogni volta, ma soprattutto di non correre forte nella valle del Reno, perché: "li vengono i crampi". Per tutta la gara, pensai ai tuoi consigli e andò tutto bene. Il tuo solo pensiero all'indomani: come ero andato, se ero stato bene? Ricordo che la mamma ti portò il giornale con la classifica e (all'epoca) facevano la menzione dei primi 20 pistoiesi, ed io ero lì! Grazie anche a te ed ai tuoi consigli! Ora che ci hai lasciato avrei voluto tornare a correa

in tua memoria alzando gli occhi al cielo durante l'arrivo, ma il destino mi sta portando lontano. Quel giorno sarò in volo verso le Canarie, ma non penserai che mica mi arrendo? Ho chiesto agli organizzatori, gli amici della ASD Silvano Fedi, un petto-

rile simbolico "per noi", si per noi perché torneremo idealmente a correrla insieme. Saremo io e te che partendo dalla nostra Valdibrana, passando dalla tua montagna di San Marcello, e arriveremo insieme alle piramidi. Grazie nonno.



## STRATEGIA DI INTEGRAZIONE



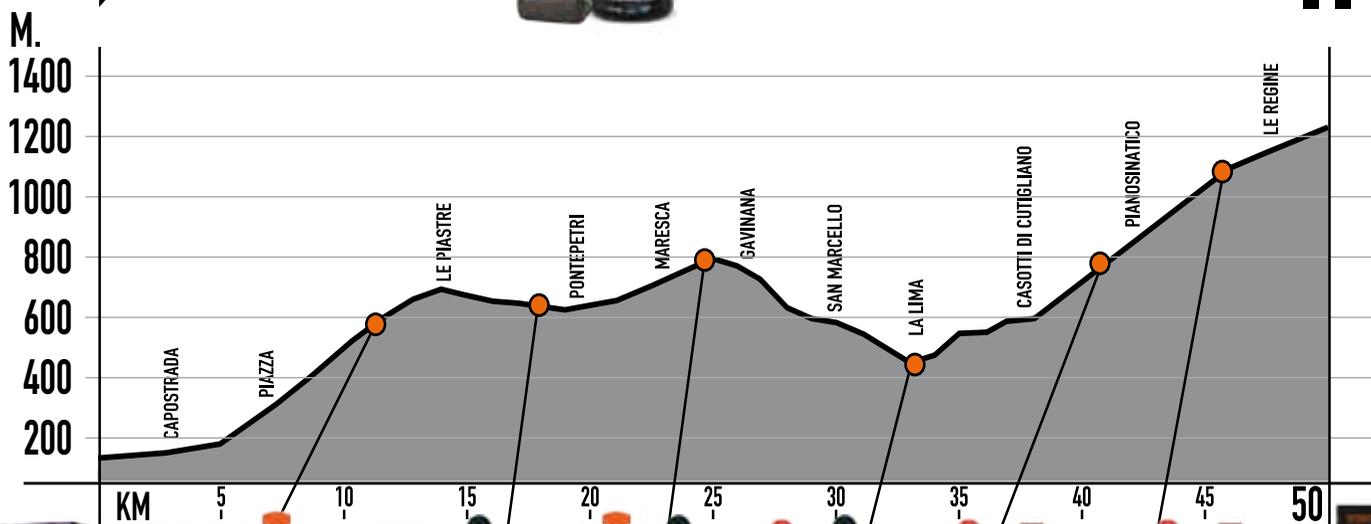
PISTOIA

ABETONE



### IDRATAZIONE

- 1° BORRACCIA CON 50 g DI SUPER DEXTRIN
- 2° BORRACCIA SUPER HYDRO



30/40 MIN. PRIMA DI PARTIRE  
1 BUSTA DI PRE GARA ENDURANCE  
10/15 MIN. PRIMA DI PARTIRE  
1 FLACONE DI POWERFLUX



OPPURE



OPPURE



OPPURE



OPPURE



OPPURE

(ENTRO 30')

1 BUSTA DI RECUPERO EXTREME  
(in 200 ml di acqua)



## INDICAZIONI GENERALI PER UN'OTTIMALE GESTIONE DELL'INTEGRAZIONE

- Bevi con regolarità lungo il percorso, bastano piccoli sorsi ad ogni ristoro
- Assumi un gel energetico ogni 7-10Km o in base alle sensazioni. Inizia sempre con **Super Dextrin Gel**, poi passa a **MaltoShot Endurance**, poi utilizza **Energia Rapida Professional**. Prima utilizza i prodotti senza caffeina, poi quelli più stimolanti con caffeina.
- Sul finale puoi scegliere **Super Dextrin Boost** oppure **Energia Rapida +**

**Idratazione ed energia PRE GARA:** utilizza **Pre Gara Endurance** e **Super Dextrin** in combinazione.

In circa 300ml di acqua (mezza borraccia) metti 1 bst di Pre Gara e 1 misurino di Super Dextrin, poi sorseggia a partire da circa 20-30 min prima dello start.

## NEI GIORNI PRECEDENTI, COME OTTIMIZZARE IL RENDIMENTO DELL'ORGANISMO

- **FL100 Sport** a partire da almeno 10-12 giorni prima (2cps mattino + 2cps pranzo + 2cps sera)
- **Ramtech** (BCAA) a partire da almeno 8-10 giorni prima => 2 cpr dopo allenamento + 3 cpr la sera circa 1 ora prima di andare a dormire.
- **Recupero** (o **Recupero Extreme**) da usare alla fine degli allenamenti. Usa **Recupero Extreme** se hai fatto dei lunghi.

È bene assumere questi prodotti entro 30 minuti dal termine degli allenamenti. In caso di allenamenti molto lunghi e continuativi è possibile aggiungere 4-5g di **Glutamina** alle speciali formulazioni studiate per favorire il recupero

## SPECIALI ESIGENZE DEL PODISTA

- Gambe doloranti che faticano a recuperare => **HMB plus**
- Necessità di essere più reattivo negli scatti e in salita => **Creatina**
- Problemi di resistenza e tenuta energetica => **Carnitina Extra**
- Difficoltà ad andare a regime, a mantenere ritmi elevati e potenze esplosive => **Arginina Active Power**
- Contrastare i crampi => **Magnesio Liquido** a partire da 6-8 giorni prima della gara
- Aumentare la tolleranza a Sforzi Intensi: **Beta-Alanina**, a partire da 12-15 giorni prima della gara

**Nota:** il piano di integrazione suggerito è da considerarsi una semplice indicazione per il migliore utilizzo dei prodotti. I prodotti possono essere utilizzati anche seguendo modalità differenti e possono essere adattati alle esigenze personali. Per una pianificazione ottimale dell'integrazione, ed eventualmente dell'alimentazione, sarebbe opportuno rivolgersi ad un professionista (nutrizionista, medico dello sport, dietologo, o personale autorizzato) e tenere in considerazione le esigenze specifiche, il grado di allenamento, i tempi abituali, la velocità di corsa ed eventuali altri fattori specifici di ogni tipologia di sport

**Nota:** il piano di integrazione suggerito è da considerarsi una semplice indicazione per il migliore utilizzo dei prodotti. I prodotti possono essere utilizzati anche seguendo modalità differenti e possono essere adattati alle esigenze personali. Per una pianificazione ottimale dell'integrazione, ed eventualmente dell'alimentazione, sarebbe opportuno rivolgersi ad un professionista (nutrizionista, medico dello sport, dietologo, o personale autorizzato) e tenere in considerazione le esigenze specifiche, il grado di allenamento, i tempi abituali, la velocità di corsa ed eventuali altri fattori specifici di ogni tipologia di sport.

**PODISMO**
**Quarrata (PT) 7 giugno 2023 - km 8,6**

# Trofeo Sporting Club Selva Bassa



**A** cura della ASD Podistica Quarrata è stato organizzato, con partenza ed arrivo dallo splendido centro sportivo Selva Bassa di Quarrata, il 4° Trofeo sulla distanza di km 8,6 per i competitivi e percorso ridotto per i camminatori. Un discreto successo di partecipazione con circa 200 podisti al via, molti dei quali hanno sfruttato l'opportunità di fermarsi a cena in quanto la quota d'iscrizione prevedeva un prezzo agevolato e promozionale. Valentina Dami della ASd Silvano Fedi e Samuele Oscar Cassi dell'Atletica Calenzano non hanno avuto grossi problemi a regolare i

rispettivi avversari. Percorso prevalentemente sterrato con interessanti saliscendi che portavano verso Villa La

Magia ed il Monte Magno per poi farvi ritorno. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.



## PODISMO



# Classifiche di categoria Trofeo Sporting Club Selva Bassa

### ASS F

1	DAMI VALENTINA	SILVANO FEDI PISTOIA	39'06"
2	ORSI SARA	G.S. LAMMARI	40'49"
3	TOGNINI SARA	STRACARRARA	40'57"
4	ABBATONIO GIADA	G.P. PARCO ALPI APUANE	41'36"
5	BROZZI CRISTIANA	STRACARRARA	43'28"
6	PACCAVIA MARGHERITA	SILVANO FEDI PISTOIA	43'29"
7	BAMBI CRISTINA	G.S. RUN....DAGI	43'39"
8	SECCI ANNA MARIA	MONTECATINI MARATHON	45'36"
9	IERVOLINO CATERINA	RUNCARD	1.01'25"

38	BARLESI DANIELE	LA STANCA VALENZATICO	50'06"
39	MONTI GIACOMO	PODISTICA CHIESANUOVA	50'37"
40	FROSINI MAICOL	INDIVIDUALE	58'14"

### VET F

1	PIERONI ROBERTA	ORECCHIELLA GARAFAGNANA	40'23"
2	ARESU LUCIANA	AURORA MONTALE	51'14"
3	GIUSTI CATIUSCIA	PODISTICA QUARRATA	1.05'09"

### ASS M

1	CASSI SAMUELE OSKAR	ATLETICA CALENZANO	32'09"
2	MOLINARO GIACOMO	ATLETICA VINCI	32'43"
3	MARINELLI FABIO	PODISTICA MEDICEA	33'56"
4	LORENZINI SANDRO	I GHBELLINI MASSA E COZZILE	34'16"
5	PETRUCCI FEDERICO	SANSONI TEAM	34'50"
6	FANALI SIMONE	G.S. RUN....DAGI	35'37"
7	BIONDI ALESSIO	ATLETICA CASTELLO FIRENZE	35'42"
8	SILVESTRI DAVIDE	MONTECATINI MARATHON	35'47"
9	IZZO MASSIMILIANO	LA STANCA VALENZATICO	36'01"
10	PIEROTTI MAURIZIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	36'24"
11	ALDERIGHI LEONARDO	PODISTICA EMPOLLESE	36'29"
12	SGARANO LORENZO	SILVANO FEDI PISTOIA	37'14"
13	VANNINI SIMONE	ATLETICA MONTECATINI	37'26"
14	ROMANO ALESSANDRO	RONDINELLA DEL TORRINO	37'45"
15	ANDREONI GABRIELE	PISTOIA ATLETICA 1983	38'05"
16	MAINARDI LUCA	PODISTICA GALLENTO	38'31"
17	DE PACE MATTEO	RUNCARD	38'38"
18	ANDALORO TIZIANO	LA STANCA VALENZATICO	39'04"
19	SISTI GIACOMO	GAS RUNNER MASSA	39'09"
20	BIAGIONI DAVIDE	GAS RUNNER MASSA	39'15"
21	PAOLI MARCO	PODISTICA MEDICEA	39'42"
22	BOZZI MASSIMILIANO	G.S. CAMIGLIANO	39'59"
23	FULCERI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	40'17"
24	GUERRISI MICHELA	G.M. ANTRACCOLI LUCCA	40'24"
25	BECHINI ALESSIO	FIRENZE SOCIAL RUNNERS	40'28"
26	BERTI EMANUELE	MONTECATINI MARATHON	40'44"
27	TOMMASELLI CARMINE	G.P. PARCO ALPI APUANE	40'53"
28	TRISCORNI LUCA	STRACARRARA	41'14"
29	PARENTINI DANIELE	RUNCARD	41'28"
30	PAGNI SIMONE	INDIVIDUALE	41'50"
31	MICHELONI MARCO	MONTECATINI MARATHON	42'02"
32	LANDUCCI MARCO	LA STANCA VALENZATICO	42'03"
33	PARLAVECCHIO DAVID	INDIVIDUALE	42'07"
34	PAOLO GIUSEPPE	LA STANCA VALENZATICO	42'44"
35	MORETTI EMANUELE	LA STANCA VALENZATICO	42'49"
36	BARTOLINI ANDREA	INDIVIDUALE	43'33"
37	FREGOSI SIMONE	A.F.A.P.H. MASSA	44'51"



## PODISMO



### VET M

1	DAVINI GIORGIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	34'10"
2	ROSSI DANIELE	ORECCHIELLA GARAFAGNANA	34'27"
3	TARGETTI MARCO	PODISTICA CHIESANUOVA	36'22"
4	PAYTA MATTEO	PODISTICA MEDICEA	36'41"
5	FEDERICI ANDREA	G.S. RUN...DAGI	37'39"
6	TRENTANOVE LORENZO	G.S. IL FIORINO	37'56"
7	FROSALI FEDERICO	LA STANCA VALENZATICO	38'01"
8	AMATO ROBERTO	INDIVIDUALE	38'09"
9	DI GESU' GIUSEPPE	ATLETICA TRINITAPOLI	38'24"
10	BALDI ALESSIO	PODISTICA MEDICEA	39'52"
11	FRANCESCHI FILIPPO	SILVANO FEDI PISTOIA	40'15"
12	GASPERINI MARCO	ATLETICA VINCI	41'23"
13	CAPORALE ROBERTO	G.S. PIEVE A RIPOLI	41'29"
14	IEBBA GIUSEPPE	MONTECATINI MARATHON	41'35"
15	MARIANI MANUELE	POLISPORTIVA HITACHI PT	42'19"
16	BONACCHI TIZIANO	SILVANO FEDI PISTOIA	42'28"
17	PALANDRI PAOLO	INDIVIDUALE	43'03"
18	FIORDI STEFANO	U.S. NAVE ROVEZZANO	44'10"
19	CAROBBI LORENZO	ATLETICA CASTELLO	45'30"
20	QUARTAROLO EDOARDO	ATLETICA PISTOIA	46'06"
21	MOLINARO RAFFAELE	G.S. RUN...DAGI	48'01"
22	ANGELI LUIGI	ORECCHIELLA GARAFAGNANA	48'31"
23	VENTURINI ANDREA	GAS RUNNER MASSA	51'12"
24	VIVARELLI MAURIZIO	PODISTICA CHIESANUOVA	54'04"

### ARG M

1	ROSADI FAUSTO	LE LUMACHE MEZZANA	41'22"
2	PICCHI MAURO	LA STANCA VALENZATICO	43'04"
3	AGOSTINI LUCIO	SILVANO FEDI PISTOIA	43'23"
4	GORI CLAUDIO	SILVANO FEDI PISTOIA	44'47"
5	OLMI LUCA	SILVANO FEDI PISTOIA	45'25"
6	DEIANA MORENO	PODISTICA MEDICEA	45'38"
7	RATENI ANTONIO	LA STANCA VALENZATICO	48'06"
8	BECHINI LUCA	I Ghibellini MASSA E COZZILE	51'10"
9	CARLI RAFFAELE	BANDA DEI MALANDRINI	53'21"

### ORO M

1	OLIVARI FRANCO	ORECCHIELLA GARAFAGNANA	38'39"
2	D'ALVANO MICHELE	ATLETICA CASCINA	43'49"
3	GELLI SERGIO	SILVANO FEDI PISTOIA	45'01"

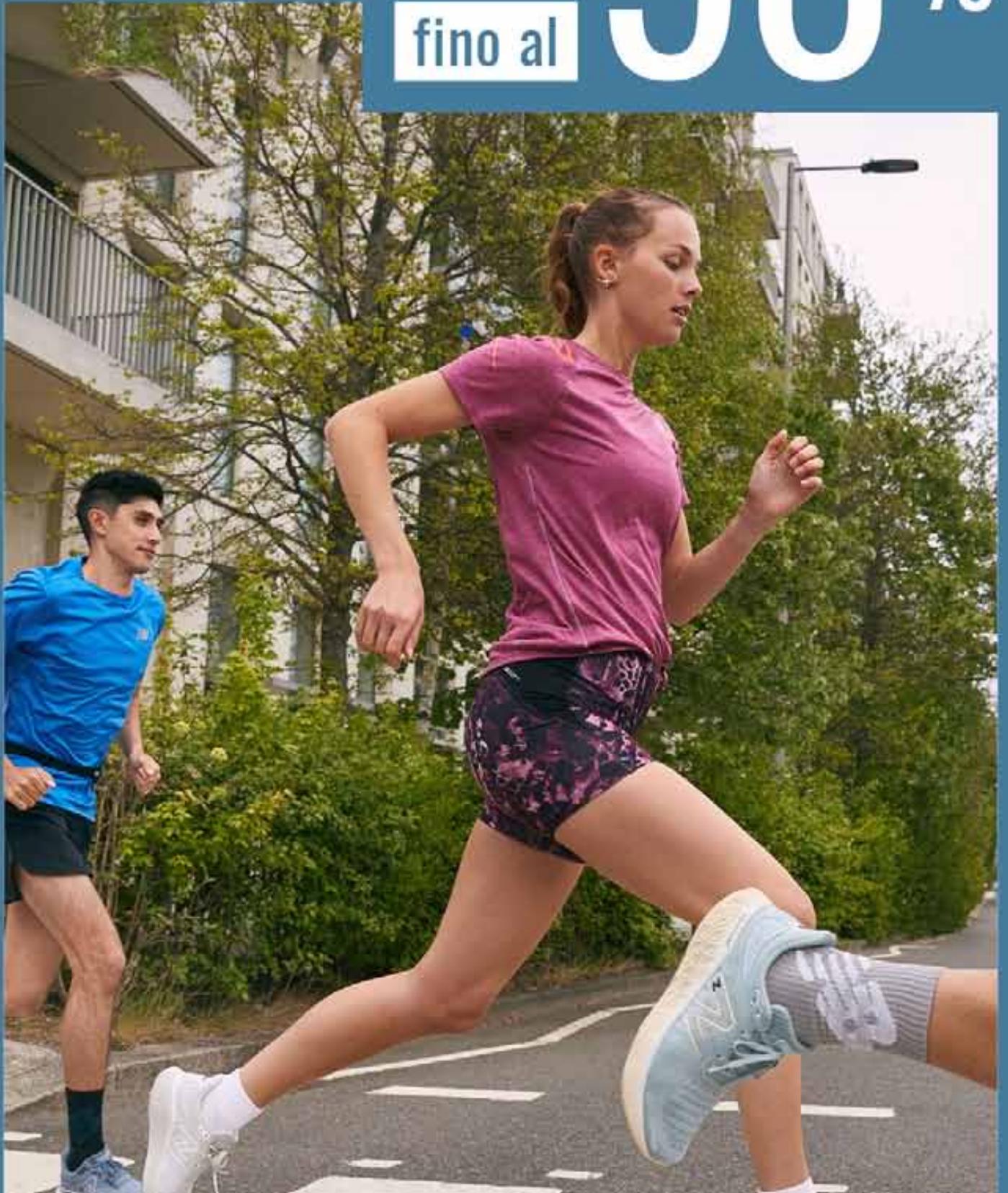
### ARG F

1	SICURANZA SILVIA	ISOLOTTO FIRENZE	46'31"
2	FRANCHI PATRIZIA	G.P. CAI PISTOIA	49'32"



**NS** *nencinisport*

**SALDI 50%**  
fino al



**new balance**

**asics**

**mizuno**

**HOKA**  
TIME TO FLY™

**BROOKS**

**adidas**

**NENCINISPORT.COM**

## PODISMO

Parco di Travalle - Calenzano (FI) 9 giugno 2023 - km 11

# Trofeo Osteria Il Palagetto



**O**rganizzazione cura dell'omonima attività commerciale, che nel cuore del parco di Travalle, dolcemente appoggiata sui primi contrafforti di Calenzano, offre servizi di ristorazione godendo di una pregevole posizione.

Gara allestita con l'assistenza tecnica dell'Atletica Calenzano competente per territorio,

dopo che la prima edizione era stata appannaggio della società pratese "Le Lumache", dove militava Giacomo Grossi a cui è dedicato il trofeo alla memoria.

Partenza nei pressi della struttura ed arrivo all'interno del magnifico parco, purtroppo la gara e la partecipazione soffrono un poco dei problemi di parcheggio nelle vicinanze.



## PODISMO



## Classifiche di categoria Trofeo Osteria Il Palagetto

### ASS F

1	NESTI NICOLE	A.S.D SANSONI TEAM	00:44:09
2	TEACU ELENA FLAVIA	G.S. LAMMARI	00:46:23
3	CHECCUCCI SIMONA		00:48:28
4	GAMBONE ALESSIA	ATLETICA CALENZANO	00:51:15
5	SESTAIONI FRANCESCA	ATLETICA CALENZANO	00:52:30
6	FABBRI CAROLINA	ELLERA ASD	00:54:14
7	RAGGIANTE CRISTINA		00:54:50
8	RAVERA CLAUDIA	ATLETICA PRATO	00:56:00
9	BELLANDI JLENIA	CLUB AUSONIA	00:57:46
10	MUGNAIONI MARTINA	ATLETICA CAMPI BISENZIO	00:58:30
11	CAIELLO DEBORA	ATLETICA CAMPI BISENZIO	01:00:22
12	FERRI CHIARA		01:00:23
13	ALBINI MARTINA	IL PONTE SCANDICCI	01:00:45
14	BONO JESSICA	RUNCARD	01:03:23
15	PEDRAZZINI GIULIA	ATLETICA CALENZANO	01:03:47
16	ALFARANO EMANUELA	AVIS ZERO POSITIVO	01:05:12
17	SANESI CARLOTTA		01:06:16
18	ANTICHI VERONICA		01:06:16

### ASS M

1	GRIECO VINCENZO	ATLETICA CASTELLO	00:37:00
2	MAZZONI LEONARDO	ATLETICA CALENZANO	00:37:18
3	CASSI SAMUELE OSKAR	ATLETICA CALENZANO	00:38:10
4	COLLINI GHERARDO	ATLETICA CASTELLO	00:39:15
5	PALCHETTI ERNESTO	ATLETICA CASTELLO	00:40:45
6	CODECASA MASSIMO	ATLETICA CALENZANO	00:40:58
7	COMPARINI GIANMATTIA	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:40:59
8	BABAZZI NICCOLO	ASD AVIS PRATOVECCHIO	00:41:01
9	PAPI EMANUELE	ATLETICA CALENZANO	00:41:29
10	MARINELLI GIUSEPPE	ATLETICA CALENZANO	00:43:06
11	BACCIOTTINI FRANCESCO	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:43:40
12	DREONI MARCO	ATLETICA CALENZANO	00:44:27
13	CIOLLI LEONARDO	ATLETICA CALENZANO	00:44:39
14	RASO SAMUELE	GSD RUN...DAGI	00:45:03
15	CERCHIAI DANIELE	ATLETICA CASTELLO	00:45:20
16	PULIDORI FRANCESCO	ATLETICA CASTELLO	00:45:23
17	PAOLOTTI SIMONE	CLUB AUSONIA	00:46:05
18	UCCIERO SIMONE	ATLETICA CASTELLO	00:46:06
19	MACALUSO STEFANO	US NAVE	00:46:33
20	RAMALLI MATTEO	ATLETICA CALENZANO	00:46:54
21	AMANTINI MANUEL	PIETRALUNGA RUNNERS	00:47:21
22	LORENZI ALESSANDRO	POL. OLTRARNO ASD	00:47:43
23	PAGNI SIMONE	FIDAL	00:48:01
24	CIAMPI FRANCESCO	IL PONTE SCANDICCI	00:48:07
25	BERTI EMANUELE	MONTECATINI MARATHON	00:48:18
26	CIALDELLA GIANLUCA	CRAL NUOVO PIGNONE	00:48:19
27	SERAFINI DANIELE	G.S. CAMIGLIANO	00:48:30

28	NINCHERI MARCO	ATLETICA CALENZANO	00:48:45
29	DEL PRINCIPE MATTEO	MONTECATINI MARATHON	00:48:58
30	SASO GIUSEPPE	ATLETICA CAMPI BISENZIO	00:49:01
31	FORESTIERO FRANCESCO	CESARE BATTISTI VERNIO	00:49:23
32	MORETTI MANUEL	ATOMICA	00:49:29
33	CORALLINO GIUSEPPE	ATLETICA CAMPI BISENZIO	00:49:34
34	MARINO EDDY	ATLETICA CAMPI BISENZIO	00:49:35
35	SAPIA MARCO	ASD PRATO PROMOZIONE	00:50:45
36	MENICACCI STEFANO	PRATO NORD	00:51:12
37	PARRINI COSIMO	US NAVE	00:51:27
38	CAVALIERI FRANCESCO		00:51:30
39	SIMONE PACINI	RUNCARD	00:52:01
40	FIORDONI BERNARDO	G.S. IL FIORINO	00:52:33
41	GORI ALESSIO	ASD 29 MARTIRI	00:52:42
42	PERNICIANO ALESSIO	MORELLO RUNNERS ASD	00:53:04
43	RUSSO DANIELE		00:53:29
44	BARCIA ALESSANDRO	ATLETICA SIGNA	00:53:32
45	BACCANI CRISTIAN	ATLETICA CALENZANO	00:53:43
46	MUGLIA MAURIZIO	G.S. IL FIORINO	00:55:05
47	SANTONI SAMUELE	LIBERO	00:55:20
48	LOMBARDI MILO	BANDA DEI MALANDRINI	00:55:40
49	MADDIO DAVIDE	ATLETICA CAMPI BISENZIO	00:56:45
50	BUTI FRANCESCO	ATLETICA CALENZANO	00:59:37
51	ALBERTI LUCA	CLUB AUSONIA	01:00:05
52	CICARI ALESSIO	G.S. IL FIORINO	01:00:29
53	PECORELLI LUIGI	IL PONTE SCANDICCI	01:02:54

### VET F

1	PEDRONI EMANUELA	G.S. IL FIORINO	00:49:11
2	NERI SUSANNA	NUOVA ATLETICA LASTRA	00:50:50
3	SASSOLINI SERENA	CLUB AUSONIA	00:53:34
4	IDEALE FULVIA	ATLETICA PRATO	00:55:14
5	BALLOTTI MELISSA		01:03:40
6	LABARDI LAURA	LE PANCHE CASTELQUARTO	01:04:53
7	COCCI SIMONA	ATLETICA CAMPI BISENZIO	01:04:54
8	DABIZZI SILVIA	ASD MISERICORDIA GRIGNANO	01:07:10
9	PECCHIOLO TIZIANA	CIRCOLO RICREATIVO R. BOSCHI	01:16:09

### VET M

1	PELLEGRINOTTI DAVID	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:41:55
2	TREVE MATTIA	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:43:38
3	GERARD VINCENT	LA FONTANINA	00:43:57
4	LA MANTIA PATRIZIO	LA FONTANINA	00:44:39
5	MENGONI ALESSIO	ATLETICA PRATO	00:45:19
6	MASONI MATTEO	ATLETICA CASTELLO	00:45:24
7	DABIZZI ANDREA		00:45:28
8	ANDREINI VANNI	CRAL NUOVO PIGNONE	00:46:12
9	PAPI ALESSIO	ASD RISUBBIANI	00:46:14
10	GUIDOTTI RAUL	ATLETICA CALENZANO	00:46:22

## PODISMO



11	SANTUCCI ANDREA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:46:36
12	SCARABEO CARLO	CRAL NUOVO PIGNONE	00:46:46
13	STEFANINI MORENO	ASD GP LA STAMPA	00:48:32
14	ELEZI SAIMIR	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:48:38
15	ROSAI FRANCESCO	G.S. IL FIORINO	00:49:37
16	BALLERINI ADRIANO	IL PONTE SCANDICCI	00:49:41
17	FILIPPONE MASSIMO	US NAVE	00:49:50
18	SARTI MARCO	ATLETICA CALENZANO	00:50:09
19	FIORDI STEFANO	US NAVE	00:50:31
20	BURRONI CARLO	ATLETICA CALENZANO	00:50:44
21	DE SANTIS GIOVANNI		00:51:04
22	TONIONI ALESSANDRO		00:51:27
23	POCCIANI CLAUDIO	ATLETICA CALENZANO	00:51:32
24	BENIGNI DAVIDE	GSD RUN...DAGI	00:51:40
25	LANDI ALESSANDRO		00:52:08
26	PARENTE MARIO	MEZZANA LE LUMACHE	00:52:14
27	RIGHINI SIMONE	G.S. MAIANO	00:52:21
28	ASSILLI ALESSIO	ATLETICA SESTESE	00:52:23
29	MEUCCI ROBERTO		00:52:25
30	SESTAIONI STEFANO	ATLETICA CALENZANO	00:52:32
31	COLLETTI CALOGERO	ATLETICA CAMPI BISENZIO	00:54:11



## PODISMO



32	MUGNAIONI FABIO	ATLETICA CAMPI BISENZIO	00:54:41
33	CAVACIOCCHI RICCARDO	ATLETICA CALENZANO	00:54:48
34	MUGLIA DANIELE	G.S. IL FIORINO	00:55:05
35	DEL MIRA MARCO	CLUB AUSONIA	00:55:06
36	PITTALIS LUIGI	ATLETICA CASTELLO	00:55:35
37	BALDAZZI DAVIDE	ATLETICA CAMPI BISENZIO	00:55:49
38	PAGLIAI ALESSIO	ATLETICA CASTELLO	00:57:04
39	MASCIOTRA FERNANDO	MEZZANA LE LUMACHE	00:57:28
40	LASTINI ROBERTO	CLUB AUSONIA	00:57:37
41	VINCIGUERRA ROBERTO	IL PONTE SCANDICCI	00:57:54
42	ABONDIO LORIS	ATLETICA CALENZANO	00:57:56
43	CIONI MASSIMILIANO	CLUB AUSONIA	00:58:03
44	GORGONI MASSIMILIANO		00:58:32
45	MADEO MAURIZIO		00:58:40
46	CARDELLO PIERLUIGI	RUNCARD	00:59:54
47	RICCA PIERCARLO	CRAL NUOVO PIGNONE	01:00:08
48	RIGGI VITO	ATLETICA CAMPI BISENZIO	01:00:21
49	VALENTI SIMONE	ATLETICA CALENZANO	01:01:45
50	BERNOCCHI ALESSANDRO	ASD MISERICORDIA GRIGNANO	01:07:10

### ARG F

1	TOCCAFONDI GRUNWALD EVA	MONTECATINI MARATHON	00:48:24
2	BIAGIOLI ANTONELLA	ATLETICA PRATO	00:52:48
3	NISTRI ANNAMARIA	CIRC. DIP. UNIVERSITA' DI FI	00:58:55
4	BICCHI CARLA	CIRCOLO RICREATIVO R. BOSCHI	01:09:34

### ARG M

1	PETRILLO ANTONIO	PODISTICA NARNALI	00:45:19
2	ROMANO CARMINE	ATLETICA PRATO	00:50:26
3	NARDELLA CIRO	ATLETICA PRATO	00:51:56
4	VANNINI GOFFREDO	RUNNERS BARBERINO	00:53:28
5	TIBERIO FRANCO	CLUB AUSONIA	00:55:21
6	MAZARA GIUSEPPE	ATLETICA CALENZANO	00:55:26
7	NARDI FRANCO	UGNANO	00:56:09
8	LEPORE EMILIO	PODISTICA PRATESE	00:57:27
9	MAURELLO VINCENZO	IL PONTE SCANDICCI	00:58:27
10	MAGNI TIZIANO	ATLETICA SIGNA	00:59:21
11	GIACHI LUCA	ATLETICA CASTELLO	01:00:38
12	MICHELINI GABRIELE	MEZZANA LE LUMACHE	01:02:45
13	FRATONI MAURIZIO	CLUB AUSONIA	01:03:28
14	BALDINI CARLO	ASD RISUBBIANI	01:03:51
15	CHEROTTI STEFANO	IL PONTE SCANDICCI	01:09:49
16	SEPE ARMANDO	G.S. IL FIORINO	01:09:51
17	BACCI FRANCO	CIRCOLO RICREATIVO R. BOSCHI	01:16:09

### ORO M

1	FABRIZIO PASQUALE	ATLETICA PRATO	01:00:07
2	CECCARELLI MARIO	CIRCOLO RICREATIVO R. BOSCHI	01:04:48
3	BELLANDI FABIO	CLUB AUSONIA	01:11:29



## PODISMO

Agliana (PT) 9 giugno 2023 - km 10

# Stranotturna di Agliana



**P**remesso che le gare organizzate dalla Podistica Aglianese sono paragonabili a dei pranzi nozze immaginatevi quindi l'atmosfera che hanno vissuto i 500 fortunati che vi hanno partecipato. Mentre l'acqua della pasta bolliva ed il sugo era quasi pronto, almeno 80 kg di salsicce rosolavano sulla brace tra profumatissime nuvole di fumo...

A quel punto correre era una vera impresa. Una vera festa è stata quella organizzata presso la nuova location di partenza ed arrivo al "Circolino" di Agliana, con percorso cittadino totalmente rinno-

vato. Un attimo di silenzio ed un grande applauso per ricordare l'ex presidente del sodalizio Luca Baccini, tutta la squadra era schierata per

tributare il dovuto omaggio all'amico ed alla moglie, la oltremodo commossa Annalisa. Servizio fotografico a cura della Ets Regalami un sorriso.



## PODISMO



### Classifiche Categorie Stranotturna di Agliana

#### ASS F

1	ASTRELLA CLAUDIA	ATLETICA VINCI	39'16"
2	TEDESCO ILARIA	ATLETICA VINCI	40'20"
3	LASI ILARIA	ATLETICA VINCI	41'07"
4	INNOCENTI SIMONA	ATLETICA	43'38"
5	CAMBI KETTY	INDIVIDUALE	44'40"
6	BURICCHI ELENA	PODISTICA MEDICEA	44'43"
7	ULIVELLI LAURA	POLISPORTIVA OMEGA	46'23"
8	TORRI IRENE	ATLETICA VINCI	46'49"
9	D'AMATO ELISA	ATLETICA AMARANTO	47'06"
10	PAGNOTTA MONICA	PODISTICA QUARRATA	48'25"
11	BERNI VANESSA	BANDA DEI MALANDRINI	48'34"
12	GIUSTI FRANCA	29 MARTIRI FIGLINE	49'01"
13	ZUCCARO SONIA	INDIVIDUALE	49'18"
14	MASIELLO	INDIVIDUALE	51'14"
15	BIAGINI SARA	MONTECATINI MARATHON	51'18"
16	MANCINI STEFANIA	SILVANO FEDI PISTOIA	51'46"
17	FROSALI VALENTINA	G.S. IL FIORINO	52'09"
18	BOSCOLO ELEONORA	RUNCARD	52'16"
19	PISANO CINZIA	PODISTICA VALDELSA	52'25"
20	CESPIDES ALBA IRIS	AURORA MONTALE	52'39"

#### ASS M

1	PIZZICORI GIACOMO	ATLETICA	33'29"
2	TARANTOLA MIRKO	PARCO ALPI APUANE	34'06"
3	FIORE ALESSANDRO	AURORA MONTALE	34'50"
4	BELLINI FRANCESCO	AURORA MONTALE	35'02"
5	MARRACCI IGOR	ORECCHIELLA GARFAGNANA	35'09"
6	BONACCHI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	35'14"
7	RAFANELLI STEFANO	PODISTICA QUARRATA	35'16"
8	BRACHI ANDREA	PODISTICA MEDICEA	35'22"
9	BAFUMI DANIELE	G.S. PIEVE A RIPOLI	35'55"
10	BOTTAZZOLI LORENZO	G.P. LE SBARRE TITIGNANO	36'03"
11	.....	INDIVIDUALE	36'33"
12	BROCCOLI MATTEO	AURORA MONTALE	36'36"
13	BELLINI FILIPPO	29 MARTIRI FIGLINE	36'43"
14	GHEZZI SERGIO	ATLETICA	37'01"
15	DE FRANCESCO ANTONIO	G.S. IL FIORINO	37'33"
16	PETRUCCI MORGAN	INDIVIDUALE	37'53"
17	CARONE RENATO	INDIVIDUALE	38'05"
18	CHIPARO LEANDRO	LE LUMACHE MEZZANA	38'07"
19	BIZZARRI DIEGO	INDIVIDUALE	38'19"
20	MAGRINI MATTEO	ASS. ITALIANA ARBITRI	38'20"
21	TEMPESTI GIACOMO	G.S. RUN...DAGI	38'26"
22	TILOCCA MANUEL	PARCO ALPI APUANE	38'47"
23	LA ROCCA RINO	ATLETICA CAMPI	39'06"



## PODISMO



24	CIMINO LORENZO	ATLETICA CAMPI	39'07"
25	KABETAJ VLADIMIR	INDIVIDUALE	39'12"
26	MARINI STEFANO	PODISTICA MEDICEA	39'17"
27	BIANCHI SIMONE	BANDA DEI MALANDRINI	39'27"
28	BRUSCHI GIACOMO	G.P. PARCO ALPI APUANE	39'30"
29	PEVERINI DAVID	PISTOIA ATLETICA 1983	39'39"
30	COSTANTINO FRANCESCO	AURORA MONTALE	39'42"
31	ANDREONI GABRIELE	PISTOIA ATLETICA 1983	39'45"
32	SALVADORI DANIELE	SILVANO FEDI PISTOIA	39'50"
33	FALASCA MARTIN	ATLETICA VINCI	39'52"
34	MUNGAI LUCA	POL.HITACHI PISTOIA	40'00"
35	.....	INDIVIDUALE	40'23"
36	CACCAMO FRANCESCO	RUNCARD	40'24"
37	DE CARIA EMANUELE	SILVANO FEDI PISTOIA	40'26"
38	PAOLI MARCO	PODISTICA MEDICEA	40'48"
39	CALENDI MASSIMILIANO	AURORA MONTALE	41'44"
40	POSSENTINI ANTHONY	SILVANO FEDI PISTOIA	42'04"
41	TRINCI LUCA	LA STANCA VALENZATICO	42'27"
42	GORI GIAN PAOLO	G.P. CAI PISTOIA	42'37"
43	VISANI ALBERTO	G.S. IL FIORINO	42'43"
44	CASSETTARI FRANCESCO	PARCO ALPI APUANE	42'49"
45	GUERRISI MICHELE	G.M. ANTRACCOLI LUCCA	42'59"
46	CONSOLI MASSIMILIANO	AURORA MONTALE	43'07"
47	LANDUCCI MARCO	LA STANCA VALENZATICO	43'09"
48	NOCERA EMILIO	LE LUMACHE MEZZANA	43'11"
49	PARLAVECCHIO DAVID	INDIVIDUALE	43'23"



## PODISMO



50	PAGLIAI RICCARDO	PODISTICA CHIESANUOVA	43'40"
51	BRACHI ANTONIO	RUNCARD	44'13"
52	MENGONI SAVIO	MALANDRINI	44'28"
53	PENSERINI CESARE	PODISTICA VALDELSA	44'37"
54	BORGHİ GIACOMO	RUNCARD	45'17"
55	BARBINI ALESSANDRO	G.S. RUN...DAGI	45'56"
56	NOCERA ANTONIO	LE LUMACHE MEZZANA	46'17"
57	SIMONCINI STEFANO	GOLFO DEI POETI LA SPEZIA	46'20"
58	GIUSTI FILIPPO	PODISTICA MEDICEA	46'22"
59	ZEREGLIERI ALDO	ATLETICA PISTOIA	46'24"
60	PIEROZZI MARCO	RUNCARD	46'36"
61	CANU ALESSIO	INDIVIDUALE	46'39"
62	BARNI GABRIELE	AURORA MONTALE	46'47"
63	GERINI MICHELE	RUNCARD	46'50"
64	RUSSILLO MATTIA	INDIVIDUALE	47'18"
65	PIERUCCI EMILIANO	SILVANO FEDI PISTOIA	47'26"
66	TONFONI ALBERTO	ATLETICA MONTECATINI	47'40"
67	PULCINELLI MARCO	PODISTICA VALDELSA	48'24"
68	IACOPINELLI ALESSANDRO	MONTECATINI MARATHON	48'33"
69	GUASTI GIAN LUCA	A.S.D. COMPUTER GROSS	49'03"
70	MARCHETTI DANIELE	UISP PISTOIA	49'14"
71	MAGELLI LORENZO	INDIVIDUALE	49'31"
72	SABA MARCO	G.P. LE SBARRE TITIGNANO	51'11"
73	GALARDINI JONATHAN	POL.HITACHI PISTOIA	52'24"
74	DEIACO FRANCESCO	29 MARTIRI FIGLINE	52'59"



### VET F

1	BARGIACCHI STEFANIA	SILVANO FEDI PISTOIA	40'32"
2	PIERONI ROBERTA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	42'39"
3	TAVERNA ANNA LISA	LA GALLA	43'55"
4	SECCI GIANFRANCA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	44'03"
5	ANDORLINI CRISTINA	G.S. IL FIORINO	44'15"
6	GORI DANIELA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	46'12"
7	BRUZZONE MICHELA	ATLETICA AMARANTO	47'00"
8	FOGACCI SILVIA	29 MARTIRI FIGLINE	48'54"
9	VIGNALI SILVIA	ATLETICA AMARANTO	49'34"
10	LIVERANI PATRIZIA	IL GREGGE RIBELLE SIENA	49'59"
11	MATULLI MARINA	SILVANO FEDI PISTOIA	50'03"
12	ARESU LUCIANA	AURORA MONTALE	52'02"
13	CHITI SILVIA	ATLETICA AMARANTO	53'00"

### VET M

1	SIMI STEFANO	G.P. PARCO ALPI APUANE	34'53"
2	DESSI SAMUELE	AURORA MONTALE	36'55"
3	LOCONTE MAURIZIO	INDIVIDUALE	37'49"
4	PAYTA MATTEO	PODISTICA MEDICEA	38'24"
5	BALLI MASSIMILIANO	PODISTICA QUARRATA	38'52"
6	LA GRECA ENZO	AURORA MONTALE	38'54"
7	ZACCHI ONORIO	LE PANCHE CASTELQUARTO	39'02"
8	SANDRI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	39'07"
9	MANDOLICCHIO SAVERIO	AURORA MONTALE	39'15"



## PODISMO



10	PISCOPO LUCA	LE PANCHE CASTELQUARTO	39'23"
11	VINATTIERI ALESSIO	ATLETICA SIGNA	39'28"
12	LACHI ALESSIO	IL GREGGE RIBELLE SIENA	39'40"
13	CASTELLACCI DUCCIO	A.S.D. COMPUTER GROSS	39'48"
14	TERRENI GIONATA	G.P. LE SBARRE TITIGNANO	40'02"
15	BOZZI MAURIZIO	ATLETICA MONTECATINI	40'05"
16	PELLEGRINI EMANUELE	MONTECATINI MARATHON	40'21"
17	TORRINI ANDREA	MAIANO FIESOLE	40'26"
18	MORELLI FABRIZIO	ATLETICA AMARANTO	40'30"
19	DEGLI ESPOSTI UMBERTO	RODOLFO BOSCHI	40'33"
20	FROSALI FEDERICO	LA STANCA VALENZATICO	40'47"
21	GIULIANI STEFANO	RUNCARD	41'00"
22	BARDI DANIELE	ATLETICA AMARANTO	41'02"
23	PONZANI ROBERTO	9.95 RUNNING	41'10"
24	CATALDI SANDRO	POLISPORTIVA OMEGA	41'43"
25	BARBIERI FAUSTO	G.S. GABBI BOLOGNA	41'59"
26	BALDI ALESSIO	PODISTICA MEDICEA	42'12"
27	PAOLUCCI MAURO	29 MARTIRI FIGLINE	42'19"
28	LOMBARDI GIUSEPPE	PODISTICA MEDICEA	42'36"
29	GIRLANDA MICHELE	PODISTICA OSPEDALIERI PISA	42'52"
30	GORI DANIELE	SILVANO FEDI PISTOIA	42'58"
31	FALASCA CLAUDIO	INDIVIDUALE	43'21"
32	SCALELLA SIMONE	G.S. IL FIORINO	43'31"
33	DE SANTIS GIANFRANCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	43'32"
34	DE CHIGI LUCIO	G.P. CAI PISTOIA	43'50"
35	BELLANOVA FULVIO	PODISTICA MEDICEA	43'58"
36	LENTO FABIO	G.S. POLI PODI	44'00"
37	FILIPPETTI ENRICO	AURORA MONTALE	44'01"
38	RICCI LORENZO	G.P. CAI PISTOIA	44'09"



## PODISMO



39	VENTURI FABIO	MONTECATINI MARATHON	44'14"
40	BOGANI COSTANTINO	INDIVIDUALE	44'16"
41	FABRIZIO	G.M. ANTRACCOLI LUCCA	44'16"
42	BIANCOTTI MARINO	ATLETICA AMARANTO	44'30"
43	PASI MARCO	G.S. IL FIORINO	45'13"
44	GIULIANINI GIULIANO	SILVANO FEDI PISTOIA	45'20"
45	DAVINI GIULIO	G.M. ANTRACCOLI LUCCA	45'40"
46	MARIANI MANUELE	POL.HITACHI PISTOIA	45'42"
47	MONTI MASSIMO	ATLETICA PORCARI	45'50"
48	AMPOLA MASSIMILIANO	ATLETICA AMARANTO	45'54"
49	MARIOTTI LEONARDO	G.S. PIEVE A RIPOLI	46'51"
50	PIRILLO VINCENZO	CRAL UNIVERSITA' FIRENZE	47'10"
51	BUDA GIUSEPPE	PODISTICA QUARRATA	47'35"
52	CAROBBI COSTANZO	ATLETICA CASTELLO FIRENZE	47'38"
53	MAGNOLFI ENRICO	AURORA MONTALE	47'40"
54	FANTI MARCO	LA STANCA VALENZATICO	47'50"
55	DEL LAGO LUDMILLO	G.P. PARCO ALPI APUANE	48'03"
56	MARIOTTI FAUSTO	G.S. PIEVE A RIPOLI	48'05"
57	MOLINARO RAFFAELE	G.S. RUN....DAGI	48'14"
58	MIGLIORI FABRIZIO	OBIETTIVO RUNNING	48'35"
59	LOTTI PAOLO	RUNCARD	48'40"
60	MOROZZI CARLO	G.S. IL FIORINO	48'42"
61	GALGANI LUCIANO	LA STANCA VALENZATICO	49'57"
62	ANGELI LUIGI	ORECCHIELLA GARFAGNANA	50'12"
63	BIAGINI BRUNO	SILVANO FEDI PISTOIA	51'23"

### ARG F

1	FRANCHI PATRIZIA	G.P. CAI PISTOIA	50'39"
---	------------------	------------------	--------

### ARG M

1	ORSI RENATO	ATLETICA AMARANTO	40'27"
2	COLOSIMO JOHNNY	POL.HITACHI PISTOIA	40'40"
3	BARTOLINI MARCO	SILVANO FEDI PISTOIA	41'55"
4	MATTEONI ADRIANO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	43'06"
5	GORI CLAUDIO	SILVANO FEDI PISTOIA	44'53"
6	OLMI LUCA	SILVANO FEDI PISTOIA	45'07"
7	DEIANA MORENO	PODISTICA MEDICEA	45'16"
8	PICCHI MAURO	LA STANCA VALENZATICO	45'45"
9	ANNIBALLO ARTURO	SILVANO FEDI PISTOIA	48'49"
10	RATENI ANTONIO	LA STANCA VALENZATICO	49'24"
11	GANCEMI GIOVANNI	CRAL INPS FIRENZE	49'53"
12	MARINI ALESSANDRO	SILVANO FEDI PISTOIA	50'17"
13	BALESTRI GIOVANNI	AURORA MONTALE	51'08"
14	CATALLO LUCA	LE LUMACHE MEZZANA	51'16"
15	NARDINI ROBERTO	G.S. RUN....DAGI	51'23"
16	GIORGI ROBERTO	US NAVE ROVEZZANO	53'18"

### ORO M

1	GELLI SERGIO	SILVANO FEDI PISTOIA	45'48"
2	BELLINI GIACOMO	PODISTICA QUARRATA	49'35"
3	MATULLI CARLO	SILVANO FEDI PISTOIA	51'28"



**CICLISMO**
**Plazza del Duomo - Prato 10 giugno 2023**

# Una pedalata in sicurezza ricordando Giovanni Iannelli



Il cielo era plumbeo e prometteva pioggia, anche se qualche sprazzo di sole lascia ben sperare, ed invece così com'era l'animo in un frangente come questo la pioggia ha flagellato i partecipanti.

La partecipazione è stata decisamente falcidiata dal meteo, ma chi era lì era deciso ad andare avanti per testimoniare tutto l'affetto per Giovanni.

Il ricordo di Giovanni Iannelli è sempre vivo soprattutto in chi l'ha conosciuto e chi come il padre Carlo continua a chiedere di svolgere un processo e rifiuta l'ipotesi di una fatalità.

La pedalata si è conclusa di fronte al murales che raffigura il giovane atleta pratese



## CICLISMO



morto a 22 anni in seguito alla caduta in volata durante la gara ciclistica a Molino dei Torti in provincia di Alessandria nell'ottobre 2019 a Carmignano.

Di fronte al Comune di Carmignano, una cerimonia per ricordare Giovanni e i tanti ragazzi che hanno perso la vita in bicicletta.

E come si poteva trattenere le lacrime quando l'artista, che ha realizzato il murales, ha donato al padre ed alla madre un piccola scultura raffigurante Giovanni in bicicletta.

Ed il tornare verso casa pedalando con gli occhi umidi di lacrime oltre di pioggia mi faceva tornare alla mente la celebre canzone di De André usa la pioggia come metafora di una situazione dolorosa, e coinvolga tutti, per "non piangere da solo".



## PODISMO

Peccioli (PI) 10 giugno 2023

# La Notte dei Giganti

A Peccioli suggestiva visione al calare delle tenebre



**A**l calare delle tenebre dall'alto della terrazza panoramica che domina tutta la vallata in lontananza si vedono brillare le prime luci frontali dei podisti e piano piano diventa un serpentone di luce tra i monti. La vista è bellissima ed è il suggestivo epilogo della gara che dall'anfiteatro sotto gli occhi del gigante di vetroresina e cemento ha visto alla partenza oltre 600 podisti. Siamo a Peccioli in provincia di Pisa dove il riciclaggio e lo smaltimento dei rifiuti è diventata una risorsa ed una ecologica arte. Organizzazione al top che è riuscita a garantire sicurezza ed assistenza su di un percorso oltremodo allentato dalla pioggia.



## PODISMO



## Classifica di categorie "La Notte dei Giganti"

### AMAT F

1	LUCACI IOANA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:06:14
2	LUCACI ANDREEA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:06:17
3	CINQUINI FEDERICA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:07:59
4	TEDESCO ILARIA	A.S. ATL. VINCI	1:10:22
5	GIGONI ARIANNA	SEMPREDICORSA	1:11:45
6	STEFANINI ILARIA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:13:15
7	PETRENI GIULIA	IL PONTE SCANDICCI	1:14:45
8	COPPOLA CARMELINA CINZIA	G.S. PIEVE A RIPOLI	1:19:33
9	BULKU ALBANA	RUN CARD	1:19:41
10	MAZZEI CECILIA	G.P. ROSSINI	1:20:50
11	D'AMATO ELISA	ATLETICA AMARANTO	1:21:39
12	QUIRICONI LAURA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:22:17
13	ADDORISIO VALENTINA	PODISTICA MEDICEA	1:22:38
14	MICHELINI ANNALISA	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:22:52
15	SODINI DANIELA	MONTECATINI MARATHON	1:22:52
16	DEL NERO CHIARA	CUS PISA	1:25:48
17	CAROTTI SARA		1:26:03
18	LORENZINI ELENA	PISA ROAD RUNNERS CLUB	1:26:45
19	BIANCHI LUCIA	SEMPREDICORSA	1:26:48
20	BELLANDI LIZA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:27:30
21	GUERRIERI SILVIA	G.S. BELLARIA CAPPUCCINI	1:27:51
22	TOMMASINI CHIARA	POLISPORTIVA ELLERA	1:29:21
23	LENZI FRANCESCA	G.P. ROSSINI	1:30:17
24	COSTANZI ROSSANA	G.S. BELLARIA CAPPUCCINI	1:30:29
25	BARTOLI ELEONORA		1:30:34
26	ZANOBINI SELENE		1:31:42
27	BURGALASSI ROBERTA		1:34:18
28	AGOSTELLI STEFANIA		1:34:22
29	TOSO FEDERICA	SEMPREDICORSA	1:36:38
30	PALAGI BARBARA	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:41:54
31	SQUARCINI ELENA		1:42:00
32	TIEZZI ILARIA	G. POD. LE SBARRE	1:42:23
33	ROSSI BENEDETTA CAMILLA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:43:45
34	BIRRI VERONICA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:43:48
35	FATTORI FRANCESCA	PODISTICA EMPOLESE 1986	1:45:06
36	MARCHETTI SILVIA	G. POD. LE SBARRE	1:46:10
37	MANTILLI SARA	G.P. ROSSINI	1:46:38
38	SERNESI VALENTINA	RUNNING STATION TEAM	1:46:44
39	PAPINI VALENTINA	RUN CARD	1:49:09
40	DEL PUGLIA FRANCESCA	ATLETICA FUTURA	1:49:18
41	TAMBURINI JENNY	RUNNING STATION TEAM	1:50:33
42	CECIONI LUCIA	NAVE U. S.	1:55:51
43	IONITA MIHAELA		1:56:31

### AMAT M

1	BEZZON LOTHAR ANTONIO	CUS PISA	0:53:37
2	GESI ANDREA	SEMPREDICORSA	0:55:58
3	PALLINI MARCO	RUN CARD	0:57:12
4	DOLCI MIRKO	GRUPPO SPORTIVO LUCCHESI	0:57:33
5	NOE' LORENZO		0:58:05
6	AMBROSINO GABRIELE	RUNNING SAVIANO	0:58:17



## PODISMO



7	DONOFRIO FEDERICO	SEMPREDICORSA	0:59:09
8	BIONDI ANDREA	POLISPORTIVA ELLERA	0:59:28
9	FRANCULLI RAFFAELE	SEMPREDICORSA	1:02:43
10	MANCINI MANUEL	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:03:05
11	TORRIONI MATTIA	PISA ROAD RUNNERS CLUB	1:03:18
12	CAVALLINI SIMONLUCA	RUN CARD	1:03:44
13	SQUARCINI DAVIDE	SEMPREDICORSA	1:03:59
14	DELLA CORTE ENZO	RUN CARD	1:04:11
15	CASTELLI ANDREA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:05:41
16	OTTANELLI ALESSIO	POLISPORTIVA ELLERA	1:05:44
17	VOZZA MAURO GIUSEPPE	SEMPREDICORSA	1:05:48
18	MANTOVANI DANIELE	RUN CARD	1:05:52
19	NARDI MATTEO	SEMPREDICORSA	1:07:12
20	ORSI FEDERICO	ATLETICA AMARANTO	1:07:46
21	BRIGA GIOVANNI	POLISPORTIVA MOVING	1:07:48
22	STEVANIN PAOLO	ELITE ATHLETES	1:08:16
23	COZZOLINO CLAUDIO	PODISTICA QUARRATA	1:08:17
24	FORTESCHI LUCA		1:08:34
25	PLATINI ANDREA	I RISORTI BUONCONVENTO	1:08:42
26	DOBOS DUMITRU	TRAIL RUNNING PROJECT	1:10:00
27	CAMPANI ANDREA	RUN CARD	1:11:01
28	BACCELLI STEFANO		1:11:17
29	NACCI ANDREA	SEMPREDICORSA	1:11:23
30	GRIFONI LORENZO		1:11:56
31	ANTONUCCI FABIO	G. POD. LE SBARRE	1:12:25
32	FRANCINI MAURIZIO	RUN CARD	1:12:47
33	FULCERI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	1:13:13
34	COSTANTINI FEDERICO	SOC. ATL. VOLTERRA	1:13:14
35	STEFANINI RICCARDO	COMITATO PROVINCIALE LUCCA	1:13:21
36	BACCHI MATTEO	G.P. ROSSINI	1:13:36
37	SANFRATELLO SIMONE		1:13:53
38	GIOVANNELLI DANIELE	RUN CARD	1:14:09
39	BELCARI FRANCESCO	RUN CARD	1:14:09
40	BICOCCHI FRANCESCO	RUN CARD	1:14:18
41	FATTICIONI SANDRO	SEMPREDICORSA	1:14:24
42	D'ARRIGO ALESSANDRO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:14:28
43	GRUBISSA FABIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:14:34
44	NISI NICOLO	RUN CARD	1:18:10
45	DI MEO GABRIELE	G. POD. LE SBARRE	1:18:28
46	PECORI MAURIZIO	IL GREGGE RIBELLE	1:18:33
47	BARSACCHI FABIO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	1:19:10
48	MODEO TOMMASO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:19:19
49	BARTOLINI MIRKO	RUN CARD	1:19:44
50	PUNTONI MARCO	G.P. ROSSINI	1:19:46
51	BITOSSI ANTONIO		1:19:47
52	GOZZOLI MATTEO	POD.OSPEDALIERI PISA	1:20:40
53	GERINI MICHELE	RUNCARD	1:20:51
54	BECCHERLE MASSIMILIANO	C.G. ATLETICA COSTA ETRUSCA	1:21:06
55	PALLOTTI ALESSANDRO	G.P. ROSSINI	1:21:10
56	MORI GIACOMO	MISERICORDIA GRIGNANO	1:21:12
57	NASSI CRISTIAN	G. POD. LE SBARRE	1:21:33
58	FLAMMIA GIANLUCA	RUN CARD	1:21:46
59	DELLA BARTOLA DARIO	POD.OSPEDALIERI PISA	1:21:51

## PODISMO



60	FREDIANI FILIPPO	SEMPREDICORSA	1:22:03
61	MENICAGLI VALERIO	ATLETICA AMARANTO	1:23:09
62	FEDI CLAUDIO	RUN CARD	1:23:54
63	RISO LORENZO	RUN CARD	1:24:31
64	D'AFFRONTA ALESSANDRO		1:24:33
65	BENVENUTI LORENZO	RUN CARD	1:24:34
66	ROMANO GIANLUCA	G. POD. LE SBARRE	1:24:36
67	SCOTTO DANIELE	SEMPREDICORSA	1:26:08
68	FREDIANI SANDRO	RUN CARD	1:26:44
69	NAMURI FRANCESCO MARIA	G.S. BELLARIA CAPPUCCINI	1:27:19
70	DADDOVERI MASSIMO		1:27:31
71	BIGAZZI LORENZO		1:28:28
72	GRECHI DAVIDE	G. POD. LE SBARRE	1:29:07
73	PAOLINELLI FEDERICO	G.P. ROSSINI	1:31:30
74	MASINA MARCO	PODISTICA CORREGGIO	1:31:35
75	PERNICI MARCO		1:32:15
76	FERRARO DAMIANO	UNIONE SPORTIVA NAVE	1:32:18
77	GORI GIULIO	RUN CARD	1:32:59
78	VOLIANI ALESSIO	SEMPREDICORSA	1:33:50
79	NOTARO GABRIELE	RUN CARD	1:35:59
80	DI CHIARA ANDREA	SEMPREDICORSA	1:36:38
81	PALANDRI AIACE	9,92 RUNNING	1:38:16
82	ATTUALI FRANCESCO	9,92 RUNNING	1:38:17
83	FERRUCCI TIZIANO	G.P. ROSSINI	1:41:17
84	CORSINI STEFANO		1:47:10
85	SANFILIPPO EMILIANO	1063AD S.S.D..R.L.	1:48:54
86	BURALLI NICOLA	I GHIBELLINI GP MASSAECOZZILE	1:53:12

25	RAZZOLINI ILARIA	NAVE U. S.	1:49:08
26	MORI LINDA	ATLETICA FUTURA	1:49:17
27	ORLANZA ALESSANDRA	SEMPREDICORSA	1:50:50
28	GUARINO SARA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:51:07
29	BRUNETTI MARIALUISA	G.S.D. RUN...DAGI	1:53:51
30	BUFFOLINO DEBORA	NAVE U. S.	1:55:50
31	MONTAGNANI CRISTINA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:58:01
32	ARRIGHI PAOLA	G. POD. LE SBARRE	2:01:42
33	BONIN ALESSANDRA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	2:03:32
34	CIOFI BAFFONI PAOLA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	2:03:40
35	GRASSELLINI GIANNA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	2:06:56
36	CECCHERINI ANNA	G.P. ROSSINI	2:07:00
37	NATALI SUSANNA	SEMPREDICORSA	2:29:27
38	DOMENICI ROBERTA	SEMPREDICORSA	2:42:31
39	MARCHETTI CLAUDIA	G.P. ROSSINI	2:42:32

### VET M

1	GIUSTI DANIELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:02:06
2	MEOLI STEFANO	LA GALLA	1:02:26
3	LO CONTE MAURIZIO	SEMPREDICORSA	1:03:42
4	GUADAGNINI GIUSEPPE	MONTECATINI MARATHON	1:04:34
5	IULA ROBERTO	G.P. ROSSINI	1:05:34
6	MASCIA ROBERTO	ATLETICA AMARANTO	1:05:53
7	MAZZEI STEFANO	MONTECATINI MARATHON	1:06:43
8	MARLIA ALESSANDRO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:08:21
9	CECCONI MAURIZIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:10:42
10	BARTOLINI SANDRO	RUN CARD	1:11:25
11	ANDREUCCETTI PAOLO	RUN CARD	1:12:16

### LADIES

1	TAVERNA ANNALISA		1:16:21
2	GIOVANNOZZI CLAUDIA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:20:24
3	BRUZZONE MICHELA	ATLETICA AMARANTO	1:21:37
4	PUCCI VERONICA	G. S. BELLARIA CAPPUCCINI	1:22:22
5	ARCERI DANIELA	G.P. ROSSINI	1:22:42
6	GIACOBBE ALESSANDRA	ATLETICA AMARANTO	1:23:09
7	MAZZINI DONATELLA	IL PONTE SCANDICCI	1:25:35
8	AIELLO NUNZIA	ATLETICA AMARANTO	1:26:32
9	DI CESARE DANIELA	G. POD. LE SBARRE	1:26:51
10	FISCHER SZILVIA	G.S.D. RUN...DAGI	1:28:56
11	PACINI TIZIANA	MONTECATINI MARATHON	1:28:56
12	ROSSI FRANCESCA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:31:06
13	BARTALUCCI LINDA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:35:10
14	GRIGOLI MARIA ANGELA	IL PONTE SCANDICCI	1:36:05
15	EVANGELISTI DEBORAH	POL. R. MURRI ELLERA	1:36:15
16	FERA PATRIZIA	MONTECATINI MARATHON	1:36:16
17	FARCI SIMONETTA	G.P. ROSSINI	1:36:36
18	CHITI CINZIA	PRATO PROMOZIONE	1:38:02
19	DEL PUGLIA LUCIA	ATLETICA FUTURA	1:38:43
20	LAVINELLI CRISTINA		1:40:42
21	IZZO ANNUNZIATA	MONTECATINI MARATHON	1:41:23
22	CEPOLLINA ROBERTA	G.A.U. GIOVANI AMICI UNITI	1:44:57
23	QUERCI LINDA	RUN CARD	1:45:29
24	SUEBSA-ARD SAWING	1063AD S.S.D.A.R.L.	1:48:53



## PODISMO



12	CORBO ANDREA		1:13:12	36	TAMBERI CARLO	POD. OSPEDALIERI PISA	1:23:39
13	BARONTINI RICCARDO	RUN CARD	1:13:28	37	TESTAI HYUN SOOK VERONICA	9,92 RUNNING	1:24:23
14	FELICI FABRIZIO	LA GALLA	1:13:37	38	FERRI MIRCO	POLISP. VENTURINA TERME	1:25:38
15	MAGNANI FRANCESCO	G.S.D. RUN...DAGI	1:13:39	39	CRISTALLI CORRADO	RUN CARD	1:25:39
16	TOGNARELLI SIMONE	I GHIBELLINI GP MASSAECOZZILE	1:15:28	40	BERTAGNINI MARCO	PISA ROAD RUNNERS CLUB	1:26:00
17	SASSETTI ROBERTO	POLISPORTIVA ELLERA	1:15:31	41	PUCCI RICCARDO	SEMPREDICORSA	1:26:11
18	BETTI EMILIANO	G.P. ROSSINI	1:15:37	42	SANDRI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	1:26:33
19	TADDEI ALESSIO	PODISTICA VALDIPESA	1:16:16	43	ANNIBALE ALESSANDRO	SEMPREDICORSA	1:26:48
20	SOTTANI GABRIELE	POL. R. MURRI ELLERA	1:16:19	44	SUSINI LUCIANO	G. POD. LE SBARRE	1:27:00
21	ONTINI MAURO		1:17:20	45	FULCERI FABRIZIO	RUN CARD	1:27:29
22	FALLENI FRANCESCO	RUN CARD	1:17:40	46	BERNARDINI ALBERTO	G. POD. LE SBARRE	1:28:11
23	MUGNAI CLAUDIO	G.S. BELLARIA CAPPUCCINI	1:18:55	47	DELLA ROCCA RENZO	MONTECATINI MARATHON	1:28:43
24	MENGESHA ALEMSEGED MAMO	ATLETICA AMARANTO	1:19:45	48	MALTAGLIATI PAOLO	G.S.D. RUN...DAGI	1:28:48
25	LENCIONI CLAUDIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:20:17	49	LANZOTTI LUCA	RUN CARD	1:29:00
26	BRICHERI COLOMBI MASSIMILIANO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:20:25	50	GIORGI RICCARDO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	1:29:06
27	BIOSA PIETRO PAOLO	ATL.FOLLONICA	1:20:31	51	CECCHELLI GIANCARLO	SOC. ATL. VOLTERRA	1:29:11
28	CIPOLLI GIANNI	G.P. ROSSINI	1:21:10	52	PERAZZOLO ENRICO	SOC. ATL. VOLTERRA	1:29:11
29	DE GIORGI GIUSEPPE	RUN CARD	1:21:26	53	CALENDI CRISTIAN	AURORA MONTALE	1:29:34
30	PEZZUCCHI GIOVANNI	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:21:39	54	DEL ZOPPO FEDERICO	RUN CARD	1:30:07
31	RICCI ADRIANO	G.S. PIEVE A RIPOLI	1:22:07	55	GARZELLA FRANCESCO	SARRABUS RUNNERS	1:31:00
32	PANDOLFINI CLAUDIO		1:22:11	56	PATERNESI ROCCO LEONARDO	RUN CARD	1:31:08
33	CASTELLANI ALESSANDRO	SEMPREDICORSA	1:22:12	57	BALDI FRANCESCO	G.P. ROSSINI	1:31:29
34	AIELLO MORENO	SEMPREDICORSA	1:22:34	58	FILIDEI STEFANO		1:31:43
35	ORZALESI ENRICO	RUN CARD	1:22:56	59	GERBI MARCO	SEMPREDICORSA	1:31:56
				60	BALDACCI GIOVANNI	GS. PIEVE A RIPOLI	1:33:40
				61	FABIANI LEONARDO	AURORA MONTALE	1:34:20
				62	PROFETI LEONARDO		1:34:29
				63	CONTUSSI CLAUDIO	G.P. ROSSINI	1:36:35
				64	BERTELLI DANIELE	RUN CARD	1:37:57
				65	PANZI RICCARDO	PRATO PROMOZIONE	1:38:02
				66	SANTERINI LUCA	9,92 RUNNING	1:38:16
				67	MOLEA GIUSEPPE	ATLETICA ISOLA D'ELBA	1:38:28
				68	CHELLI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	1:39:01
				69	LIVONI MAURIZIO	G.P. ROSSINI	1:41:17
				70	LAVORINI UMBERTO	MONTECATINI MARATHON	1:41:22
				71	MALVENTI MARCO	RUN CARD	1:41:43
				72	GHIONZOLI MARCO		1:41:43
				73	ZAPPATORE ANTONIO	G. POD. LE SBARRE	1:42:22
				74	MOLINARO RAFFAELE	G.S.D. RUN...DAGI	1:42:22
				75	LOMBARDI FABRIZIO	ATL. CASTELLO	1:43:00
				76	BRACCIOTTI FEDERICO	G.P. ROSSINI	1:43:18
				77	LO SAVIO OTTAVIO	SEMPREDICORSA	1:43:37
				78	MUGNAINI GIAMPAOLO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:43:48
				79	LIBRACE GENNARO	1063AD	1:46:42
				80	GIANNELLI COSTANZO	SOC. ATL. VOLTERRA	1:47:02
				81	LANDI GIACOMO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:47:24
				82	CRISTOFARI MARCO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:47:33
				83	MESSERI GIOVANNI	NAVE U. S.	1:49:09
				84	MATTEUCCI ROBERTO	RUNNING TWEET TEAM	1:50:46
				85	BUCCI GIUSEPPE	ATL. CASONE NOCETO	1:53:41
				86	CANALI LUCIANO	RUN CARD	1:57:57
				87	LINARI LUCA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:58:02
				88	GARZELLI LEONARDO	RUN CARD	2:08:15



# 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

## PODISMO

Staggia (SI) 11 giugno 2023 - km 11

# Tra le Mura di Staggia



**G**razie alla Società G.S. Valdelsa Runners la corsa che non è solo sport e salute, ma anche un momento per approfondire la storia e visitare il castello di Staggia Senese o "Rocca di Staggia" che si trova nell'omonima frazione di Poggibonsi in provincia di Siena.

La Rocca costruita su un importante punto della Via Francigena che già da 1360 è un punto d'incontro tra senesi e fiorentini e non costituisce un baluardo di guerra ma di pace. Stazione di posta per i viandanti e le carovane diventa un annodarsi di fili di storie, relazioni, scambi che si intrecciano a creare alleanza. Ed è proprio questo il significato, rievocato da podisti e camminatori che durante la vista al castello, hanno gettato dal camminamento lungo le mura un gomito di spago che va ad intrecciarsi alle mille altre storie che da qua sono passate.

L'organizzazione della gara ha ricevuto solo consensi positivi per la scelta del tracciato ed il capillare presidio ed assistenza lungo il percorso in continuo saliscendi nelle verdi colline adiacenti

a Staggia è stato oltremodo apprezzato.

Il servizio fotografico è stato coordinato dalla ETS Regalami un sorriso, ma realizzato da un gruppo di fotoamatori locali.



## PODISMO

### Classifica e categorie "Tra le Mura di Staggia"



#### CLASSIFICA FEMMINILE

1	LUPI DAMIANA	ATLETICA VINCI	G-50	0.47.06
2	TOCCAFONDI GRUNWALD EVA	MONTECATINI MARATHON	I-60	0.48.12
3	MENINI BENEDETTA	G.S. VALDELSA RUNNERS	G-50	0.48.36
4	MONTALTO ALICE	RUNCARD	B-25	0.51.26
5	SPRUGNOLI ELISA	IL GREGGE RIBELLE	E-40	0.52.24
6	MENCARAGLIA ELISA	THE LAB S.S.D. A.R.L.	D-35	0.53.04
7	SASSI ANTONELLA	G.S. IL FIORINO	I-60	0.53.11
8	OLIVERIO MARIA LUISA	LA CHIANINA	G-50	0.54.08
9	VENDRAMIN ELEONORA	GS LE PANCHE CASTELQUARTO	C-30	0.54.45
10	MANFREDELLI ANTONELLA	G.S. POLIZIA DI STATO DI SIENA	G-50	0.56.49
11	CAVARI ELENA	G.S. POLIZIA DI STATO DI SIENA	H-55	0.57.25
12	CORSI ILARIA	S.P. TORRE DEL MANGIA	G-50	0.57.55
13	BRUNELLI CECILIA	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	E-40	0.58.02
14	CECCHERINI NICOLETTA	G.S. POLI - PODI	F-45	0.58.26
15	AMONINI DANIELA	MENS SANA IN CORPORE SANO	F-45	0.59.08
16	VIGNALI SILVIA	ATLETICA AMARANTO	G-50	0.59.48
17	ZIGON GIULIA	MENS SANA IN CORPORE SANO	F-45	1.00.04
18	CHIARAMONTI SILVIA	LE ANCELLE	E-40	1.01.25
19	CHELI STELLA	LE ANCELLE	D-35	1.01.28
20	GOZZI ALESSIA	S.P. TORRE DEL MANGIA	G-50	1.01.33
21	TANGANELLI ILARIA	C.S. OLIMPIA POGGIO AL VENTO	E-40	1.01.42
22	PANTI SILVIAMARIA	C.S. OLIMPIA POGGIO AL VENTO	H-55	1.01.46
23	NAGI ANNABELLA	C.S. OLIMPIA POGGIO AL VENTO	F-45	1.02.47
24	CASTELLANO CINZIA	MENS SANA IN CORPORE SANO	E-40	1.03.11
25	CAPURRO ELISA	POLISPORTIVOLTE BASSE	G-50	1.03.37
26	BURRONI ELENA	MENS SANA IN CORPORE SANO	G-50	1.04.31
27	GRECO MARIA ROSA	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	E-40	1.05.07
28	CAPRONI ELENA	MENS SANA IN CORPORE SANO	E-40	1.05.08
29	TERZUOLI GIANNA	MENS SANA IN CORPORE SANO	I-60	1.07.26
30	MUZZI FEDERICA	S.P. TORRE DEL MANGIA	G-50	1.07.32
31	PORCELLI GIULIA	S.P. TORRE DEL MANGIA	F-45	1.08.08
32	CAPPANNOLI TATIANA	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	I-60	1.08.36
33	ALVISI PAOLA	GS LE PANCHE CASTELQUARTO	I-60	1.11.26
34	TKACH OLENA	MENS SANA IN CORPORE SANO	G-50	1.13.49
35	BORGONCINO MARIA CRISTINA	G.P. BOMPANI GROUP	I-60	1.18.16
36	BONANNI LORENA	MENS SANA IN CORPORE SANO	F-45	1.19.33
37	GRECO CONCETTINA	I RISORTI BUONCONVENTO	F-45	1.25.27

#### CLASSIFICA MASCHILE

1	TAMBURELLO MATTEO	A.P.D. SAN GIMIGNANO	D-35	0.40.18
2	BRIZZI FEDERICO	G. S. LUCIGNANO VAL D'ARBIA	D-35	0.40.23
3	DOMMI ALESSANDRO	NRT FIRENZE	F-45	0.40.42
4	BORETTI EDOARDO	ATLETICA MEDICEA	D-35	0.40.47
5	CASALINI CLAUDIO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	H-55	0.41.29
6	CUCCO ROBERTO	S.P. TORRE DEL MANGIA	E-40	0.41.51
7	GRAGNOLI JACOPO	UISP ATLETICA SIENA	B-25	0.42.08
8	FRULLANTI CESARE	ATL. SESTINI FIAMME VERDI	E-40	0.42.48
9	RIA ROBERTO	PARCO ALPI APUANE	F-45	0.42.56
10	NOTTOLINI ANDREA	UISP ABBADIA S. SALVATORE	F-40	0.43.05
11	SANI ALBERTO	GS. PIEVE A RIPOLI	H-55	0.43.28
12	VOLTOLINI EMILIANO	SOCIETA' TRIESTE	F-45	0.43.57
13	CAINI MARCO	SEVENLIFE SSD	F-45	0.44.31
14	CAROBELLI GIULIO	MENS SANA IN CORPORE SANO	D-35	0.44.37
15	RIGHI FRANCESCO	G.S. VALDELSA RUNNERS	G-50	0.44.50
16	PALMA MASSIMO	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	I-60	0.44.55
17	AMATO ANDREA	MENS SANA IN CORPORE SANO	E-40	0.45.07
18	PIERANGIOLI RANIERO	I RISORTI BUONCONVENTO	G-50	0.45.13



## PODISMO



19	CUPOLO ROCCO	PARCO ALPI APUANE	I-60	0.45.18
20	LACHI ALESSIO	IL GREGGE RIBELLE	H-55	0.45.28
21	TORELLI LUCA	G.S. POLIZIA DI STATO DI SIENA	A-20	0.45.32
22	GALGANI GIUSEPPE	EVENTSPORT	E-40	0.45.40
23	MALLOCI FLAVIO	ATLETICA AMARANTO	I-60	0.46.41
24	ALLEGRUCCI FABIO	GUBBIO RUNNERS	F-45	0.46.44
25	MANNINI ANDREA	G.S. POLIZIA DI STATO DI SIENA	H-55	0.46.45
26	CRESTI ALESSANDRO	S.P. TORRE DEL MANGIA	F-45	0.46.50
27	CALZONI MARCO	CICLISTICA VALDARZIA LA POP.	E-40	0.47.15
28	GIORGETTI GUIDO	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	L-65	0.47.18
29	GIANNITTI PIETRO	MENS SANA IN CORPORE SANO	E-40	0.47.30
30	STOPPONI MATTIA	POLISPORTIVAVOLTE BASSE	B-25	0.47.50
31	PECCIANI LUCA	IL GREGGE RIBELLE	H-55	0.48.01
32	SCALZO ANTONIO	LE ANCELLE	G-50	0.48.09
33	STEFANINI MORENO	G. P. LA STANCA	H-55	0.48.14
34	ZAPPALORTI ALESSIO	ATLETICA SINALUNGA	E-40	0.48.16
35	ALMONTI ANDREA	RUN LIFE	C-30	0.48.21
36	MORASCHINI LUCA	MENS SANA IN CORPORE SANO	D-35	0.48.23
37	CETOLONI DUCCIO	UISP ATLETICA SIENA	A-20	0.48.30
38	MARZUOLI PAOLO	G.S. VALDELSA RUNNERS	B-25	0.48.56
39	SOCCHI SAMUELE	MENS SANA IN CORPORE SANO	C-30	0.49.02
40	CELATI ANDREA	G.S. BELLAVISTA	G-50	0.49.59
41	PELLICCI GIOVANNI	MENS SANA IN CORPORE SANO	E-40	0.50.06
42	BURRONI GIOVANNI	S.P. TORRE DEL MANGIA	H-55	0.50.10
43	GHINI FRANCESCO	IL GREGGE RIBELLE	F-45	0.50.14
44	PUCCINI CRISTIANO	ATLETICA ISOLA D'ELBA	G-50	0.50.17
45	BERNI FRANCESCO	MENS SANA IN CORPORE SANO	C-30	0.50.21
46	TACCIOLI ALBERTO	G. S. LUCIGNANO VAL D'ARZIA	E-40	0.50.24
47	BALZANO PASQUALE	MENS SANA IN CORPORE SANO	F-45	0.50.43
48	BARCHIELLI MORENO	GS LE PANCHE CASTELQUARTO	I-60	0.50.47
49	GORINI ROBERTO	IL GREGGE RIBELLE	F-45	0.50.49
50	PARRINI COSIMO	NAVE U. S.	A-20	0.50.55
51	BARBERINI PIETRO	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	I-60	0.51.15
52	DE BONA ALESSIO	RUNCARD	B-25	0.51.29
53	MIGLIORINI FRANCESCO	POLISPORTIVA I' GIGLIO	C-30	0.51.51
54	TANZINI SILVANO	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	H-55	0.51.55
55	GARRAJI SEBASTIANO	G.S. POLIZIA DI STATO DI SIENA	I-60	0.52.04
56	CAPUANO GIOVANNI	ATL. CASALGUIDI	I-60	0.52.08
57	FORTE MARCO	MENS SANA IN CORPORE SANO	G-50	0.52.11
58	VERMEIRE DIMITRI	EVENTSPORT	D-35	0.52.13
59	SEDUTTORE CARMELO	S.P. TORRE DEL MANGIA	E-40	0.52.22
60	BOTTIGLIENGO DANIELE	MENS SANA IN CORPORE SANO	C-30	0.52.37
61	TRAMONTI LEONARDO	ATLETICA AMARANTO	L-65	0.52.51
62	POLLONI MARCO	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	E-40	0.53.02
63	COSTANTINI MARCO	MENS SANA IN CORPORE SANO	F-45	0.53.15
64	MARIANELLI DANILLO	TEAM MARATHON BIKE	H-55	0.53.19
65	MEONI ANDREA	LE ANCELLE	H-55	0.53.25
66	EMILI GINO	SIENARUNNERS	H-55	0.53.47
67	DURANTE EMIDIO	AURORA MONTALE	I-60	0.53.54
68	BRIGIDA MARCO	S.P. TORRE DEL MANGIA	C-30	0.54.25
69	MARTINI FILIPPO	SEVENLIFE SSD	E-40	0.54.35
70	CAMBI LUCA	EVENTSPORT	F-45	0.54.37
71	FLORIANI FRANCESCO	S.P. TORRE DEL MANGIA	G-50	0.54.42
72	GIULIANI ANDREA	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	L-65	0.55.02
73	CIAMPINI ANDREA	POLISPORTIVA I' GIGLIO	G-50	0.55.07
74	PANTI SIMONE	SEVENLIFE SSD	G-50	0.55.33
75	EMILI VIERI	SIENARUNNERS	B-25	0.55.45
76	FRANCESCHINI MAURO	MENS SANA IN CORPORE SANO	F-45	0.55.49
77	DI LITTA FRANCESCO	MENS SANA IN CORPORE SANO	E-40	0.56.25

## PODISMO



78	FRULLANTI ENZO	S. P. TORRE DEL MANGIA	M-70	0.56.27
79	GORETTI RENATO	TRAK END FIELD	M-70	0.56.45
80	TOMI MASSIMO	MARATONETI GENOVESI	L-65	0.57.04
81	DI LASCIO GABRIELE	RUNCARD	B-25	0.57.17
82	ROSATI MICHELE	S. P. TORRE DEL MANGIA	F-45	0.57.21
83	VOLTERRANI ALESSANDRO	LE ANCELLE	G-50	0.57.44
84	CICALI ROBERTO	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	G-50	0.57.45
85	CALLAIOLI RICCARDO	MENS SANA IN CORPORE SANO	G-50	0.57.48
86	BRUNELLI ADRIANO	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	L-65	0.58.05
87	FASANO FRANCESCO	G.S. POLIZIA DI STATO DI SIENA	G-50	0.58.16
88	PEPI LUCIANO	S. P. TORRE DEL MANGIA	I-60	0.58.34
89	TASSONE ANTONIO	C.S. OLIMPIA POGGIO AL VENTO	C-30	0.58.35
90	CORVAGLIA FRANCESCO	MENS SANA IN CORPORE SANO	E-40	0.59.01
91	MONTEFIORI MARCO	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	I-60	0.59.11
92	VANNUCCINI DAVIDE	SOCIETA' TRIESTE	C-30	0.59.44
93	GRAVINA SEBASTIANO	S. P. TORRE DEL MANGIA	F-45	0.59.54
94	SICILIANO GIULIO	A.P.D. SAN GIMIGNANO	H-55	1.00.07
95	DI MICHELE PASQUALE	SEVENLIFE SSD	I-60	1.00.07
96	SERI LEANDRO	C.S. OLIMPIA POGGIO AL VENTO	I-60	1.00.19
97	CORDONE RICCARDO	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	E-40	1.00.21
98	GIULIANA FRANCESCO	TAVARNELLE U. P.	L-65	1.00.47
99	CECCHERINI ALESSIO	MENS SANA IN CORPORE SANO	F-45	1.00.56
100	CIAMPALINI MASSIMO	POLISPORTIVA I' GIGLIO	I-60	1.01.03
101	BUCALOSSO FEDERICO	LIBERO	F-45	1.01.22
102	BONIFACIO ANDREA	LE ANCELLE	H-55	1.01.30
103	PETTORALI ANDREA	LE ANCELLE	E-40	1.01.30
104	CASTELLI CIRO	MENS SANA IN CORPORE SANO	F-45	1.01.37
105	MARRAZZO ANTONIO	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	M-70	1.02.06
106	ZODA GIUSEPPE	SEVENLIFE SSD	H-55	1.02.22
107	ANSELMI GIANNI	SEVENLIFE SSD	I-60	1.02.26
108	PIERATELLI LUIGI	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	N-75	1.03.15
109	MARTINI MARCO	SIENARUNNERS	G-50	1.03.19
110	VARCA SALVATORE	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	G-50	1.03.34
111	LODOVICH FRANCO	POL. CHIANCIANO	N-75	1.04.25
112	PAGANO MASSIMO	S. P. TORRE DEL MANGIA	I-60	1.04.34
113	AGNELLO FABIO	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	I-60	1.05.01
114	CAPASSO TOMMASO	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	F-45	1.05.03
115	CALANDRA VINCENZO	G.S. POLIZIA DI STATO DI SIENA	L-65	1.05.22
116	TOMELLERI CESARE	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	F-45	1.05.25
117	SEMPLICI PAOLO	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	H-55	1.05.29
118	PETRINI STEFANO	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	H-55	1.05.57
119	SECCI GIANCARLO	FRAT.ZA POP. DI GRASSINA	N-75	1.06.06
120	PROFILO ALESSANDRO	RUNCARD	G-50	1.06.09
121	RICCI RICCARDO	S. P. TORRE DEL MANGIA	H-55	1.06.40
122	SENESE MASSIMILIANO	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	H-55	1.06.42
123	MARIOTTI MAURO	G.S. POLIZIA DI STATO DI SIENA	I-60	1.08.23
124	MANETTI IACOPO	POLISPORTIVA I' GIGLIO	G-50	1.08.41
125	VENDRAMIN GIOVANNI G.	GS LE PANCHE CASTELQUARTO	L-65	1.09.28
126	BRACCI ROBERTO	G.S. POLIZIA DI STATO DI SIENA	M-70	1.10.31
127	FRANZONI MARCO	RUNCARD	H-55	1.11.55
128	PALMERI GIUSEPPE	FRAT.ZA POP. DI GRASSINA	M-70	1.12.16
129	SAVINO MARIO	ASS. SPORT. DIL. CAPPUCCINI	G-50	1.12.43
130	BOLOGNI SILVANO	G.S. VALDELSA RUNNERS	L-65	1.12.47
131	BOMBONATI FABRIZIO	G.P. BOMPANI GROUP	M-70	1.14.01
132	FRANCI GIANNI	S. P. TORRE DEL MANGIA	G-50	1.15.55
133	FIORINI GIOVANNI	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	M-70	1.17.13
134	GIORGIO ROCCO	G.S. BELLAVISTA	I-60	1.23.25
135	CECCATELLI ARNALDO	G.S. BELLAVISTA	I-60	1.23.26
136	CINCI NICOLA	I RISORTI BUONCONVENTO	F-45	1.25.29
137	PIGNATA MARCO	S. P. TORRE DEL MANGIA	M-70	1.26.02
138	BIANCHI LORENZO	SIENARUNNERS	H-55	1.27.49
139	FERRIERI IVANO	MONTERIGGIONI SPORT CULTURA	I-60	1.33.23



# alfrun.it

Alessio, Alfrun Viareggio



## WEB E CORTESIA

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

asics

mizuno

NIKE

BROOKS

SALOMON

HOKA ONE ONE

GARMIN

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

**Doganaccia (PT) 11 giugno 2023 - km 15 (D+ 950m)**

# Doganaccia Trail



**V**ittoria assoluta per il garfagnino Filippo Carloni (Orecchiella Garfagnana) che conclude la edizione 2023 del Doganaccia Trail su un tracciato molto difficile, organizzata da Doganaccia 2000 e la collaborazione tecnica della Silvano Fedi Pistoia. Carloni vince sui 15 km della gara, con 950 metri di dislivello, con il tempo di 1h16'09" e precede di 6'51" Luca Lombardi (Runcard) e di 7'13" il compagno di società Federico Petrucci, quarto classificato Michele Piscitelli (Runcard) e in quinta posizione Gabriele Pierozzi (Podistica Aglianese). Nei veterani uomini la palma del migliore va a Nicolò

Raffaelli (Run Out Team) che termina la gara in 1h24'50", secondo si classifica Luigi Ceccarelli (Orecchiella Garfagnana) e al terzo posto Alessandro Pelco (Runcard). Mileno Frediani (Montecatini Marathon) ottiene il primo nella categoria argento uomini dove ottiene il tempo finale di 1h27'30" e ha la meglio su Edoardo Demontis (Circolo Ricreativo Rosignano Solway e Aurelio Sisi (Atletica Vinci). Il fiorentino Natale Bittarelli (U.S.Nave a Rovezzano Firenze) è stato l'unico classificato nella categoria veterani oro uomini in 2h16'29". Chiara Innocenti (Aurora Montale) è prima nella ca-

tegoria assoluta donne fermando il cronometro dopo 1h52'45", dopo 4'59" giunge Lara Lenci (A.s.d. Mele Marce), seguono nell'ordine Martina Corsi (U.S. Nave a Rovezzano Firenze), Sonia Lauria (Team Smud & Snow), Licia Cecioni (U.S. Nave a Rovezzano). L'emiliana Sonia Ugolini (Atletica Frignano Pavullo) ottiene il primo posto nella categoria donne veterane davanti a Emanuela Pedroni (Il Fiorino Sesto Fiorentino). Ermanna Bollini (Team Mud & Snow) è l'unica a terminare la gara nella categoria donne veterane argento e ottiene il tempo finale di 2h17'50".  
*A cura di Giancarlo Ignudi*

## PODISMO



### Classifiche di categoria Doganaccia Trail

#### ASS F

1	INNOCENTI Chiara	AURORA MONTALE	01:52:45
2	LENCI Lara	GS MELE MARCE ASS	01:57:44
3	CORSI Martina	US NAVE	02:06:14
4	LAURIA Sonia	TEAM MUD E SNOW	02:15:10
5	CECIONI Lucia	US NAVE	02:18:56
6	METTE Elisabetta	INDIVIDUALE	02:24:37

#### ASS M

1	CARLONI Filippo	ORECCHIELLA GARFAGNANA	01:16:09
2	LOMBARDI Luca	RUNCARD FIDAL	01:23:01
3	PETRUCCI Federico	TEAM MUD E SNOW	01:23:23
4	RAFFAELLI Niccolo	RUNOUT TEAM	01:25:09
5	PISCITELLI Michele	RUNCARD FIDAL	01:27:30
6	DEMONTIS Edoardo	CIRCOLO RICREATIVO SOLVAY	01:36:11
7	PIEROZZI Gabriele	PODISTICA AGLIANESE 1980	01:36:55
8	RICCI Fabrizio	GS MELE MARCE ASS	01:37:34
9	DIVERSI Giovanni	RUNCARD FIDAL	01:40:12
10	PULIDORI Francesco	ATL. CASTELLO	01:40:54
11	IOZZELLI Juri	SANSONI TEAM	01:41:39
12	DE SIMONE Janosch	ASD RUNNERS BARBERINO	01:43:29
13	NINCHERI Marco	ATL. CALENZANO	01:48:14
14	MELANI Ezio	RUNCARD FIDAL	01:50:30
15	GIUNTINI Nicola	INDIVIDUALE	01:50:37
16	BIZZI Daniele	INDIVIDUALE	01:52:20
17	LONDI Marco	RUNCARD FIDAL	01:54:41
18	MOROZZI Marco	RUNOUT TEAM	01:55:39

19	FALANGA Alessandro	ASD PONTORNO RUNNERS	01:58:36
20	PAGLIARINI Andrea	CREMONA SPORTIVA ATL. ARVEDI	02:15:12

#### VET F

1	UGOLINI Sonia	ATLETICA FRIGNANO	01:52:55
2	PEDRONI Emanuela	GS IL FIORINO	02:00:10

#### VET M

1	ROSSI Daniele	ORECCHIELLA GARFAGNANA	01:24:52
2	CECCARELLI Luigi	ORECCHIELLA GARFAGNANA	01:37:13
3	PELCO Alessandro	RUNCARD FIDAL	01:37:48
4	CORTOPASSI Luca	GS MELE MARCE ASS	01:41:31
5	VERATI Marco	INDIVIDUALE	01:44:35
6	CROVETTI Alessio	INDIVIDUALE	01:45:26
7	VITILLO Liberato	ASD PONTORNO RUNNERS	01:49:55
8	TOLARI Roberto	ORECCHIELLA GARFAGNANA	01:59:09
9	BIANCO Michele	GS IL FIORINO	02:00:11
10	BARSOTTI Alberto	GS MELE MARCE ASS	02:19:47

#### ARG F

1	BOILINI Ermanna	TEAM MUD E SNOW	02:17:50
---	-----------------	-----------------	----------

#### ARG M

1	FREDIANI Mileno	MONTECATINI MARATHON	01:34:25
2	SISI Aurelio	A.S. ATL. VINCI	01:42:16
3	GALLIONE Roberto	GS MELE MARCE ASS	01:58:07
4	PIZZO Rosario	RUNCARD FIDAL	02:03:48
5	TESTINI Daniele	CUS PROPATRIA MILANO	02:22:29
6	CECCONI Rodolfo	RUNCARD FIDAL	02:29:12
7	GUALTIERI Luciano	ASD RISUBBIANI 2008	02:43:38

#### ORO M

1	BITTARELLI Natale	US NAVE	02:16:29
---	-------------------	---------	----------



# fityourbuddy

**Bandelle personalizzate  
riciclabili 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**



## PODISMO

Calenzano (FI) 11 giugno 2023 - 11,2

# Trofeo Olimpia Team Running Calenzano



### ASS F

1	GULINO NINA	ATLETICA CASTELLO	00:54:35
2	D'AMICO TERESA	IL PONTE SCANDICCI	00:55:44
3	PALMIERI STEFANIA	ASCD SILVANO FEDI	00:55:54
4	PERRONE ANNAMARIA	G.S. LE LUMACHE	00:57:36
5	BAMBI CATERINA	RUN...DAGI	00:59:03
6	AMODEO SABRINA	LA TORRE PONTASSIEVE	01:01:02
7	RICCI ILARIA	FIRENZE SOCIAL RUNNER	01:01:09
8	MAZZANTI MARIAGRAZIA	MISERICORDIA GRIGNANO	01:01:15
9	CARBONAI LAURA	RINASCITA MONTEVARCHI	01:01:23
10	EROSLANOVA ELENA	U.S.NAVE	01:02:50
11	RAGGIANTE CRISTINA	RUNCARD	01:03:06
12	VALERIANO DENISE		01:07:34
13	NISTRI SILVIA	ISOLOTTO A.P.D.	01:07:43
14	CARNATI SARA	NUOVA ATLETICA LASTRA	01:09:16
15	MICHELI ILARIA	ATLETICA CALENZANO	01:14:16
16	BIANCO GIOVANNA		01:18:22
17	ALFARANO EMANUELA	AVIS ZERO POSITIVO	01:22:55

### ASS M

1	CASSI SAMUELE OSKAR	ATLETICA CALENZANO	00:43:20
2	RIGACCI MASSIMO	LUIVAN SETTIGNANO	00:46:11
3	CATTANO MARIANO	SEMPREDICORSA	00:46:18
4	ARGIENTO PIERO	CLUB AUSONIA	00:46:23
5	DAKHCHOUNE ABDELILAH	G.S. MAIANO	00:47:17
6	IZZO MASSIMILIANO	LA STANCA VALENZATICO	00:47:32



## PODISMO



7	MARINELLI GIUSEPPE	ATLETICA CALENZANO	00:48:03
8	ZIELMI ANDREA	PODISTICA VALDIPESA	00:48:07
9	DURANO RICCARDO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:49:15
10	SANDRONI DANIELE	PODISTICA VALDIPESA	00:49:16
11	CELAJ GENTJAN	ATLETICA CAMPI	00:49:17
12	SBIRZIOLA GIUSEPPE		00:49:25
13	GORI FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	00:49:30
14	IANDELLI DAVIDE	ATL. MARCIATORI MUGELLO	00:50:13
15	MARINAI JADI	PODISTICA VALDIPESA	00:50:32
16	VATALARO MATTEO		00:50:35
17	ANDALORO TIZIANO	LA STANCA VALENZATICO	00:50:38
18	ROMANO ALESSANDRO	RONDINELLA DEL TORRINO	00:50:48
19	INSABELLA MIRKO	ATTRAVERSO RUNNING	00:51:33
20	GERI LORENZO	G.S. MAIANO	00:51:41
21	PAOLOTTI SIMONE	CLUB AUSONIA	00:52:35
22	CIAMPI FRANCESCO	IL PONTE SCANDICCI	00:52:47
23	AMANTINI MANUEL	PIETRALUNGA RUNNERS	00:53:06
24	LORENZI ALESSANDRO	OLTRARNO POLISPORTIVA	00:53:29
25	FRANCA MATTEO	AVIS ZERO POSITIVO	00:53:33
26	MOROCHO SANTANIELLO JOSE' LUIS	AVIS ZERO POSITIVO	00:53:43
27	LA SCALA FRANCESCO GASPAR	NRT FIRENZE	00:53:57
28	RUFFO ALBERTO	AVIS ZERO POSITIVO	00:54:40
29	BECHINI ALESSIO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	00:55:10
30	NOCERA EMILIO	G.S. LE LUMACHE	00:56:24
31	CAPPELLETTI RICCARDO	RUNCARD	00:56:29



## PODISMO



32	GUIDOTTI NAZZARENO	G.S. LE LUMACHE	00:56:49
33	CASSARA' CHRISTIAN	RUNCARD	00:57:16
34	EDDY MARINO	ATLETICA CAMPI	00:57:38
35	FORESTERO FRANCESCO	G.S.CESARE BATTISTI	00:57:48
36	VANNINI FEDERICO	FRESTYLE TRIATHLON	00:58:55
37	GERINI PAOLO	G.S. MAIANO	00:59:26
38	INNOCENTI LEONARDO	G.S. ATLETICA SIGNA	00:59:44
39	BARTOLI ALBERTO	CLUB AUSONIA	01:00:01
40	SQUILLANTE ANDREA	IL PONTE SCANDICCI	01:00:55
41	LEPORE ALESSIO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	01:01:02
42	MENCHETTI SANDRO	RUNCARD	01:01:03
43	NOCERA ANTONIO	G.S. LE LUMACHE	01:01:49
44	CAPPELLI GIORGIO	RUNCARD	01:02:42
45	CIANFERONI GIACOMO	CLUB AUSONIA	01:07:38
46	CICALI ALESSIO	G.S. IL FIORINO	01:09:51
47	ALBERTI LUCA	CLUB AUSONIA	01:09:58
48	SASSO GIOVANNI	NUOVA ATLETICA LASTRA	01:10:22
49	CANIGLIA GIANLUCA	RONDINELLA DEL TORRINO	01:11:57
50	PUCCINI SANDRO	NUOVA ATLETICA LASTRA	01:14:46
51	PAPA NICOLA	AVIS ZERO POSITIVO	01:15:58
52	POGGIOLINI STEFANO	G.S. MAIANO	01:16:25
53	SCALI NAZZARENO	POLISP. RODOLFO BOSCHI	01:21:05



## PODISMO



### VET F

1	TERCHI BARBARA	ISOLOTTO A.P.D.	00:59:56
2	FOGACCI SILVIA	POLISPORTIVA 29 MARTIRI	01:03:47
3	AMERINI SARA	CLUB AUSONIA	01:04:17
4	FARINA ANTONELLA	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	01:05:03
5	PUGLIA GRAZIELLA	G.S. ATLETICA SIGNA	01:05:06
6	PAPI ARIANNA	RUNCARD	01:06:26
7	AZZERLINI ELENA	U.S.NAVE	01:06:47
8	DONATI LUCIA	LA STANCA VALENZATICO	01:09:28
9	ROSADI MIRIA	G.S. LE LUMACHE	01:10:55
10	LEATI ELEONORA	MISERICORDIA GRIGNANO	01:16:45
11	BUFFOLINO DEBORA	U.S.NAVE	01:20:34
12	RICCI MONICA	ATLETICA CALENZANO	01:25:46

### VET M

1	FANTONI LORENZO	MONTELUPO RUNNERS	00:45:53
2	PELLEGRINOTTI DAVID	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:46:16
3	SARLI ENNIO	ATLETICA CAMPI	00:47:19
4	BELOTTI CLAUDIO	LUIVAN SETTIGNANO	00:48:05
5	TALENTO SANTINO	ATLETICA CALENZANO	00:48:41
6	CRISA' PIERLUIGI	PODISTICA VALDIPESA	00:49:46
7	BARSOTTI CLAUDIO	ASCD SILVANO FEDI	00:50:08
8	SANTI NICO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:50:10
9	PASTORE VINCENZO	G.S. IL FIORINO	00:50:13
10	RICCI LUIGI	AVIS ZERO POSITIVO	00:50:17
11	DI DONATO CLAUDIO	LUIVAN SETTIGNANO	00:50:26
12	RINALDI GABRIELE	MONTELUPO RUNNERS	00:50:32
13	FROSALI FEDERICO	LA STANCA VALENZATICO	00:50:41
14	BROGIONI PATRIZIO	G.S. MAIANO	00:50:43
15	MATTONAI GIOVANNI	LUIVAN SETTIGNANO	00:51:10
16	PAPI ALESSIO	RISUBBIANI 2008	00:51:23
17	LANDI SAURO	LA TORRE PONTASSIEVE	00:51:36
18	MASSARI ANDREA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:51:44
19	CAMPANI MASSIMO	RINASCITA MONTEVARCHI	00:52:48
20	MARTINI ANTONIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:52:59
21	BALDI ALESSIO	PODISTICA MEDICEA	00:53:31
22	VANNI ANDREINI	CRAL NUOVO PIGNONE	00:53:50
23	LOMBARDI GIUSEPPE	PODISTICA MEDICEA	00:54:12
24	MARTINI MASSIMO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	00:54:31
25	GIARI GIUSEPPE	ATTRAVERSO RUNNING	00:54:36
26	ANTONI GIANNI	PODISTICA QUARRATA	00:55:31
27	TORRINI ANDREA	G.S. MAIANO	00:55:32
28	SALVINI MIRCO	ISOLOTTO A.P.D.	00:55:38
29	ROSAI FRANCESCO	G.S. IL FIORINO	00:55:50
30	PALUMMIERI PATRIZIO	ASCD SILVANO FEDI	00:55:57
31	FIBBI ALESSANDRO	U.S.NAVE	00:55:58
32	BERTI DAVID	CLUB AUSONIA	00:56:04
33	GHERI GIAMPIERO	IL PONTE SCANDICCI	00:56:07
34	MERCANTELLI ROBERTO	MONTECATINI MARATHON	00:56:15



## PODISMO



35	GROSSI SIMONE	G.S. LE LUMACHE	00:56:16
36	PAYTA MATTEO	LA STANCA VALENZATICO	00:56:54
37	CERNERA RODOLFO	G.S. LE LUMACHE	00:56:59
38	CONTINI MAURIZIO	LA FONTANINA	00:57:43
39	CONTI FABRIZIO	CLUB AUSONIA	00:58:16
40	TANINI NICOLA	ATLETICA CALENZANO	00:58:23
41	FILIPPONE MASSIMO	U.S.NAVE	00:58:49
42	RIGHINI SIMONE	G.S. MAIANO	00:59:01
43	ANCONA LUCA	G.S. LE LUMACHE	00:59:11
44	CHIOSTRI ALESSANDRO	ATLETICA CASTELLO	00:59:53
45	FABBRI ALESSANDRO	MISERICORDIA GRIGNANO	01:01:58
46	FINOCCHIARO DARIO	CLUB AUSONIA	01:02:17
47	AMMANNATI NICOLA		01:03:38
48	MAZZEI IVAN	G.S. ATLETICA SIGNA	01:05:06
49	LASTINI ROBERTO	CLUB AUSONIA	01:05:45
50	VINCIGUERRA ROBERTO	IL PONTE SCANDICCI	01:07:27
51	ORLANDI FABRIZIO	PODISTICA CHIESANUOVA	01:07:31
52	CERINO SIMONE	ATLETICA CAMPI	01:09:17
53	ROSADI MASSIMO	G.S. LE LUMACHE	01:09:33
54	GRASSI ROBERTO	NUOVA ATLETICA LASTRA	01:12:35
55	VIVARELLI MAURIZIO	PODISTICA CHIESANUOVA	01:13:23
56	AMERINI ZENO		01:18:22
57	BURIONI FABIO	U.S.NAVE	01:20:34
58	NICCOLI GIANLUCA	G.S. ATLETICA SIGNA	01:23:28

### ARG F

1	NISTRI ANNAMARIA	CIRC. DIP. UNIVERSITA' DI FIRENZE	01:07:29
2	PARENTI SONIA	ISOLOTTO A.P.D.	01:11:55
3	BICCHI CARLA	POLISP. RODOLFO BOSCHI	01:27:44
4	TALLINI MARZIA	G.S. MAIANO	01:41:32

### ARG M

1	BURCHI GIULIANO	LA STANCA VALENZATICO	00:49:17
2	CHAPLIN TIMOTHY	ISOLOTTO A.P.D.	00:51:58
3	PETRILLO ANTONIO	POD NARNALI	00:53:17
4	SORICE DONATO	LA STANCA VALENZATICO	00:54:47
5	ROSADI FAUSTO	G.S. LE LUMACHE	00:55:14
6	FORNAI DAVIDE	ASCD SILVANO FEDI	00:55:27
7	LOMBARDI ROBERTO	ATLETICA SIGNA	00:57:10
8	MANSI MARCO	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	00:58:00
9	SCORTICINI AGOSTINO	PODISTICA VALDIPESA	00:59:51
10	CORTINI GIANNI	IL PONTE SCANDICCI	01:00:04
11	PICCHI MAURO	LA STANCA VALENZATICO	01:00:06
12	PANI LEONARDO	U.S.NAVE	01:00:44
13	ROSSI FRANCO	ATLETICA CAMPI	01:01:15
14	MEGALE LUCIANO	RUNNERS BARBERINO	01:01:44
15	POGGETTO EMILIO	POL. I'GIGLIO	01:01:54
16	OLMI LUCA	ASCD SILVANO FEDI	01:02:10
17	TORSELLI CLAUDIO		01:02:19
18	BIAGI ANDREA	G.S. MAIANO	01:02:53

## PODISMO



19	MAZARA GIUSEPPE	ATLETICA CALENZANO	01:03:10
20	CHELLINI MARCO	U.S. NAVE	01:03:49
21	TIBERIO FRANCO	CLUB AUSONIA	01:04:00
22	NENCI MAURO	AVIS ZERO POSITIVO	01:04:53
23	RATENI ANTONIO	LA STANCA VALENZATICO	01:04:59
24	BATTAGLIA SALVATORE	PODISTICA PRATESE	01:06:28
25	VESPRO FRANCO	LE TORRI PODISMO	01:07:43
26	BELLOSI ALBERTO	PODISTICA VALDIPESA	01:08:43
27	BALDINI SAURO	POLISPORTIVA 29 MARTIRI	01:08:58
28	MELANI ALESSANDRO	RISUBBIANI 2008	01:11:56
29	CATALLO LUCA	G.S. LE LUMACHE	01:12:06
30	FRATI LUCA	U.S. NAVE	01:14:05
31	FRATONI MAURIZIO	CLUB AUSONIA	01:14:05
32	PUCCI STEFANO		01:14:13
33	BALDINI CARLO	RISUBBIANI 2008	01:14:17
34	MECONI MARCO	IL PONTE SCANDICCI	01:16:05
35	PALUMBO CLAUDIO ANTONIO	LE PANCHE CASTELQUARTO	01:16:47
36	AMIDEI ANTONIO VALERIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	01:16:59
37	D'ERRICO GABRIELE	G.S. MAIANO	01:17:13
38	CHEROTTI STEFANO	IL PONTE SCANDICCI	01:17:23
39	CASTOLDI PAGANELLI GIANLUCA	G.S. MAIANO	01:19:50
40	NESI MARCO	G.S. MAIANO	01:41:41



### ORO F

1	MANI PIERANNA	G.S. MAIANO	01:41:12
---	---------------	-------------	----------

### ORO M

1	GELLI SERGIO	ASCD SILVANO FEDI	00:59:48
2	DI GIOIA NICOLA	G.S. ATLETICA SIGNA	01:04:30
3	MINIATI LUIGI	CARICENTRO	01:08:27
4	CECCARELLI MARIO	POLISP. RODOLFO BOSCHI	01:12:15
5	MAESTRINI TIBERIO	PODISTICA VALDIPESA	01:13:08
6	TESTA GIUSEPPE	G.S. LE LUMACHE	01:27:30



**PODISMO**
**Giro dell'Elba a tappe 14-21 maggio 2023**

# Gabriele Pellegrineschi Campione nazionale AICS



**P**ellegrineschi Gabriele consigliere e atleta del Gruppo Podisti Resco Reggello 1909 ha partecipato dal 14 al 21 maggio 2023 all'edizione 32 del Giro Podistico dell'Isola d'Elba a Tappe classificandosi 2<sup>a</sup> nella cat. SM45 a circa 9 minuti dal vincitore, ma soprattutto 1<sup>o</sup> Classificato nel Campionato Nazionale AICS di Corse a Tappe conquistando la maglia di Campione Nazionale Master 45 e la medaglia d'oro. *"Le 5 Tappe (Portoferraio, Lacona, Marciana Marina, Porto Azzurro ed infine Capoliveri) mi hanno regalato emozioni, fatica, panorami e gioia."* Un grande risultato per Gabriele Pellegrineschi il portacolori del Gruppo Podisti Resco Reggello 1909 in una settimana di gare con i migliori specialisti delle corse a tappe provenienti da tutta Italia.

*Gruppo Podisti Resco Reggello*





**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](mailto:fityourbuddy@gmail.com)  
facebook: FitYourBuddy  
instagram: [fit\\_your\\_buddy](https://www.instagram.com/fit_your_buddy)**

***fityourbuddy***

**ALIMENTAZIONE**

# La giusta alimentazione

*dottorssa Martina Servini nutrizionista*



**U**na giusta alimentazione può fare davvero la differenza per la nostra vita. Nell'ambito dello sport, può essere quell'asso nella manica che, insieme ad una adeguata preparazione e alle giuste dosi di grinta e tenacia, ci aiuta a vincere la gara. E' chiaro, ci sarà sempre il campione speciale, quell'atleta baciato da una genetica favorevole che fa mangiare la polvere ai suoi avversari senza sembrare minimamente turbato dallo sforzo e che magari poco prima della corsa si è seduto al bar e ha ingurgitato un bombolone alla crema e un cappuccino... Questa è l'eccezionalità del genere umano, per quanto mi riguarda penso che potrei

rimettere dopo i primi 5 minuti di corsa se lo facessi io, e probabilmente per molti di voi sarebbe lo stesso!

Quando si parla di Nutrizione, la parola chiave, secondo me, rimane "personalizzazione". Ognuno di noi è unico e ha le sue peculiarità, e di questo dobbiamo tenerne conto. C'è il runner con l'intestino di acciaio che tollererà anche potenti dosi di carboidrati durante la corsa e quello che invece con le stesse quantità sentirà le anse del tenue che si rivoltano come fosse la rivoluzione francese... Non esiste il "fa bene" o "fa male" in assoluto, dobbiamo sempre contestualizzare. Per questo non amo molto dare consigli senza conoscere ap-

profonditamente la persona che mi sta davanti, il suo stato di salute, le sue abitudini, il suo vissuto.

Certo è che da una qualche linea guida dobbiamo pure partire per trovare la strategia più congeniale al nostro caso. Si comincia quindi dal capire quali sono i meccanismi metabolici che entrano in gioco quando si pratica un determinato sport piuttosto che un altro. Senza entrare in dettagli troppo scientifici, per quanto riguarda la corsa su lunga distanza, questa rientra negli sport basati prevalentemente su metabolismo aerobio. Per semplificare, è uno sforzo che richiede ossigeno (il "comburente") per bruciare principalmente molecole

## ALIMENTAZIONE



di zucchero e grasso (la “benzina”), dalle quali ricavare l’energia necessaria per i muscoli. Se dovessi quindi dare qualche dritta a chi macina svariati km di corsa a settimana, senza conoscere appieno la sua situazione o il suo grado di allenamento, questi sono alcuni dei consigli che mi sentirei di suggerirgli.

### Il pasto pre-workout

È il pasto che serve a rimpinguare le riserve energetiche per permettere al nostro corpo di avere tutto il necessario per affrontare lo sforzo fisico. Serviranno quindi una buona dose di zuccheri, insieme a una modesta quantità di proteine e grassi. Andrà consumato almeno 3-4 ore prima della performance, per dare tempo al corpo di digerire e assimilare i nutrienti contenuti negli alimenti. Se si trattasse della colazione, queste potrebbero essere alcune va-

lide composizioni.

Fiocchi di avena con yogurt, frutta fresca e cioccolato fondente. Pane tostato con ricotta, miele e noci insieme a della frutta fresca. In entrambi i casi si trovano zuccheri, semplici (dal miele e dalla frutta) e complessi (da fiocchi di avena e pane), e in parte minore proteine (da yogurt e ricotta) e grassi (da yogurt, ricotta, ma soprattutto noci e cioccolato). Aggiungere sempre una modesta dose di proteine e grassi allungherà il tempo di digestione del pasto, ma permetterà al nostro corpo di assorbire in maniera più lenta gli zuccheri presenti, facendo sì che vengano assimilati senza essere consumati prima del tempo, perché si raggiungerà una condizione di equilibrio glicemico. A questo scopo, usare carboidrati a basso indice glicemico come l’avena può essere molto utile.

### E se non ci fosse tutto questo a disposizione prima della performance?

Allora conviene investire in maniera più intelligente sulla cena. Si userà maggiormente la cena come pasto di ricarica per le riserve. Le regole sono le stesse: buona dose di zuccheri, modeste quantità di proteine e grassi. Considerando di avere più tempo a disposizione, si possono aggiungere anche delle fibre in più, per esempio consumando un contorno di verdura, cruda o cotta. Concretamente questo potrebbe essere tradotto in piatti come un primo piatto a base di pasta o riso (per gli zuccheri complessi), una modesta porzione di secondo di carne/pesce o legumi nel caso di vegetariani (per le proteine), un contorno, olio per condire (per i grassi) e un frutto (zuccheri semplici). In questo

## ALIMENTAZIONE



modo, la mattina a colazione potrò ovviare al poco tempo a disposizione mangiando giusto una dose di carboidrati di rinforzo prima dell'inizio della performance, senza appesantirmi troppo. Pane e marmellata potrebbe essere la scelta che fa al caso nostro.

### Durante la corsa

Molto probabilmente la corsa avrà una durata superiore a un'ora. Nonostante siano state ricaricate le riserve prima di partire, il consiglio è quello di prevedere delle integrazioni glucidiche (ossia di carboidrati) per assicurarsi di poter sostenere al meglio la performance. Infatti, riuscire a conservare parte delle riserve muscolari di zucchero (che viene stoccato sotto forma di glicogeno) potrà permettere di avere a fine gara quello sprint in più per poter dare una accelerata e tagliare prima il traguardo. Per conservare queste riserve preziose, si deve mantenere costante la quantità di zucchero nel

sangue (glicemia) in modo tale che i muscoli abbiano sempre energia a pronta presa, altrimenti si innescheranno dei meccanismi che andranno a ricercare questa energia rubando maggiormente glicogeno dalle scorte. Il furto dalla scorte viene percepito dal nostro corpo un po' come quel senso di fatica, che fa sentire scarichi e dà la sensazione di correre contro un muro. Ci sono mille integrazioni glucidiche diverse da poter considerare; di base, ci si dovrebbe orientare verso prodotti che contengono carboidrati a medio/rapido assorbimento e che hanno tempi digestivi veloci (mix di glucosio, fruttosio, maltodestrine..). Se il nostro corpo in quel momento è in "modalità corsa", risulterà più complicato per lui concentrarsi contemporaneamente anche sulle azioni digestive. Inoltre, il movimento stesso della corsa provoca già di per sé un forte scuotimento dello stomaco, complicando ulte-

riormente il transito di quello che viene ingerito. Una valida alternativa potrebbe essere quella di considerare miscele liquide, che hanno tempi di svuotamento gastrico abbastanza rapidi e con le quali ci si può idratare e al tempo stesso rifornire di glucidi. La regola che deve sempre valere però è quella di provare sempre prima della gara il prodotto prescelto: questo tutela da spiacevoli inconvenienti che potrebbero accadere qualora si fosse scelto una miscela che per varie ragioni non va d'accordo con il nostro sistema digerente.

### Il recupero post-workout

Così come è importante partire ben carichi di riserve energetiche, è fondamentale recuperare queste riserve una volta terminata l'attività. Un po' come andare a fare benzina dopo un lungo viaggio in auto. Subito dopo la performance si realizzano nel nostro corpo le condizio-

## ALIMENTAZIONE



ni migliori per questo scopo. Nei muscoli, infatti, si apre come una "finestra" temporanea che costituisce una via preferenziale di ingresso per le sostanze nutritive che devono essere recuperate. Perciò, andrebbe approfittato di questa condizione iniziando subito a rifornire il corpo di alimenti ricchi di zuccheri semplici, che arriveranno nei muscoli e verranno stoccati sotto forma di glicogeno andando a ripristinare le scorte che sono state consumate durante lo sforzo. Succhi di frutta, tè con zucchero, frutta fresca, pane e marmellata, una fetta di crostata... se c'è un momento nel quale poter mangiare zuccheri senza i sensi di colpa per la paura di dove andranno ad accumularsi molto probabilmente è proprio questo!

Più avanti nel corso della giornata si dovrà poi pensare anche al ripristino della qualità e della salute dei muscoli. Immaginiamo che i muscoli siano come dei muri di mat-

toni: dopo una corsa di lunga durata, lo sforzo che i muscoli hanno sostenuto per eseguire questa corsa ha portato via dei mattoni da questi muri. Questi mattoni sono costituiti essenzialmente da proteine, che devono quindi essere reintegrate per andare a risanare i muri dei muscoli. Nel pasto successivo alla corsa, quindi, si deve prevedere anche un buon apporto proteico. Ci sarà poi ancora bisogno di carboidrati, sicuramente il nutriente più consumato per

questo tipo di sforzo: solitamente servono circa 20 ore per ripristinare interamente le scorte di glicogeno muscolare, ma questo avviene solo a patto di rifornire il corpo delle giuste dosi di carboidrati, altrimenti i tempi si allungano. Il pasto post-workout potrà concretizzarsi quindi in un bel primo piatto a cui fare seguire un secondo proteico (una giusta porzione) accompagnata da verdure condite con olio, un frutto o un piccolo pezzo di dolce.



## ALIMENTAZIONE



### Idratazione

Quello che spesso si sottovaluta è l'importanza dell'essere correttamente idratati. L'acqua è un mezzo importantissimo per trasportare l'ossigeno all'interno del nostro corpo: la ritroviamo nella parte fluida del sangue, negli spazi tra le cellule (matrice extracellulare), all'interno delle cellule stesse... in tutti questi distretti essa permette il passaggio dell'ossigeno che, una volta arrivato nelle

cellule, sarà usato per le reazioni necessarie a ricavare l'energia che serve, ad esempio, per l'attività della corsa. Inoltre, durante la corsa, a causa dell'aumento delle reazioni energetiche che devono sostenere la contrazione muscolare, la temperatura del corpo tenderà ad aumentare; avere un corretto quantitativo di acqua permette all'organismo di disperdere il calore in eccesso e mantenere una temperatura corporea adatta affinché

tutte le funzioni possano essere svolte correttamente. E' come se l'acqua fosse il liquido del motore di una auto: ne garantisce il funzionamento impedendo che si surriscaldi e che si fonda. Dare una indicazione su quale sia il giusto quantitativo di acqua da assumere nel contesto di una corsa di lunga durata non è banale, perché dipende da una moltitudine di fattori tra cui la temperatura esterna, il nostro tasso di sudorazione, la nostra composizione corporea di partenza... un modo molto empirico ma abbastanza efficace per capire se ne abbiamo consumata a sufficienza può essere quello di pesarsi subito prima e subito dopo la corsa. Se notiamo una perdita di peso, quella molto probabilmente sarà dovuta ai liquidi persi durante lo sforzo fisico e non reintegrati adeguatamente, e sarà indicazione del fatto che dovremmo bere di più durante la corsa o, quantomeno, impegnarci



## ALIMENTAZIONE



per reintegrare questa acqua nel post-workout. Se una minima perdita di peso è considerata normale, bisogna invece fare attenzione se questa supera di molto il 2% del peso corporeo: a questo livello la disidratazione può seriamente compromettere la performance, aumentando considerevolmente il senso di fatica.

Anche la composizione di ciò che si beve è importante: con il sudore, infatti, non si perde soltanto acqua, ma anche sali minerali quali ad esempio sodio e cloro. I Sali minerali sono importanti perché creano un giusto equilibrio idroelettrico nel nostro corpo: in parole semplici, permettono al nostro organismo di capire che la quantità di acqua in quel momento è giusta, e non va espulsa tramite l'urina. Se, ipoteticamente, bevessimo soltanto acqua senza reintegrare Sali minerali, il nostro corpo a un certo punto percepirebbe uno squilibrio dovuto a una maggiore

quantità di acqua rispetto a quella dei Sali. La risposta fisiologica a questo squilibrio sarebbe quella di urinare, facendoci perdere quell'acqua appena ingerita. Dunque, assumere la giusta quantità di Sali minerali serve a "far rimanere aggrappata alle cellule" l'acqua che beviamo. Mediamente, il consiglio è quello di bere circa 500-600 ml di acqua due ore prima della prestazione e altri 150-300 ml nei 15-30 minuti antecedenti lo sforzo. Durante la corsa, andrebbe poi prevista l'assunzione di altra acqua e sport drinks contenenti anche sodio, cloro, potassio e magnesio, in quantità variabile a seconda anche della durata dello sforzo.

Sulla base di queste considerazioni, avete mai pensato di andare a mangiare un sushi dopo una corsa impegnativa? Il riso sarà la fonte di carboidrati, dal pesce si recupereranno le proteine e il sale della salsa di soia aiuterà a trattenere l'acqua che

serve per reidratarci. Tutto quello che il nostro corpo ha bisogno di trovare in un pasto post-workout in pratica! Questo del sushi vuole essere solo un esempio per scardinare un po' la convinzione che una attenzione alimentare sia soltanto un qualcosa che costi fatica e che impedisca di godere appieno dei piaceri del buon cibo e della convivialità che ruota attorno ad esso. Non deve essere per forza così! Imparare alcune nozioni base su quello che ogni alimento può darci e quale sia il momento migliore per assumerlo può aprire un bellissimo ventaglio di possibilità che non avremmo mai pensato di poterci concedere. Certo serviranno dei compromessi.. ma il sapore di quel gelato ci sembrerà dieci volte più buono quando avremo capito che, se lo mangiamo subito dopo una corsa e non in un altro momento, oltre a fare del bene allo spirito, farà del bene anche al nostro corpo!

*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](mailto:martina.servini@gmail.com)

📍 via Fosso del Masi 16, 59100, Prato

📷 [marty\\_nutrizione](#)



## PODISMO

**Campi di Norcia (PG) il 10/11 giugno 2023**

# 8 ore e Ultratrail



**U**n bel fine settimana quello trascorso a Campi di Norcia (PG), dove gli atleti hanno avuto a disposizione 2 gare con particolarità di certo diverse ma accattivanti per gli specialisti delle stesse, ambedue alla terza edizione, su percorsi immutati negli anni e con l'Area Camper punto di partenza ed arrivo.

Sabato 10 alle 9,00 è partita la "8 ore della Sibilla", sul tracciato di 1710 metri attraversando anche Campi vecchia e per l'organizzazione del Club Super Marathon Italia.

Vittoria nel femminile di Federica Lovisetto (66,690 km) davanti a Simona Oggero (53,010 km) e a Maria Grazia Caroli (46,170 km): tra gli uomini miglior prestazione

per Matteo Amelio (72,220 km) che ha preceduto Stefano Bonsangue (68,800 km) e Giampiero Crucianelli (66,690 km).

Il passaggio alla maratona, sempre più traguardo primario di molti atleti del Club, ha visto prevalere tra le donne ancora la Lovisetto in 4h44'05" mentre Crucianelli si è imposto tra gli uomini in 4h28'15".

Un violentissimo nubifragio si è abbattuto proprio al momento delle premiazioni, rovinando anche la bellissima serata organizzata dalla Pro Loco di Campi che prevedeva una festa all'aperto con musica e prelibatezze locali nell'area che attrezzata per accogliere oltre 200 persone. Completamente diversa l'alba di domenica 11 con una bella

giornata di sole ad accogliere i partecipanti all'"Ultratrail della Lenticchia" magistralmente organizzato dal Trail Running Brescia, sui 2 percorsi di 27,3km D+1.500 e di 43km D+2.100, quest'ultimo valido come prova per il "Grand Prix Ultratrail IUTA 2023", che si sono avviati alle 9,00 dopo aver salutato Alberta Accorsi ed Alessandro, moglie e figlio di Gianfranco Gozzi recentemente scomparso che per primo portò le gare in questa zona ed al quale sono intitolate le iniziative, omaggiato da un toccante minuto di silenzio. Mentre gli atleti si davano battaglia sui Monti Sibillini l'area Camper si è animata dei tanti partecipanti alla prima edizione della "sCAMPIgnata", camminata non competitiva che

## PODISMO

ha visto dare il via all'Assessore allo Sport Nicolas Novelli per partire alla scoperta di luoghi, personaggi e mestieri locali: alla fine pranzo in allegria compagnia con consegna del gadget di partecipazione e della medaglia ricordo.

Nel percorso di 27 km dell'Ultratrail ha primeggiato Gabriele Fiorani (ASD Podistica Avis Fabriano) in 2h57'23", davanti a Simone Cucchi (ASD Trail Runnig Brescia) in 3h04'58" e a Marco Benedetti (Runcard) in 3h21'02"; tra le donne vittoria di Monica Tita (Runcard) in 3h21'02", con Federica Mogetta (Nuova Podistica Loreto) seconda in 3h59'32" e a Silvia Joti (ASD Trail Running Brescia) terza in 3h59'38".

Dopo 4h27'15" gli applausi dei presenti sono andati a Cristian Caselli (ASD Ronda Ghibellina) vincitore sul percorso lungo dell'Ultratrail, davanti a Gabriele Perico (Marinelli) secondo in 4h46'18" e Giulio Bucciarelli (Runcard) terzo in 5h09'03". Tra le donne vittoria per Nunzia de Robertis (ASD Trail Running Brescia) con un crono finale di 5h56'38", precedendo Valentina d'Ascanio (MC Manoppello Sogeda) in 6h02'37" e alla coppia Patrizia Badiali e Katia Bravi (ASD Leopodistica) arrivate in 6h25'18". Le Classifiche complete dell'Ultratrail della Lenticchia si possono consultare sul sito [Wedosport.net https://iscrizioni.wedosport.net/vedi\\_classifica.cfm?gara=55335](https://iscrizioni.wedosport.net/vedi_classifica.cfm?gara=55335).

Imponente come al solito la presenza della Croce Rossa di Visso, con la copertura radio di tutto il percorso e tanti mezzi dislocati lungo i tracciati di gara nelle 2 giornate, e



l'appoggio dei volontari della Pro Loco e dei Norcia Run 2017.

L'edizione 2023 dei "Giorni della Sibilla", nati anche per portare un contributo economico al Progetto "Back to Campi", ha visto la stessa Pro Loco decidere con grande spirito solidaristico di devolvere l'importo al "Centro soccorso

sub Roberto Zocca - Angeli Neri di Cesena", gruppo che prestò la sua opera nei territori di Norcia colpiti dal sisma del 2026.

Appuntamento all'edizione 2024.

*Claudio Bernagozzi*

*Ufficio stampa "2 giorni della Sibilla"*

*Nelle foto le partenze della "8 ore", dell'"Ultratrail" e della "sCAMPIgnata"- foto C.Bernagozzi*



## PODISMO

Castiglione Garfagnana (LU) 11 giugno 2023 - km 11,8

# Scalata Castiglione Garfagnana San Pellegrino in Alpe



### ASS F

1	BERTOLOTTI ELENA	ATLETICA CASTELLO	1:14:31
2	BENNICI GIULIA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:16:38
3	BRIZZI GIADA	ATLETICA ALTA TOSCANA	1:17:24
4	LUCACI IOANNA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:19:26
5	LUCACI ANDREEA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:21:40
6	RAUSSE DANIELA	ATTRAVERSO RUNNING	1:28:23
7	SALAS PALMA ANDREA B.	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:29:54
8	BALDINI SARA	G.POD. LE SBARRE	1:33:06
9	DEL BECCHI STEFANIA	G.S. IL FIORINO	1:33:16
10	COLTELLI ALICE	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:36:22
11	FERRARI NAOMI	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:38:06
12	MORICONI ELEONORA	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:39:30
13	CASTRUCCI MARIA VITTORIA	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:52:37
14	LOSANNO SUSANNA	G.POD. LE SBARRE	1:57:33
15	PARDINI FEDERICA	G.P. PARCO ALPI APUANE	2:02:38

### ASS M

1	LOLLO ANTONINO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:56:30
2	TERRASI ALESSIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:57:28
3	MEI MASSIMO	ATLETICA CASTELLO	0:58:34
4	SCOTTI EMANUELE	A. ATL. CAMAIORE	1:02:46
5	ZANNI YURI	A.S. ATLETICA VIRTUS LUCCA	1:04:34
6	PIEROTTI MIRKO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:05:39
7	VANNI NICOLA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:06:54
8	MANFREDINI ENRICO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:07:25
9	CARDUCCI RICCARDO	CIRCOLO RICREATIVO SOLVAY	1:08:07
10	FANI ROBERTO	RISUBBIANI 2008	1:09:23
11	COPPOLA CARMINE	GOLFO DEI POETI ARCIGNI	1:10:14
12	BADIANI FEDERICO	MONTECATINI MARATHON	1:10:55
13	LUNARDI DANIELE	ATLETICA PORCARI	1:11:09
14	MATTEI ADRIANO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:11:39
15	GIUSTI DANIELE	ATL. MASSAROSA AMICI D.MARCIA	1:12:59
16	RUSSO LUCA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:14:13
17	PICCHI RICCARDO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:14:13

18	BAZZICHI DANIELE	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:15:58
19	BORGIOI LAERTE	G.S. DILETTANTISTICO RUN...DAGI	1:17:09
20	GIUNTOLI LUCA	VERSILIA SPORT	1:17:35
21	SQUERI STEFANO	CORRILUNIGIANA	1:17:50
22	SILVESTRI DAVIDE	MONTECATINI MARATHON	1:18:10
23	TOGNETTI GIACOMO	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:18:49
24	MICHELUCCI CRISTIAN	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	1:20:19
25	BEANI ALESSANDRO	ATLETICA ALTA TOSCANA	1:20:44
26	GIANNI ROBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:21:56
27	CARLINI SIMONE	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:22:00
28	PELLEGRINI LORENZO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:25:12
29	TURRI LUIGI	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:25:57
30	CARRETTI STEFANO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:26:35
31	ZANNI FABIO	A.S. ATLETICA VIRTUS LUCCA	1:27:13
32	SCARAMELLI EMANUELE	RUNCARD	1:27:27
33	LIPPI DAMIANO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:29:55
34	CECCHI DANIELE	G.S. DILETTANTISTICO RUN...DAGI	1:29:59
35	SORBI ANTONIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:30:35
36	MURA SILVIO	G.POD. LE SBARRE	1:31:27
37	CASSETTARI GRAZIANO	SILVANO FEDI	1:35:21
38	D'ELIA VINCENZO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:40:56
39	BRAVI SIMONE	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:43:18
40	MAZZEO NICOLA	ATLETICA PORCARI	1:44:00
41	LANZAROTTI DONATO	ATLETICA LEVANTE	1:46:27
42	MELLONI LUCA	ATLETICA LEVANTE	1:55:40

### VET F

1	RIFFALDI PATRIZIA	RUNCARD	1:27:26
2	CIABATTI ODETTE	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:28:45
3	GIOVANNETTI STEFANIA	GRUPPO MARCIATORI BARGA	1:32:08
4	NERI CARLA	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:36:01
5	LUCACI MARICICA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:46:41
6	GIUSTELLI CRISTINA	GRUPPO PODISTI RESCO 1909	1:47:37
7	EGNI FRANCESCA	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:48:16
8	DE MARTIS DOMENICA	G.P. PARCO ALPI APUANE	2:10:26

## PODISMO



### VET M

1	CICCONE GIANFRANCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:10:41
2	MATTEUCCI NICOLA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:13:47
3	CAPPELLO ALBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:14:54
4	DAVINI GIORGIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:16:05
5	BIAGI LUCA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:16:31
6	FERRARI ANTONY	ATL. PIETRASANTA VERSILIA	1:22:27
7	VENTURI FABIO	LUMEGALTORENO	1:22:51
8	BENVENUTI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:23:02
9	FERRARINI FEDERICO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:24:00
10	FANANI MICHELANGELO	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:24:27
11	SALANI ALESSANDRO	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:25:24
12	SORBI ANDREA	RUNCARD	1:28:00
13	PILATI MARIO	G.S. DILETTANTISTICO RUN...DAGI	1:28:05
14	MUTTI MARIO	ATL. PIETRASANTA VERSILIA	1:30:13
15	PARDINI ANDREA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:30:43
16	FONTANELLI DAVID	G.POD. LE SBARRE	1:36:59
17	FORMAI ROBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:37:17
18	ZAPPATORE ANTONIO	G.POD. LE SBARRE	1:38:01
19	BATTELLI GABRIELE	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:42:25
20	BINI FABRIZIO	GRUPPO PODISTI RESCO 1909	1:47:32
21	MICHELINI ALBERTO	ATLETICA MDS PANARIAGROUP	2:17:18
22	MATTEUCCI MAURO	G.P. PARCO ALPI APUANE	2:48:29

10	CAMAIOA ACHILLE IVANO	POLISPORTIVA MADONNETTA	1:35:31
11	GIORGI ROBERTO	ATL. PIETRASANTA VERSILIA	1:37:58
12	CROCI PAOLO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:43:16
13	SARGENTI ARTURO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:45:55
14	CATTANI ILARIO	ATL. ARCI FAVARO	1:49:41



### ARG M

1	FREDIANI FRANCESCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:14:44
2	CUSINATO FRANCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:22:04
3	SIMI CLAUDIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:22:11
4	POCAI EMO	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:22:57
5	PAPUCCI ROBERTO	ATLETICA PORCARI	1:26:38
6	SANTI FABRIZIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:26:42
7	MOGGIA GIANNI	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:31:59
8	ZAMBERONI RAFFAELE	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:33:46
9	MERRIGHI ANTONIO		1:34:20



**PODISMO**
**Ciriè (TO) 11 giugno 2023**

# Tantissimi atleti per il Campionato nazionale UISP di corsa su strada



**A**nche quest'anno l'Equilibra Running Team è stato lieto e orgoglioso di organizzare domenica 11 giugno la Straciriè, storica 10 km giunta alla sua 30a edizione, collaborando con UISP SdA Atletica Leggera e UISP Piemonte APS nell'allestimento del "Campionato nazionale UISP di corsa su strada", gara valida anche come prova del "corri Piemonte FIDAL". Tra sezione competitiva, non competitiva e giovanile, la manifestazione ha contato oltre 1100 corridori, vasta partecipazione degna di nota; in particolare, gli atleti

dell'E.R.T., padrone di casa a Ciriè, erano oltre ottanta. Hanno allietato ancor di più il clima festoso della giornata i MaratonAbili, la cui allegria è sempre piacevolmente contagiosa. Pur rimanendo di 10 km, rispetto agli anni scorsi il percorso è variato: era privo del tratto sterrato e ha seguito un itinerario diverso nella parte centrale, quella che attraversa San Carlo. Non sono cambiati, invece, partenza e arrivo nello splendido centro storico di Ciriè. In ambito maschile, il podio ha visto tutti e tre gli atleti scendere sotto i 32': la ga-

ra è stata vinta da Albano Rudy (FIDAL G.P. Parco Alpi Apuane), che ha fermato il cronometro a 31'22"; al secondo posto si è posizionato Ponzina Flavio (FIDAL A.S.D. Brancaleone Asti), che ha tagliato il traguardo in 31'52"; al terzo posto si è piazzato Mazzara Nicola (UISP A.N.V.G.O.D.), col tempo di 31'59". In campo femminile, la gara è stata vinta da Primo Carla (UISP Durbano Gas Energy Rivarolo 77), che ha chiuso la corsa in 36'25"; in seconda posizione troviamo Borrello Sara (FIDAL Atletica Canavesana), che ha fermato il

## PODISMO



cronometro a 37'23"; in terza piazza abbiamo Capustin Ana (UISP A.S.D. Giannone Running Circuit), col tempo di 38'22".

I risultati completi su <https://www.uisp.it/atletica2/files/principale/campionati-nazionali/2023/strada/class-strada-2023.pdf>

L'Equilibra Running Team dà appuntamento al Parco del Valentino per "La Notturna che Vale", che si svolgerà venerdì 16 giugno. Per maggiori informazioni, vi invitiamo a visitare il sito [www.equilibrarunningteam.com](http://www.equilibrarunningteam.com).

*Claudio Bernagozzi*  
 Responsabile Comunicazione  
 UISP APS - SdA atletica leggera  
[comunicazione.atletica-leggera@uisp.it](mailto:comunicazione.atletica-leggera@uisp.it)



# ***fityourbuddy***



**Zainetto tecnico  
personalizzabile con  
logo.**

**Tasche laterali e porta  
bacchette pieghevoli.**

**Minimo 200 pezzi**

**€12,00**

**Tutto Incluso  
consegna in 60gg**



**[www.facebook.com/fityourbuddy](http://www.facebook.com/fityourbuddy)**

**+86 185 1839 7210**



# Antonella Ciaramella

**Un passo dopo l'altro niente è impossibile!**



**Parlaci un po' di te.**

Sono Antonella e vengo da una bella regione chiamata Molise. Quando mi chiedono di parlare di me, penso inevitabilmente alla corsa perché la mia passione è l'ultramaratona, corro le lunghe distanze. La corsa è la mia quotidianità, come sport mi identifica e occupa gran parte della mia vita, parte dei miei sogni e dei miei obiettivi.

## DONNE E CORSA



### Quando è arrivata la corsa nella tua vita?

Più di 12 anni fa, quasi per caso. È iniziato come un passatempo e ora è diventato tutto per me!!

### Come ti alleni?

Con costanza e precisione. Per me ogni allenamento è finalizzato ad una gara che ho come obiettivo e allora ogni allenamento diventa importante...uscire per realizzarlo ne vale sempre la pena!



### Segui una alimentazione o degli allenamenti specifici?

Non seguo un'alimentazione specifica ma mi alimento in maniera sana. Oltre agli allenamenti di corsa, abbinano anche del potenziamento in palestra.

### Trail o strada?

Strada

### Il tuo sogno si chiama?

Si chiama ultramaratona in tutte le sue distanze

### Il tuo rapporto con i social?

Buono. Mi piace condividere i miei traguardi e rimanere in

contatto con tutti coloro con cui condivido la mia passione con questo sport...senza però rinunciare ai miei momenti lontano ai social. Di tanto in tanto però prendo delle pause lontano dai social perché ho spesso degli impegni lavorativi che non mi consentono di essere sempre presente.

### Un messaggio per chi vuol iniziare a correre o a camminare?

Non ti fermare. Non ascoltare nessuno. Un passo dopo l'altro, nulla è impossibile! Non mollare!



## 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 solo 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



Praga	21 KM	2 APR <b>SOLD OUT</b>
Parigi	42 KM	2 APR <b>SOLD OUT</b>
Berlino	21 KM	2 APR <b>RECORD DEL MONDO</b> <b>SOLD OUT</b>
Madrid	42 - 21 - 10 KM	23 APR <b>ULTIMI POSTI</b>
Praga	42 KM	7 MAG <b>ULTIMI POSTI</b>
Edimburgo	42 - 21 - 10 KM	28 MAG
Stoccolma	42 KM	3 GIU
Berlino 	42 KM	24 SETT
Lisbona	42 - 21 - 8 KM	8 OTT
Chicago 	42 KM	8 OTT
Valencia	21 KM	22 OTT <b>RECORD DEL MONDO</b>
New York 	42 KM	5 NOV
Atene	42 - 10 - 5 KM	13 NOV
Gran Canaria	42 - 10 KM	19 NOV
<b>Valencia</b>	<b>42 KM</b>	<b>3 DIC</b>

Informazioni e prenotazioni  
**travelmarathon.it - info@travelmarathon.it**  
 Telefono: +39 055453646 (Lun/Sab 08:00-20:00)  
 Aut. con DIA n. 404940 (Città Metropolitana Firenze)

**Travelmarathon Main Office**  
 Via della Gora, Firenze;  
**Distaccamento Estero**  
 Av. De las Balears, Valencia (Spain)

# RACE ADVISOR

## Valuta l'evento e resta informato

**R**aceAdvisor 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

**Torna la "Cetilar Run Notturna di San Giovanni"**  
14/06/2023

**Valuta l'evento**

**Calendario eventi**

**Articoli tecnici**

# 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](http://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**

**INFORMAZIONI SULLE GARE**

# Area volantini





## 14 GIUGNO 2023

PATROCINIO di



CITTA' di  
CASTELFIORENTINO

IN COLLABORAZIONE CON:



# Polisportiva I'GIGLIO

In collaborazione con



Organizzano

# 3° Edizione

# Staffetta "Urban Running" (15° Trofeo "Giracastello") Mercoledì 14 Giugno 2023

## Staffetta

## competitiva di km 3 (x 3 atleti)

Ritrovo a CASTELFIORENTINO (FI) in area impianti sportivi  
(davanti allo stadio) viale F.D. Roosevelt - a partire dalle ore 19.00

## Partenza ore 20.30

A Disposizione per gli atleti: spogliatoio, deposito borse e servizio docce; ampio parcheggio a pochi metri dal ritrovo



Una parte del ricavato della manifestazione sarà devoluta all'Associazione Amici dell'Hospice di Empoli

**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI  
**Chianti Valdelsa srl**  
CASTELFIORENTINO  
Piazza Giovanni XXIII, 1 - Tel. 0571 61898  
www.assicurazionichiantivaldelsa.it

**STUDIO GIOVANNONI**  
Amministrazioni Condominiali  
VIA PIAVE 11 - 50051 CASTELFIORENTINO (FI)  
0571 631878 / TOMMASO@STUDIOGIOVANNONI.IT  
WWW.STUDIOGIOVANNONI.NET

**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI  
**Sauro Maestrini**  
Castelfiorentino  
Chianti Valdelsa s.r.l.  
V.le Matteotti 13 - 50025 Montepertuso (FI)  
Tel. e Fax 0571 609289  
e-mail: chiantivaldelsa.un02539@agenzia.unipolsai.it

Polisportiva I'Giglio - Viale F.D. Roosevelt 26  
50051 Castelfiorentino (FI) Tel. 366-8131266  
Mail: [manetti-spinelli@libero.it](mailto:manetti-spinelli@libero.it)  
Web: [www.polisportivaigigliocastelfiorentino.it](http://www.polisportivaigigliocastelfiorentino.it)  
Facebook: Polisportiva I'Giglio

AVIS Comunale Castelfiorentino  
piazza Gramsci n°20 50051 Castelfiorentino (FI)  
Tel. + Fax 0571-628032  
Mail: [castelfiorentino.comunale@avis.it](mailto:castelfiorentino.comunale@avis.it)  
Web: [www.aviscastelfiorentino.it](http://www.aviscastelfiorentino.it)

16 GIUGNO 2023



1° Memorial

# FABIO GIANNONI



# VENERDI 16 GIUGNO

## Partenza e Arrivo

ore 19:30 da Barco Reale  
in Via dei Nardini

San Baronto (Lamporecchio)  
(raduno ore 18 - gara di 8 km)

## Quota iscrizione

Tassa di iscrizione 7 euro  
Sconto 2 euro tesserati UISP  
5 euro NC 4 km

Pacco Gara Natura

## Premi

20 Assoluti Uomo  
15 Veterani  
10 Argento  
3 Oro  
10 Donne  
10 Veterane  
5 Argento  
3 Società

Assistenza Croce Verde 

2 Ristori

info: Massimo Manetti 393 6024877 - Giovanni Tommasi 338 9294485



REGOLAMENTO

Vigono regolamenti UISP per agonisti e non competitivi che con l'iscrizione vengono accettati nella loro integrità.

Gli atleti dovranno essere in regola con le vigenti norme sanitarie. La corsa sarà sorvegliata ma svolta in strade aperte al traffico. Si dovranno rispettare le indicazioni ed il codice della strada. Tutti i partecipanti sollevano l'Organizzazione da ogni responsabilità, derivante da qualsiasi evento occorso che possa causare danno fisico e/o materiale, prima, durante e dopo la manifestazione sportiva, rinunciando sin d'ora ad istruire qualsiasi tipo di controversia e/o richiesta. Ulteriori precisazioni al regolamento [www.podismocai.it](http://www.podismocai.it). Per gli atleti che aderiranno alla tessera annuale ANCoS, i primi tre piazzati di ogni categoria, parteciperanno ad una ulteriore premiazione.

16 GIUGNO 2023

ASD Atletica  
Castello Firenze



Con il patrocinio  
COMUNE DI  
BARBERINO  
TAVARNELLE

**VENERDÌ 16 GIUGNO 2023 ORE 20.30**

**19<sup>a</sup> EDIZIONE**

**BARBERINO SCENDI E SALI**

**CORSA PODISTICA COMPETITIVA DI 8 KM  
e Passeggiata Ludico Motoria di 4 KM**

**RITROVO** Ore 19.30 presso la Pineta di Barberino Val D'Elsa

**ISCRIZIONI** Corsa competitiva € 7

E' obbligatorio presentare cartellino UISP, FIDAL o regolare certificato medico sportivo

**ISCRIZIONI** Passeggiata ludico motoria € 7 con pacco gara, € 2 senza

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI** Società Atletica Castello Firenze

Sandro 392 9768780 - Daniele 328 6027715

iscrizioni@atleticacastello.it - www.atleticacastello.it

o al link <https://forms.gle/tXcpRFqLj578XZAAA>

**PREMIO DI PARTECIPAZIONE** Ai primi 200 iscritti pacco gara

### CATEGORIE

Cat. UNICA MASCHILE (18-49 anni)

Cat. VETERANI A (50-59 anni)

Cat. VETERANI B (60 anni e oltre)

Cat. UNICA FEMMINILE (18-49 anni)

Cat. VETERANE A (50-59 anni)

Cat. VETERANE B (60 anni e oltre)

### PREMIAZIONI

primi 15 assoluti maschili

prime 10 assolute femminili

primi 15 veterani A maschili

prime 5 veterane A femminili

primi 5 veterani B maschili

prime 3 veterane B femminili

Facebook: @asdatleticacastellofirenze - Instagram: @atleticacastello



Consorzio  
TUSCANIA  
Servizi

via degli Eroi, 71 | 53100 | PRATO  
tel. 0574.564855 fax 0574.535197  
e-mail: consorzio@toscana.it  
tel. 02255710978 CCIAA PRATO n° 517070



DECATHLON

PER QUANTO NON CONTEMPLATO VIGE IL REGOLAMENTO UISP

17 GIUGNO 2023

**Cetilar**  
run

**83<sup>a</sup> NOTTURNA**  
di SAN GIOVANNI



SABATO 17 GIUGNO 2023

PARTENZA E ARRIVO  
Piazza Duomo

Piazza Sanpaoletti

Piazza S. Croce



@firenzemarathon   

## 17 GIUGNO 2023

*E DOPO LA GARA TUTTI AL RISTORANTE DEL PARCO COMUNALE  
DOVE GLI "AMICI DI CASTELLINA" ORGANIZZANO UNA CENA A PREZZI POPOLARI*



La Polisportiva Castellina Marittima in collaborazione con la A.S.D. LivornoMarathon e con il patrocinio del Comune di Castellina Marittima

ORGANIZZA

# 19° Edizione 2023 CORRERE A CASTELLINA 6° TROFEO "MAURO PALMIERI"

## Sabato 17 Giugno 2023

Ore 18.30

Gara podistica di Km 9,8 circa

Ritrovo ore 16.30 presso Parco Comunale

Con percorso ridotto di Km. 4,8

Ore 18.40

Gara cat. Esordienti A - B di Km 1 circa

### PREMIAZIONI

**Ai primi 3 uomini e donne assoluti  
Ai primi 5 gruppi più numerosi**

#### Categorie uomini :

AMATORI	1984/2005	10 premi
SENIOR	1974/1983	20 premi
VETERANI	1964/1973	15 premi
ARGENTO	1954/1963	10 premi
ORO	1953 e precedenti	3 premi

#### Categorie donne :

AMATORI	1984/2005	7 premi
SENIOR	1974/1983	7 premi
LADIES	1964/1973	7 premi
ARGENTO	1963 e precedenti	7 premi

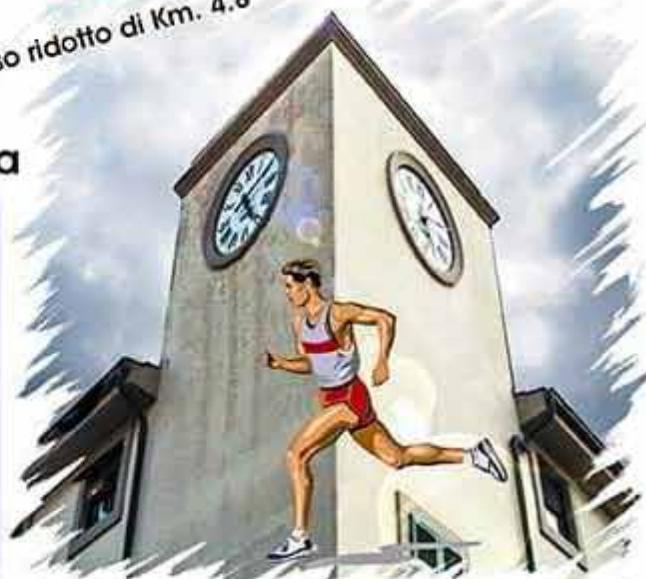
**Regolamento: vige regolamento UISP**

Iscrizione gare: Competitiva € 10.00. Non competitiva € 5.00

Le iscrizioni terminano 10 minuti prima della partenza per tutti i concorrenti

La gara è valida come prova del  
"Criterium Podistico Toscano" 2023

Servizio cronometraggio e classifiche a cura ENDU



### PER INFORMAZIONI:

sig. Simoni: cell. 348-7951138

sig. Meini: cell. 338-9563043

Si consigliano preiscrizioni (società numerose)  
c/o sito [www.endu.net](http://www.endu.net) e  
mail: [info@maratonadilivorno.it](mailto:info@maratonadilivorno.it)

## ENDU

## Ore 20.00 Apertura Ristorante Parco Comunale



### Castellina Marittima (PISA)

Per chi proviene da nord percorrendo l'autostrada A12 GENOVA-ROSIGNANO con uscita al casello di Rosignano;  
per chi proviene da sud percorrendo la Variante Aurelia sino all'uscita Vada;  
per chi percorre la S.S. n.206 in loc. Le Badie prendere direzione Castellina M.ma

### UBICAZIONE

Castellina dista: 15 Km da Rosignano,  
18 da Cecina, 35 da Livorno e 45 da Pisa

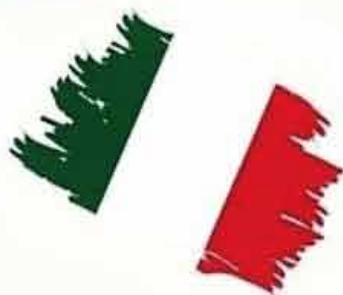


CASSA DI RISPARMIO  
DI VOLTERRA

**17 e 18 GIUGNO 2023**

# CAMPIONATI NAZIONALI UISP DI ATLETICA LEGGERA 2023

Campi Bisenzio Festeggia i 75 anni della  
Costituzione italiana e della nascita di UISP

**DATE:**

## 17-18 GIUGNO 2023

**LUOGO:**

STADIO COMUNALE "EMIL ZATOPEK".

VIA DI GRAMIGNANO 151, 50013,  
CAMPI BISENZIO (FI).



COMUNE DI  
CAMPI BISENZIO  
con il Patrocinio



sito: [www.atleticacampi.it](http://www.atleticacampi.it)  
tel: 055 8952507

Organizzazione a cura di  
Atletica Campi Bisenzio

**18 GIUGNO 2023**



**ASD "MONTELUPO RUNNERS"**

organizza

con il PATROCINIO del  
**COMUNE di MONTELUPO FIORENTINO**



## **15° STRAMONTELUPO** per FAENZA

**CORSA PODISTICA COMPETITIVA DI KM.14**

**IL RICAVATO SARA' DEVOLUTO ALLA CITTA' DI FAENZA PER I DANNI DELL'ALLUVIONE**

**DOMENICA 18 GIUGNO 2023 ore 9,00**

**Partenza e Arrivo da piazza Unione Europea a MONTELUPO Fiorentino**

*Ritrovo dalle ore 7,30 al Circolo Ricreativo ARCI il Progresso – Via Rovai n.43 – MONTELUPO*

**INFORMAZIONI** : (dalle ore 20,00 alle 22,00)

Gaggioli Paolo - 366.4498202

Vaiani Riccardo - 339.8120319

Ciani franco - 392.4794324

Su Facebook : **MONTELUPO RUNNERS**

**ISCRIZIONI: 8 euro per le Società e i**

**Gruppi entro il venerdì 16 Giugno (ore 24)**

**Iscrizione a 10 euro la mattina della Gara**

e-mail: [Monteluporunners@gmail.com](mailto:Monteluporunners@gmail.com)

**PERCORSO e LOGISTICA**

Percorso pianeggiante attraverso il Centro storico, le principali Frazioni del Comune e sulla pista ciclabile lungo il fiume Pesa.

Partenza e Arrivo dal Centro di Montelupo

**Disponibilità di BAR, WC e locali Spogliatoi**

n.2 Parcheggi Segnalati e Presenziati da nostri volontari nelle vicinanze della Partenza/Arrivo.

**Sono Previsti n°2 RISTORI**

**ASSISTENZA:**

**Associazione di Volontariato Locale**

*Con l'atto d'iscrizione, i partecipanti autocertificano di essere in regola con le norme sanitarie previste per legge.*

*Vige Regolamento UISP per quanto non citato qui.*

**QUOTA ISCRIZIONE COMPETITIVA**

per ogni Singolo Atleta e sul posto fino a

10 minuti prima della partenza c/o

Circolo ARCI il Progresso in via Rovai

con **PACCO GARA a 10 Euro**

**Camminata Ludicomotoria a 5 euro**

- **PREMI** : per la Squadra con più iscritti
- ai primi 25 assoluti uomini
- ai primi 15 veterani uomini
- ai primi 5 argento uomini
- ai primi 3 oro uomini
- alle prime 10 donne assolute
- alle prime 5 veterane donne
- alle prime 3 argento donne
- alla prima oro donna

**PS.** Nella eventualità che i pacchi gara confezionati siano esauriti, il giorno della gara saranno effettuate solo le iscrizioni al costo di CINQUE EURO.

**IL RICAVATO SARA' DEVOLUTO ALLA CITTA' DI FAENZA PER I DANNI DELL'ALLUVIONE**

*PER LA CORSA COMPETITIVA E' RICHIESTO IL CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITA'*

*La manifestazione verrà effettuata con qualsiasi condizione meteorologica, l'organizzazione si riserva la facoltà di apportare modifiche al programma che si rendessero opportune e declina ogni responsabilità per eventuali danni causati a persone, animali e/o cose, prima, durante e dopo la manifestazione.*

**18 GIUGNO 2023**

COMUNE DI  
MONTECATINI TERME  
U.I.S.P. - PISTOIA

**Atletica Montecatini***organizza*

# 13° Trofeo Raoul Bellandi



**Km 12 semicompetitiva**  
**Km 6 non competitiva**

**18 GIUGNO 2023****Verranno premiati:**

- I PRIMI 20 AMATORI
- I PRIMI 10 VETERANI "A"
- I PRIMI 5 VETERANI "B"
- I PRIMI 3 VETERANI "C"
- LE PRIME 10 DONNE
- LE PRIME 5 DONNE VETERANE

Assistenza Sanitaria  
Misericordia Montecatini - Società Soccorso Pubblico  
Collaborazione Vigili Urbani

**Ritrovo e Partenza**

Ore 08:00 Ritrovo  
Ore 09:00 Partenza Sede Atletica Montecatini (Stadio Comunale)

**Iscrizioni**

Le società fino alle ore 22 del 17/6/2023  
I singoli fino alle ore 8,30 del 18/6/2023

Quota € 6,00

Presso il coordinatore Roberto tel. 0572.79918 - 331 9721471  
Tel. e Fax 0572 70020 - Grazzini tel. 338 4248181

**Norme**

La partecipazione alla corsa implica il rispetto delle norme sanitarie UISP vigenti. L'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale per danni a persone o cose durante e dopo la manifestazione, che avrà luogo con ogni condizione atmosferica ed a percorso aperto al traffico.



# GENERALI

**Agenzia di Montecatini Terme**  
**Via Lucchese, 16**

Via Don Facibeni, 2 - Tel. 0572 911 436

email: [agenzia.montecatinitermeviaLucchese16.it@generali.com](mailto:agenzia.montecatinitermeviaLucchese16.it@generali.com)

 Ag Generali Montecatini Terme Via Lucchese 16

**Agenti: Avanzati Roberto - Minkowska Monika - Degrandi Alessio**

 **nencinisport.com**

18 GIUGNO 2023



Chiusi della Verna (Ar) - Domenica 18 giugno 2023

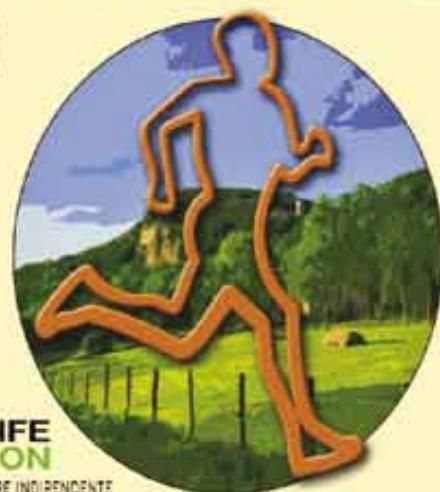
# ECO TRAIL TRA I BORGHI DI SAN FRANCESCO E MICHELANGELO

Memorial Bruno Boschetto - Nello Cecconi

Percorso 21 Km 900 D+

Info iscrizioni:

- [www.cronorun.it](http://www.cronorun.it)
- [www.prolocoverna.it](http://www.prolocoverna.it)



**18 GIUGNO 2023**



## V° TRAIL SALTO DEL CERVO - 24<sup>^</sup> EDIZIONE

Competitivo UISP Km 16,00 (700m D+)

Domenica 18 giugno 2023 ore 9,30 - Castiglione dei Pepoli (BO)

Gara valida come 1<sup>^</sup> prova del Circuito Corsa in Montagna organizzato da Società affiliate Atletica UISP Bologna



**Percorso:** km. 1,5 su strada, il restante su sterrato, gara trail in semi-autosufficienza, obbligo di cellulare con nr. di emergenza memorizzati e scarpe da trail consigliate.

**Ristori:** al km. 5,5 e al km. 10 solo liquidi, all'arrivo liquidi e solidi con ricco buffet

**Pacco gara:** prodotti alimentari locali e ingresso piscina garantito ai primi 200 iscritti

### Quota di iscrizione

- € 13,00 competitiva 16,00 KM entro le ore 24 di venerdì 16-06-23
- € 15,00 il giorno della gara
- € 2,50 camminata ludico motoria 6,00 KM

### Camminata Ludico-Motoria Km 6



Passeggiata ludico-motoria, per podisti camminatori, con possibilità di essere accompagnati dai propri amici a quattro zampe.



## 20 GIUGNO 2023

### 20.06.2023

# A.S.D. Polisportiva Oltrarno

in collaborazione con Blue Clinic  
organizza



# Short Trail al tramonto

## GARA NON COMPETITIVA DI SOLIDARIETÀ.

**Percorso non competitivo di km 9,  
ludico motorio di km 4.**

*Il tracciato presidiato e segnalato, percorre alcune strade bianche e sentieri sulle colline di Bagno a Ripoli. La bellezza del paesaggio che circonda il percorso, si ripropone di far provare al podista una corsa emozionante con paesaggi immersi nella natura (si consiglia di munirsi di lampada frontale).*

**Ritrovo:** ore 19.15 presso **Blue Clinic** via Guglielmo Giusiani, 4 Bagno a Ripoli - Firenze  
**Iscrizioni:** direttamente sul posto € 7 con premio offerto da **F.lli Orsero**. € 3 senza pacco gara, dal 300° iscritto in poi € 3 senza pacco gara.

**Tolte le spese di organizzazione, il ricavato sarà devoluto alle  
Associazioni benefiche del Comune di Bagno a Ripoli,**

**Il montepremi:** saranno premiate le prime 6 Società con maggior numero di iscritti.

**Partenza:** ore 20.00 dall'area prospiciente **Blue Clinic**  
**All'arrivo:** ristoro offerto da **F.lli Orsero Pasta Party** offerto da **Blue Clinic**,  
spogliatoio con docce e ampio parcheggio.

Villa Tole

La partecipazione è aperta a tutti i tesserati affiliati a Ente di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI. I non affiliati a società, possono partecipare purchè in regola con le vigenti norme relative alle diverse tipologie di gare. In assenza di certificazione medico sportiva, sarà consentita solo la partecipazione al percorso Ludico Motorio. La manifestazione è assicurata RCT. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero accadere prima, durante o dopo la manifestazione, non riconducibili all'organizzazione.

**Per info:** Sergio Carini 347 0655567, Riccardo Garampi 335 432319 o visita [www.polisportivaoltrarno.it](http://www.polisportivaoltrarno.it)  
L'assistenza sul percorso sarà effettuata dalla Misericordia di Badia a Ripoli.



**UN SORRISO  
PER FRANCESCO**



20 GIUGNO 2023

# 20 GIUGNO

# ORE 20:30



in collaborazione con



Comitato di Pistoia



# SUDATINA MONTALESE 2023

GRUPPO  
PODISTICO  
CROCE D'ORO  
MONTALE  
ORGANIZZA



Comitato  
di Pistoia

PERCORSO COMPETITIVO DI 10 KM  
E CAMMinate LUDICO MOTORIE DI 5 KM E 10 KM  
INOLTRE ALLE ORE 19:00 PARTIRA'  
"A SPASSO CON LA REBY" - CAMMINATA SOLIDALE IN  
RICORDO DELLA PICCOLA REBECCA



Con il patrocinio del Comune di Montale



**NEW**

**NUOVO PERCORSO  
GARA**

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI 328 3828924

**21 GIUGNO 2023**

# Un giro di mura a tutta

**21 GIUGNO 2023**Unità di misura dei lucchesi:  
4223 m = 1 GIRO di Mura**Ritrovo ore 18 presso il Caffè delle Mura PARTENZA ORE 20.00**

Gara valida per il Criterium Podistico Toscano

**4<sup>^</sup> edizione di "un giro di mura a tutta"****corsa valevole come 5<sup>^</sup> tappa del Criterium Podistico Toscano****Verranno premiati i primi tre atleti assoluti maschili e femminili che verranno esclusi dalle categorie****PREMI DI CATEGORIA:****DAL 1° al 10° AMATORI MASCHILI****DAL 1° al 25° SENIOR MASCHILI****DAL 1° al 15° VETERANI MASCHILI****DAL 1° al 10° ARGENTO MASCHILE****DAL 1° AL 3° ORO MASCHILE****DALLA 1<sup>^</sup> alla 10<sup>^</sup> AMATORI FEMMINILI****DALLA 1<sup>^</sup> alla 10<sup>^</sup> SENIOR FEMMINILI****DALLA 1<sup>^</sup> alla 10<sup>^</sup> LADIES FEMMINILI****DALLA 1<sup>^</sup> alla 10<sup>^</sup> ARGENTO FEMMINILE****PRIME 5 SOCIETA' PER NUMERO DI ISCRITTI**<http://www.luccamarathon.it/>

**25 GIUGNO 2023**

45 anni di storia... 1000 emozioni... 5 percorsi... e tanto altro ancora!  
**La Pistoia-Abetone è per tutti! Non mancare!**



Ritieni che la 50 chilometri sia troppo impegnativa per le tue possibilità? Prepari una maratona in autunno? Stai allungando la tua distanza consueta di gara? Oppure vuoi fare un bel test in vista della Pistoia-Abetone 2018? Allora la **PISTOIA - SAN MARCELLO 30KM** può essere la tua gara!



Oppure potresti arrivare anche tu in Piazza delle Piramidi e ricevere la medaglia della Pistoia-Abetone partecipando al **FREE WALKING SAN MARCELLO ABETONE 20 KM!** Il grande successo degli ultimi anni, una spettacolare camminata a passo libero sui 20 km finali (partenza ore 9.00).



Il celebre "**QUARTO TRAGUARDO**", da Le Regine ad Abetone (3 km, iscrizione gratuita, partenza ore 9.30) al fianco dei diversamente abili ed aperto a tutti (associazioni, volontari...): un'esperienza di vita prima ancora che sportiva. Tutti possono partecipare, tutti possono associare sport e solidarietà!

## POKER RACE ♥♦♣♠ ULTRAMARATHON

**50 KM DI ROMAGNA**

**25 APRILE 2023**

[50kmdiromagna.com](http://50kmdiromagna.com)

**100 KM DEL PASSATORE**

**27-28 MAGGIO 2023**

[100kmdelpassatore.it](http://100kmdelpassatore.it)

**PISTOIA-ABETONE**

**25 GIUGNO 2023**

[pistoia-abetone.net](http://pistoia-abetone.net)

**ULTRA K MARATHON 50KM**

**12 NOVEMBRE 2023**

[ultrakmarathon.it](http://ultrakmarathon.it)

25 GIUGNO 2023

CON IL PATROCINIO DI



# PISTOIA ABETONE

## Ultramarathon 50km

GARA PODISTICA INTERNAZIONALE SU STRADA DI 50KM  
INSERITA NEI CALENDARI FIDAL - IAU - UISP - IUTA

TRAGUARDO INTERMEDIO **30 KM**



**DOMENICA 25 GIUGNO 2023 46<sup>a</sup> EDIZIONE**

## IL SAPORE DELLA SFIDA



INFO E REGOLAMENTO [www.pistoia-abetone.net](http://www.pistoia-abetone.net) [info@pistoia-abetone.net](mailto:info@pistoia-abetone.net) 0573 34761 | 389 6452997

28 GIUGNO 2023



INSIEME PER UNA MANIFESTAZIONE IN FAVORE DELL'OSPEDALE PEDIATRICO MEYER DI FIRENZE

# 10° FIORINO SOTTO LE STELLE



## MERCOLEDI 28 GIUGNO 2023

Manifestazione podistica non competitiva di 8,5 km e passeggiata ludico motoria di 5 km interamente pianeggianti su percorso prevalentemente chiuso al traffico, attorno all'area naturale "La Querciola".

RITROVO: ore 19.00, via della querciola 101, Sesto Fiorentino antistante BIGMAT Focardi e Cerbai.

**PARTENZA: ore 20.30**

Parte del ricavato sarà devoluto in beneficenza a Ciemmeesse Girotondo per Sempre O.d.V. per il progetto 2023 in favore della ricerca oncematologica dell'ospedale pediatrico Meyer di Firenze.

REGOLAMENTO: Manifestazione podistica non competitiva di 8,5 km e passeggiata ludico motoria di 5 km interamente pianeggianti su percorso prevalentemente chiuso al traffico, attorno all'area naturale "La Querciola".

RITROVO: ore 19.00, via della querciola 101, Sesto Fiorentino antistante BIGMAT Focardi e Cerbai.

PARTENZA: ore 20.30

ISCRIZIONE: Per mail [fiorinosottolestelle@gmail.com](mailto:fiorinosottolestelle@gmail.com) entro Martedì 27/06 ore 20.00. Sarà possibile iscriversi direttamente sul luogo di ritrovo fino a 15' prima della partenza.

€ 8,00 con maglia tecnica, **buono pasta party** e ricca cocomerata; € 2,00 solo partecipazione alla corsa; €5 solo maglietta per beneficenza. ( maglia tecnica fino ad esaurimento poi pacco in natura ).

Saranno premiate le prime 5 squadre con il maggior numero di iscritti.

INFORMAZIONI: [fiorinosottolestelle@gmail.com](mailto:fiorinosottolestelle@gmail.com), Alberto 3293567484, Cristina 3288875914. Vigè regolamento UISP. Per la corsa NON COMPETITIVA sono ammessi tutti i tesserati UISP, FIDAL o RUNCARD ed atleti "LIBERI" che dovranno essere in regola con le vigenti norme sanitarie (senza certificato si partecipa solo alla Ludico Motoria). All'atto dell'iscrizione verrà chiesto di esibire il certificato medico. Con la richiesta di iscrizione ogni partecipante dichiara di aver preso visione dell'informativa sulla privacy e presta il consenso al trattamento dei propri dati, anche sensibili, strettamente finalizzato alla partecipazione alla manifestazione sportiva. E' fatto obbligo di rispettare il Codice della Strada. Servizio sanitario a cura della Misericordia di Quinto. La manifestazione è assicurata R.C.T. Sarà applicato il protocollo COVID in vigore il giorno della gara.



2 LUGLIO 2023



# 44<sup>a</sup> Attraverso il Verde della Val Bisenzio



Memorial **STEFANO CANGIOLI** **RICCARDO ROVINALTI** **FABRIZIO CANGIOLI** **VITTORIO ARRIGHETTI** **THOMAS LANGIANNI**

**CORSA PODISTICA COMPETITIVA di 15 KM** New percorso arrivo in salita!

**NON COMPETITIVA e LUDICO MOTORIA di 6 KM**

## DOMENICA 2 LUGLIO 2023

**NEW RITROVO:** Ore 08.00 presso LOCALITÀ LUCIANA COMUNE di VERNIO

**PARTENZA:** Ore 09.00 dalla PIAZZETTA di LUCIANA

**COSTI in PREISCRIZIONE**

**€ 10** GARA COMPETITIVA E NON COMPETITIVA LUDICO/MOTORIA con PACCO GARA più BUONO PRANZO VALORE 10 €

**€ 15** La MATTINA della GARA per COMPETITIVI ISCRIZIONI ONLINE su **ENDU**

e tramite mail [cesarebattisti@evodata.it](mailto:cesarebattisti@evodata.it)

**SERVIZIO CRONOMETRAGGIO** a cura di **EVODATA**

**INFO:** [cesarebattistivernio@gmail.com](mailto:cesarebattistivernio@gmail.com)

**FABRIZIO:** 393 7697868 - **MARCO** 328 3065073

**Per chi vuole usufruire del Buono Pranzo la Pro Loco organizza un pranzo dopo gara per prenotazioni 392 0589291**

**INFO e REGOLAMENTO sul RETRO**



**2 LUGLIO 2023****LA PODISTICA PRATESE TI ASPETTA *DOMENICA***  
**2 LUGLIO 2023**con il patrocinio del  
Comune di Carmignano**Ricordando**  
**SERENA**Servizio fotografico curato da:  
[www.pierogiacomeli.com](http://www.pierogiacomeli.com)**GARA PODISTICA COMPETITIVA DI KM. 10****Passeggiata APERTA A TUTTI NON COMPETITIVA di Km. 4,5****Percorso per i Bambini con partenza e arrivo all' interno del Parco Museo****Partenze:**  
Bambini da 5 a 8 anni mt. 500 alle ore 10,30 - PREMI ai primi 5 classificati/e  
Bambini da 9 a 11 anni mt. 1000 alle ore 10,30 - PREMI ai primi 5 classificati/e  
Bambini da 12 a 15 anni mt. 2500 alle ore 11,00 - PREMI ai primi 5 classificati/e**Percorso pianeggiante  
segnalato km per km  
immerso nel verde  
fra strade bianche e viottoli  
lungo i vigneti della zona****PARTENZA e ARRIVO****Parco Museo Quinto Martini  
ore 8,30 per tutti****ISCRIZIONI nella nuova SEDE entro le ore 8,00****Piazza San Pietro,1 - SEANO (PO)**Alle ore 12,30 inizio del pranzo in compagnia SOLO SE PRENOTATI max 100 posti  
antipasto, primo, dolce, acqua e vino € 12,00

4 LUGLIO 2023



ISOLOTTO APD CON IL PATROCINIO  
DEL CORPO DI POLIZIA MUNICIPALE



## Martedì 4 luglio 2023

# 13° Trofeo Lorenzo Ottanelli

## 9° Trofeo Runners e Benessere

### Competitiva di 10 km e Ludico motoria di 5 km



**Partenza ore 20.30**

**Ritrovo Pavoniere (Cascine)**



#### ISCRIZIONE:

**Competitiva 10 € con premio di partecipazione**  
**Ludico motoria 8 € con premio**  
**di partecipazione e 2 € senza premio**

Premio di partecipazione: canottiera tecnica ai primi 500 iscritti  
Premio in natura al superamento dei 500 partecipanti.

Preiscrizione via mail, fino al 3 luglio entro le 23.00

**trofeottanelli@isolotto.eu**

Info: [www.isolotto.eu](http://www.isolotto.eu) - Andrea 388.9248380

## CRAFT



**Le preiscrizioni per la competitiva**  
**saranno ritenute valide solo se complete di:**

**Singoli:** cognome, nome, anno nascita e certificato agonistico valido

**Società:** lista con tutti i dati firmata da un dirigente

**Ludico motoria:** iscrizione senza certificato

Non si potranno fare iscrizioni la sera della gara

Regolamento della gara su [www.isolotto.eu](http://www.isolotto.eu)



**PREMIAZIONI (1° Ass. M e 1° Ass. F esclusi da cat.)**

Uomini: 20 assoluti, 10 veterani, 5 argento, 3 Oro

Donne: 20 donne assolute, 10 veterane, 5 argento

Premiazione Corpo di Polizia Municipale: primi 3 uomini e prime 3 donne

Società: 3 a punteggio e 3 a iscritti (entro il 3° luglio alle ore 23.00)

**...e alla fine una bella cocomerata!**

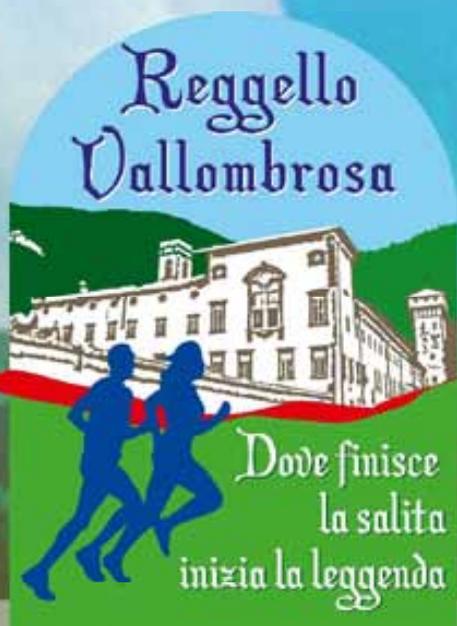


**Sarà presente lo stand di AMI Versilia,**  
**associazione per le adozioni a distanza**

Per informazioni Enrico 329.3808912



## 9 LUGLIO 2023



# 47<sup>a</sup> REGGELLO VALLOMBROSA

## 9 LUGLIO 2023



PATROCINIO COMUNE DI REGGELLO

5° MEMORIAL MASSIMO MONTAGHI  
COMPETITIVA E NON COMPETITIVA km 13,200

ore 9,00 Eco-Passeggiata Km 5 Partenza ed Arrivo all'Abbazia

Ritrovo a REGGELLO - Piazza Potente ORE 7.30 - PARTENZA ORE 9.00

Iscrizioni on line: <http://www.podistiresco.it/rv.html> (entro giovedì 6 Luglio 2023)



SALTINO

km 13,200

VALLOMBROSA

970 SLM

km 10,200 950 SLM

CONAD

km 4,800 542 SLM

HOTEL R STORANTE  
ARCHIME DE

R

PIETRAPIANA

km 0 396 SLM

REGGELLO

*L'Arte della tranquillità*

Loc. Rigacci - VAGGIO - REGGELLO (FI) - Tel. 055.8656720  
Pizzeria - Ristorante - Pesca Sportiva - Casa Vacanze  
[www.laghidellatranquillita.com](http://www.laghidellatranquillita.com) info@laghidellatranquillita.com

CONFECCIONE ARTIGIANALE  
FIORENTINO

*L'Arte della Qualità*  
PROUDLY MADE IN TUSCANY - ITALY

**TOSCANA**<sup>le</sup>

PASTA FRESCA AND BEYOND  
• DAL 1979 •  
S.P. Colligiana 27 Loc. il Casone  
MONTERIGGIONI - SI  
Tel. 0577 306018 [www.artepastasenesec.it](http://www.artepastasenesec.it)

**FERRINI**  
AUTOCARROZZERIA

**Autocarrozzeria Ferrini s.r.l.**  
50066 REGGELLO (FI) - Loc. Pian di Rona - Tel. 055.8662025  
Cell. 338.4606318 - [www.autocarrozzeriaferrini.it](http://www.autocarrozzeriaferrini.it)

CUOIERIA  
FIORENTINA

OUTLET

**geometra predellini**

CONSULENZA INSTALLAZIONE  
IMPIANTI FOTOVOLTAICI INDUSTRIALI

APERTO TUTTI I GIORNI  
Via Dante Alighieri, 50066 REGGELLO (FI)  
**CLAUDIO**  
CONFECCIONE ARTIGIANALE

STUDIO TECNICO  
D'INGEGNERIA  
**ANDREA CIMARRI**  
VIA DEL CASENTINO, 28  
50066 REGGELLO (FI)

- 5° Memorial Massimo Montagni  
Per la prima società più numerosa
- 47° Trofeo Comune di Reggello
- 37° Trofeo Fiat Fabiani
- 22° Trofeo Cecconi orologeria
- 23° Trofeo Cuoieria Fiorentina
- 23° Trofeo Casa - Cucina
- 25° Trofeo Cred. Coop. Valdarno Fiorentino
- 19° Trofeo Enrico Camangi
- 22° Trofeo Colorificio Brandini



DISTRIBUTORE CARBURANTI - GPL - METANO  
LAVAGGIO SELF - SERVICE  
BAR TAVOLA CALDA  
TABACCHI E GIORNALI  
RICARICHE TELEFONICHE  
CAMBIO OLIO - G.P.L.

**TAMOIL**

di Ferrini Simone  
Via Di Mearino - CASCIA REGGELLO

Via Morello 81/A  
50066 REGGELLO (FI)  
335.5916092 - 339.271721  
333.1434628

**Calcinai & Figli s.a.s.**  
di Calcinai Riccardo & C.

**MERLI** S.R.L.

EDILIZIA CAMINETTI  
PAVIMENTI ARREDOBAGNO  
Via Cascia al Casino 100/C - 50066 REGGELLO (Firenze)  
Tel. 055.8695613 - Fax 055.8696224  
[www.merliedilizia.com](http://www.merliedilizia.com) - info@merliedilizia.com

di Nocentini Claudio  
e Maffei Barbara  
**VIBRATURA  
E LUCIDATURA  
METALLI**  
**BABY snc**  
TEL. 055 863415 REGGELLO (FI)

**Allianz**

**NOCENTINI ASSICURAZIONI s.r.l.**  
REGGELLO-FIRENZE-SCANDICCI-CAMPIBISENZIO  
Reggello: Via D. Alighieri, 12 - Tel. 055.868053

SALUMIFICI  
**GranTerre**  
DOVE NASCONO GRANDI BONTÀ

Ristorante Pizzeria

**S. CATERINA**  
Di Morandi Fabio  
Via S. Giovanni Gualberto, 131 - 50060 Vallombrosa - Reggello (FI)  
Tel. 055 862043 - Cell. 347 8924870 - Fax 055 8622728  
[www.ristorantesantacaterina.it](http://www.ristorantesantacaterina.it)

**BCC VALDARNO FIORENTINO**

*Renzo Preziosi*  
GIOIELLERIA - OREFICERIA  
ARGENTERIA - OROLOGERIA  
Via G. Monaco, 4 - Reggello (FI)  
Tel/Fax +39 055 8664575

**DABESERVICE SH**  
VIA B. LATINI 107-50066 REGGELLO (FI)  
TEL. 0558664630

Si ringraziano le Autorità ed i commercianti per il loro impegno alla buona riuscita della manifestazione

**12 LUGLIO 2023****RUN 10K - ATLETICA FUCECCHIO e G.S. PIEVE A RIPOLI**in collaborazione con il **COMUNE DI FUCECCHIO**e con il **CCN** (Centro Commerciale Naturale)

Organizzano

# 12<sup>a</sup> STAFFETTA di Sera d'Estate

**Mercoledì 12 Luglio 2023**

Gara valida per il Crirerium Podistico Toscano

**CIRCUITO INTERAMENTE ASFALTATO NEL CENTRO DEL PAESE****RITROVO** ore **19,00** in Piazza Montanelli**PARTENZA** ore **20,30**

Veterani anni 50/59, Argento anni 60/69, Oro anni 70 e oltre e tutte le Donne

**PARTENZA** ore **21,15**

Assoluti anni 16/49, Categoria Mista

**DISTANZA:** 3x2200 mt  
ogni frazionista dovrà  
percorrere un giro  
di 2.200 mt**COSTO ISCRIZIONE:****18,00** euro per staffettaComprensiva di pacco gara  
per ogni iscritto**PER INFORMAZIONI:****TERRENI** 333 1449598**LIBRASCHI** 339 2579833**PISANO** 347 0377174**CONAD**

Persone oltre le cose

**CONAD**VIA PROV. PISANA, 172  
CERRETO GUIDI (FI)

**15 LUGLIO 2023**



col patrocinio del  
comune di  
**Castiglione  
dei Pepoli**



**2023**

# Notturna della Portaccia

**9° Notturna della Portaccia**  
**15 Luglio 2023 ore 21.00 Castiglione dei Pepoli**  
**Gara Competitiva di km 11.2**  
**Gara non competitiva di 7,5 km**

Ritrovo e partenza in Piazza della Libertà, all'arrivo ricco ristoro per atleti

**[www.laportaccia.it](http://www.laportaccia.it)**

**22 LUGLIO 2023**



Il comitato "Le Calvane di San Giacomo" in collaborazione con "ASD Parco dei Laghi", col patrocinio del Comune di Castiglione dei Pepoli e UISP Bologna, in concomitanza della Festa del Santo Patrono, organizzano

## Sabato 22 luglio 2023

# 1<sup>a</sup> Camminata di San Giacomo

**Competitiva di km 6**

**Ludico motoria di km 6 e 3,5**

La gara si svolgerà nelle strade asfaltate e sterrate adiacenti alla frazione di San Giacomo

Ritrovo ore 17.00 presso la chiesetta di San Giacomo

**Partenza ore 18.30**



### ISCRIZIONI

Le preiscrizioni si possono effettuare via e-mail a: [toni.petrilio.61@gmail.com](mailto:toni.petrilio.61@gmail.com) [riccardo.mazzetti@icloud.com](mailto:riccardo.mazzetti@icloud.com) oppure mezz'ora prima della partenza

Le iscrizioni alla gara competitiva si chiuderanno al raggiungimento di 200 atleti.

Per la gara competitiva è richiesto obbligatoriamente il certificato medico di idoneità sportiva agonistica in corso di validità oppure carta intestata della società d'appartenenza firmata dal presidente della stessa.

Piano sanitario e assistenza gestiti dalla CROCE ROSSA di Castiglione dei Pepoli.

Ristoro all'arrivo e lungo il percorso.

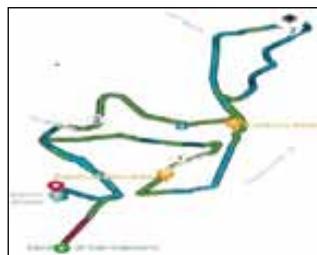
### COSTO ISCRIZIONI

Gara competitiva 5 € con pacco gara - Ludico motoria 2,50 € con pacco gara

### PREMIAZIONI

1° Assoluto maschile escluso da cat. e 1<sup>a</sup> Assoluta femminile esclusa da cat.

CATEGORIE MASCHILI	CATEGORIE FEMMINILI
Primi 10 assoluti dal 2005 al 1974	Prime 5 assolute dal 2005 al 1974
Primi 5 veterani dal 1964 al 1973	Prime 3 veterane dal 1964 al 1973
Primi 3 argento dal 1954 al 1963	Prime 3 argento dal 1963 e oltre
Primi 3 oro fino 1953 e oltre	



Saranno inoltre premiate le prime 3 società con maggior numero di iscritti entro le ore 12.00 del giorno 22/07/2023.

Il Comitato si riserva eventualmente di aumentare il monte premi.

La località si trova a 3 km dall'uscita del casello autostradale di Roncobilaccio

**Per informazioni: Antonio 346 6733775**

**il Campione**  
www.run1.it

...dove sarai personalmente seguito da uno staff qualificato, in grado di consigliarti al meglio sulla scarpa più giusta per il tuo piede, in base all'attività che desideri svolgere.

**CAMMINO - CORSA - MONTAGNA - TEMPO LIBERO**

Lucca - Via Castracani 28 - [lucca@run1.it](mailto:lucca@run1.it)  
Tel. 0583 572467 - Cell. 346 6506497  
Seguici su facebook, cerca run1.it



**DOVE SI CORRE**

# Consultate

 *calendariopodismo*<sup>®</sup>

**per tutti i riferimenti  
alle gare anche oltre  
la 4<sup>a</sup> domenica  
dall'uscita della rivista**



**CLICCA QUI**

*[www.calendariopodismo.it](http://www.calendariopodismo.it)*