

# Atletica Immagine



30 agosto 2023 - Numero 168



**Editoriale**

# L'Atletica italiana Immagine di caparbietà, volontà ma anche tanti sorrisi

*di Vezio Trifoni*

L'atletica italiana è prima in Europa e ottava nel mondo. Un risultato storico che ha visto i nostri atleti protagonisti in questa estate 2023. Vedere a Budapest ai mondiali di atletica saltare Gimbo Tamberi, lanciare il gigante fiorentino Leo Fabbrì, marciare Antonella Palmisano terza nella 20 km e ammirare la staffetta 4x100 maschile è stato davvero bello ed entusiasmante. Un movimento che ha visto protagoniste tutte le discipline azzurre e soprattutto ha dimostrato che solo grazie all'unione d'intenti si arriva a grandi risultati facendo crescere i giovani e discipline, prendo esempio le staffette, dove abbiamo disputato quattro finali e conquistato un secondo posto e uno storico quarto posto al femminile nella 4x100. Da diretto interessato mi ha fatto un enorme piacere il risultato dei nostri quattro velocisti: Roberto Rigali, Marcell Jacobs, Lorenzo Patta e Filippo Tortu dopo le critiche, anche esagerate, a Jacobs e a Tortu. Entrambi hanno dimostrato di essere dei veri campioni e



Foto di FIDAL COLOMBO/FIDAL

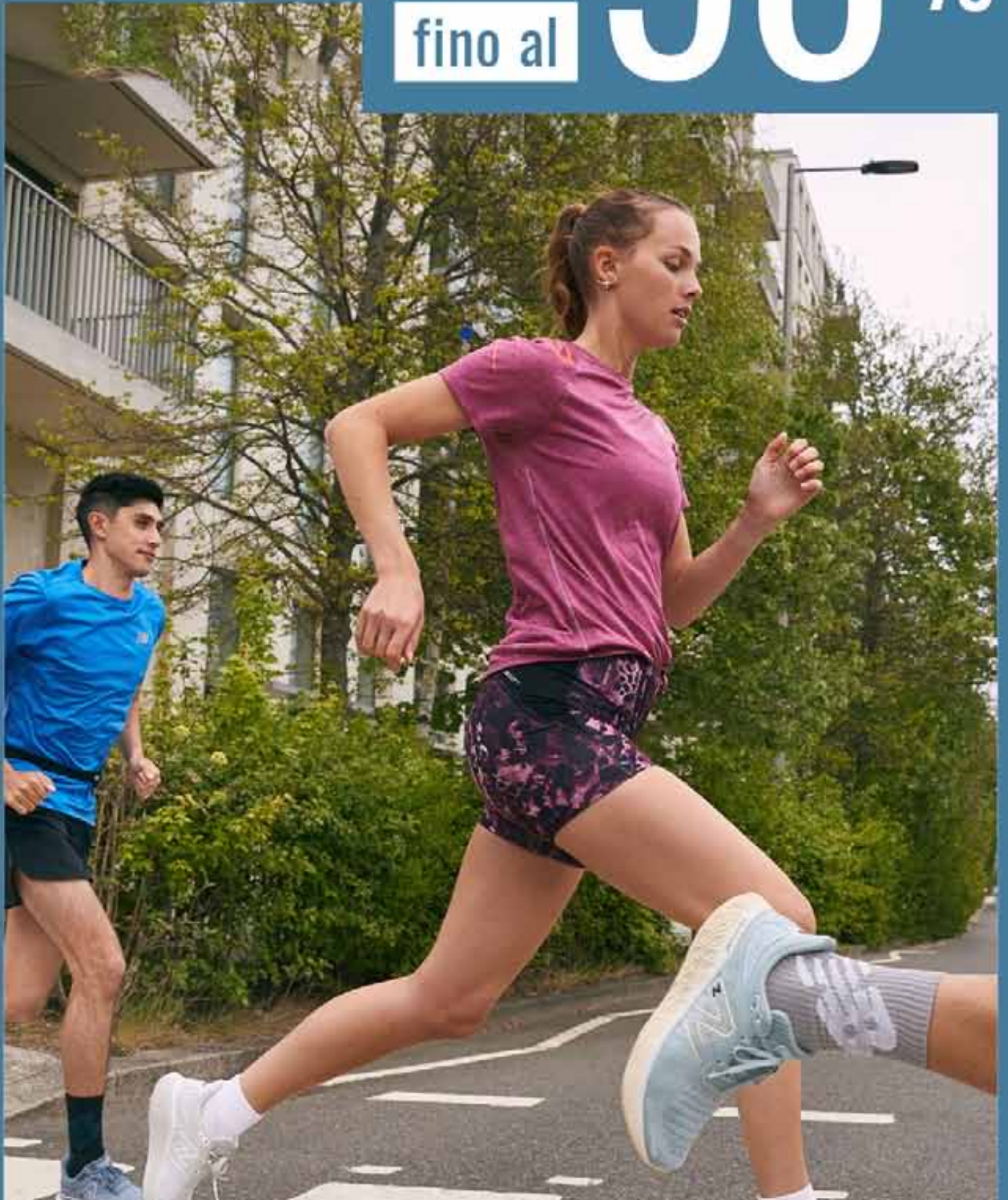
nel momento decisivo hanno tirato fuori la loro grinta e capacità di poter arrivare al top quando tutti li davano già sconfitti.

Lo stesso fece a Mosca un certo Pietro Mennea e visto che siamo toscani perchè non ricordare quel terzo posto, e medaglia di bronzo, di Alessandro Lambruschini ad Atlanta 1996 nella 3000 siepi. Forse, e lo ha messo in evidenza anche il presidente Fidal Stefano Mei, l'unico rammarico sono proprio i risultati nel mezzofondo e noi che seguiamo costantemente le corse podistiche della nostra regione dispiace non vedere più sul podio i nostri

azzurri. Atletica Immagine e tutti i suoi lettori hanno tifato per il nostro Daniele Meucci. L'ingegnere è commovente nella Maratona di Budapest e siamo sicuri che a Parigi 2024 potrà competere e tirare fuori quelle armi speciali che conosciamo insieme all'altro toscano Yohannes Chiappinelli. L'Ets Regalami un Sorriso continua la sua attività e anche durante l'estate ha fotografato e dato immagini alle corse che si sono svolte. L'Atletica è in salute e noi siamo davvero fieri di raccontare, settimanalmente, le imprese degli azzurri e di tutti coloro che hanno questa passione. Buona lettura.

**NS** *nencinisport*

**SALDI 50%**  
fino al



**new balance**

**asics**

**mizuno**

**HOKA**  
TIME TO FLY™

**BROOKS**

**adidas**

**NENCINISPORT.COM**

**Budapest 19-27 agosto 2023**

# Mondiale positivo per l'Italia

**Dietro le quattro medaglie c'è un movimento in salute**


Foto di FIDAL COLOMBO/FIDAL

**S**ono stati 9 giorni di gare avvincenti con la nostra nazionale in molte occasioni fra le protagoniste. Subito nella prima giornata Leonardo Fabbri, qualificato al mattino all'ultimo lancio, nella finale della sera spara una bordata al suo personale 22,34 e nei lanci successivi mette paura anche al primatista del mondo Ryan Crouser con un nullo a toccare la fettuccia dei 23 metri. Una grande prestazione ottenuta al momento giusto che proietta Leonardo in una nuova dimensione.

Il giorno successivo è arriva-



ta un'attesa medaglia dalla Marcia, con la campionessa olimpica Antonella Palmisano a un bronzo in modo molto autorevole, sembra finalmente abbia lasciato alle spalle i problemi fisici che l'hanno afflitta da dopo le Olimpiadi di Tokyo.

Poi è venuto il giorno di Gianmarco Tamperi a conquistare l'unico oro di questa spedizione e il titolo che gli mancava a completare la serie. Potrebbe sembrare facile ma così non è, per rimanere a questi livelli a 31 anni e dopo un infortunio grave, bisogna non lasciare niente al caso.



Foto di FIDAL COLOMBO/FIDAL

Davvero una vittoria della volontà e del lavoro. Ma forse la medaglia più bella è stata l'argento nella 4x100 maschile. Roberto Rigali, Marcell Jacobs, Lorenzo Patta e Filippo Tortu hanno fatto due capolavori, prima vincendo la propria semifinale in 37"65, poi disputando un finale perfetta in 37"62, dietro agli inarrivabili americani che a dire il vero hanno rischiato in più occasioni di perdere il testimone. Ma a parte la conta delle medaglie, si è visto un movimento solido con dei giovani di talento a fare esperienza. Il binomio atleta/allenatore che la gestione Mei/La Torre incoraggia, sta dando i suoi frutti. Abbiamo la fortuna di avere tanti tecnici bravissimi, non a caso anche molti atleti stranieri cercano supporto da noi per migliorarsi. Co può accadere c'è stata qualche controprestazione, ma anche qualche record italiano demolito, altri avvicinati o eguagliati come nel caso





Foto di FIDAL COLOMBO/FIDAL

di Zaynab Dosso sui 100 metri che ha pareggiato l'11"14 di Manuela Levorato datato 2001. Ma trema anche il record sui 200 femminili che Dalia Kaddari sta avvicinando. Non a caso la staffetta veloce femminile è arrivata in finale ai piedi del podio con una semifinale corsa ancora meglio (42"14) record italiano. Nel salto in lungo il futuro è assicurato con Larissa Japichino e Mattia Furlani, il triplo è stato ben rappresentato con tre finalisti. Un discorso a parte per il settore Marcia, dove è arrivata la conferma che la sostituzione della 50 con la 35 km è stata una scelta avventata. Spesso produce gli stessi vincitori. Le due gare sono in pratica dei doppietti e la 35 km si decide dopo 1h30' di attesa a ritmi controllati nel gruppo di testa con un'accelerazione negli ultimi 10 km. È molto più adatta per i ventisti forti che per gli ex cinquantisti. Peccato non avere ancora coperture in alcuni settori

come il mezzofondo prolungato (5000 e 10000), il solo Yeman Crippa non basta, ci vogliono forze fresche. Crippa per portarsi in una dimensione mondiale dovrà provare a puntare alla maratona già dal prossimo anno. Assenza di atleti italiani anche nelle prove multiple e alcuni lanci, ad esempio sareb-

be tempo di poter avere dei giavellottisti da finale. Comunque le prospettive per Parigi 2024 sono senza dubbio buone, anche considerando la concorrenza. Questa edizione dei mondiali ha visto ben 39 nazioni andare a medaglia e 71 nazioni a inserire un proprio atleta fra i primi 8. Basti pensare





Foto di FIDAL COLOMBO/FIDAL

che Germania e Francia, solitamente tra le migliori europee, sono rimaste quasi a zero nel medagliere. La Francia ha agguantato solo un argento nell'ultima gara maschile con la staffetta 4x400. Parlando del resto del mondo, si sono visti alcuni fenomeni all'opera nelle proprie specialità, a guardare la tabella con le prestazioni dei medagliati ci si rende conto di quanto alto sia il livello. Noah Lyles (USA, 100, 200 e staffetta 4x100), è stato l'uomo del mondiale, seguito a ruota da Jakob Ingebrigtsen, Armand Duplantis. Insieme a loro metterei anche il marocchino Soufiane El-Bakkali nei 3000 siepi che non solo ha regolato in volata il primatista mondiale Lemecha Girma, ma ha fatto un ultimo km in 2'28"91, roba mai vista prima nella specialità. Potere delle nuove calzature più reattive, ma anche (come sta emergendo dagli ultimi studi) a maggior rischio infortuni.

Per la migliore donna dividerei in tre la corona tra Sha'Carri Richardson (USA, 100, 200 e Staffetta 4x100), Femke Bol (NED, 400h, 4x400 mista e 4x400) e Faith Kipyegon (KEN, 1500 e 5000). Soprattutto Femke Bol poteva essere la donna dei tre ori senza la condotta di gara tatticamente sprovveduta nell'ultima frazione della 4x400 mista, con caduta finale. Insomma una rassegna mon-

diale trasmessa interamente dalla RAI con ascolti molto significativi, segno che l'atletica può essere ancora regina e l'interesse del pubblico aumenta se gli atleti azzurri si fanno valere. Del resto la vittoria della Coppa Europa e i Campionati Europei U20 e U23, avevano dimostrato che la strada è quella giusta. Quindi via così, verso le Olimpiadi dei cugini d'oltralpe con fiducia. (A.G.)





Foto di FIDAL COLOMBO/FIDAL

## Medagliati Uomini

Specialità	Oro	Prestazione	Argento	Prestazione	Bronzo	Prestazione
Corse piane						
100 m	Noah Lyles	9"83 <small>MS</small>	Letsile Tebogo	9"88 <small>RN</small>	Zhanel Hughes	9"88
200 m	Noah Lyles	19"52	Erryon Knighton	19"75	Letsile Tebogo	19"81
400 m	Antonio Watson	44"22	Matthew Hudson-Smith	44"31	Quincy Hall	44"37 <small>RP</small>
800 m	Marco Arop	1'44"24	Emmanuel Wanyonyi	1'44"53	Ben Pattison	1'44"83
1 500 m	Josh Kerr	3'29"38 <small>PS</small>	Jakob Ingebrigtsen	3'29"65	Narve Gilje Nordås	3'29"68
5 000 m	Jakob Ingebrigtsen	13'11"30 <small>PS</small>	Mohamed Katir	13'11"44	Jacob Krop	13'12"28
10 000 m	Joshua Cheptegei	27'51"42 <small>PS</small>	Daniel Ebenyo	27'52"60	Selemon Barega	27'52"72
Corse a ostacoli						
110 hs	Grant Holloway	12"96 <small>PS</small>	Hansle Parchment	13"07 <small>PS</small>	Daniel Roberts	13"09
400 hs	Karsten Warholm	46"89	Kyron McMaster	47"34	Rai Benjamin	47"56
3 000 siepi	Soufiane el-Bakkali	8'03"53	Lamecha Girma	8'05"44	Abraham Kibiwott	8'11"98
Prove su strada						
Maratona	Victor Kiplangat	2h08'53"	Maru Teferi	2h09'12" <small>PS</small>	Leul Gebresilase	2h09'19"
Marcia 20 km	Álvaro Martin	1h17'32" <small>MS</small>	Perseus Karlström	1h17'39" <small>RN</small>	Caio Bonfim	1h17'47" <small>RN</small>
Marcia 35 km	Álvaro Martin	2h24'30" <small>RN</small>	Brian Pintado	2h24'34" <small>SA</small>	Masatora Kawano	2h25'12" <small>PS</small>





Foto di FIDAL COLOMBO/FIDAL

## Medagliati Uomini

Salti						
Salto in alto	Gianmarco Tamberi	2,36 m <b>MS</b>	JuVaughn Harrison	2,36 m <b>MS</b>	Mutaz Essa Barshim	2,33 m
Salto con asta	Armand Duplantis	6,10 m	Ernest John Obiena	6,00 m <b>AS</b>	Kurtis Marschall	5,95 m <b>RP</b>
					Chris Nilsen	5,95 m <b>PS</b>
Salto in lungo	Miltiadis Tentoglou	8,52 m <b>PS</b>	Wayne Pinnock	8,50 m	Tajay Gayle	8,27 m <b>PS</b>
Salto triplo	Hugues Fabrice Zango	17,64 m	Lázaro Martínez	17,41 m	Cristian Nápoles	17,40 m <b>RP</b>
Lanci						
Getto del peso	Ryan Crouser	23,51 m <b>RC</b>	Leonardo Fabbri	22,34 m <b>RP</b>	Joe Kovacs	22,12 m
Lancio del disco	Daniel Ståhl	71,46 m <b>RC</b>	Kristjan Čeh	70,02 m	Mykolas Alekna	68,85 m
Lancio del martello	Ethan Katzberg	81,25 m <b>RN</b>	Wojciech Nowicki	81,02 m	Bence Halász	80,82 m <b>PS</b>
Lancio del giavellotto	Neeraj Chopra	88,17 m	Arshad Nadeem	87,82 m <b>PS</b>	Jakub Vadlejch	86,67 m
Prove multiple						
Decathlon	Pierce LePage	8909 p. <b>MS</b>	Damian Warner	8804 p. <b>PS</b>	Lindon Victor	8756 p. <b>RN</b>
Staffette						
Staffetta 4×100 m	Stati Uniti Christian Coleman Fred Kerley Brandon Carnes Noah Lyles J.T. Smith*	37"38 <b>MS</b>	Italia Roberto Rigali Marcell Jacobs Lorenzo Pattà Filippo Tortu	37"62 <b>PS</b>	Giamaica Ackeem Blake Oblique Seville Ryiem Forde Rohan Watson	37"76
Staffetta 4×400 m	Stati Uniti Quincy Hall Vernon Norwood Justin Robinson Rai Benjamin Trevor Bassitt* Matthew Boling* Christopher Bailey*	2'57"31 <b>MS</b>	Francia Ludvy Vaillant Gilles Bron David Sombé Téo Andant Loïc Prévot*	2'58"45 <b>RN</b>	Gran Bretagna Alex Haydock-Wilson Charlie Dobson Lewis Devey Rio Mitcham	2'58"71 <b>PS</b>

**RN** record mondiale; **MS** record mondiale stagionale; **AF** record africano; **AS** record asiatico; **EU** record europeo; **NCA** record nord-centroamericano e caraibico; **SA** record sudamericano; **OC** record oceaniano; **RC** record dei campionati; **RN** record nazionale; **RP** record personale; **PS** record personale stagionale



Foto di FIDAL COLOMBO/FIDAL

## Medagliate Donne

Specialità	Oro	Prestazione	Argento	Prestazione	Bronzo	Prestazione
Corse piane						
100 m (dettagli)	Sha'Carri Richardson	10"65 RC RP	Shericka Jackson	10"72	Shelly-Ann Fraser-Pryce	10"77 PS
200 m (dettagli)	Shericka Jackson	21"41 RC	Gabrielle Thomas	21"81	Sha'Carri Richardson	21"92 RP
400 m (dettagli)	Marileidy Paulino	48"76 RN	Natalia Kaczmarek	49"57	Sada Williams	49"60
800 m (dettagli)	Mary Moraa	1'56"02 RP	Keely Hodgkinson	1'56"34	Athing Mu	1'56"61 PS
1 500 m (dettagli)	Faith Kipyegon	3'54"87	Diribe Welteji	3'55"69	Sifan Hassan	3'56"00
5 000 m (dettagli)	Faith Kipyegon	14'53"88	Sifan Hassan	14'54"11	Beatrice Chebet	14'54"33
10 000 m (dettagli)	Gudaf Tsegay	31'27"18	Letesenbet Gidey	31'28"16 PS	Egayehu Taye	31'28"31
Corse a ostacoli						
100 hs (dettagli)	Danielle Williams	12"43 PS	Jasmine Camacho-Quinn	12"44	Kendra Harrison	12"46
400 hs (dettagli)	Femke Bol	51"70	Shamier Little	52"80 PS	Rushell Clayton	52"81 RP
3 000 siepi (dettagli)	Winfred Yavi	8'54"29 MS	Beatrice Chepkoech	8'58"98 PS	Faith Cherotich	9'00"69 RP
Prove su strada						
Maratona (dettagli)	Amane Shankule	2h24'23" PS	Geytom Gebreslase	2h24'34" PS	Fatima Ezzahra Gardadi	2h25"17
Marcia 20 km (dettagli)	María Pérez	1h26'51"	Jemima Montag	1h27'16 OC	Antonella Palmisano	1h27'26" PS
Marcia 35 km (dettagli)	María Pérez	2h38'40" RC	Kimberly Garcia	2h40'52"	Antigóni Ntrismpiófi	2h43'22" PS
Salti						
Salto in alto (dettagli)	Jaroslava Mahučich	2,01 m = PS	Eleanor Patterson	1,99 m PS	Nicola Olyslagers	1,99 m
Salto con l'asta (dettagli)	Nina Kennedy Katie Moon	4,90 m = MS	Non attribuita		Wilma Murto	4,80 m = PS
Salto in lungo (dettagli)	Ivana Vuleta	7,14 m MS	Tara Davis-Woodhall	6,91 m	Alina Rotaru-Kottmann	6,88 m
Salto triplo (dettagli)	Yulimar Rojas	15,08 m	Maryna Bech-Romančuk	15,00 m PS	Leyanis Pérez Hernández	14,96 m



Foto di FIDAL COLOMBO/FIDAL

## Medagliate Donne

Lanci						
Getto del peso ( <a href="#">dettagli</a> )	Chase Ealey	20,43 m <b>PS</b>	Sarah Mitton	20,08 m <b>PS</b>	Gong Lijiao	19,69 m
Lancio del disco ( <a href="#">dettagli</a> )	Laulauga Tausaga	69,49 m <b>RP</b>	Valerie Allman	69,23 m	Feng Bin	68,20 m <b>PS</b>
Lancio del martello ( <a href="#">dettagli</a> )	Camryn Rogers	77,22 m	Janee' Kassanavoid	76,36 m	DeAnna Price	75,41 m
Lancio del giavellotto ( <a href="#">dettagli</a> )	Haruka Kitaguchi	66,73 m	Flor Ruiz	65,47 m <b>SA</b>	Mackenzie Little	63,38 m
Prove multiple						
Eptathlon ( <a href="#">dettagli</a> )	Katarina Johnson-Thompson	6740 p. <b>PS</b>	Anna Hall	6720 p.	Anouk Vetter	6501 p. <b>PS</b>
Staffette						
Staffetta 4x100 m ( <a href="#">dettagli</a> )	Stati Uniti Tamari Davis Twanisha Terry Gabrielle Thomas Sha'Carri Richardson <b>Tamara Clark*</b> <b>Melissa Jefferson*</b>	41"03 <b>RC</b>	Giamaica Natasha Morrison Shelly-Ann Fraser-Pryce Sheshalee Forbes Shericka Jackson Briana Williams* Elaine Thompson-Herah*	41"21 <b>PS</b>	Regno Unito Asha Philip Imani Lansiquot Bianca Williams Daryll Neita <b>Annie Tagoe*</b>	41"56 <b>PS</b>
Staffetta 4x400 m ( <a href="#">dettagli</a> )	Paesi Bassi Eveline Saalberg Lieve Klaver <b>Cathelijn Peeters</b> Femke Bol Lisianne de Witte*	3'20"72 <b>NE</b>	Giamaica Candice McLeod Janieve Russell <b>Nickisha Pryce</b> <b>Stacey-Ann Williams</b> Charokee Young* <b>Shanni Salmon*</b>	3'20"88 <b>PS</b>	Gran Bretagna Laila Nielsen <b>Amber Anning</b> Ama Pipi Nicole Yeargin Yemi Mary John*	3'21"04 <b>PS</b>

**RM** record mondiale; **NE** record mondiale stagionale; **AF** record africano; **AS** record asiatico; **EU** record europeo; **NCA** record nord-centroamericano e caraibico; **SA** record sudamericano; **OC** record oceaniano; **RC** record dei campionati; **RN** record nazionale; **RP** record personale; **PS** record personale stagionale.

## Medagliati Misti

Specialità	Oro	Prestazione	Argento	Prestazione	Bronzo	Prestazione
Staffetta 4+400 m ( <a href="#">dettagli</a> )	Stati Uniti Justin Robinson Rosey Effiong Matthew Boling Alexis Holmes <b>Ryan Willie*</b>	3'08"80 <b>RM</b>	Gran Bretagna Lewis Davey Laila Nielsen Rio Mitchem Yemi Mary John Joe Brier*	3'11"05 <b>RN</b>	Rep. Ceca Matěj Krsek <b>Tereza Petržilková</b> Patrik Šorm <b>Lada Vondrová</b>	3'11"98 <b>RN</b>

**RM** record mondiale; **NE** record mondiale stagionale; **AF** record africano; **AS** record asiatico; **EU** record europeo; **NCA** record nord-centroamericano e caraibico; **SA** record sudamericano; **OC** record oceaniano; **RC** record dei campionati; **RN** record nazionale; **RP** record personale; **PS** record personale stagionale.

## Medagliere

Pos	Paese	Oro	Arg	Bro	Tot
1	Stati Uniti	12	8	9	29
2	Canada	4	2	0	6
3	Spagna	4	1	0	5
4	Giamaica	3	5	4	12
5	Kenya	3	3	4	10
6	Etiopia	2	4	3	9
7	Gran Bretagna	2	3	5	10
8	Paesi Bassi	2	1	2	5
9	Norvegia	2	1	1	4
10	Svezia	2	1	0	3
11	Uganda	2	0	0	2
12	Australia	1	2	3	6
13	Italia	1	2	1	4
14	Ucraina	1	1	0	2
15	Grecia	1	0	1	2
	Giappone	1	0	1	2
	Marocco	1	0	1	2
16	Bahrein	1	0	0	1
	Burkina Faso	1	0	0	1
	Rep. Dominicana	1	0	0	1
	India	1	0	0	1
	Serbia	1	0	0	1
	Venezuela	1	0	0	1
24	Polonia	0	2	0	2
25	Cuba	0	1	2	3
26	Botswana	0	1	1	2
27	Colombia	0	1	0	1
	Ecuador	0	1	0	1
	Filippine	0	1	0	1
	Francia	0	1	0	1
	Isole Vergini Brit	0	1	0	1
	Israele	0	1	0	1
	Pakistan	0	1	0	1
	Perù	0	1	0	1
	Porto Rico	0	1	0	1
	Slovenia	0	1	0	1
37	Cina	0	0	2	2
	Rep. Ceca	0	0	2	2
39	Barbados	0	0	1	1
	Brasile	0	0	1	1
	Finlandia	0	0	1	1
	Grenada	0	0	1	1
	Ungheria	0	0	1	1
	Lituania	0	0	1	1
	Qatar	0	0	1	1
	Romania	0	0	1	1
<b>Totale<sup>[7]</sup></b>		<b>50</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>148</b>



Foto di FIDAL COLOMBO/FIDAL



Foto





# 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

**Pistoia 28 luglio 2023 - km 9**

# Notturna di San Jacopo



**N**ell'ambito del "Luglio Pistoiese" dove si festeggia anche il santo protettore della città, San Jacopo, si è svolta la gara podistica organizzata dal Gruppo Podistico Cai Pistoia con il patrocinio del Comune. Il via alla gara è stato dato da Piazza del Duomo per poi inoltrarsi lungo i vicoli della città di un percorso di 3 chilometri da ripetere tre volte. Arrivo mano nella mano tra il rappresentante del Gruppo Podistico Alpi Apuane Emanuele Fadda che percorre la distanza in 27'35" ed Adriano Curovich (Atletica Vinci), terzo posto a 13" per Bedlu Valgimigli (Assi Giglio Rosso Firenze), al quarto posto Ayoub Bouras (Maiano

Fiesole) e quinta posizione per Adolfo Macolino (Asd Etrusca), seguono nell'ordine Mirko Tarantola (Gruppo Podistico Alpi Apuane), Francesco Bellini (Podistica Quaratta), Marco Bonacchi (Gruppo

Podistico Alpi Apuane), Manuel Bertagna (Atletica Alta Toscana Massa) e Emanuele Della Bartola (Orecchiella Garfagnana).

Nei veterani uomini si aggiudica la gara il montalese Sa-





muele Dessì (Aurora Montale) in 32'18, al secondo posto si pone Luigi Ricci (Avis Zero Positivo Rignano) e al terzo Francesco Righi (Valdelsa Runners).

L'italo-marrocchino Said Ermili (Individuale) ottiene il primo posto nella categoria veterani argento uomini correndo in 30'53", secondo classificato Roberto Orsi (La Galia) e terzo il pratese Fausto Rosadi (Le Lumache Mezzana Prato).

Ennesimo successo per Franco Olivari (Orecchiella Garfagnana) nella categoria veterani oro con il tempo finale di 34'24", che ha la meglio su Santi Santangelo (Atletica Casone Noceto Parma) e il podio più basso se lo aggiudica Sergio Gelli (Silvano Fedi

Pistoia). Nella categoria femminile assoluta trionfo per l'italo-rumena Ioana Lucaci (Gruppo Podistico Alpi Apuane) che termina nel tempo di 33'08" seguita a 41" da Claudia Astrella e a 1'23" da Ilaria Tedesco entrambe tesserate per l'Atletica Vinci, come per l'Atletica Vinci e tesserata la quarta classificata Elisa Dami al quinto posto la piemontese Daniela Panait (Atletica Est Torino)

Nelle donne veterane ancora una rappresentante dell'Atletica Vinci e si tratta di Damiana Lupi che percorre la distanza in 35'43, seguita da Roberta Pieroni (Orecchiella Garfagnana) e Sabrina Gargani (Atletica Marciatori Mugello).

*Giancarlo Ignudi*







## Classifica di categoria Notturna di San Jacopo

### ASS F

1	LUCACI Ioana	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:33:08
2	ASTRELLA Claudia	A.S. ATL. VINCI	00:33:49
3	TEDESCO Ilaria	A.S. ATL. VINCI	00:34:31
4	DAMI Elisa	A.S. ATL. VINCI	00:35:05
5	PANAIT Daniela	ATLETICA EST TORINO	00:35:09
6	INNOCENTI Simona	ASD ATLETICA PRATO	00:36:57
7	CARRADOSSI Simona	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:37:05
8	ABBATANTUONO Giada	ASD CLUB ALPI APUANE	00:37:15
9	VANNINI Federica	ATL. CASTELLO	00:37:59
10	PALUMBO Graziana	ASCD SILVANO FEDI	00:38:53
11	PACCAVIA Margherita	ASCD SILVANO FEDI	00:39:48
12	PIUMA Gessica	GS DIL. RUN...DAGI	00:43:44
13	MATULLI Marina	ASCD SILVANO FEDI	00:43:57
14	MANCINI Stefania	ASCD SILVANO FEDI	00:45:37
15	LORI Sabrina	ATL. CASALGUIDI M.C.L.ARISTON	00:45:40
16	ALFARANO Emanuela	AVIS ZERO POSITIVO	00:46:30
17	CELLAI Silvia	POLISPORTIVA ELLERA ASD	00:47:05
18	BONO Jessica	RUNCARD FIDAL	00:48:21
19	BECHERONI Melina	GS LE PANCHE CASTELQUARTO	00:49:20
20	MAZZONI Elisa	ASD NUOVA ATLETICA LASTRA	00:50:25
21	GIOVANNARDI Valentina	POLISPORTIVA ELLERA ASD	00:52:49
22	ADDONIZIO Elena	MEETING CLUB SDD	00:34:34

### ASS M

1	FADDA Emanuele	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:27:35
2	CUROVICH Adriano	A.S. ATL. VINCI	00:27:35
3	VALGIMIGLI Bedlu	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	00:27:48
4	BOURAS Ayoub	G.S. MAIANO	00:27:56
5	MACOLINO Adolfo	ETRUSCA ASD	00:28:25
6	TARANTOLA Mirko	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:29:02
7	BELLINI Francesco	PODISTICA QUARRATA ASD	00:29:36
8	BONACCHI Marco	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:30:11
9	BERTAGNA Manuel	ATLETICA ALTA TOSCANA ASD	00:30:16
10	DELLA BARTOLA Emanuele	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:30:55
11	RICCA Enrico	PODISTICA QUARRATA ASD	00:31:05
12	BRACHI Andrea	ASD PODISTICA MEDICEA	00:31:11
13	BELLINI Filippo	ASD 29 MARTIRI	00:32:07
14	IZZO Massimiliano	GP LA STANCA VALENZATICO	00:32:11
15	PIEROTTI Maurizio	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:32:29
16	GIACHI Gabriele	MEETING CLUB SDD	00:32:36
17	BRUSCHI Giacomo	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:32:51
18	BENELLI Gianmarco	ASCD SILVANO FEDI	00:32:58
19	LACADI PAOLI Giacomo	ASD ATL. MARCIATORI MUGELLO	00:33:08
20	ORSI Federico	ATLETICA CASCINA	00:33:37
21	DROVANDI Manuele	ASD PISTOIATLETICA 1983	00:33:49
22	TILOCCA Manuel	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:33:52
23	MUNGAI Luca	POLISPORTIVA HITACHI PISTOIA	00:33:59
24	SALVADORI Daniele	ASCD SILVANO FEDI	00:34:13
25	MANNINI Claudio	AVIS ZERO POSITIVO	00:34:28
26	DECARIA Emanuele	ASCD SILVANO FEDI	00:34:31
27	CACCAMO Francesco	RUNCARD FIDAL	00:34:37
28	RASO Samuele	GS DIL. RUN...DAGI	00:34:46
29	RUSSILLO Mattia	GP LA STANCA VALENZATICO	00:35:12
30	TOMMASELLI Carmine	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:35:13
31	MASSAI Tommaso	AVIS ZERO POSITIVO	00:35:33
32	PAOLI Marco	ASD PODISTICA MEDICEA	00:35:54
33	MAINARDI Luca	ATL. FUCECCHIO	00:35:54
34	BIOCCHI Francesco	RUN CARD	00:36:45
35	ROSSI Francesco	AVIS ZERO POSITIVO	00:36:53
36	PAGNI Simone	RUNCARD FIDAL	00:36:55
37	CACIOLI Riccardo	ASCD SILVANO FEDI	00:37:10
38	TOMMEI Marco	MONTECATINI MARATHON	00:37:10
39	PULCINELLI Marco	GS VALDELSA RUNNERS	00:37:11
40	GORI Gianpaolo	G.P. CA.I. PISTOIA	00:37:12
41	RUFFO Alberto	AVIS ZERO POSITIVO	00:37:26
42	BERTI Emanuele	MONTECATINI MARATHON	00:37:32
43	NOCERA Emilio	ASD LE LUMACHE MEZZANA	00:37:35
44	DI BIASE Donato	ASD 29 MARTIRI	00:37:50
45	ZERELLARI Aldo	INDIVIDUALE	00:37:51
46	MINOPOLI Antonio	POLISPORTIVA ELLERA ASD	00:38:15
47	BARBINI Alessandro	GS DIL. RUN...DAGI	00:38:49
48	AIELLO Federico	SEMPREDICORSA ASD	00:38:52





49	MIGLIORINI Francesco	POLISPORTIVA ATLETICA I'GIGLIO	00:38:52
50	CRISMANI Marco	LA GALLA PONTERERA	00:38:53
51	MENEGON Sauro	BANDA DEI MALANDRINI	00:38:53
52	BALDI Fabio	ASD PODISTICA MEDICEA	00:39:01
53	SILVESTRINI Simone	RUNCARD FIDAL	00:39:32
54	MINOPOLI Giovanni	POLISPORTIVA ELLERA ASD	00:39:37
55	FANTINI Paolo	POLISPORTIVA ELLERA ASD	00:40:31
56	RENZI Niccolò	AVIS ZERO POSITIVO	00:40:45
57	NOCERA Antonio	ASD LE LUMACHE MEZZANA	00:40:47
58	GERINI Michele	RUNCARD FIDAL	00:41:07
59	BUZZI Emanuele	ASCD SILVANO FEDI	00:41:34
60	BRAVI Simone	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:41:48
61	PIERUCCI Emiliano	ASCD SILVANO FEDI	00:42:14
62	BONELLI Omar	RUNCARD FIDAL	00:43:05
63	GORI Giulio	RUNCARD FIDAL	00:43:42
64	MARCHETTI Daniele	COMITATO UISP PISTOIA	00:44:09
65	MAGELLI Lorenzo	RUNCARD FIDAL	00:44:59
66	FERONE Francesco	MONTECATINI MARATHON	00:48:07
67	COZZOLINO Claudio	PODISTICA QUARRATA ASD	00:48:41
68	NICCOLAI Cristiano	ASCD SILVANO FEDI	00:49:33
69	PEVERINI David	ASD PISTOIAATLETICA 1983	00:22:24



## LADIES

1	LUPI Damiana	A.S. ATL. VINCI	00:35:43
2	PIERONI Roberta	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:36:33
3	GARGANI Sabrina	ASD ATL. MARCIATORI MUGELLO	00:38:28
4	FARINA Antonella	INDIVIDUALE	00:41:13
5	FOGACCI Silvia	ASD 29 MARTIRI	00:41:23
6	TESI Barbara	ASD PODISTICA AGLIANESE 1980	00:44:53
7	ROSADI Miria	ASD LE LUMACHE MEZZANA	00:45:29
8	LUCACI Maricica	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:45:31
9	FERA Patrizia	MONTECATINI MARATHON	00:46:24
10	BIAGI Rossella	GS DIL. RUN...DAGI	00:47:44
11	IACONELLO Giovanna	MONTECATINI MARATHON	00:49:04
12	BUFFOLINO Debora	US NAVE ASD	00:49:20
13	MATTIOLI Elena	ASCD SILVANO FEDI	00:49:46
14	MATTIOLI Enza	ASCD SILVANO FEDI	00:50:38
15	BIANCHI Beatrice	ATL. CASTELLO	00:51:32
16	GIUSTI Catuscia	PODISTICA QUARRATA ASD	00:53:52

## VET M

1	DESSI Samuele	AURORA MONTALE ASD	00:32:18
2	RICCI Luigi	AVIS ZERO POSITIVO	00:32:22
3	RIGHI Francesco	GS VALDELSA RUNNERS	00:33:20
4	PAYTA Matteo	GP LA STANCA VALENZATICO	00:33:20
5	BALLI Massimiliano	PODISTICA QUARRATA ASD	00:33:48
6	GIUSTI Daniele	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:34:11
7	VINATTIERI Alessio	GS ATL. SIGNA	00:34:19
8	DEGLI ESPOSTI Umberto	POL. RODOLFO BOSCHI	00:34:24
9	TORRINI Andrea	G.S. MAIANO	00:34:46

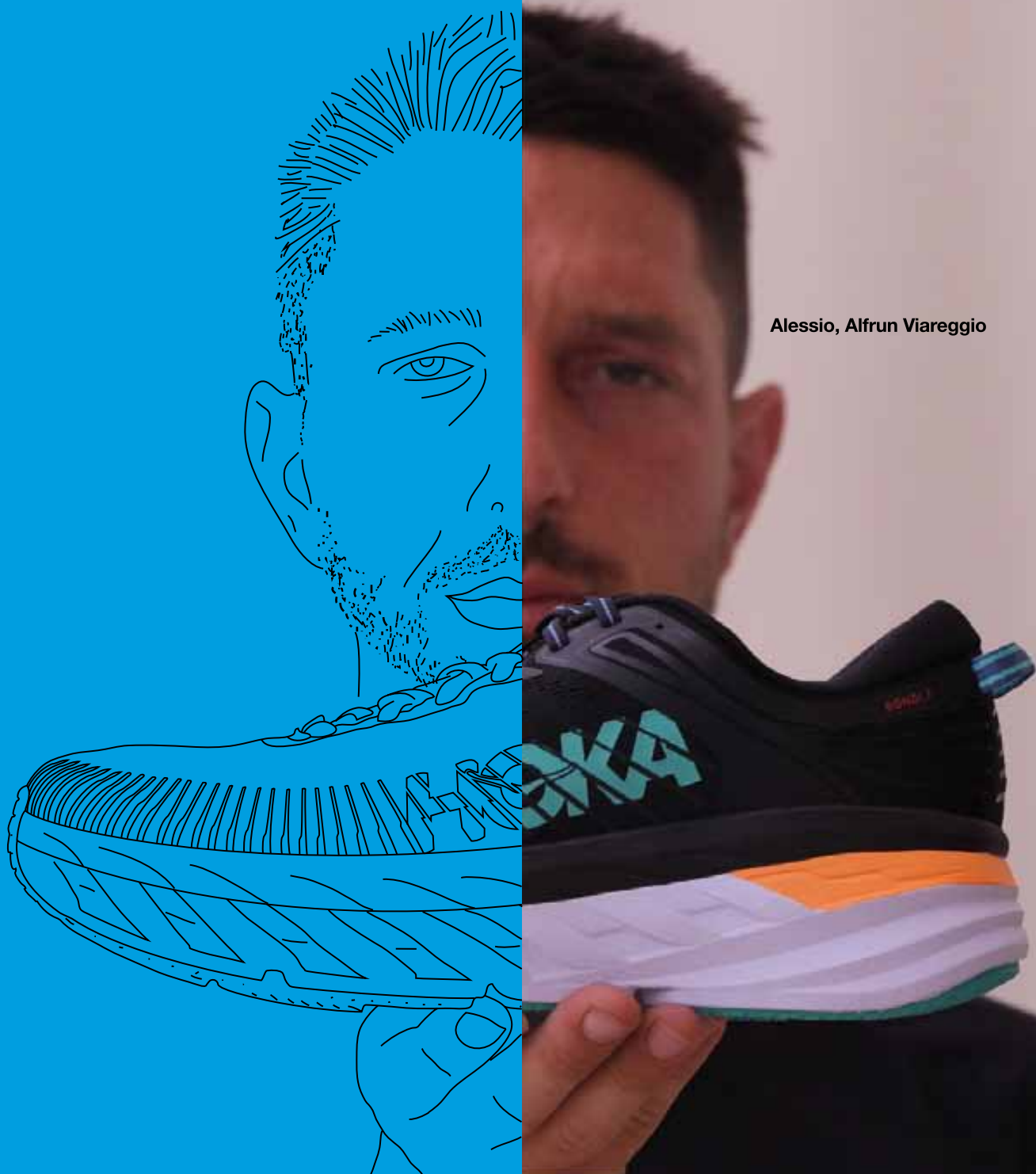




10	SASSETTI Roberto	POLISPORTIVA ELLERA ASD	00:34:55	41	MAZZONI Federico	ASD NUOVA ATLETICA LASTRA	00:50:26
11	BENVENUTI Marco	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:35:29	42	BRAGALLI Eraldo	ASCD SILVANO FEDI	00:52:55
12	BALDI Alessio	GP LA STANCA VALENZATICO	00:35:37	43	LAURELLI Giuseppe Iorenzo	ATLETICA PISTOIA	00:53:50
13	ARRETINI Andrea	ASCD SILVANO FEDI	00:35:50	44	PARDINI Andrea	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:11:35
14	SALANI Alessandro	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:36:04	<b>ARG M</b>			
15	LOMBARDI Giuseppe	ASD PODISTICA MEDICEA	00:36:17	1	ERMILI Said	LIBERO	00:30:53
16	BECHERINI Paolo	GS VALDELSA RUNNERS	00:36:24	2	ORSI Roberto	LA GALLA PONTEDERA	00:35:21
17	MONCINI Massimiliano	ASCD SILVANO FEDI	00:36:49	3	ROSADI Fausto	ASD LE LUMACHE MEZZANA	00:35:52
18	FIORDI Stefano	US NAVE ASD	00:36:55	4	BOLOGNESI Rinaldo	A.S. ATL. VINCI	00:37:18
19	PALMERINI Maurizio	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:36:56	5	MATTEONI Adriano	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:37:44
20	GROSSI Simone	ASD LE LUMACHE MEZZANA	00:37:28	6	OLMI Luca	ASCD SILVANO FEDI	00:38:00
21	RICCI Lorenzo	G.P. CA.I. PISTOIA	00:37:40	7	MANSI Marco	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	00:38:27
22	SOTTANI Gabriele	POLISPORTIVA ELLERA ASD	00:38:02	8	DEIANA Moreno	ASD PODISTICA MEDICEA	00:39:01
23	BONSANGUE Stefano	ASCD SILVANO FEDI	00:38:05	9	GORI Claudio	ASCD SILVANO FEDI	00:40:12
24	CRISTOFANI Raffaele	ASD CANAPINO	00:38:21	10	CASTELLI Marco	ASD CANAPINO	00:40:58
25	BARBACCIA Arturo	GS VALDELSA RUNNERS	00:39:29	11	FANTI Marco	GP LA STANCA VALENZATICO	00:42:55
26	GIULIANINI Giuliano	ASCD SILVANO FEDI	00:39:43	12	CATALLO Luca	ASD LE LUMACHE MEZZANA	00:45:00
27	BERTUCCELLI Daniele	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:40:17	13	CIAPPEI Claudio	G.P. CA.I. PISTOIA	00:47:21
28	PIOLATTO Giacomo	G.P. CA.I. PISTOIA	00:40:32	14	MAGNI Tiziano	GS ATL. SIGNA	00:48:06
29	GORI Emanuele	ASD PODISTICA AGLIANESE 1980	00:40:54	15	VESPRO Franco	LE TORRI PODISMO	00:51:33
30	DE PIRRO Giovanni	GS DIL. RUN...DAGI	00:41:38	16	MAGRINI Leonardo	ASCD SILVANO FEDI	00:15:48
31	MOLINARO Raffaele	GS DIL. RUN...DAGI	00:41:39	<b>ORO M</b>			
32	CALENDI Cristian	AURORA MONTALE ASD	00:42:38	1	OLIVARI Franco	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:36:24
33	BIANCALANI Giacomo	PODISTICA QUARRATA ASD	00:43:28	2	SANTANGELO Santi	ATL. CASONE NOCETO	00:37:16
34	BENIGNI Davide	GS DIL. RUN...DAGI	00:43:36	3	GELLI Sergio	ASCD SILVANO FEDI	00:39:34
35	ANGELI Luigi	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:44:40	4	MEI Roberto	ASCD SILVANO FEDI	00:39:51
36	CHITI Riccardo	ATLETICA CASALGUIDI	00:45:11	5	D'ALVANO Michele	ATLETICA CASCINA	00:40:29
37	PUCCINELLI Federico	G.P. CA.I. PISTOIA	00:46:15	6	MATULLI Carlo	ASCD SILVANO FEDI	00:44:03
38	PACINI Walter	PODISTICA QUARRATA ASD	00:46:18	7	TESTA Giuseppe	ASD LE LUMACHE MEZZANA	00:58:38
39	CERINO Simone	ATLETICA CAMPI	00:46:29	8	BELLINI Giacomo alessandro	PODISTICA QUARRATA ASD	00:14:44
40	BONACCHI Simone	ASD 29 MARTIRI	00:49:39				



# alfrun.it



Alessio, Alfrun Viareggio

# WEB E CORTESIA

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



**alfrun.it**

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

**OUTLET  
SPORT**

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

**Fognano (PT) 27 luglio 2023 - km 3,9 x 2**

# Staffetta Corri per Alessio



**P**artecipata e di alto livello la terza staffetta in memoria di Alessio Torracchi organizzata dalla Pro Loco Fognano con l'organizzazione tecnica della ASD Aurora di Montale e del G.P. Croce d'oro di Montale all'interno degli eventi di "E...state al monumento". La location è eccezionale, di quelle che fa riflettere, ma è tutto l'insieme che ti porta a pensare a partire dalla parole fuse nel cemento dell'ingresso: IL SACRIFICIO "UNA MORTE PER UNA VITA" ed anche i leitmotiv che ci ha portato oggi qua che è per ricordare l'amico Alessio, che troppo presto ci ha lasciato. Alessio Torracchi valente podista, amico di tutti, sempre disponibile ad aiutare gli altri, viene degna-





mente ricordato dagli amici organizzando una staffetta di due atleti su un percorso collinare decisamente impegnativo di quasi 4 Km. Il percorso lambisce il cimitero dove riposa ed è doverosa una sosta terminato il servizio fotografico. Alle premiazioni la Famiglia di Alessio al completo insieme al Sindaco di Montale hanno voluto presenziare. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.



**Chiesina Uzzanese (PT) 30 luglio 2023**

# Strachiesina

**Ottima la partecipazione di oltre 200 podisti**


**Q**uindicesima edizione per la Strachiesina, corsa semicompetitiva sui 10,5 chilometri con partenza dalla piazza di Chiesina Uzzanese organizzata nell'ambito dell'Estate Chiese, a cura del Gruppo Ghibellini di Massa e Cozzile, Assegnato anche il 4° memorial Luciano Puccinelli, attribuito al primo competitivo passato dal posto di controllo. L'incasso della manifestazione è stato interamente devoluto in beneficenza all'Associazione Annalise Galligani. Oltre alla corsa si poteva optare per la Strachiesina per camminatori, con percorsi di 3,6 e 10,5 km lungo l'argine del fiume.

Il meteo è stato estremamente benevolo per questa edizione, che grazie ad una accorta programmazione dell'orario di partenza, ha permesso ai podisti di go-

dere di una temperatura al massimo di 25 gradi. Servizio fotografico indicizzato per la ricerca attraverso il numero del pettorale a cura della ETS Regalami un sorriso.



Le Piastre (PT) 1 agosto 2023

# Trofeo Tiziano Spampiani



**A**l fresco de Le Piastre ottima partecipazione per il 5° Trofeo Tiziano Spampiani su 8 Km durissimi e bellissimi a detta dei partecipanti, molti dei quali si sono fermati alla cena allestita dal comitato organizzatore, presso la Piazza della Chiesa. Con la collaborazione della ASD Silvano Fedi, sotto l'egida della Pro Loco Alta Valle del Reno, Misericordia di Pistoia sezione Le Piastre e soprattutto dall'Accademia della Bugia che che sarà appunto l'organizzatrice del Campionato Italiano della Bugia. Si narra che spesso la strada asfaltata viene dissestata dalla rigogliosa crescita dei

funghi porcini, o anche che nel 1966 la piana dell'Arno ha raggiunto le finestre. Il paese de Le Piastre è una autentica bomboniera, pulito e ben cu-

rato dove si può veramente assaporare la tranquilla vita di una volta dove i bambini giocano ancora in strada, cosa che fa da contraltare con







la frenesia dell'attigua camionabile. Durante la cena in molti sono dovuti ricorrere al golfino di lana perché come promesso il fresco è arrivato a porre sollievo alla calura del giorno. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.

Vittoria assoluta per il veterano Andrea Marsili (Gruppo Podistico Alpi Apuane) che termina la gara nel tempo di 31'14". Nella sua categoria l'atleta della Garfagnana, precede Daniele Rossi (Orecchiella Garfagnana) al terzo posto Samuele Dessì (Aurora Montale). Il montalese Massimo Tredici (Aurora Montale) si impone nella categoria assoluta uomini con il tempo finale di 30'34" dove giunge al secondo posto assoluto e precede Jury Zanni (Atletica Virtus Lucca) di 40", il terzo classificato Marco Rocchi (Mds) giunge dopo 54", conclude al quarto posto Mor-





gan Petrucci (Sansoni Team) e al quinto, Simone Fanali (Gruppo Sportivo Run...dagi).

Marco Osimanti portacolori del Gruppo Podistico Alpi Apuane si aggiudica la categoria veterani argento uomini correndo nel tempo di 34'14", al posto d'onore il pratese Antonio Petrillo (Podistica Narnali Prato) e terzo Davide Fornai (Silvano Fedi Pistoia).

Nella categoria veterani oro uomini vittoria ancora una volta per Franco Olivari (Orecchiella Garfagnana) in 34'59", secondo classificato Santi Santangelo (Atletica Casone Noceto Parma) e al terzo conclude Sergio Gelli (Silvano Fedi Pistoia). Successo per Nicole Nesti (Sansoni Team) nella categoria donne assolute con il tempo di 33'22", seguono nell'ordine Margherita Paccavia, Stefania Palmieri, Mariana Rusu (Luivan Setti-

gnano) e Elisabetta Caporali (Silvano Fedi Pistoia).

Ancora Damiana Lupi (Atletica Vinci) nelle donne veterane con il tempo di 35'57", seconda Roberta Pieroni (Orecchiella Garfagnana) e terza Flavia Cristianini (Gruppo Podistico Alpi Apuane). La rappresentante della Upd Isolotto Firenze e prima nelle donne veterane argen-

to correndo la distanza in 46'25" che aveva la meglio su Patrizia Franchi (Gruppo Podistico Cai Pistoia) e al terzo posto la compagna di società della vincitrice Silvia Giudice. Il Trofeo Tiziano Spampani se lo aggiudica la Silvano Fedi Pistoia con 24 iscritti, secondo posto per la Podistica Chiesanuova Prato (16) e terza l'Aurora Montale (7).



## Classifica di categoria Trofeo Tiziano Spampani



### ASS F

1	NESTI NICOLE	SANSONI TEAM	33'22"
2	PACCAVIA MARGHERITA	SILVANO FEDI PISTOIA	40'55"
3	PALMIERI STEFANIA	SILVANO FEDI PISTOIA	41'15"
4	RUSU MARIANA	LUIVAN SETTIGNANO	41'53"
5	CAPORALI ELISABETTA	SILVANO FEDI PISTOIA	42'27"
6	TOMMASINI CHIARA	ELLERA	44'07"
7	BENTO DA CRUZ SUELY	ATLETICA MONTECATINI	45'32"
8	MATULLI MARINA	SILVANO FEDI PISTOIA	45'45"
9	PESCIONI SARA	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	45'48"
10	ALFARANO EMANUELE	AVIS ZERO POSITIVO RUGNANO	49'32"
11	DI MEO FEDERICO	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	50'16"
12	FONTANELLI ILARIA	G.M. ANTRACCOLI LLCCA	1:15'22"

### ASS M

1	TREDICI MASSIMO	AURORA MONTALE	30'34"
2	ZANNI JURY	ATLETICA VIRTUS LUCCA	31'14"
3	ROCCHI MARCO	MDS SASSUOLO	31'28"
4	PETRUCCI MORGAN	SANSONI TEAM	31'42"
5	FANALI SIMONE	G.S. RUN...DAGI	32'43"
6	GIACHI GABRIELE	MEETING CLUB	32'51"
7	NARDI LORENZO	AQUA SPORT	32'59"
8	ALTROVANDI ANDREA	9.92 RUNNING	33'14"
9	OTTONELLI ALESSIO	ELLERA	33'19"
10	PIEROTTI MAURIZIO	GRUPPO PODISTICO ALPI APUANE	33'33"
11	DE LUCA SEBASTIANO	SANSONI TEAM	34'27"
12	DANTI RICCARDO	MDS SASSUOLO	34'42"
13	ZANNI FABIO	ATLETICA VIRTUS LUCCA	34'49"
14	SALVADORI DANIELE	SILVANO FEDI PISTOIA	34'53"
15	MUNGAI LUCA	POL. HITACHI PISTOIA	35'09"
16	BEGLIOMINI GABRIELE	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	35'12"
17	MALENTACCHI ALESSIO	PODISTICA AGLIANESE	35'32"
18	CONSOLI MASSIMILIANO	AURORA MONTALE	36'30"
19	PAGLIAI RICCARDO	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	36'32"
20	VANNUCCI RICCARDO	PODISTICA AGLIANESE	36'47"
21	POSSENTINI JOHN ANTHONY	SILVANO FEDI PISTOIA	37'10"
22	PISTOLESI LAPO	RUNCARD	37'16"
23	TOMMEI MARCO	MONTECATINI MARTHON	37'40"
24	SOLDANI RICCARDO	SILVANO FEDI PISTOIA	39'00"
25	GELLI SERGIO	SILVANO FEDI PISTOIA	42'53"
26	NICCOLAI CRISTIANO	SILVANO FEDI PISTOIA	46'07"
27	BORGIA FABIO	SILVANO FEDI PISTOIA	46'27"
28	BORSELLI ANDREA	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	47'19"
29	.....	INDIVIDUALE	50'17"
30	BEGLIOMINI LUCA	INDIVIDUALE	50'34"
31	MONTI GIACOMO	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	51'32"

### VET F

1	LUPI DAMIANA	ATLETICA VINCI	35'57"
2	PIERONI ROBERTA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	38'28"
3	CRISTIANINI FLAVIA	AURORA MONTALE	40'33"
4	FARINA ANTONELLA	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	42'57"
5	PAOLETTI MICHELE	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	43'09"
6	FOGACCI SILVIA	29 MARTIRI FIGLINE PRATO	44'30"



7	ROSADI MIRIA	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	50'54"
8	FERRONI CATERINA	MARCIATORI MARLIESI	54'05"
9	BENGNANI FRANCA	29 MARTIRI FIGLINE PRATO	56'34"

### VET M

1	MARSILI ANDREA	GRUPPO PODISTICO ALPI APUANE	29'48"
2	ROSSI DANIELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	32'04"
3	DESSI SAMUELE	AURORA MONTALE	32'39"
4	CHECCACCI LORENZO	GRUPPO PODISTICO ALPI APUANE	32'53"
5	GUAZZINI ALESSIO	AURORA MONTALE	33'00"
6	TARGETTI MARCO	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	33'50"
7	BIANCHINI DAVID	ATLETICA MONTECATINI	34'16"
8	PAYTA MATTEO	LA STANCA VALENZATICO	34'17"
9	LA GRECA ENZO	AURORA MONTALE	34'22"
10	FROSALI FEDERICO	LA STANCA VALENZATICO	34'34"
11	BOZZI MAURIZIO	ATLETICA MONTECATINI	34'40"
12	COGILLI PAOLO	GRUPPO PODISTICO ALPI APUANE	34'45"
13	FRASSI FILIPPO	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	35'15"
14	ARRETINI ANDREA	SILVANO FEDI PISTOIA	35'18"
15	TOMMASI GIOVANNI	GRUPPO PODISTICO ALPI APUANE	36'11"
16	TORRINI ANDREA	G.S. MAIANO FIESOLE	36'22"
17	SASSETTI ROBERTO	ELLERA	36'33"
18	MARTINI ANTONIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	36'57"
19	BALDI ALESSIO	LA STANCA VALENZATICO	36'59"
20	GIUSTI DANIELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	38'04"
21	ROSAI FRANCESCO	G.S. IL FIORINO SESTO FIORENTINO	38'16"





22	BONSANGUE STEFANO	SILVANO FEDI PISTOIA	38'41"
23	MONCINI MASSIMILIANO	SILVANO FEDI PISTOIA	38'49"
24	LONGO ERASMO	PARKS TRAIL PROMOTORS	39'26"
25	MARTINI IVANO	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	40'00"
26	MELCHIORNE MICHELE	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	40'35"
27	MARIANI MANUELE	POL. HITACHI PISTOIA	40'37"
28	BRUNO GRAZIANO	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	40'58"
29	DAVINI GIULIO	G.M. ANTRACCOLI LUCCA	41'19"
30	FIORDI STEFANO	U.S. NAVE FIRENZE	42'18"
31	MARIOTTI DAVID	POLISPORTIVA TORRILE	42'33"
32	IACOVINO MICHELE	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	43'12"
33	CAROBBI LORENZO	ATLETICA CASTELLO FIRENZE	43'29"
34	GIULIANINI GIULIANO	SILVANO FEDI PISTOIA	45'10"
35	ROSADI MASSIMO	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	46'29"
36	GOSETTO RICCARDO	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	46'34"
37	ANGELI LUIGI	ORECCHIELLA GARFAGNANA	47'01"
38	PACINI WALTER	PODISTICA QUARRATA	47'25"
39	ORLANDI FABRIZIO	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	49'06"
40	CAROSI DINO	LA GALLA	50'44"
41	VIVARELLI MAURIZIO	PODISTICA CHIESANUOVA PRATO	51'35"
42	FERRETTI MASSIMILIANO	CASSA & TEMPO LIBERO PISTOIA	54'03"
43	BIAGINI ANDREA	INDIVIDUALE	56'54"

### ARG F

1	SICURANZA SILVIA	ISOLOTTO FIRENZE	46'25"
2	FRANCHI PATRIZIA	G.P. CAI PISTOIA	47'39"
3	GIUDICE SILVIA	ISOLOTTO FIRENZE	49'20"

4	BARTOLI SANDRA	RUNCARD	52'24"
5	DE JESUS PETRONILLA	SILVANO FEDI PISTOIA	1:15'30"

### ARG M

1	OSIMANTI MARCO	GRUPPO PODISTICO ALPI APUANE	34'14"
2	PETRILLO ANTONIO	PODISTICA NARNALI PRATO	35'40"
3	FORNAI DAVIDE	SILVANO FEDI PISTOIA	38'02"
4	BOLOGNESI RINALDO	ATLETICA VINCI	38'36"
5	OLMI LUCA	SILVANO FEDI PISTOIA	39'34"
6	MANSI MARCO	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	39'45"
7	GORI CLAUDIO	SILVANO FEDI PISTOIA	40'45"
8	AGOSTINI LUCIO	SILVANO FEDI PISTOIA	42'00"
9	SANTINI DANIELE	INDIVIDUALE	42'21"
10	CARLI RAFFAELE	G.P. CAI PISTOIA	49'35"
11	MICHELINI GABRIELE	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	52'18"
12	IADEVAIA GIACOMO	PODISTICA QUARRATA	54'04"
13	LANDUCCI CLAUDIO	GRUPPO PODISTICO ALPI APUANE	54'29"
14	COFANO ANTONIO	29 MARTIRI FIGLINE PRATO	56'26"

### ORO M

1	OLIVARI FRANCO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	34'59"
2	SANTANGELO SANTI	ATLETICA CASONI NOCETO	38'14"
3	MATULLI CARLO	SILVANO FEDI PISTOIA	45'47"
4	PAMPALONI ANDREA	ISOLOTTO FIRENZE	51'46"
5	TESTA GIUSEPPE	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	54'31"
6	CAPORALI IVALDO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:15'02"
7	FALCINI ROBERTO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:15'37"



*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](https://www.instagram.com/marty_nutrizione)



## Forte dei Marmi (LU) 5 agosto 2023

# Sunrise Run



Una pioggerellina fitta ed insidiosa non ha assolutamente spento la voglia di correre dei quasi 200 partecipanti alla terza edizione della SUNRISE RUN di Forte dei Marmi, organizzazione GP Parco Alpi Apuane. Con partenza dal piazzale antistante il pontile insistendo prevalentemente sulle ciclabili del lungomare con un passaggio in centro città i podisti, in questa inedita e pio-





vigginosa mattina di Agosto, hanno allegramente concluso le loro fatiche davanti ad una abbondante colazione offerta dagli organizzatori. Anche se l'alba non si è praticamente vista in quanto le Apuane erano incappucciate dalle nuvole tutti si sono dichiarati veramente contenti anche della pioggia. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.





**Maresca (PT) 6 agosto 2023**

# La Marcia Verde



**C**on partenza e arrivo nella località Casetta Pulledrari su di un percorso molto impegnativo attraverso la foresta del Teso si è disputata la Marcia Verde organizzata dalla Silvano Fedi Pistoia con la collaborazione della Sezione Sci Montagna Pistoiese Maresca, e il Campeggio Foresta del Teso. Distanza per i competitivi di 10 km e per i partecipanti alla ludico motoria 5: alla partenza 200 concorrenti provenienti da tutta la Toscana e diversi appartenenti anche a società fuori regione.

La vittoria assoluta è andata al pratese Giacomo Pizzicori (Atletica Prato) che percorre la distanza nel tempo di 40'31" e precede di 2" Marco Bonacchi (Gruppo Podistico Parco Alpi Apuane) e di 24" Simone Gamenoni (La Stanca Valenzati-

co), al quarto posto si classifica Diego Bizzarri (Individuale) e quinta posizione per Morgan Petrucci (Sansoni Team). Il primo veterano uomini è il rappresentante del Gruppo Sportivo Orecchiella Garfagna Daniele Rossi che termina nel tempo di 45'20", al

secondo posto Samuele Dessì (Aurora Montale) e terzo Federico Frosali (La Stanca Valenzatico). Vittoria per Giuliano Burchi (La Stanca Valenzatico) nella categoria veterani argento con il tempo di 45'31", secondo posto per Giuseppe Guadagnini (Mon-





tecatini Marathon) e terzo Rinaldo Bolognesi (Atletica Vinci).

Ennesimo successo per Franco Olivari (Orecchiella Garfagnana) nella categoria veterani oro che conclude la gara in 48'53", al secondo posto si classifica Santi Santangelo (Atletica Casone Noceto Parma) e terzo Sergio Gelli (Silvano Fedi Pistoia).

Nelle donne assolute vittoria netta per la montecatinese Cristina Mariani (Atletica Vinci) che ottiene il tempo di 45'37", giunge dopo 29" Nicole Nesti (Sansoni Team), terza classificata Caterina Bambi (Run....dagi), al quarto posto Stefania Palmieri (Silvano Fedi Pistoia) e quinta Mariana Rusu (Luivan Settignano Firenze).

Nelle donne veterane il primo posto è andato a Flavia Cristianini (Gruppo Podistico Parco Alpi Apuane) con il tempo finale di 57'38", seconda, Emanuela Pedroni (Gruppo Sportivo Il Fiorino Sesto Fiorentino) e terza Alessandra Carovani (Le Panche

Castelquarto Firenze). Ancora la fiorentina Silvia Sicuranza (Isolotto Firenze) nella categoria donne argento dove conclude in 1h04'43", seguita da Patrizia Fera (Montecatini Marathon) e Petronilla De Je-

sus (Silvano Fedi Pistoia). La classifica per società se l'aggiudica la Silvano Fedi Pistoia con 17 iscritti, davanti a Stanca Valenzatico e Luivan Settignano.

*Giancarlo Ignudi*



## Classifica di categoria Marcia Verde



### ASS F

1	MARIANI CRISTINA	ATLETICA VINCI	00:45:37
2	NESTI NICOLE	SANSONI TEAM	00:46:06
3	BAMBI CATERINA	RUN...DAGI BUGGIANO (PT)	00:54:58
4	PALMIERI STEFANIA	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	00:55:54
5	RUSU MARIANA	LUIVAN SETTIGNANO (FI)	00:56:41
6	LORI SARA	LIBERO	00:57:13
7	TONARELLI ALESSANDRA	LIBERO	01:00:36
8	CELLAI SILVIA	POL. ELLERA (FI)	01:02:06
9	BENTO DA CRUZ SUELY	ATL. MONTECATINI (PT)	01:03:44
10	MOLLIKA ALESSIA	PODISTICA QUARRATA	01:07:12
11	PELLEGRINI ELISABETTA	LIBERO	01:09:21
12	ESTERASI CHIARA	P.C.A. HITACHI RAIL	01:10:27
13	BANCHELLI MONICA	LUIVAN SETTIGNANO (FI)	01:11:11
14	FONTANELLI ILARIA	MARCIATORI ANTRACCOLI	01:20:56

### ASS M

1	PIZZICORI GIACOMO	ATLETICA PRATO	00:40:31
2	BONACCHI MARCO	GP PARCO ALPI APUANE (LU)	00:40:33
3	GAMENONI SIMONE	GP LA STANCA VALENZATICO (PT)	00:40:55
4	BIZZARRI DIEGO	LIBERO	00:42:25



5	PETRUCCI MORGAN	SANSONI TEAM	00:43:13
6	SALVINI MIRCO	PODISTICA EMPOLESE	00:43:55
7	BENELLI GIANMARCO	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	00:44:13
8	GIUSTI DANIELE	ATL. MASSAROSA	00:46:11
9	ALDROVANDI ANDREA	9,92 RUNNING (BO)	00:46:18
10	BARTOLI BERNANDO	LIBERO	00:46:51
11	DI NOIA ERNESTO	GS GABBI (BO)	00:47:06
12	QUERCIOLE EMANUELE	POL. ELLERA (FI)	00:47:54
13	CIMBOLI SIMONE	GP PARCO ALPI APUANE (LU)	00:47:59
14	POSSENTINI JHON ANTHONY	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	00:51:02
15	MUNGAI LUCA	P.C.A. HITACHI RAIL	00:51:11
16	BICOCCHI FRANCESCO	LIBERO	00:51:18
17	CALDAROLA FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO (FI)	00:51:52
18	PRIORESCHI LEONARDO	LIBERO	00:51:57
19	MAGHERINI CRISTIANO	LIBERO	00:53:18
20	GALEAZZO FEDERICO	LIBERO	00:53:21
21	MANGIA MICHELE	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	00:54:19
22	LOGLI ANDREA	PODISTICA AGLIANESE 1980	00:54:21
23	STEFANINI RICCARDO	MARCIATORI ANTRACCOLI	00:55:00
24	SENA PASQUALE	IL PONTE SCANDICCI (FI)	00:55:30
25	BIAGI LORENZO	I GHIBELLINI GP MASSA E COZZILE	00:56:00
26	ANZEVINO GIACOMO	I GHIBELLINI GP MASSA E COZZILE	00:56:01
27	MARINI ALESSANDRO	LIBERO	00:56:16
28	PANSINI GIANLUCA	ATLETICA CASTELLO (FI)	00:57:42
29	ROSSI STEFANO	LIBERO	01:00:05
30	NICCOLAI CRISTIANO	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	01:02:06
31	BRESCHI GIACOMO	LIBERO	01:07:13
32	POLI FEDERICO	P.C.A. HITACHI RAIL	01:10:28
33	RIGONI NICOLA	LUIVAN SETTIGNANO (FI)	01:11:12

### VET F

1	CRISTIANINI FLAVIA	GP PARCO ALPI APUANE (LU)	00:57:38
2	PEDRONI EMANUELA	GS IL FIORINO (FI)	00:58:51
3	CAROVANI ALESSANDRA	LE PANCHE CASTELQUARTO (FI)	01:01:37
4	TRAMONTANO ROBERTA	IL PONTE SCANDICCI (FI)	01:03:04
5	DONATI LUCIA	GP LA STANCA VALENZATICO (PT)	01:07:16

### VET M

1	ROSSI DANIELE	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:45:20
2	DESSI SAMUELE	AURORA MONTALE	00:46:10
3	FROSALI FEDERICO	GP LA STANCA VALENZATICO (PT)	00:47:29
4	SANTI NICO	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:47:38
5	BIANCHINI DAVID	ATL. MONTECATINI (PT)	00:48:42
6	BARSOZZI CLAUDIO	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	00:49:16
7	VILLA RAFFAELLO	POL. MONTE SAN PIETRO (BO)	00:49:59
8	TERZIANI ALESSIO	LUIVAN SETTIGNANO (FI)	00:50:01
9	GRILLI BRUNO	POL. MONTE SAN PIETRO (BO)	00:50:32
10	FERRARINI FEDERICO	GP PARCO ALPI APUANE (LU)	00:51:41
11	MATTONAI GIOVANNI	LUIVAN SETTIGNANO (FI)	00:51:45
12	LONGO ERASMO	PARKS TRAIL PROMOTION	00:52:06
13	BIAGIONI VINICIO	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	00:52:07



14	CINOTTI MARCO	LIBERO	00:53:49
15	BONSANGUE STEFANO	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	00:55:48
16	DAVINI GIULIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	00:55:52
17	TOGNARELLI SIMONE	I GHIBELLINI GP MASSA E COZZILE	00:56:02
18	MENGOLI STEFANO	I GHIBELLINI GP MASSA E COZZILE	00:56:21
19	BONINI CARLO	ASD MARCIACARATESI (MB)	00:56:42
20	GAMENONI GIACOMO	GP LA STANCA VALENZATICO (PT)	00:57:21
21	MARIANI MANUELE	P.C.A. HITACHI RAIL	00:57:31
22	COGILLI PAOLO	GP PARCO ALPI APUANE (LU)	00:57:40
23	PAGANELLI GIANNI	TUTTINBICI ASD (FI)	01:00:37
24	GIULIANINI GIULIANO	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	01:01:00
25	MAUGINI MARIO	ATLETICA DEI GELSI (RM)	01:04:11
26	CARLOTTI SANDRO	LE PANCHE CASTELQUARTO (FI)	01:04:58
27	GRASSI ROBERTO	NUOVA ATLETICA LASTRA	01:08:50
28	CAROSI DINO	LA GALLA PONTERA	01:09:23

**ARG F**

1	SICURANZA SILVIA	UP ISOLOTTO (FI)	01:04:43
2	FERA PATRIZIA	MONTECATINI MARATHON	01:09:31
3	DE JESUS PETRONILLA	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	01:39:03

**ARG M**

1	BURCHI GIULIANO	GP LA STANCA VALENZATICO (PT)	00:45:31
---	-----------------	-------------------------------	----------

2	GUADAGNINI GIUSEPPE	MONTECATINI MARATHON	00:48:11
3	BOLOGNESI RINALDO	ATLETICA VINCI	00:52:27
4	FORNAI DAVIDE	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	00:53:22
5	SORICE DONATO	GP LA STANCA VALENZATICO (PT)	00:53:59
6	BLACK JOHN	ETON MANOR AC (UK)	00:55:49
7	OLMI LUCA	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	00:58:40
8	GORI CLAUDIO	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	01:03:05
9	DAMI DANIELE	ATL. MONTECATINI (PT)	01:04:59
10	DELLA ROCCA RENZO	MONTECATINI MARATHON	01:05:57
11	CARLI RAFFAELE	GP CAI PISTOIA	01:17:22
12	PERUZZI STEFANO	GS CESARE BATTISTI VERNIO (PO)	01:18:23

**ORO M**

1	OLIVARI FRANCO	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:48:53
2	SANTANGELO SANTI	ATL CASONE NOCETO (PR)	00:52:29
3	GELLI SERGIO	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	01:02:08
4	MATULLI CARLO	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	01:05:28
5	BELLINI GIACOMO	PODISTICA QUARRATA	01:06:33
6	PAMPALONI ANDREA	UP ISOLOTTO (FI)	01:19:14
7	CAPORALI IVALDO	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	01:19:24
8	PETRUCCI RUGGERO	LIBERO	01:25:11
9	FALCINI ROBERTO	ASCD SILVANO FEDI PISTOIA	01:39:11



**Cave di Fantiscritti - Carrara 6 agosto 2023**

# Corsa di Marmo



**N**el suggestivo scenario della Cave di Fantiscritti a Carrara, grazie all'organizzazione della ASD Strafossonese che fa capo a Giorgio Malacarni è stata allestita la sesta edizione della "Corsa di Marmo". Una splendida occasione per fare sport e conoscere la realtà delle cave di Marmo. Con partenza dai Ponti di Vara ed arrivo





in cava sono quasi 9 i km che dopo una velocissima picchiata verso il basso è solo salita ed ancora salita quella che ti porta verso l'agognato traguardo. Pregevole anche l'allestimento delle gare riservate ai giovani con percorso apposito disegnato in prossimità della cava. Servizio fotografico a cura della Ets Regalami un sorriso.



**Luni (SP) 10 agosto 2023**

# Corri Luni

**Dario Rognoni imprime il terzo sigillo e Greta Settino con classe ed autorevolezza vince la gara**



**C**ol patrocinio del Comune di Luni è stata magistralmente organizzata dal "Stracarrara Team" la "Corri Luni" gara podistica di 8 Km che insiste intorno al magnifico parco archeologico di Luni. Le piste ciclabili e le stradine di campagna si sono ben prestate ad accogliere questa corsa competitiva preceduta dalle gare specifiche per le categorie giovanili. Ottimo ed efficace il controllo del territorio da parte delle forze dell'ordine e della protezione civile al fine di scongiurare le incivili incursione dei topi d'auto che avevano funestato le precedenti edizioni. Ottimo il ristoro degno di una grande festa offerto, come si confà

nelle belle cose fatte in casa con amore, dagli amici Pez-zica Paolo e Lievita Giampaolo. L'anima della gara, Sara Tognini, si è sciolta in lacrime appena dopo la partenza per aver constatato il successo della manifestazione. Dario Rognoni, milanese in forza alla Pro Patria vince per la

terza volta la gara, ed anche Greta Settino, reduce dai campionati europei di atletica, impone la propria classe. Manifestazione organizzata con lo scopo di acquistare attrezzature sportive per ragazzi diversamente abili. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.





**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***



**Viareggio (LU) 12 agosto 2023**

# Corri Viareggio all'Alba

**In mille di corsa nella magia dell'alba**



**C**on partenza alle ore 5,15 dalla passeggiata di Viareggio sono stati oltre mille i podisti e camminatori che hanno potuto godere dei magnifici colori dell'alba. Partenza in direzione del Lido di Camaiore per poi rientrare sulla battigia e percorrendola fino al molo e quindi deviazione verso il faro e ritorno. All'arrivo per tutti colazione e ristoro. Piero Bertolani titolare del Negozio ALF RUN soddisfattissimo per la riuscita della manifestazione.





ne ci dice: Questo appuntamento è diventato oramai una consolidata tradizione estiva di Viareggio che ha il pregio di fare sport e visitare la città in un orario insolito e deserto con impatto zero su tutto il resto che ci circonda. Prima dell'arrivo molti, grazie anche ad un prezzo promozionale concordato con gli organizzatori, hanno potuto ammirare la costa e la città dall'alto della magnifica ruota panoramica. Servizio a cura detta ETS Regalami un sorriso.





**Gragnola (MS) 13 agosto 2023**

## Caminada di San Cassiano

**P**receduta dall'inaugurazione della tensiostruttura sportiva polifunzionale dalle massime autorità comunali è giunta alla 38<sup>a</sup> edizione questa corsa podistica partecipata da oltre 100 competitivi. La gara è stata preceduta dalle gare riservate ai giovanissimi all'interno del vie del paese. Gragnola si trova nel comune di Fivizzano, situato nella piana alluvionale dei torrenti **Lucido e Au-  
lella**. Il suo toponimo sembra avere origine dal commercio





del grano sviluppatosi nel paese in epoca medioevale.

Le prime notizie del borgo di Gragnola risalgono al X secolo quando il paese era un piccolo borgo sovrastato dal Castel dell'Aquila, che ancora oggi domina sull'abitato. All'epoca era un possedimento dei nobili Bianchi d'Erberia, Domini di Fosdinovo. A corollario della manifestazione podistica festa gastronomica dove si potevano gustare abbondanti frittiture di pesce o magnifici piatti di arrosto misto ed intrattenersi fino tardi con balli e musiche. Di sicuro un appuntamento da inserire nel calendario di chi passa le vacanze in Versilia. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.



Porcari (LU) 17 agosto 2023

# La Corsa dei 100



La Corsa dei 100 di Porcari, nata con le celebrazioni dei 100 anni di fondazione del Comune di Porcari è giunta alla sua decima edizione diventando un imperdibile appuntamento podistico di metà agosto. Grazie all'impegno dell'Atletica Porcari, sono stati oltre 300 i podisti competitivi al via che si sono sfidati in un percorso, anche impegnativo fatto di continui saliscendi che portano al periplo del famoso quercione millenario. I concorrenti hanno potuto usufruire dell'attrezzatura e dei servizi del campo sportivo. Alle premiazioni premio speciale offerto dalla famiglia di Marco Metteoni in memoria del figlio prematuramente scomparso. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.





## ASS F

1	CIBEI MARGHERITA	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:47:27
2	BOTTONI ENRICA	ATLETICA LIVORNO	0:49:36
3	GIRLEANU ROXANA MARIA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:51:41
4	PIERLI FIORENZA	ATLETICA 85 FAENZA	0:52:25
5	CINQUINI FEDERICA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:53:32
6	SETTI FRANCESCA	G.S. LAMMARI	0:55:12
7	BATTACCHI FRANCESCA	ACQUADELA BOLOGNA	0:55:48
8	TEACU ELENA FLAVIA	G.S. LAMMARI	0:56:25
9	MACELLONI BEATRICE	ATL. CASTELLO	0:57:29
10	CARRADOSSI SIMONA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:58:49
11	BAMBI CATERINA	G.S.DIL. RUN...DAGI	1:01:27
12	BROZZI CRISTIANA	STRACARRARA	1:01:31
13	QUIRICONI LAURA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:01:43
14	PETRENI GIULIA	IL PONTE SCANDICCI	1:01:48
15	BENTO DA CRUZ SUELY	ATLETICA MONTECATINI	1:05:57
16	SECCI ANNAMARIA	MONTECATINI MARATHON	1:06:21
17	BIANCHI VIRGINIA	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	1:08:45
18	CELLAI SILVIA	POLISPORTIVA ELLERA	1:08:47
19	D'AMATO ELISA	ATLETICA AMARANTO	1:09:39
20	FIGLIOLINO ANTONELLA	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:10:56
21	ANGELINI ANNA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:11:32
22	BIAGINI SARA	MONTECATINI MARATHON	1:12:44
23	BIAGINI MARTA	PISTOIAATLETICA 1983	1:13:24
24	MARCHETTI SILVIA	G. POD. LE SBARRE	1:20:40
25	ZACCAGNINI SILVIA	G. POD. LE SBARRE	1:20:40
26	FONTANELLI ILARIA	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:30:46
27	DARDHA TEUTA	G. POD. LE SBARRE	1:34:03
28	DAVINI SERENA	RUN CARD	1:38:31
29	BRINZI SARA	RUN CARD	1:38:31

## ASS M

1	CASTELLI GIRMA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:42:52
2	PASSUELLO DOMENICO	GRUPPO SPORTIVO LUCCHESI	0:43:15
3	MEI MASSIMO	ATL. CASTELLO	0:43:40
4	CASSI SAMUELE OSKAR	ATLETICA CALENZANO	0:44:00
5	FIORE ALESSANDRO	AURORA MONTALE	0:45:54
6	SAGRAMONI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:46:17
7	SODINI FILIPPO	A.S. ATLETICA VIRTUS LUCCA	0:46:53
8	BELLINI FRANCESCO	PODISTICA QUARRATA	0:47:22
9	TASSELLI TOMMASO	AURORA MONTALE	0:48:28
10	DELLA MAGGIORA MATTIA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:48:35
11	MARTINELLI GABRIELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:48:46
12	ZANNI JURI	A.S. ATLETICA VIRTUS LUCCA	0:49:09
13	LUNARDI DANIELE	ATLETICA PORCARI	0:49:11
14	MASSARO GIUSEPPE	MONTECATINI MARATHON	0:49:15
15	SALVINI MIRCO	PODISTICA EMPOLESE 1986	0:49:23
16	FAZZI PAOLO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:49:59
17	IZZO MASSIMILIANO	G. P. LA STANCA	0:50:16
18	MANCINI MANUEL	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:50:29
19	CORRINI FRANCESCO	POLISPORTIVA ELLERA	0:50:50
20	IAVAGNILIO GIORGIO	SEMPREDICORSA	0:50:59





21	BAGATTI TOMMASO	ATLETICA PORCARI	0:51:01	45	PARISI ALESSIO	ATL.PESCIA	0:55:44
22	SGARANO LORENZO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	0:51:03	46	CIAMPI FRANCESCO	IL PONTE SCANDICCI	0:55:49
23	FABBRI FRANCESCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:51:08	47	TILOCCA MANUEL	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:55:53
24	BRUSCHI GIACOMO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:51:14	48	SISTI GIACOMO	STRACARRARA	0:55:58
25	MUCCI LORENZO	G.S.DIL. RUN...DAGI	0:51:15	49	BIAGIONI DAVIDE	STRACARRARA	0:55:59
26	MENNILLO ANDREA	MONTECATINI MARATHON	0:51:19	50	STRAPPAGHETTI MATTEO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:56:18
27	VERDICCHIO FRANCESCO	ATLETICA MONTECATINI	0:51:37	51	INNOCENTI ANDREA	RUN CARD	0:56:23
28	FANALI SIMONE	G.S.DIL. RUN...DAGI	0:51:39	52	CANCIANI CHRISTIAN	G.S.DIL. RUN...DAGI	0:56:36
29	PIEROTTI MAURIZIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:51:56	53	PEPORINI FEDERICO	G.S. BELLARIA CAPPUCCINI	0:56:45
30	COLOMBINI GIACOMO	RUN CARD	0:52:41	54	TOMMASELLI CARMINE	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:56:55
31	CARETTI STEFANO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:53:00	55	CALENDI MASSIMILIANO	AURORA MONTALE	0:57:26
32	PEZZATINI NICOLA		0:53:19	56	DEL VIGNA LUCA	RUN CARD	0:57:46
33	DECARIA EMANUELE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	0:53:23	57	CAPORASO MANUEL	MONTECATINI MARATHON	0:57:59
34	MAINARDI LUCA	PODISTICA GALLENO	0:53:34	58	GASPARELLO PAOLO S.	AMICI DI GRAZIANO	0:58:20
35	RASO SAMUELE	G.S.DIL. RUN...DAGI	0:53:35	59	ALESSI MARCO	G.S. BELLARIA CAPPUCCINI	0:58:41
36	PELLEGRINI ABEL	MONTECATINI MARATHON	0:53:41	60	SORINI GIACOMO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:58:57
37	PAPINI NICOLA	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:54:07	61	BOZZI MASSIMILIANO	G.S. CAMIGLIANO	0:58:59
38	DEL VIGNA ANDREA	RUN CARD	0:54:27	62	MATTEONI FEDERICO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:59:16
39	BIANCHI FABIO	ASS.POD.MARCIATORI MARLIESI	0:54:27	63	APICELLA ANDREA	PASSO CAPPONI	0:59:18
40	MARINI STEFANO	PODISTICA MEDICEA	0:54:43	64	GIGLIONE ALESSIO	G. POD. LE SBARRE	0:59:20
41	GRANCHI FILIPPO	G. POD. LE SBARRE	0:54:45	65	CRISTIANI ANDREA		0:59:33
42	CONSOLI MASSIMILIANO	AURORA MONTALE	0:55:05	66	GIACOMELLI LORENZO	G.S.DIL. RUN...DAGI	0:59:41
43	BIGGI MATTEO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:55:06	67	NICASTRO ANDREA		1:00:51
44	AGRESTI LORENZO	RUNNERS BARBERINO	0:55:35	68	NENCINI FEDERICO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:01:41
				69	VANNINI FEDERICO	FREESTYLE TRIATHLON VALD.	1:01:45
				70	MORINA STEFANO	RUN CARD	1:01:56
				71	PUNTONI LORENZO		1:03:07
				72	MANNUCCI FRANCESCO	G. POD. LE SBARRE	1:03:18
				73	MIGLIORINI FRANCESCO	POLISPORTIVA I'GIGLIO	1:04:30
				74	PULCINELLI MARCO	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:04:31
				75	RONCATI DANIELE	RUN CARD	1:05:43
				76	BINI MASSIMILIANO	RUN CARD	1:06:01
				77	TESTAI GIAMPAOLO	G. POD. LE SBARRE	1:07:07
				78	BARTOLI ALBERTO	CLUB AUSONIA	1:07:55
				79	CAROSI MATTEO	RUN CARD	1:08:18
				80	RUGLIONI FRANCESCO	RUN CARD	1:08:20
				81	FANUCCI SIMONE	MONTECATINI MARATHON	1:09:22
				82	ROSSI STEFANO		1:10:23
				83	ROSICA MICHELE	PASSO CAPPONI	1:11:44
				84	BURALLI NICOLA	I GHBELLINI GP MASSAECOZZILE	1:13:00
				85	COLOMBO JACOPO	RUN CARD	1:13:40
				86	TOSCHI FRANCESCO		1:14:07
				87	BOLOGNESI RICCARDO	ATLETICA CASCINA	1:19:24
				88	SANTANIELLO JOSE LUIS M.	G.S.D. LIBERTAS LA TORRE	1:24:29



## VET F

1	LUPI DAMIANA	A.S. ATL. VINCI	0:54:15
2	GHIARDI CATIA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:55:35
3	CIABATTI ODETTE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:57:13
4	PIERONI ROBERTA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:59:27
5	CRISTIANINI FLAVIA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:59:35
6	BRUZZONE MICHELA	ATLETICA AMARANTO	1:02:02



7	FARINA ANTONELLA	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	1:04:55	32	CRISTOFANI RAFFAELE	CANAPINO	1:01:03
8	ARCERI DANIELA	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	1:04:59	33	MARCANTELLI ROBERTO	MONTECATINI MARATHON	1:01:11
9	GRIGOLI MARIA ANGELA	IL PONTE SCANDICCI	1:08:14	34	DE CHIGI LUCIO	G.P. C.A.I. PISTOIA	1:01:12
10	FISCHER SZILVIA	G.S.DIL. RUN...DAGI	1:09:40	35	PANTALEO DANIELE	ACQUADELA BOLOGNA	1:01:13
11	ANICETI MICHELA	29 MARTIRI	1:09:59	36	LESO MASSIMO	ATLETICA PORCARI	1:01:50
12	PACINI TIZIANA	MONTECATINI MARATHON	1:13:00	37	MARIANI MANUELE	P.C.A. HITACHI RAIL	1:01:54
13	FERA PATRIZIA	MONTECATINI MARATHON	1:13:42	38	SASSETTI ROBERTO	POLISPORTIVA ELLERA	1:02:04
14	AMBROSIO RAFFAELLA	SEMPREDICORSA	1:14:01	39	ZAPPATORE ANTONIO	G. POD. LE SBARRE	1:02:24
15	ROSADI MIRIA	MEZZANA LE LUMACHE	1:14:10	40	CRISTIANO SOSSIO	G. POD. LE SBARRE	1:02:25
16	FARCI SIMONETTA	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	1:16:03	41	MUGNAI CLAUDIO	SEMPREDICORSA	1:02:30
17	DI CESARE DANIELA	G. POD. LE SBARRE	1:16:04	42	DAVINI GIULIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:02:49
18	BARNINI ANTONELLA	RUN CARD	1:21:32	43	BASTIJANCIC FABRIZIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:03:03
19	CHIAPPA LUCIA	GRUPPO MARCIATORI BARGA	1:21:32	44	MATTEI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:03:05
20	FERRONI CATERINA	MARCIATORI MARLIESI	1:28:40	45	ALLORI FRANCO	CANAPINO	1:03:35
21	FAILLI LAURA	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	1:29:06	46	RONCELLA MASSIMILIANO	ATLETICA CAMPI BISENZIO	1:04:23
22	BORGONCINO MARIA C.	G.P. BOMPANI GROUP	1:29:13	47	NOVI SIMONE	G. POD. LE SBARRE	1:05:25
23	ALVIN PAOLA	G.S. LE PANCHE CASTELQUARTO	1:33:05	48	FORTINO GIANLUCA	FREESTYLE TRIATHLON VALD.	1:05:40
24	ANDREI MIHAELA	ATLETICA PORCARI	1:33:13	49	LIBERATORI EMILIANO	A.FA.P.H.	1:05:42
25	ARRIGHI PAOLA	G. POD. LE SBARRE	1:34:05	50	CACCIAGUERRA GIANLUCA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:05:55

## VET M

1	ALBERTI ANDREA	A.S. ATL. VINCI	0:45:09
2	RUBINO DANIELE	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:48:53
3	DAVINI GIORGIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:49:17
4	SANTI NICO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:51:52
5	TOCCHINI MASSIMO	MONTECATINI MARATHON	0:52:48
6	LA GRECA ENZO	AURORA MONTALE	0:53:30
7	VINATTIERI ALESSIO	GS ATL. SIGNA	0:53:37
8	FROSALI FEDERICO	G. P. LA STANCA	0:53:42
9	VIVARELLI NICOLA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	0:53:46
10	COGILLI PAOLO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:54:13
11	BALDI ALESSIO	G. P. LA STANCA	0:54:20
12	MEOLI STEFANO	LA GALLA	0:54:25
13	LO CONTE MAURIZIO	SEMPREDICORSA	0:54:38
14	BENVENUTI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:55:20
15	NANNINI SIMONE	PODISTICA EMPOLESE 1986	0:55:26
16	DESSI SAMUELE	AURORA MONTALE	0:55:38
17	FERRARINI FEDERICO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:55:59
18	MARTINI ANTONIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:56:03
19	COGILLI ALESSANDRO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:56:44
20	CIRIVELLO GIUSEPPE	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	0:57:11
21	MENCHETTI GIACOMO	ATLETICA PORCARI	0:57:23
22	PILATI MARIO	G.S.DIL. RUN...DAGI	0:57:53
23	CORTOPASSI LUCA	GS MELE MARCE	0:58:07
24	BIANCOTTI MARINO	ATLETICA AMARANTO	0:58:11
25	BIANCHINI CARLO	A. ATL. CAMAIORE	0:58:37
26	MAGNANI FRANCESCO	G.S.DIL. RUN...DAGI	0:58:47
27	BONSANGUE STEFANO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	0:58:53
28	ANTONI GIANNI	PODISTICA QUARRATA	0:59:36
29	BERTINI PAOLO	A.S. ATL. VINCI	0:59:40
30	LOLLINI MASSIMO	MONTECATINI MARATHON	1:00:09
31	SOTTANI GABRIELE	POLISPORTIVA ELLERA	1:00:15







56	BENVENUTI MASSIMILIANO	G. POD. LE SBARRE	1:09:05
57	MALTAGLIATI PAOLO	G.S.DIL. RUN...DAGI	1:09:50
58	MAZZONI FEDERICO	A.S.N.ATLETICA LASTRA	1:09:55
59	ROSSI STEFANO	CANAPINO	1:10:38
60	BARTOLI STEFANO	GS MELE MARCE	1:11:26
61	BARBANI ALBERTO	IL PONTE SCANDICCI	1:11:48
62	ANGELI LUIGI	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:12:36
63	BETTI MICHELANGELO	G. POD. LE SBARRE	1:13:14
64	PAGNI GIUSEPPE	CANAPINO	1:14:40
65	VENTURINI ANDREA	STRACARRARA	1:15:22
66	MOLINARO RAFFAELE	G.S.DIL. RUN...DAGI	1:16:03
67	BIAGINI BRUNO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:16:15
68	GALGANI LUCIANO	G. P. LA STANCA	1:16:19
69	GRASSI ROBERTO	A.S.N.ATLETICA LASTRA	1:17:57
70	BRACCIOTTI FEDERICO	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	1:22:25
71	GIOVANNELLI MARCO	MARCIATORI MARLIESI	1:37:24

### ARG M

1	OSIMANTI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:51:31
2	GUADAGNINI GIUSEPPE	MONTECATINI MARATHON	0:52:17
3	TORRACCHI ALDO	AURORA MONTALE	0:55:39
4	STEFANINI LUCA	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:56:04
5	MUSETTI MORENO	POLIZIA MUNICIPALE CARRARA	0:56:14
6	PAPUCCI ROBERTO	ATLETICA PORCARI	0:56:50
7	PISANI MARCO	LA GALLA	0:56:52
8	GAGLIARDI RODOLFO	CREMONACORRE	0:57:02
9	BOLOGNESI RINALDO	I Ghibellini GP MASSAECOZZILE	0:57:05
10	ROSADI FAUSTO	MEZZANA LE LUMACHE	0:57:06
11	CARLOTTI CLAUDIO	LA GALLA	0:58:16
12	SORICE DONATO	G. P. LA STANCA	0:58:24
13	SIMI CLAUDIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:58:58
14	MATTEONI ADRIANO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:59:45
15	CUSINATO FRANCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:59:48

16	BELLETTI FABIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:00:02
17	CAPPELLI GINO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:00:34
18	BARTOLINI MARCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:01:41
19	FRATI MARCO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	1:01:45
20	GORI CLAUDIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:03:10
21	ROSSI MORENO	POD. CAPANNESE IL GIRASOLE	1:05:33
22	MANSI MARCO	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	1:06:52
23	SOTTILE GIUSEPPE	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:06:56
24	FOLEGNANI MAURIZIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:07:31
25	TONI SILVIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:07:48
26	MANDOLA MAURIZIO	G.S.D. LIBERTAS LA TORRE	1:08:10
27	FRIGERIO ANDREA	BASE RUNNING	1:08:32
28	TOMI MASSIMO	MARATONETI GENOVESI	1:09:33
29	DELLA ROCCA RENZO	MONTECATINI MARATHON	1:10:08
30	SUSINI LUCIANO	G. POD. LE SBARRE	1:10:13
31	BECHINI LUCA	I Ghibellini GP MASSAECOZZILE	1:11:44
32	CATALLO LUCA	MEZZANA LE LUMACHE	1:15:49
33	RICCOMI STEFANO	CANAPINO	1:18:30
34	LOMBARDI FABRIZIO	ATL. CASTELLO	1:18:44
35	AMIDEI ANTONIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:21:19
36	VENDRAMIN GIOVANNI G.	G.S. LE PANCHE CASTELQUARTO	1:21:51
37	LANDUCCI CLAUDIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:28:41
38	FINOCCHI GIORGIO	G. POD. LE SBARRE	1:36:31
39	BRONZINI SANDRO	PODISMO IL PONTE	1:44:17

### ORO M

1	D'ALVANO MICHELE	ATLETICA CASCINA	1:03:00
2	MEI ROBERTO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:03:46
3	SARGENTI ARTURO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:08:53
4	BELLINI GIACOMO A.	PODISTICA QUARRATA	1:09:29
5	VITELLARO ROSARIO S.	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:10:23
6	SALVADORI SIRIO	G. POD. LE SBARRE	1:13:34
7	BOMBONATI FABRIZIO	G.P. BOMPANI GROUP	1:29:13



# fityourbuddy

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

**€0,50 l'una**

**stampa, spedizione e tasse incluse**

**Quantitativo minimo ordinabile**

**1500pz**

**Consegna in 7/10gg**



**Lizzano in Belvedere (BO) 20 agosto 2023**

# Campionato Nazionale UISP di Corsa in Montagna



**D**uecento atleti in rappresentanza di 8 regioni e 50 società hanno dato vita domenica 20 agosto a Lizzano in Belvedere (BO) alla 14a edizione della "5 Passi in Val Carlina", valida come 4° Campionato nazionale UISP di corsa in montagna 2023, grazie alla perfetta organizzazione dell'ASD Runners Maratoneti Berzantina, società collaboratrice di UISP APS - SdA Atletica Leggera e UISP Emilia Romagna APS nell'evento,

con l'apporto tecnico dell'Associazione Giudici Reggiani e dei Giudici Uisp Bologna. Dopo 1h10'38" e 18,5 km di gara sul traguardo di Piazza Marconi si è presentato Federico Scabini (Atl Pavese) che si è imposto su Jacopo Mantovani (CSI Sasso Marconi), ben 7 volte vincitore su queste strade e stavolta secondo in 1h10'50", e a Saimir Xhemalaj (Modena Runners Club) terzo in 1h14'02". Tra le donne lotta in famiglia Atl Vinci con Cristina Mariani

che con 1h27'47" si impone sulla compagna di colori Damiana Lupi, seconda in 1h31'02", mentre il terzo gradino del podio è di Sara Colzi (GS Lammari) in 1h36'16" già vincitrice dell'edizione 2022. Nelle classifiche di categoria UISP, che hanno decretato i campioni 2023, Cristina Mariani ha vinto la cat.F18..29 mentre nelle altre vittorie di Silvia Cellai (Pol Murri Ellera-F30..34), Debora Lana (ASD Leopodistica-F35..39), Maria Vittoria Castrucci (ASD

Orecchiella-F40..44), Stefania Palmieri (ASD Silvano Fedi-F45..49), Damiana Lupi (ASD Atletica Vinci-F50..54), Roberta Nicoletti (GPA Lughesina-F55..59), Eva Toccafondi Grunwald (Montecatini Marathon-F60..64), Paola Lambertini (ASD Lolli Auto Sport Club-F65..69), Giuseppina Luongo (GS Lamone-F70+).

Nelle categorie maschili Saimir Xhemalaj (Modena Runners Club) si è imposto nella M18..29 e a seguire Federico Scabini (Atl Pavese-M30..34), Alex Poli (ASD Runners Maratoneti Berzantina-M35..39), Alessio Tenani (Pol Giovanni Masi-M40..44), Alessandro Calligola (Pol Giovanni Masi-M45..49), Massimo Sargenti (Modena Runners Club-M50..54), Daniele Sperindei (Atl Avis Castel S.Pietro-M55..59), Daniele Baroni (UISP Com Terr Rimini-M60..64), Paolo Tonelli (Pod Pontelungo-M65..69), Alberto Gruppioni (Pod Pontelungo-M70...74), Umberto Margelli (ASD Lolli Auto Sport Club-M75..79).

Bottino pieno per il GS Lamone Russi ASD nelle classifiche di società che la vedono primeggiare tra gli uomini con 140 punti mentre tra le donne si impone con 155 punti.



Le classifiche complete del campionato al link <https://www.uisp.it/atletica2/files/principale/campionati-nazionali/2023/montagna/class-montagna-2023.pdf> e quelle generali della 5 Passi in Val Carlina al link <https://www.irunning.it/gara.php?id=41765&ts=19589>.

Appassionanti anche le gare riservate ai più giovani, su percorsi adatti alle età, e buona anche la partecipazione alla non competitiva.

L'appuntamento è al 18 agosto 2024 con la 15a edizione della 5 Passi in Val Carlina.

*Claudio Bernagozzi*

*Responsabile Comunicazione UISP APS - SdA atletica leggera*

[comunicazione.atleticaleggera@uisp.it](mailto:comunicazione.atleticaleggera@uisp.it)

*Nelle foto: la partenza e l'arrivo dei vincitori - foto C. Bernagozzi*

**Careggine (LU) 20 agosto 2023**

# Trofeo Parco Alpi Apuane

**Record assoluto di partecipazione**


**S**ono stati oltre 200 i partecipanti (record di iscritti) alla 22<sup>a</sup> edizione del Trofeo Alpi Apuane, 20° Trofeo Corri nel Comune di Careggine. Questi amanti della corsa in montagna, partiti dallo splendido borghetto di Isola Santa affacciato sull'omonimo lago, si sono sfidati sui 14 Km del percorso prevalentemente in salita, ma anche con ripide discese che spezzano il ritmo e gambe. La calura, 36° gradi in pianura, ampiamente mi-





tigata dai 900 mt di altitudine si assestava intorno ai 26 gradi rendendo oltremodo piacevole assistere alla gara e così è stato per tantissimi amici e parenti che hanno approfittato anche per godersi la giornata di festa col mercatino di Careggine dove facevano bella mostra di se ci tipici prodotti garfagnini. Tagliatelle al farro, Farina di granoturco giallo e rosso o la minestra garfagnina compo-

sta da lenticchie gialle, rosse oltre ai fagioli e farro, non sono mancati nel souvenir degli astanti. Alle premiazioni la perentoria voce dello speaker, Graziano Poli che è anche l'organizzatore della manifestazione, si è incrinata un attimo quando ha annunciato la premiazione del trofeo in memoria della sorella prematuramente scomparsa. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.



**Donazioni da Scatta alle Cascine**

# Donato un muletto al Banco Alimentare



**G**razie al ricavato della corsa podistica "Scatta alle Cascine Lions" ed a tutte le iniziative collaterali è stato donato al Banco Alimentare di Firenze un muletto caricatore idoneo per poter lavorare nelle celle surgelati a meno 25 gradi. All'interno dei mercati generali di Firenze insiste sul 4.500 mq la struttura del "Banco Alimentare", una incredibile realtà di solidarietà che attraverso l'oculata gestione dei surplus alimentari e di quanto sta per giungere alla fine della data di scadenza può essere sempre donato a delle realtà associative che aiutano i bisognosi. Le procedure burocratiche per giungere a





tutto questo sono immense, ma una volta superato questo scoglio il materiale donato da tante aziende viene immagazzinato, catalogato e suddiviso per poi essere preparato per consegna. In questa filiera benefica lavorano circa 150 volontari, alcuni dei quali anche designati dai servizi sociali e quindi esiste un doppio aspetto sociale. L'organizzazione che fa capo ad una realtà composta da 20 club fiorentini Lions, che ha organizzato la gara, durante la cerimonia di consegna del muletto caricatore, ha voluto ringraziare le associazioni che hanno permesso di raggiungere questo prestigioso risultato. Una targa è stata consegnata alle associazioni UP Isolotto per la logistica e collaborazione, così anche alla Venerabile Confraternita di parte Guelfa. Alla ETS Regalami un sorriso per l'assistenza mediatica. Infine al Gruppo Maratonabili, l'associazione che si incarica di assistere i ragazzi disabili nella gare di corsa è stato donato un contributo.





**Bando concorso letterario**

# Viaggiare... nel tempo e nello spazio



– **Art. 1** – L'ASCD SILVANO FEDI, con sede in Pistoia, via Sorelle Cecchi, 65/22, in collaborazione con ITAS Assicurazioni, istituisce la quarta stagione del concorso letterario, oggi denominato: VIAGGIARE...NEL TEMPO E NELLO SPAZIO

finalizzato a raccogliere e premiare opere letterarie di narrativa e/o poesia, che abbiano come tema i viaggi e i cammini in tutte le sue diverse modalità di esplicazione e applicazione passate, presenti o future;

– **Art. 2** – Il concorso è aperto a tutti i soggetti che abbiano compiuto i 18 anni e provenienti da tutti i paesi e **la partecipazione è gratuita;**

– **Art. 3** – Il concorso è diviso in due sezioni:

narrativa, opera in prosa (racconto, reportage, diario, testimonianze) edita (purché non premiata in altri concorsi) o inedita, con massimo 5 cartelle (pagine dattiloscritte per non più di 9000 battute complessive)

poesia, edita (purché non premiata in altri concorsi) o inedita, con al massimo 70 versi in italiano o altre lingue (ma con allegata traduzione in lingua italiana)

– **Art. 4** – Ciascun partecipante può inviare una unica opera per ciascuna sezione o per entrambe (poesia e narrativa);

– **Art. 5** – Gli elaborati potranno essere inviati entro il 31/12/2023 via e-mail al seguente indirizzo: [info@silvanofedi.com](mailto:info@silvanofedi.com) oppure per posta al seguente indirizzo: via Sorelle Cecchi, 65/22, CAP 51100 – Pistoia. Saranno considerati validi gli elaborati già pervenuti per l'edizione 2022, poi annullata;

– **Art. 6** – Ai premi tre classificati di ciascuna sezione (A e B) saranno consegnati i premi seguenti: euro 250,00 al primo; euro 150,00 al secondo; euro 100,00 al terzo

– **Art. 7** – L'esito del concorso sarà comunicato via e-mail ai vincitori e sarà pubblicato sul sito [www.silvanofedi.com](http://www.silvanofedi.com);

– **Art. 8** – Tutti i lavori delle due sezioni saranno sottoposti al giudizio, insindacabile ed inappellabile, di una giuria composta da cinque persone e che verrà nominata dall'organizzatore del concorso, almeno 30 giorni prima della scadenza del termine previsto per l'invio dell'elaborato;

- **Art. 9** – La premiazione avverrà il giorno 15 febbraio 2024, ore 17.00, presso la sede organizzativa Pistoia-Abetone, viale Adua 94B, a Pistoia;
- **Art. 10** – Una selezione degli elaborati dei vincitori per entrambe le sezioni, sarà pubblicata sul sito [www.silvanofedi.com](http://www.silvanofedi.com);
- **Art. 11** – Gli autori, per il fatto stesso di partecipare al concorso, cedono all'organizzatore il diritto di pubblicare, sia sul sito internet, che su una eventuale antologia in forma digitale o cartacea senza avere alcunché a pretendere sotto il profilo economico come diritto di autore, fermo restando che il diritto rimarrà di proprietà dei singoli autori;
- **Art. 12** – Il concorso ed il suo esito saranno adeguatamente pubblicizzati attraverso la stampa ed altri media, sia on-line che tradizionali;
- **Art. 13** – La partecipazione al concorso comporta l'accettazione integrale del presente regolamento, senza alcuna condizione o riserva. La mancanza anche di una sola delle condizioni che regolano la validità della iscrizione, determinerà l'automatica esclusione dal concorso letterario;
- **Art. 14** – Ai sensi del D.L. 196/2003, il trattamento dei dati dei partecipanti al concorso è finalizzato unicamente alla gestione del concorso ed a eventuali ulteriori future iniziative.

# Concorso letterario 4° edizione

## Scheda di partecipazione

IO SOTTOSCRITTO/A \_\_\_\_\_

NATO/A \_\_\_\_\_

IL \_\_\_\_\_

RESIDENTE IN (via, piazza) \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_ COMUNE \_\_\_\_\_ PROVINCIA \_\_\_\_\_

CODICE FISCALE \_\_\_\_\_

TELEFONO FISSO \_\_\_\_\_ CELLULARE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

Partecipo per la sezione :                       NARRATIVA                       POESIA

Dichiaro che l'opera è frutto della mia fantasia. Dichiaro di accettare il giudizio insindacabile della giuria. Acconsento alla pubblicazione dell'opera a discrezione dell'ente organizzatore, senza nulla a pretendere a titolo di diritto. Accetto il regolamento del concorso di cui ho preso visione, ed autorizzo al trattamento dei miei dati personali ai sensi di legge. I dati anagrafici saranno utilizzati esclusivamente ai fini inerenti gli scopi statutari, non verranno comunicati o diffusi a terzi.

DATA \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_

**Libri**

# Le ruote non sono sempre rotonde

**Tonfano 18 Agosto 2023 Terrazza bagno Marzocco**

**P**resentazione del nuovo libro di Paolo Raugei, 4° classificato al concorso letterario internazionale "Salvatore Quasimodo 2023", a cura di Beatrice Sassi. Paolo Raugei, medico in forza all'ospedale Santo Stefano di Prato, da sempre appassionato sportivo, podista praticante nuotatore provetto che per raccogliere fondi per la costruzione di un ospedale pediatrico in Togo, insieme ad altri colleghi, non ha certo avuto paura ad affrontare una traversata nelle isole dell'arcipelago del Tirreno, viene oggi a presentare un libro che era partito con l'intenzione di parlare delle emozioni legate alla sue due partecipazioni al Giro d'Italia ciclistico, ma mentre scriveva sono venuti in superficie stati emotivi che andavano oltre il mondo della bici. Nasce quindi un'opera emozionante che durante l'appassionata lettura di Alessia Bresci di un brano è riuscita a strappare una lacrima. Il ricavato dalla vendita del libro, Aletti Editore, sarà devoluto in beneficenza alla ONLUS The Precious hands, che si occupa della gestione di ospedale pediatrico un Togo dove la mortalità infantile è la più alta al mondo.



# ***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**



**Esperti**

# Come riconoscere il proprio stato di idratazione

*di Alberto Biscardi - Obiettivo Running*


**P**rima di vedere quali sono gli elementi che permettono di intuire se il nostro stato di idratazione non è ottimale, cerchiamo di vedere quali variabili possono influenzarlo.

Sono le **caratteristiche dello sforzo (lunghezza ed intensità), dal clima, dall'idratazione durante l'attività (quanto si è bevuto durante l'allenamento/gara) e dalla frequenza con la quale ci si allena (o si gareggia)**. Non solo, in climi caldi, anche l'attività lavorativa provoca una notevole perdita di

sudore; quando è particolarmente torrido, anche durante la notte la perdita di sudore può essere elevata... ce ne accorgiamo svegliandoci tutti sudati.

Di conseguenza non sono solamente le situazioni tipiche dell'allenamento/gara a determinare il tasso di idratazione, ma anche le attività quotidiane, se svolte in condizioni particolari.

Anche l'età può essere una variabile che incide sul tasso di disidratazione.

Infatti, **con il passare degli anni lo stimolo della sete**

**tende a diventare meno sensibile, facendo perdere uno degli indicatori (che vedremo meglio dopo) più efficaci dello stato di idratazione.**

Attualmente le linee guida più autorevoli sono quelle dell'**ACSM** (*American College of Sports Medicine*).

Nel loro documento indicano come siano le caratteristiche dell'urina (osmolarità e gravità specifica) ad indicare meglio il tasso di idratazione, insieme al peso corporeo.

Ma il protocollo WUT (Casa et al 2019) è sicuramente il più



semplice e pratico da fare in autonomia da parte degli atleti; esso consiste nell'annotazione di 3 parametri:

**W (Weight):** se si verifica un calo di peso maggiore di 0.5-1 kg da un giorno all'altro

**U (Urine color):** un volume ridotto di urina di colore scuro (color succo di mela o più scuro)

**T (Thirst):** una notevole sensazione di sete.

Gli autori indicano come in **presenza di almeno 2 di questi indicatori è del tutto probabile essere disidratati.**

Ad esempio, se la mattina successiva ad un allenamento/gara impegnativi mi alzo pesando 0.7 Kg meno del giorno precedente con una sensazione di sete (e/o facendo un'urina di colore scuro), allora significa che dovrò prestare attenzione a reidratarmi correttamente nelle ore successive (vedremo dopo come).

Il buon senso implica comunque che **il peso vada misurato solo alla mattina** (in condizioni standard), mentre gli altri 2 indici possono essere valutati anche in altri momenti...va da sé che anche solo uno di questi possa essere un campanello d'allarme.

**Se inizio l'allenamento (o la gara) in uno stato di idratazione non ottimale, il mio rendimento sarà inferiore...in particolar modo in climi caldi.**

A sostegno di questa affermazione esistono diverse pubblicazioni (Heaton et al 2017, Racinais et al 2015, Evans et al 2017).

Questo principio **è fondamentale per chi si allena con una certa frequenza o per chi passa diverso tempo in ambienti caldi.**

È ovvio che al pari di un'importante idratazione pre-

sforzo, è anche **fondamentale idratarsi correttamente durante l'attività sportiva. un recupero ottimale avviene quando il corpo è in un corretto stato di idratazione.**

Infatti, è logico ipotizzare come il funzionamento dei metabolismi responsabili del recupero post-esercizio dipendano anche dallo stato di idratazione delle cellule muscolari, del connettivo e dei tessuti in generale...oltre che dal volume del sangue.

**Ricordo inoltre, che la disidratazione ha effetti deleteri anche sull'umore.**

**Le linee guida e tanto buon senso**

A livello sperimentale è stato visto come l'ideale sia consumare, nell'ora post-esercizio, 1.5 litri d'acqua per ogni Kg di peso perso a causa dello sforzo (Racinais et al 2015);



lo 0.5 in più (rispetto al peso perso) è dovuto al fatto che una parte dell'acqua ingerita verrà poi eliminata sotto forma di urina.

Il buon senso implica comunque che quando la perdita di liquidi con la sudorazione è copiosa, è impossibile riuscire a bere troppa acqua nell'ora successiva allo sforzo; questo perché non sarebbe sostenibile dall'apparato gastrointestinale.

È quindi possibile ingerire i liquidi necessari anche nelle ore successive, cercando un **giusto compromesso tra una reidratazione veloce (soprattutto se la sudorazione è stata copiosa) e l'assenza di disagi nel bere.**

Oggi sappiamo anche che per accelerare questo processo è consigliabile **aggiungere all'acqua una quantità adeguata di sali (soprattutto il sodio).**

Questi velocizzano l'assorbimento intestinale, migliorano il gusto della bevanda e contribuiscono a recuperare

parte dei Sali persi con la sudorazione.

Altri ingredienti consigliati (sia per velocizzare l'assorbimento di acqua a livello intestinale, sia per velocizzare il recupero) sono le proteine e i Carboidrati.

Per i carboidrati, se sciolti nell'acqua, viene consigliata una percentuale non superiore al 6-12% (Heaton et al 2017).

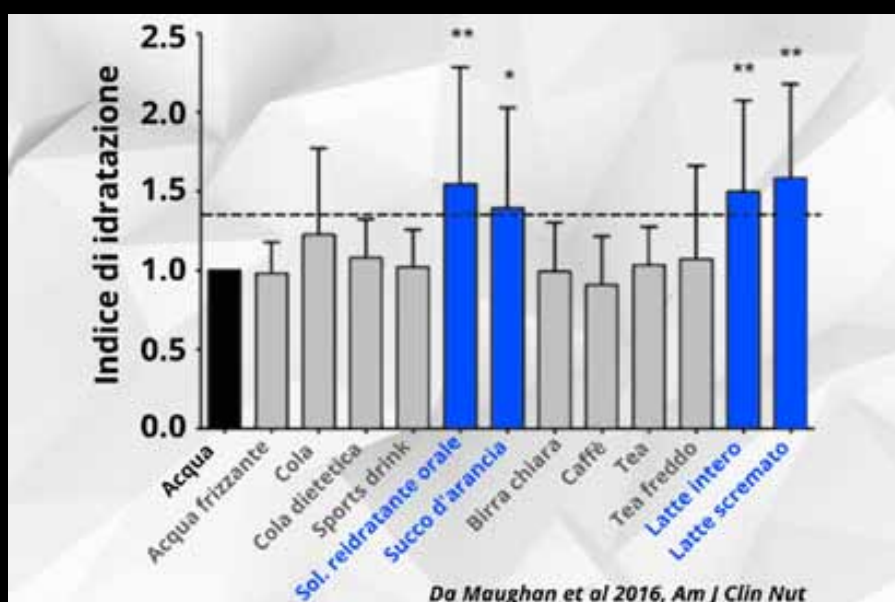
È evidente come le linee guida indicate sopra sono fondamentali in particolar modo per chi fa tanti allenamenti settimanali.

In climi caldi, seguire la raccomandazione di consumare 5 porzioni di frutta verdura di stagione al giorno è fondamentale.

Nell'immagine sotto invece potete vedere il risultato dello studio di Maughan et al 2016, nel quale venne confrontato l'indice di idratazione di diverse bevande.

In altre parole, viene riportato quanto, della bevanda, viene trattenuta all'interno del corpo dopo 2 ore, indicando quindi il **potere idratante.**

Come potete vedere nella co-





lonna più a sinistra, all'acqua viene dato come indice di riferimento 1, e solamente *il latte, il succo d'arancia e la soluzione idratante orale hanno valori statisticamente superiori all'acqua.*

È da considerare che questo protocollo è stato fatto su soggetti normalmente idratati (non dopo l'esercizio fisico), ma fornisce comunque spunti interessanti.

Escludendo la soluzione idratante orale (solitamente utilizzata in casi clinici di una certa gravità), **il latte ed il succo d'arancia rappresentano le 2 migliori soluzioni, da preferire anche agli sports drink.**

Quello d'arancia è l'unico succo di frutta utilizzato nello studio, ma non è quindi da escludere come **altri succhi di frutta possano essere ottime soluzioni, se non (ancora meglio) la frutta intera.**

In questo paragrafo abbiamo visto come non sia necessario acquistare integratori per reidratare correttamente l'or-

ganismo; questi infatti, **andrebbero utilizzati solamente in quelle condizioni in cui non è possibile accedere ad alimenti.**

Nel prossimo paragrafo invece, andremo ad analizzare come anche l'acqua utilizzata possa avere un impatto significativo sul recupero.

## Conclusioni e consigli finali

Abbiamo visto come la **reidratazione post sforzo sia importante per assecondare il recupero** (che è ideale

in uno stato di idratazione ottimale) e per presentarsi all'allenamento successivo in condizioni di idratazione adeguate.

Esistono inoltre metodi di valutazione "**fai da te**" per intuire se siamo o meno disidratati.

Abbiamo anche indicato come **bere circa 1.5 volte il peso corporeo perso durante lo sforzo sia necessario per recuperare i fluidi persi**; questa quantità dovrebbe essere ingerita in maniera tale da non creare disagi all'apparato digerente.





**Cicloturismo**

# Quelli della rotonda a Pisa



**S**ono oltre 20 anni che “Quelli della rotonda” scalano tutte le alture della Versilia e della Garfagnana e non mancano, come questa mattina di fare una visita in Piazza dei Miracoli a Pisa. Una amicizia nata e cementata durante le vacanze in Versilia. Hanno designato come punto di partenza la rotatoria vicino a Marina di Massa per poi sciamare verso le più belle località, anche delle 5 terre. Provengono dalle più disparate regioni italiane, folto è il drappello dei parmigiani e dei pratesi capitanati da Fausto Mati presidente della Ciclistica Viaccia di Prato, e poi ciclisti che vengono da Milano, Brescia accomunati tutti dalla passione per lo sport. Nel gruppo si inseriscono anche sportivi locali che si coordinano attraverso una chat. Avvalendosi delle più aggiornate tecniche cartografiche le girate vengono ben scelte e calibrate per consentire a tutti di partecipare, con un imperativo assoluto: Nessuno viene lasciato da solo. Crampi, stanchezza, problemi meccanici e forature non costituiscono un problema personale perché tutto il gruppo se ne fa carico. Una bella associazione non scritta e codificata, ma dove la passione per lo sport è il cemento più tenace. L'estate sta finendo? Nessun problema ci sono moltissime occasioni d'incontro per ritrovarsi tutti insieme ed il Giro dei due Bacini di Viaccia è una di queste grandi opportunità di sport e amicizia.





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

**S**iamo la redazione del sito [www.runners.it](http://www.runners.it), un portale che cura da anni comunicati, video, risultati, statistiche, articoli tecnici al fine di promuovere l'atletica e il running in Italia.

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

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

Oltre al portale web abbiamo, dal 2002, una trasmissione Tv: sono

state mandate in onda oltre **850 puntate** ogni giovedì sui canali digitali di **Toscana Tv** e dal giorno successivo su Internet (**YouTube e social**).

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

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

**Pagina Facebook: +70.000 follower**

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

**Account Instagram: + 30.000 follower**

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

**Twitter + 8.000 follower**

**Youtube: +5000 follower**

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

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



**Reggio Emilia 10 dicembre 2023**

# La Maratona di Reggio Emilia sarà Campionato Nazionale UISP APS SdA



Il prossimo 10 dicembre 2023 la Maratona di Reggio Emilia - Città del Tricolore, giunta alla sua 27a edizione, ospiterà il 23° Campionato Nazionale di Maratona UISP di società e individuale, recuperando la prova in programma lo scorso 16 aprile a Crevalcore poi annullata. " Siamo molto lieti della scelta di UISP APS SdA atletica leggera – dice Paolo Manelli presidente di Tricolore Sport Marathon a.s.d. società collaboratrice di UISP Emilia-Romagna APS e UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia APS – e metteremo il nostro massimo impegno anche nell'organizzazione della rassegna nazionale UISP ".

" Il percorso – conferma Manelli – sarà lo stesso dell'edizione 2022, misurato ed omologato, con partenza ed arrivo da Piazza della Vittoria, un primo tratto in leggera salita, una boa circa a metà percorso ed il ritorno in leggera discesa con alcuni saliscendi (<https://www.maratonadireggioemilia.it/percorso.html>) ".

Il Campionato prevederà 11 categorie individuali (6 maschili e 5 femminili) oltre alle speciali classifiche di società, a punti e sulla partecipazione, con l'assegnazione ai vincitori della maglia e del titolo di Campione nazionale (<https://www.uisp.it/atletica2/pagina/23-campionato-nazionale-maratona>).

Per le iscrizioni collegamento al link <https://www.maratonadireggioemilia.it/iscrizioni-570100.html>.

" Vi aspettiamo tutti - invita Paolo Manelli – il secondo fine settimana di dicembre alla 27a Maratona di Reggio Emilia, ricordando che per il ritiro dei pettorali il Centro Maratona al PalaBigi in Via Guasco 8 aprirà già sabato 9 dicembre dalle ore 10,00 alle ore 20,00 e quindi domenica 10 dicembre dalle ore 07,00 alle ore 08,30 ".

Per informazioni: Paolo Manelli 334.5455222 <https://www.maratonadireggioemilia.it/> <https://www.facebook.com/maratona.direggioemilia/>.

*Claudio Bernagozzi - Resp. Comunicazione UISP APS - SdA atletica leggera  
comunicazione.atleticaleggera@uisp.it*

Nella foto: la partenza dell'edizione 2022- by PhotoToday

# 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**

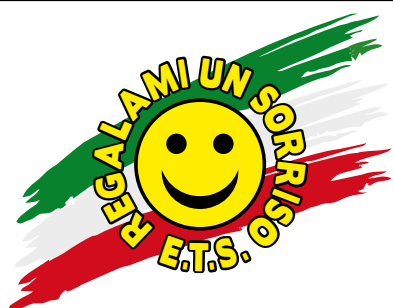
Inseriscili nel primo riquadro in alto a sinistra dedicato al:

**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



## 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

**Berlino** ABBOTT  
WORLD  
MARATHON  
MAJORS

42 KM

24 SETT

**Lisbona**

42 - 21 - 8 KM

8 OTT

**Chicago** ABBOTT  
WORLD  
MARATHON  
MAJORS

42 KM

8 OTT

**Valencia**

21 KM

22 OTT RECORD  
DEL MONDO

**New York** ABBOTT  
WORLD  
MARATHON  
MAJORS

42 KM

5 NOV

**Atene**

42 - 10 - 5 KM

13 NOV

**Gran Canaria**

42 - 10 KM

19 NOV

# RACE ADVISOR

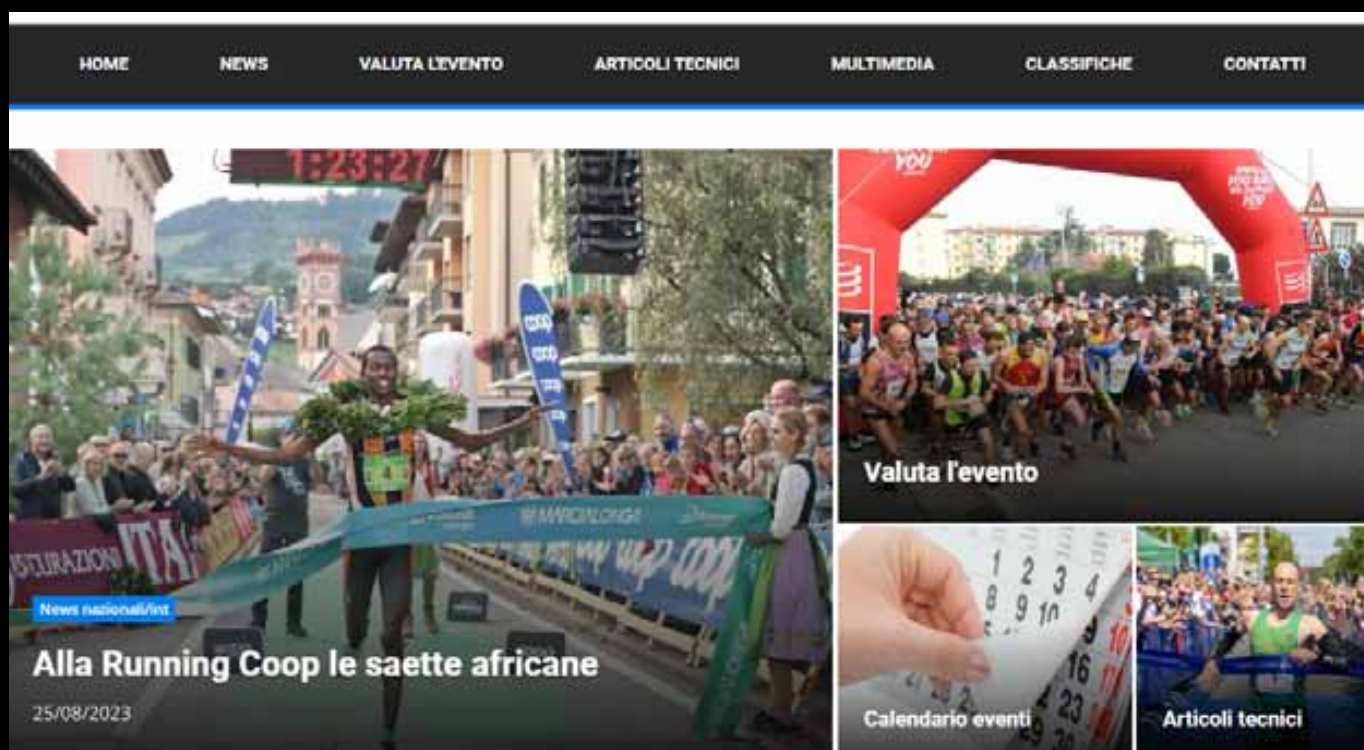
## Valuta l'evento e resta informato

**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>



# 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**

**detecht**   
sports timing, services and consulting

**SERVIZI A 360° PER OGNI ORGANIZZATORE**  
Cronometraggio con chip elettronico - Promozione eventi  
Gestione segreteria - Stampa Pettorali - [www.detecht.it](http://www.detecht.it)

# Area volantini





**mcl Settimello.it****A.P.D. Virtus  
Settimo Miglio****Circolo Don Minzoni  
M.C.L. SETTIMELLO**

in collaborazione con



# 11° RIEDIZIONE SCARPINATA SETTIMELLESE

*“su e giù per Settimello”*

*Trofeo Caduti per la Libertà*

**3 SETTEMBRE 2023****GARA COMPETITIVA KM 10  
PASSEGGIATA LUDICO MOTORIA KM 5****PARTE DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE ANDRA' A FAVORE  
DE “LO SPORT DI CALENZANO PER L'EMILIA ROMAGNA”**

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

**RITROVO : 7,30 presso Circolo MCL Settimello Via A. da Settimello 84****--- PARTENZA : 9,15 ---**



## A.S.D. GS Le Torri Podismo

Firenze, via Lunga 157 - tel. 3480322635 - 3355858391

[www.gsletorrifirenze.it](http://www.gsletorrifirenze.it) - email [info@gsletorrifirenze.it](mailto:info@gsletorrifirenze.it)



**DOMENICA**

**10 SETTEMBRE**

**2023**

# 11<sup>a</sup> Corsa dei Tre Parchi

Parco Argingrosso - Parco delle Cascine - Villa Vogel  
5° Trofeo Lazzeri Oretta

**percorso RINNOVATO e  
interamente pianeggiante**

**gara podistica competitiva di km 11**

**passeggiata ludico-motoria di km 5**

**gara valida per il 19° Trofeo E. Camangi**

- ritrovo ore 8.00 presso scuola Barsanti (via Lunga, 94)
- partenza ore 9.00 presso scuola Barsanti (via Lunga, 94)
- **LE ISCRIZIONI** si ricevono

➔ **VIA MAIL** all'indirizzo [servizio.iscrizioni@gmail.com](mailto:servizio.iscrizioni@gmail.com) entro le ore 23 del 08/09/23  
**CON LE SEGUENTI MODALITA':**

- pagamento in contanti la mattina al ritiro del pettorale o a mezzo bonifico su IBAN IT 28 W 03069 029151 0000 0010536
- **SINGOLI** inviando tessera, certificato agonistico (per la competitiva) e eventuale ricevuta del bonifico effettuato
- **SOCIETA'** inviando lista firmata dal presidente, con numero tessera e scadenza del certificato agonistico (per la competitiva) per ogni atleta e eventuale ricevuta del bonifico effettuato

➔ **ON-LINE** su [www.endu.net](http://www.endu.net)

Iscriviti ora su  
**ENDU**

- iscrizione competitiva € 10
- ludico motoria € 8 (€ 2 senza premio)
- pacco gara per i primi 400 iscritti



*Le mie Etbe*  
dal 1978  
di Mariella  
Camaroni



heaven  
avena



[LA SORBETTIERA]  
DELIATO ARTIGIANALE DAL 1934

**con il Patrocinio di**

REGIONE  
TOSCANA



**con la collaborazione del**

**QUARTIERE 4**

1923 &gt; 2023 AERONAUTICA MILITARE

**CORSA DEL CENTENARIO**

FIRENZE | 17 SETTEMBRE 2023

**17 SETTEMBRE 2023****Partenza ore 09:30**info: [www.isolotto.eu](http://www.isolotto.eu)[www.aeronautica.difesa.it](http://www.aeronautica.difesa.it)AERONAUTICA  
MILITAREUISP  
Sport per tutti

LEGA AMATORI CORSA E.T.S.

www.isolotto.eu

**Corsa competitiva di 10 km e ludico motoria di 4,5 km  
nell'ambito degli eventi pianificati per festeggiare  
i 100 anni della costituzione dell'Aeronautica Militare**

**Parte del ricavato sarà devoluto all'AIRC  
nell'ambito del progetto  
“UN DONO DAL CIELO”**

**ISCRIZIONE**

**Quota: € 10** con pacco gara e t-shirt tecnica commemorativa del Centenario Aeronautica Militare per i primi 500 iscritti. Oltre iscrizione a 2 € senza pacco gara.

Via mail a: [info@isolotto.eu](mailto:info@isolotto.eu)Allegare bonifico bancario intestato a **ISOLOTTO APD**IBAN: **IT28 R030 6902 9151 0000 0011 243**Causale iscrizione individuale: "**Cognome e Nome - Corsa del Centenario**".Causale iscrizioni di società: "**Società - Corsa del Centenario**".

PER LA 10 KM: Nome e cognome, anno di nascita, certificato agonistico, indicare anche società di appartenenza o Runcard, o se si è senza società.

PER LA LUDICO MOTORIA DI 4,5 KM: solo nome e cognome.

**ISCRIZIONI DI SOCIETÀ**

Lista firmata da un dirigente con tutti i dati anagrafici (cognome, nome, sesso, anno di nascita) e numeri di tessera, specificando per ognuno se si iscrive alla competitiva o alla ludico-motoria.

La lista compilata con tutti i dati e firmata da un dirigente garantisce all'organizzazione che tutti sono in regola con le vigenti norme sanitarie.

**Tutto il regolamento su [www.isolotto.eu](http://www.isolotto.eu)**

# 9<sup>a</sup> RIGNANO RUN!

LA CORSA TRA LE STUPENDE COLLINE DI RIGNANO

DOMENICA 24 SETTEMBRE 2023

**CORSA COMPETITIVA 13,6 KM (310 D+)**

**PARTENZA ALLE ORE 9:00**

Iscrizione 8 € con pacco alimentare fino a Sabato 23 Settembre

**Partenza/Arrivo:** impianti sportivi di Rignano S/A in Via Roma (FI)

Corsa su percorso misto, asfalto e strade bianche con 2 ristori lungo il percorso e uno finale.

**Corsa non competitiva** iscrizione con pacco gara 6 € senza a 2 €. Partenza libera alle 8:30

**Camminata ludico motoria** di circa 7 km, iscrizione con pacco gara 6 € senza a 2 €.

Partenza alle 9:20

**Premi:** Verranno premiati il 1° uomo e la 1° donna fuori categoria

**Maschile:** 15 assoluti, 15 veterani, 5 argento, 3 oro

**Femminile:** 10 assolute, 10 veterane, 3 argento, 1 oro

**Società:** le prime 3 a punteggio e le prime 3 a partecipanti (classifiche non cumulabili)

**Premio speciale** per l'ultimo runner arrivato!

Tramite bonifico bancario a

IBAN: IT04A0845738030000000022069 - Causale: Iscrizione 9° Rignano Run  
inviando certificato medico sportivo e tessera società a [servizio.iscrizioni@gmail.com](mailto:servizio.iscrizioni@gmail.com)  
oppure con carta di credito sul sito [www.endu.net](http://www.endu.net)

**E' possibile iscriversi anche la mattina della gara a 10 €**

Solo per info Valentina: 347 1862765 - 33 16551990 - Antonio 3394734671  
E-mail: [info@aviszeropositivo.it](mailto:info@aviszeropositivo.it)



Parte del ricavato verrà devoluto in beneficenza alla  
fondazione Meyer per sostenere il reparto di diabetologia

Vige  
regolamento

**UISP**  
sportpertutti  
Ente di Promozione Sportiva



Con il patrocinio del Comune di Rignano sull'Arno



CON IL PATROCINIO E LE COLLABORAZIONI DI:



# 48° PASSEGGIATA ALLA FIERA

## 08/10/2023 Sinalunga (SI)

PERCORSO COMPETITIVO Km 12



ASD Atletica Sinalunga



Ritrovo ore 8.00  
Partenza ore 9.30  
dal Centro Commerciale



- 2° Memorial Ferdinando Conti
- 3° Memorial Vincenzo Ricciarini



**PETTORALI GRATIS**  
per tutti gli iscritti  
ai percorsi ludico motori che  
giungeranno a Sinalunga in pullman.

**PROSCIUTTO  
per ASSOLUTI  
e 1° di CATEGORIA**

**PASSEGGIATA LUDICO MOTORIA**  
APERTA ANCHE A NORDIC WALKING Km 8  
FAMILY RUN Km 4,5



Pre-iscrizioni società  
e individuali entro Giovedì 5 ottobre  
e-mail [info@atleticasinalunga.it](mailto:info@atleticasinalunga.it)  
Possibilità di iscrizioni anche  
Sabato e Domenica sul posto.



MAIN SPONSOR



**NBS**

**INFO SU CELL O WHATSAPP**  
**368-3156996**  
**OPPURE SU MAIL**  
**massimo.tiezzi@atleticasinalunga.it**  
**REGOLAMENTO SU**  
**www.atleticasinalunga.it**

