

Atletica



Immagine

22 Novembre 2023 - Numero 180



Editoriale

La "corsa" della solidarietà agli alluvionati

**Domenica 24 dicembre alle 14,30 con Cin Cin Buon Natale
Atletica Immagine ed ETS Regalami un Sorriso
a fianco di chi è in difficoltà**

di Vezio Trifoni

Domenica 26 novembre si terrà la 39° Firenze Marathon.

Saranno 42,195 km in uno scenario unico e soprattutto per chi corre sarà una bella esperienza perché si attraversano le vie storiche della culla del Rinascimento. Il mese di novembre è sempre stato un periodo particolare per le alluvioni e proprio nel capoluogo toscano il ricordo degli angeli del fango del 1966 è ritornato alla mente per quello che è successo nell'area metropolitana tra Firenze, Prato e Pistoia la notte di giovedì 2 novembre 2023. Campi Bisenzio, molte frazioni di Prato, Seano, Quarrata e l'area pistoiese sono andate sott'acqua e molte famiglie hanno perso la loro casa, la macchina e altri arredi soprattutto chi aveva cantine, garage o taverne. Tra questi molti podisti che conosciamo sono stati colpiti e il passaparola ha permesso di dare una mano e togliere fango, acqua e sistemare il magazzino o la propria ditta anche se i danni sono davvero alti e molti non sappiamo se riusciranno a ri-



partire. Avevamo lanciato un messaggio di solidarietà nello scorso numero e qui voglio confermarvi che Atletica Immagine insieme all'Ets Regalami un Sorriso destinerà l'intero ricavato che riusciremo a raccogliere durante la manifestazione Cin Cin Buon Natale che si terrà come consuetudine il giorno precedente al

Natale domenica 24 dicembre alle 14,30 con partenza e arrivo davanti al negozio Il Campione. La corsa-camminata non agonistica è dedicata a Thomas Langianni, e per questo ci farebbe piacere avere un numero elevato di bambini al via per ricordare Thomas e per contribuire ad aiutare chi è stato preso dall'onda dell'alluvione. I giovani sono stati i veri protagonisti in questa corsa speciale a dare una mano ad amici, parenti ma anche come semplici volontari. In un momento di gioia vogliamo continuare a sostenere chi è ancora in difficoltà perché sappiamo tutti che durante la Maratona è difficile avere la crisi al decimo chilometro ma quando sei al 30° molte volte arriva. Ecco, tutto il mondo del podismo può dare un contributo a chi ha avuto la sfortuna di trovarsi nel mezzo di questa cascata d'acqua. Come al solito portate qualcosa di rosso per far rimanere accesa l'attenzione su questa calamità perché quando si spengono le luci è difficile vedere cosa c'è sotto.

correre

Masterclass

Allenamento e preparazione del corridore
amatoriale e professionista

Sabato 2 dicembre ore 8.30-16.30
Hotel Sheraton Milano - via Caldera 3

Iscriviti subito

Sessioni del Convegno

Aggiornamento e approfondimento ai massimi livelli

09:00-09:10 Apertura dei lavori e presentazione

Daniele Menarini

9:15-9:50 Introduzione agli aspetti fisiologici e metodologici nell'allenamento della corsa

Antonio La Torre

9:55-10:30 Programmazione e periodizzazione dell'allenamento nella corsa di fondo

Luca Filipas

10:35-10:55 Pausa

11:00-11:35 Biomeccanica e tecnica di corsa

Huber Rossi

11:40-12:15 Gestire e allenare un gruppo disomogeneo

Massimiliano Monteforte

12:10-12:40 Principi nutrizionali nel corridore di lunghe distanze

Elena Casiraghi

13:00-14:15 Pausa pranzo

14:30-15:05 Importanza della forza nella preparazione del corridore amatore

Andrea Meloni

15:10-15:45 Preparazione e prevenzione degli infortuni nell'ultramaratona

Marco Boffo

15:50-16:25 Dalla corsa su strada al trail running

Fulvio Massa

16:30 Fine dei lavori

Prossimi grandi eventi

Firenze Marathon: medaglia, colore viola per T-shirt e le nuove R2000, la calzatura Special Edition

Tra dieci giorni la 39^a Firenze Marathon di domenica 26 novembre Svelate le Joma R2000, le calzature Special Edition. Arte, cultura e mitologia sulla medaglia e la t-shirt tecnica commemorative



Storia, arte, mitologia, tradizione sono solo alcuni degli ingredienti alla base della 39^a Firenze Marathon che lancia un forte **messaggio culturale** e di **stile** anche attraverso la **T-shirt tecnica**, le scarpe **Joma R2000 special edition** e la **medaglia finisher**, elementi che fanno da cornice all'edizione al via domenica 26 novembre.

JOMA R2000

La 39^a Firenze Marathon ha nella **Joma R2000** la calzatura ufficiale, capace di unire arte e sport insieme con





un tocco casual, seguendo le influenze della moda fiorentina. Consigliate per ritmi veloci, sono versatili, leggere, comode e molto reattive, grazie ad una tecnologia che spinge il corridore e offre un eccellente ritorno di energia. Allo stesso tempo, la calzatura è in grado di assorbire gli impatti garantendone l'uso anche nella fase di recupero.

LA T-SHIRT

Emozioni così importanti come quelle di una maratona corsa nella culla del Rinascimento, meritano di essere ricordate anche attraverso un capo da indossare, allenamento dopo allenamento. Per la 39^a Firenze Marathon, **Joma** ha realizzato la **t-shirt tecnica** dedicata, caratterizzata dal girocollo elastico e dalle maniche raglan per favorire la libertà di movimento. Sul fronte, una grafica che unisce il mito del dio **Mercurio**, dalle mille caratteristi-

che, ritratto nella forma alata, per ricordarne la sorprendente velocità, e la cultura della città dove ogni **monumento** sul percorso è rappresen-

tato con la sua silhouette in corrispondenza del chilometro a cui si trova. Sul retro è raffigurato il **giglio**, simbolo della città ma anche della





Firenze Marathon, integrato dal *claim* **"We Run in Art"**, motto che da alcune edizioni contraddistingue questa gara.

Il *leit motiv* di questi due elementi è il **colore viola** che identifica la città di Firenze dal Rinascimento a seguito dell'importazione dall'Oriente dell'oricella, un'erba selvatica, dalla cui lavorazione si ottiene il colore viola per la tinteggiatura di stoffe e panni e ancora oggi coltivata negli orti fiorentini.

LA MEDAGLIA

Squadra che vince non si cambia, per questo la realizzazione del premio per le fatiche dei maratoneti, che

negli anni avrà il compito di rievocare le emozioni della partecipazione alla Firenze Marathon, è stato affidato alla designer orafa **Susan-**

na Alisi. In *pendant* con la T-shirt, la medaglia raffigura il **Mercurio del Giambologna**, statua che è possibile ammirare presso il **Museo**





del **Bargello** e che porta in mano il **caduceo**, simbolo di pace ma anche della medicina moderna. Per tutti i maratoni

GINKY FAMILY RUN

Emozioni per tutti, grazie alla **Ginky Family Run 2 km** che partirà domenica 26 novembre alle ore 9.00 da Piazza della Repubblica, un'opportunità per trascorrere del sano tempo in famiglia divertendosi e contribuendo a

nutrire la cultura dello sport come **strumento di benessere psico-fisico e sociale**. Al termine dell'evento, saranno **premiare** le prime 5 scuole elementari (con un premio in denaro finalizzato all'acquisto di materiali didattico-sportivi) e medie che presenteranno alla partenza un minimo di 20 partecipanti. La manifestazione fa parte della **Marathon School Cup** che unisce la classifica della Ginky Family Run con

quella della Mini GuardiaFienze.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni alla 39^a Firenze Marathon in modalità online saranno aperte fino al giorno 17 novembre 2023 con costo per pettorale di euro 85,00. Firenze Marathon si riserva il diritto di poter sospendere temporaneamente o chiudere anticipatamente le iscrizioni per motivi di carattere organizzativo.



Centenario ASSI Giglio Rosso

100
ASSI
1922-2022

ASSI GIGLIO ROSSO 1922 - 2022
Cento anni sul Viale Michelangelo

INTESA  SANPAOLO

È stato presentato giovedì 16 novembre, presso l'Auditorium Cosimo Riboldi di INTESA SANPAOLO, il volume celebrativo realizzato da ASSI Giglio Rosso per la celebrazione del suo centenario di vita sportiva. L'opera è stata curata dal Cen-

tro Studi e Documentazione e narra in successione cronologica i principali eventi dello sport e della vita sociale accaduti sul viale Michelangelo dal 14 Aprile 1922 in poi e culminati con il corposo programma di celebrazioni allestito nel corso del 2022.

L'ultima e definitiva celebrazione è stata la pubblicazione di questo bel volume: 400 pagine di grande formato, riccamente illustrate, frutto complessivo di una ventennale e accurata ricerca storica che si è avvalsa di documenti e testimonianze di grande valore.





Una moltitudine di essi certo vi si ritroverà: oltre alla parte statistica che descrive i “numeri” di ASSI Giglio Rosso nei cento anni di storia, l’opera è corredata di un corposo “Indice dei nomi” che comprende oltre 1600 nominativi di persone che si sono rese protagoniste di quella intensissima vita sociale che ha portato i colori di Firenze ai vertici del movimento sportivo nazionale e in questa dimensione è giusto considerarla una parte cospicua e gloriosa della vita sportiva della nostra Città.

È stato presentato giovedì 16 novembre, presso l’Auditorium Cosimo Ridolfi di INTESA SANPAOLO, il volume celebrativo realizzato da ASSI Giglio Rosso per la celebrazione del suo centenario di vita sportiva.

L’opera è stata curata dal Centro Studi e Documentazione e narra in successione cronologica i principali eventi dello sport e della vita sociale accaduti sul viale Michelangelo dal 14 Aprile 1922 in poi e culminati con il corposo programma di celebrazioni allestito nel corso del 2022.

L’ultima e definitiva celebrazione è stata la pubblicazio-

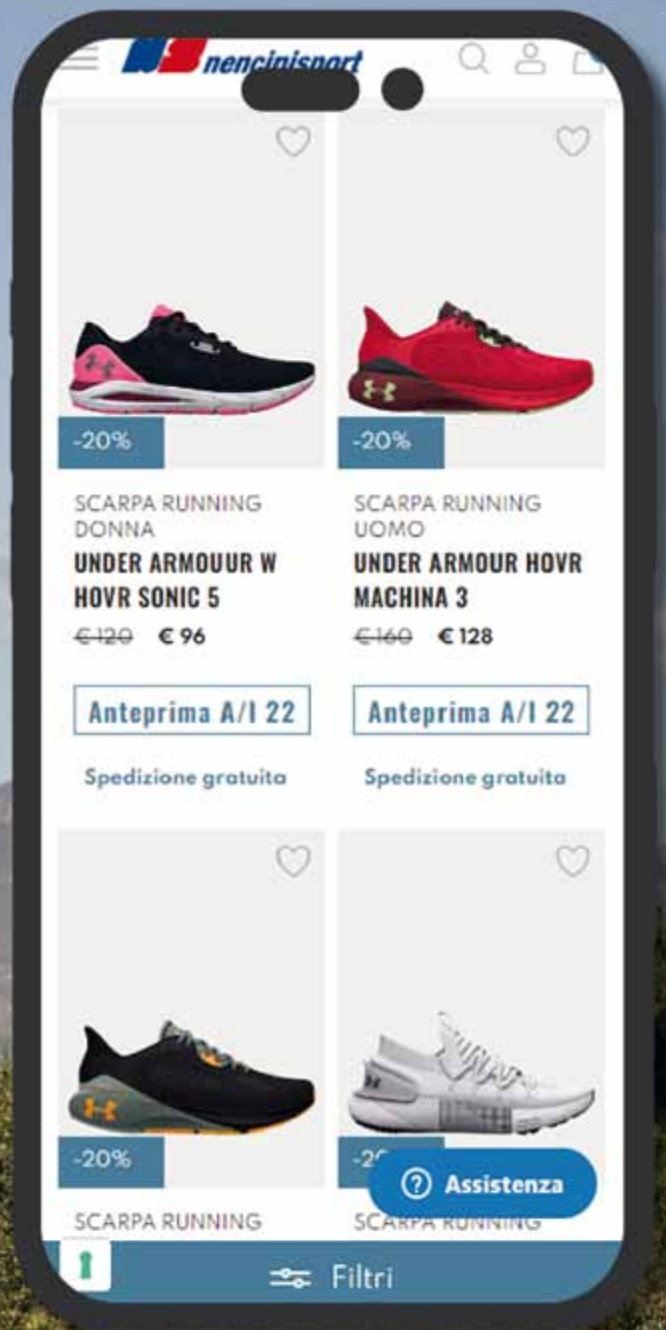
ne di questo bel volume: 400 pagine di grande formato, riccamente illustrate, frutto complessivo di una ventennale e accurata ricerca storica che si è avvalsa di documenti e testimonianze di grande valore.

Una moltitudine di essi certo vi si ritroverà: oltre alla parte statistica che descrive i “numeri” di ASSI Giglio Rosso nei cento anni di storia, l’opera è corredata di un corposo “Indice dei nomi” che comprende oltre 1600 nominativi di persone che si sono rese protagoniste di quella intensissima vita sociale che ha porta-



to i colori di Firenze ai vertici del movimento sportivo nazionale e in questa dimensione è giusto considerarla una parte cospicua e gloriosa della vita sportiva della nostra Città.





Sesto Fiorentino (FI) 19 novembre 2023

Palio Fiorentino

**Campionato Toscano 10 km su strada
Organizzazione perfetta del GS Il Fiorino**



Gara nazionale di 10 Km valida come Campionato Toscano di corsa su strada egregiamente organizzata dal Gs Il Fiorino che per il secondo anno ha l'onere e l'onore di organizzare questa gara di altissimo livello tecnico. E la capacità degli organizzatori, anche grazie all'aiuto dell'Amministrazione Comunale, si è concretizzato nell'allestire un percorso estremamente veloce e scorrevole, senza traffico e anche senza biciclette al seguito o altri intralci che potevamo pregiudicare la buona riuscita della gara. Categorie Promesse, Juniores.

Allievi e master ai nastri di partenza per un totale di circa 600 atleti. Fulvio Cappelli, direttore tecnico del sodalizio organizzatore, si dichiara

estremamente soddisfatto e felice del successo organizzativo e di partecipazione. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.



Classifiche di categoria Palio Fiorentino



AF 5 km

1	MARTINI GIORGIA	ATLETICA FIRENZE MARATHON S.S.	00:19:12
2	BATTELLI IRIS	ASD ATLETICA ALTA TOSCANA	00:19:59
3	GUCCINELLI GIORGIA	ATLETICA LIVORNO	00:20:18
4	GIAMBASTIANI EMILIA	A.S. ATLETICA VIRTUS LUCCA	00:23:22

AM

1	ANDREATTA RICCARDO	ATLETICA ROTALIANA	00:31:34
2	CERVONE LATENA	UIISP ATLETICA SIENA	00:31:55
3	DEL VECCHIO ANTONIO	ATLETICA LIVORNO	00:32:39
4	ORSI AUGUSTO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:33:58
5	MASI ANDREA	ATLETICA LIVORNO	00:34:15
6	SIMONETTI SEBASTIANO	ATL. VIRTUS LUCCA	00:34:23
7	POLIMENI ALBERTO ALEK	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:34:35
8	DUCHINI ALESSANDRO	ATLETICA GROSSETO BANCA TEMA	00:35:26
9	PAPINI FABIO	A. ATL. CAMAIORE	00:37:25
10	BORROMEO NICCOLO'	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:38:43
11	BOSCHI FRANCESCO	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:38:52
12	VADI LORENZO	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	00:38:52
13	CORSI DAVIDE	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	00:41:56
14	LAMBARDI ANDREA	ATLETICA GROSSETO BANCA TEMA	00:45:43
15	ARGARDI ROBERTO	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:46:43

JF

1	FRAQUELLI CAROLINA	ATL. VIRTUS LUCCA	00:36:53
2	VANNUCCI DILETTA	ATLETICA PRATO	00:39:34
3	GIAMBASTIANI IRENE	ATL. VIRTUS LUCCA	00:46:10
4	BONECHI ALESSIA	ATLETICA PRATO	00:50:54

JM

1	SCATIZZI GIOVANNI	ATL. SESTINI FIAMME VERDI AR	00:33:37
2	LEONETTI ANDREA	ATL. VIRTUS LUCCA	00:34:52
3	QUERCIOLO COSIMO	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:37:24
4	GONZALES MARAVI JHOUW LEE	ATL. CASTELLO	00:45:43

PF

1	SENESI ALICE	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN	00:36:45
2	FORTE FRANCESCA	UIISP ATLETICA SIENA	00:38:13
3	VITONE MARIA CONCETTA	ATLETICA FIRENZE MARATHON	00:43:01

PM

1	TEI TOMAS	ATL. VIRTUS LUCCA	00:32:39
2	SODINI FILIPPO	ATL. VIRTUS LUCCA	00:33:00
3	MARSILI PAOLO	ATL. VIRTUS LUCCA	00:33:01
4	BELLINIVIA LORENZO	CUS PISA	00:33:25
5	GIULIANO MAURO	ATLETICA LIVORNO	00:33:53
6	PINTUS RICCARDO	ATL. VIRTUS LUCCA	00:34:04
7	BERTAGNA MANUEL	ATLETICA ALTA TOSCANA	00:34:45
8	NOE' LORENZO	CUS PISA	00:34:50
9	GUIDOTTI LORENZO	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:36:50

SF

1	OMOSA TERESIAH KWAMBOKA	CAIVANO RUNNERS	00:32:54
2	CHEROBEN EMILY CHEPKEMOI	ATL. CASTELLO	00:35:03
3	CIBEI MARGHERITA	ATLETICA ALTA TOSCANA	00:36:34

4	GIORGI GIULIA	ATL. ARCS CUS PERUGIA	00:36:35
5	TOGNETTI AURORA	UIISP ATLETICA SIENA	00:36:45
6	TOGNETTI FRANCESCA	UIISP ATLETICA SIENA	00:38:04
7	LUCACI IOANA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:38:10
8	ROSI LETIZIA	G.S. IL FIORINO	00:38:43
9	MICCHI MARTA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:38:58
10	FERRETTI CATERINA	ATLETICA LIVORNO	00:39:15
11	ASTRELLA CLAUDIA	ATL. VINCI	00:39:28
12	TRIPPI NOEMI	U.P. POLICIANO AREZZO ATL.	00:40:17
13	BOTTI MARIA VITTORIA	ATLETICA ALTA TOSCANA	00:40:47
14	MACELLONI BEATRICE	ATL. CASTELLO	00:40:57
15	CABIDDU MARIA FRANCESCA	ATL. CASTELLO	00:41:27
16	CUGINI ALICE	ATL. CASTELLO	00:42:14
17	CAI VERONICA	ATLETICA LIVORNO	00:42:42
18	RADATTI SIMONA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:46:19
19	BARONTINI VERONICA	ATLETICA AMARANTO	00:46:38
20	GAMBONE ALESSIA	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN	00:46:39
21	PUCCI ELEONORA	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	00:46:48
22	BUCCIANTINI EMMA	ATLETICA PRATO	00:46:56
23	ANGELINI ANNA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:48:52
24	PARIGI BENEDETTA	ATL. SESTINI FIAMME VERDI AR	00:50:57
25	CELLAI SILVIA	POLISPORTIVA ELLERA	00:51:16
26	MOGGIA GIULIA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:51:20





SM			
1	NYAKUNDI DICKSON SIMBA	CAIVANO RUNNERS	00:29:44
2	GRIECO VINCENZO	ATL. CASTELLO	00:30:55
3	VERONA GIACOMO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:31:01
4	FADDA EMANUELE	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:31:18
5	BOURAS AYOUB	G.S. MAIANO	00:31:24
6	CASTELLI GIRMA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:31:44
7	VALGIMIGLI BEDLU	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	00:32:08
8	COLASANTI ALESSANDRO	UISP ATLETICA SIENA	00:32:34
9	MAGNO MARCELLO	G.S. IL FIORINO	00:33:05
10	PIEROTTI MIRCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:33:10
11	CICINELLI MATTEO	UISP ATLETICA SIENA	00:33:18
12	CASSI SAMUELE OSKAR	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:33:46
13	MOLINARO GIACOMO	ATL. VINCI	00:33:59
14	GIANNINI DIEGO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	00:34:01
15	SEZZI EDOARDO	DK RUNNERS MILANO	00:34:02
16	RICCA ENRICO	PODISTICA QUARRATA	00:34:03
17	POGGI IVAN	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:34:09

18	BELLINI FRANCESCO	PODISTICA QUARRATA	00:34:20
19	ROSADINI ENRICO	G.S.AMATORI POD. AREZZO	00:34:34
20	D'ASCENZI GIORDANO	G.S. IL FIORINO	00:34:35
21	FISCHER MAXIMILIAN	LA FONTANINA	00:34:38
22	DELLA MAGGIORA MATTIA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:35:14
23	MAGNANI MICHAEL	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:35:29
24	FIORINI FILIPPO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:35:40
25	BOTTAZZOLI LORENZO	G. POD. LE SBARRE	00:35:57
26	PALLARI SAMUELE	FILIRUN TEAM	00:36:06
27	TASSINI GIULIO	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:36:22
28	MATTEUZZI TOMMASO	PROSPORT ATL. FIRENZE	00:36:26
29	TARANTOLA MIRKO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:36:31
30	GAMBASSI LAPO	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:36:42
31	FERRARI TIZIANO	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	00:36:54
32	CONTI JACOPO	ATL. CASTELLO	00:37:01
33	CIABINI FEDERICO	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:37:12
34	SPADONI GABRIELE	ATLETICA LIVORNO	00:37:14
35	FOSSETTI DARIO	SEMPREDICORSA	00:37:21





36	DREONI MARCO	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:37:34
37	FATTORINI FEDERICO	RUN CARD	00:37:40
38	PASQUALETTI MATTIA	ATL. CASTELLO	00:37:45
39	NARDONI FILIPPO	POLISPORTIVA ELLERA	00:37:47
40	PIERONI FEDERICO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:37:53
41	GENCA LUIGI	ATLETICA PRATO	00:37:57
42	BAGATTI TOMMASO	RUN CARD	00:38:03
43	MARZUOLI PAOLO	G.S. VALDELSA RUNNERS	00:38:03
44	LUONGO MICHAEL	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:38:04
45	BIANCO SEBASTIANO	A.S. ATLETICA CASTELLANA	00:38:30
46	CIRACI MIRKO	G.S. IL FIORINO	00:38:35
47	ORSI FEDERICO	ATLETICA AMARANTO	00:39:11
48	BELLINI ENRICO	DINAMO SPORT	00:39:12
49	RAMACCIOTTI FEDERICO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:39:12
50	PIZZO FABIO	ATL. VIRTUS LUCCA	00:39:29
51	TOSCANI SAMUELE	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:40:00
52	CIREGIA NICOLO'	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	00:40:10
53	VATALARO MATTEO	RUN CARD	00:40:25
54	MANENTI ALESSANDRO	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:41:14
55	BARDOTTI MASSIMO	ATL. CASTELLO	00:43:03

14	NICESE BERNARDO	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:35:37
15	DEL PASQUA CESARE	"LA CHIANTINA"	00:35:46
16	INCAINI RICCARDO	PISA ROAD RUNNERS CLUB	00:35:54
17	LASTRAIOLI LUCA	ATL. CASTELLO	00:36:07
18	MATTEONI FEDERICO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:36:33
19	DELLA BARTOLA EMANUELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:36:37
20	CORAGGIO SIMONE	POLISPORTIVA I'GIGLIO	00:37:14
21	VASSALLE ANDREA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:37:16
22	BACCIOTTINI FRANCESCO	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:37:59
23	GRANATA ALESSIO GIUSEPPE	RUN CARD	00:39:13
24	BONCI EMANUELE	ATLETICA FIRENZE MARATHON	00:39:29
25	MALENTACCHI ALESSIO	PODISTICA AGLIANESE 1980	00:39:31
26	MARTINELLI ANDREA	ATLETICA AMARANTO	00:39:55
27	PEVERINI DAVID	PISTOIAATLETICA 1983	00:40:15
28	GIUSTI FABIO	ATLETICA AMARANTO	00:42:22
29	PIOLI MARCO	SAN GIULIANO SPORT	00:42:40

SF35

1	MUKANDANGA CLEMENTINE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:32:55
2	GULINO NINA	ATL. CASTELLO	00:39:52
3	COLTELLI ALICE	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:39:53
4	DALLASTA STEFANIA	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN	00:41:42
5	BRUTTINI VIRGINIA	RUN CARD	00:42:51
6	MENCARAGLIA ELISA	THE LAB	00:44:15
7	BOZZANO MARTA GIUDITTA	ATL. CASTELLO	00:44:26
8	SCAFFAI EVELINA	UNIONE SPORTIVA NAVE	00:45:56
9	GENTILE DANIELA	CLUB AUSONIA	00:47:00
10	CHELI STELLA	A.S.D.LE ANCELLE	00:49:01
11	ROMANI MARTINA CHIARA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:50:29

SM35

1	BASCHERINI STEFANO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:33:22
2	SALVATORE MICHELE	GRUPPO SPORTIVO VIRTUS	00:33:44
3	MENONNA MARCO GIUSEPPE	TOSCANA ATLETICA JOLLY	00:33:48
4	SALOTTI FABIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:34:12
5	RAFANELLI STEFANO	PODISTICA QUARRATA	00:34:13
6	CARLONI FILIPPO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:34:29
7	MASSARO GIUSEPPE	MONTECATINI MARATHON	00:34:29
8	MAZZEI JURI	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:35:02
9	CESARI GIACOMO	PROSPORT ATL. FIRENZE	00:35:11
10	CATTANO MARIANO	SEMPREDICORSA	00:35:16
11	TRONCI ANDREA	PODISTICA MEDICEA	00:35:22
12	MARTELLI LEONARDO	G.S. IL FIORINO	00:35:30
13	BRIZZI FEDERICO	IL GREGGE RIBELLE	00:35:34





30	FRANCESCONI LEONARDO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:43:13
31	PARENTINI DANIELE	RUN CARD	00:43:24
32	DELFINO ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	00:43:41
33	RUGLIONI GIULIO	G. POD. LE SBARRE	00:44:22
34	MORAMARCO MICHELE	RUN CARD	00:47:44
35	GIANNONI MIJCHOL	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:47:44

SF40

1	TIRELLI CECILIA	A.S. LA FRATELLANZA 1874	00:40:27
2	ABBATANTUONO GIADA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:42:54
3	DOLFI ALICE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:43:08
4	QUIRICONI LAURA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:44:41
5	BURICCHI ELENA	PODISTICA MEDICEA	00:44:50
6	D'AMATO ELISA	ATLETICA AMARANTO	00:45:25
7	DONNALOIA MARIANGELA	POLISPORT CICLO CLUB FASANO	00:48:02
8	LAZZERINI STEFANIA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:48:47
9	MONTEROTTI IRENE	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:56:46

SM40

1	SIMUKEKA JEAN BAPTISTE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:31:17
2	CASTRO LORENZO	G.S. MAIANO	00:33:01
3	SAGRAMONI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:33:59
4	MEINI FEDERICO	ATLETICA LIVORNO	00:34:12
5	GIANNONI ALBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:34:26
6	ANACLERIO DARIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:34:33
7	MARINELLI GIUSEPPE	ATL. CALENZANO	00:35:26
8	NENCIONI ANDREA	RUN CARD	00:35:41
9	DEBOLINI COSIMO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:36:06
10	D'ANDREA DANIELE	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:36:09
11	TOGNARI ROBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:36:15
12	MOYA GONZALEZ ENRIQUE	ATL. SESTINI FIAMME VERDI AR	00:36:40
13	SAVINO VALERIO	G. POD. LE SBARRE	00:37:22
14	GIOMI GABRIELE	ATTRAVERSO RUNNING	00:37:26
15	BOCCHINO MILO	GS ATL. SIGNA	00:37:43
16	DATI LEONARDO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:37:47
17	BARGIACCHI ALESSIO	ATLETICA DEI GELSI	00:37:58
18	PETTORALI ANDREA	RUN CARD	00:38:20
19	SALOTTI LUCA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:38:33
20	LONGINOTTI LEONARDO	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	00:38:36
21	PIEROTTI MAURIZIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:38:55
22	TOSETTI PAOLO	MONTECATINI MARATHON	00:39:00
23	TOGNETTI GIACOMO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:39:24
24	AZZARO TOMMASO	G. POD. LE SBARRE	00:39:25
25	BONANNO NUNZIO	ATL. CASTELLO	00:39:26
26	BILOTTI ROBERTO	SAN GIULIANO SPORT	00:39:30
27	BARSI ALFREDO	ATL. PIETRASANTA VERSILIA	00:39:33
28	CASTRO LEONARDO	G.S. MAIANO	00:39:36
29	MURA SILVIO	G. POD. LE SBARRE	00:39:55



30	MUZZARELLI STEFANO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:40:04
31	BERTI PAOLO	ATLETICA SINALUNGA	00:40:33
32	CASELLI LUIGI	A.S.C.D. SILVANO FEDI	00:40:36
33	ZAPPALORTI ALESSIO	ATLETICA SINALUNGA	00:40:41
34	DURANO RICCARDO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:40:59
35	GERI LORENZO	G.S. MAIANO	00:41:21
36	GORI FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	00:41:49
37	PUCCI ANDREA	PROSPORT ATL. FIRENZE	00:41:56
38	FARAONI ALESSIO	ATLETICA AMARANTO	00:44:10
39	PALLONI GIACOMO	LUIVAN SETTIGNANO	00:44:14
40	CAPPELLI GIORGIO	RUN CARD	00:45:31
41	BRAVI SIMONE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:47:35
42	FABBRI MARCO	RUN CARD	00:48:07
43	CIANTI STEFANO	RUN CARD	00:52:53

SF45

1	GIANSANTE ROSALBA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:38:54
2	KONSTANTOS ELENA	ATLETICA AMARANTO	00:39:52
3	PARDINI LAURA	C.G. ATLETICA COSTA ETRUSCA	00:40:20
4	DAMI ELISA	ATL. VINCI	00:41:08
5	SALAS PALMA ANDREA BERN.	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:41:19
6	COPPOLA CARMELINA CINZIA	G.S. PIEVE A RIPOLI	00:42:16
7	GATTO MARIA	ATL. SESTINI FIAMME VERDI AR	00:42:21
8	CARRADOSSI SIMONA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:42:47
9	MARONGIU NORA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:43:55
10	SCALI STEFANIA	ATL. VINCI	00:44:01
11	PAROLAI VALENTINA	ATL. SESTINI FIAMME VERDI AR	00:44:18
12	TAVELLA MIRANDA	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:44:50
13	MEI MAIDA	ATLETICA PISTOIA	00:44:55
14	BALDINI SARA	G. POD. LE SBARRE	00:46:00
15	AMODEO SABRINA	RUN CARD	00:46:01
16	RAVERA CLAUDIA	ATLETICA PRATO	00:47:11
17	FRESCHI ELISA	ATLETICA AMARANTO	00:47:49
18	SEQUEIROS GIRALDEZ ROSA A.	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:48:18
19	MAZZANTI MARIAGRAZIA	ATLETICA PRATO	00:48:42
20	MENDOLA ALESSANDRA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:51:00
21	PASQUINI EMANUELA	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:51:28
22	BANCHELLI MONICA	LUIVAN SETTIGNANO	00:55:28
23	RECIDIVI LAVINIA	ATLETICA AMARANTO	00:56:06
24	GUBERTI ELISA	LE PANCHE CASTELQUARTO	01:01:46

SM45

1	MARTINELLI GABRIELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:34:22
2	SOLANO ANTONIO	PISA ROAD RUNNERS CLUB	00:34:27
3	MARRACCI IGOR	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:34:39
4	TARAS CHRISTIAN	ATL. CASTELLO	00:34:46
5	MANCINI MANUEL	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:35:22
6	MANFREDINI ENRICO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:35:27





7	PIEROTTI SIMONE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:36:19
8	CERRETANI FRANCESCO	POL. CHIANCIANO	00:36:37
9	LUPARINI FRANCESCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:36:48
10	ANCHESI ZIVAGO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:37:03
11	MICOTTI PAOLO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:37:25
12	LIPPI DAMIANO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:37:36
13	CASTELLI ANDREA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:37:42
14	FABBRI FRANCESCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:37:50
15	FASANA DANIELE	DINAMO SPORT	00:38:24
16	TALIANI MASSIMILIANO	TRACK & FIELD MASTER GR	00:38:24
17	UCCIERO SIMONE	ATL. CASTELLO	00:38:59
18	TILOCCA MANUEL	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:39:01
19	BATI ALESSANDRO	ATLETICA PRATO	00:39:05
20	CONSOLI MASSIMILIANO	ATLETICA PRATO	00:39:23
21	RIA ROBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:39:26
22	DECARIA EMANUELE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	00:39:41
23	LASCIALFARI LUCA	ATL. MARCIATORI MUGELLO	00:39:46
24	BELLINI FEDERICO	ATLETICA AMARANTO	00:39:49
25	TOMEI LUCA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:39:57
26	ROSSI FRANCESCO	AVIS ZERO POSITIVO A.S.D.	00:40:16
27	CALDAROLA FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	00:40:20
28	LEPORE ALESSIO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	00:40:27
29	INNOCENTI LEONARDO	GS ATL. SIGNA	00:40:35
30	GIANNI ROBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:40:42
31	TARAS RICCARDO	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	00:40:58
32	ROSSI MAURIZIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:41:07
33	SANARICA ERRICO	IL GREGGE RIBELLE	00:41:46
34	BERTANI VALERIO	ATLETICA AMARANTO	00:41:48
35	PIANTINI ANDREA	POLISPORTIVA ELLERA	00:42:35
36	NINCHERI MARCO	ATL. CALENZANO	00:43:53
37	RAMACCIOTTI CLAUDIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:44:01
38	PENSERINI CESARE	G.S. VALDELSA RUNNERS	00:44:42
39	FULCERI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	00:45:12
40	ZANIERI ALBERTO	ATLETICA PRATO	00:46:23
41	FONTANA RAFFAELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:48:12
42	PENSA SIMONE	UNIONE SPORTIVA NAVE	00:48:21
43	BEATINI DANIELE	UNIONE SPORTIVA NAVE	00:49:35
44	BOLOGNESI RICCARDO	ATLETICA CASCINA	00:50:16
45	CAMISA GIANPIERO	NUOVA ATLETICA COPERTINO	00:51:56
46	ALBERTI LUCA	CLUB AUSONIA	00:52:09
47	CAGNOLATI DAVIDE	RUN CARD	00:52:28

SF50

1	DARDINI CLAUDIA	G.S. LAMMARI	00:38:47
2	PRUNEA SIMONA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:41:41
3	FRANCALANCI ILARIA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:42:16
4	SECCI GIANFRANCA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:42:59
5	NERI CARLA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:44:23
6	SCHIASELLONI MATILDE	ATLETICA AMARANTO	00:44:42
7	BRUZZONE MICHELA	ATLETICA AMARANTO	00:45:15
8	CHIAVACCI CHIARA	UNIONE SPORTIVA NAVE	00:47:41



9	VIGNALI SILVIA	ATLETICA AMARANTO	00:48:32
10	AZZERLINI ELENA	UNIONE SPORTIVA NAVE	00:49:27
11	SOTTANI BARBARA	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:50:32
12	MANETTI ISABELLA	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:51:28
13	DURVAL ANNAMARIA	ATTRAVERSO RUNNING	00:51:58
14	VIETINA FRANCESCA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:52:31
15	DI CESARE DANIELA	G. POD. LE SBARRE	00:53:42
16	BALDUINI SERENA	ATLETICA AMARANTO	00:56:58
17	BUFFOLINO DEBORA	UNIONE SPORTIVA NAVE	00:57:42
18	GIAMBALVO SABRINA	ATLETICA AMARANTO	00:58:01
19	GRAZIANI VERONICA	9,92 RUNNING	01:07:32

SM50

1	ALBERTI ANDREA	ATL. VINCI	00:33:53
2	SIMI STEFANO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:34:30
3	MARSILI ANDREA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:35:02
4	DAVINI GIORGIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:36:17
5	SARLI ENNIO	ATLETICA CAMPI BISENZIO	00:36:43
6	UGOLINI CARLO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:37:29
7	DESSI' SAMUELE	ATLETICA PRATO	00:38:15
8	ROSSI DANIELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:38:18
9	LAURICELLA GIUSEPPE ALESS.	ATL. SESTINI FIAMME VERDI AR	00:38:26
10	BALESTRINI FRANCESCO	ATLETICA AMARANTO	00:38:27
11	BELOTTI CLAUDIO	LUIVAN SETTIGNANO	00:38:37
12	MATTEI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:38:42
13	RONDINI SIMONE	G.S. VALDELSA RUNNERS	00:38:45
14	GASPERINI MARCO	ATL. VINCI	00:38:46
15	PISCOPO LUCA	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:38:48
16	PAPI ALESSIO	AURORA MONTALE A.S.D.	00:39:03
17	MENNONI ALESSIO	ATLETICA PRATO	00:39:20
18	SANDRI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	00:39:39
19	CECCHERINI LORENZO	ATL. CALENZANO	00:39:43
20	GIANNOTTI MARCO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:39:46
21	SCAVINO STEFANO	LUIVAN SETTIGNANO	00:39:46
22	GAMBETTA VIANNA GIANNI	RUN CARD	00:39:46
23	MENDOLICCHIO SAVERIO	ATLETICA PRATO	00:40:18
24	BELLI MASSIMILIANO	9,92 RUNNING	00:40:19
25	TRENTANOVI LEONARDO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:40:33
26	SALANI ALESSANDRO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:40:40
27	DEGLI ESPOSTI UMBERTO	ATLETICA PRATO	00:40:48
28	GUIDOTTI RAUL	ATL. CALENZANO	00:41:07
29	BARTOLETTI ANGELO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:41:11
30	GIULIANI STEFANO	RUN CARD	00:41:12
31	NERI GIOVANNI	RUN CARD	00:41:15
32	MARTINI ANTONIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:41:18
33	CECCONI MAURIZIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:41:30
34	BENVENUTI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:41:36
35	MARTINI MASSIMO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	00:42:02
36	ZACCHIA MASSIMILIANO	RUN CARD	00:42:36
37	CECCARELLI LUIGI	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:42:45
38	IACOPI FLAVIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:43:00





39	LOLLINI MASSIMO	MONTECATINI MARATHON	00:43:10
40	MORRETTA ROSARIO	MEDIRUN	00:43:12
41	PARDINI ANDREA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:43:23
42	BERTUCCELLI DANIELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:44:12
43	CASTELLANI ANDREA	GS ATL. SIGNA	00:44:12
44	BETTARINI ANDREA	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	00:44:31
45	CACCIAGUERRA GIANLUCA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:44:37
46	MORO LUCA	ATLETICA AMARANTO	00:44:39
47	SOTTANI GABRIELE	POLISPORTIVA ELLERA	00:44:40
48	PELLEGRINI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	00:44:42
49	BIAGINI SAVERIO	ATLETICA AMARANTO	00:44:49
50	FORTE MARCO	S.S.D.S. MENS SANA 1871	00:45:05
51	BARDI DANIELE	ATLETICA AMARANTO	00:45:15
52	MALTINTI STEFANO	ATLETICA AMARANTO	00:45:49
53	AMPOLA MASSIMILIANO	ATLETICA AMARANTO	00:45:56
54	BATTIMELLI MASSIMILIANO	ATLETICA AMARANTO	00:46:42
55	DE SANTIS GIANFRANCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:47:02
56	SPADONI FRANCESCO	ATLETICA AMARANTO	00:48:01
57	GUERRINI GABRIELE	PODISTICA AGLIANESE 1980	00:48:02
58	LASTINI ROBERTO	CLUB AUSONIA	00:49:52
59	VINCIGUERRA ROBERTO	IL PONTE SCANDICCI	00:50:39
60	LEONE GIANLUCA	G.S. POLI PODI	00:51:22
61	GIORGI RICCARDO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	00:51:57

SF55

1	MUNICCHI MARCELLA	TRACK & FIELD MASTER GR	00:39:53
2	NERI CRISTINA	ATLETICA AMARANTO	00:43:20
3	PIERONI ROBERTA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:43:28
4	STRINGARI SILVIA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:45:18
5	CIABATTI ODETTE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:45:43
6	ANDORLINI CRISTINA	G.S. IL FIORINO	00:46:22
7	DE ROCCO CRISTINA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:48:07
8	MANNELLO CRISTINA	ATLETICA PISTOIA	00:48:12
9	BIAGIONI CRISTINA BARBARA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:48:17
10	SASSOLINI SERENA	CLUB AUSONIA	00:49:06
11	CAROVANI ALESSANDRA	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:49:19
12	LUCACI MARICICA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:51:16
13	MALVENTI PATRIZIA	ATLETICA AMARANTO	00:53:41
14	SABATINI LETIZIA	ATL. CASTELLO	00:56:10
15	BALDERI MARIALUISA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	01:00:14
16	DEMARTIS DOMENICA	G.P. PARCO ALPI APUANE	01:00:41
17	MICHELI LARA	9,92 RUNNING	01:11:25
18	MINIATI AMBRA	G.S. IL FIORINO	01:22:28

SM55

1	ROTELLI MARCO	TRACK & FIELD MASTER GR	00:36:39
2	MATTEUCCI NICOLA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:36:46
3	PIERI GIUSEPPE	ATL. MARCIATORI MUGELLO	00:37:05
4	POSSUMATO LUCIANO	IL GREGGE RIBELLE	00:37:14
5	GONFIANTINI FEDERICO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:37:42
6	ZACCHI ONORIO	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:38:41



7	GIUSTI DANIELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:39:25
8	TORRINI ANDREA	G.S. MAIANO	00:39:28
9	MATTONAI GIOVANNI GUALB.	LUIVAN SETTIGNANO	00:39:58
10	VINATTIERI ALESSIO	GS ATL. SIGNA	00:40:01
11	MASCIA ROBERTO	ATLETICA AMARANTO	00:40:12
12	SANTUCCI ANDREA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:40:36
13	INNOCENTI ANDREA	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:40:43
14	LUCIOLI MASSIMO	ATLETICA AMARANTO	00:40:49
15	FERRARI GIOVANNI	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:41:55
16	SILIANI SERGIO	ATL. CASTELLO	00:41:58
17	ROSSI LORENZO	LUIVAN SETTIGNANO	00:42:01
18	CHISARI VINCENZO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:42:14
19	GRI GIUSEPPE	ATLETICA AMARANTO	00:42:24
20	PECCIANI LUCA	IL GREGGE RIBELLE	00:42:54
21	FILAURO GIAMPAOLO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:42:58
22	TORRE LICIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:43:01
23	PALMERINI MAURIZIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:43:11
24	LENTI ATTILIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:43:16
25	SCIACOL RICCARDO	ATLETICA AMARANTO	00:44:24
26	MATTEOLI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	00:44:45
27	RUGGIERO MARCO	ATLETICA AMARANTO	00:44:57
28	CESERI RICCARDO	POLISPORTIVA ELLERA	00:45:12
29	CONTINI MAURIZIO	ATL. CASTELLO	00:45:19
30	BIANCOTTI MARINO	ATLETICA AMARANTO	00:45:25
31	DAL LAGO LUDMILLO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:45:27





32	GUALTIERI ROBERTO	ATLETICA AMARANTO	00:46:22
33	BERNARDINI LAPO	LUIVAN SETTIGNANO	00:46:31
34	RAPONE ANTONIO	ATLETICA AMARANTO	00:47:17
35	BONACCHI FEDERICO	PISTOIATLETICA 1983	00:47:46
36	BENVENUTI JOSEPH PAUL R.	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:48:02
37	CHELLI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	00:48:06
38	LIPERINI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	00:48:24
39	PAGLIAI ALESSIO	ATL. CASTELLO	00:49:12
40	ABONDIO LORIS ORAZIO	ATL. CALENZANO	00:49:31
41	PANTALONI GIANLUCA	CLUB AUSONIA	00:49:31
42	PITTALIS LUIGI	ATL. CASTELLO	00:49:35
43	BARONCINI RICCARDO	ATLETICA AMARANTO	00:49:48
44	CRISTOFANI MASSIMO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:49:53
45	BACCIASSINO ENRICO	ATLETICA AMARANTO	00:49:56
46	FORMAI ROBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:50:22
47	CANOCCHI ALESSANDRO	G.S POLI PODI	00:50:33
48	BINI LUCA GIOVANNI	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:51:49
49	LIISTRO PASQUALE	CLUB AUSONIA	00:52:22
50	MARRA GIOVANNI	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:52:44
51	LAURELLI GIUSEPPE LORENZO	ATLETICA PISTOIA	00:53:01
52	DIMARZIO GUIDO	SEMPREDICORSA	00:53:59
53	CIARDI DAVIDE	ATLETICA AMARANTO	00:55:29
54	MATTEUCCI MAURO	G.P. PARCO ALPI APUANE	01:17:36

SF60

1	TOCCAFONDI GRUNWALD EVA	TRACK & FIELD MASTER GR	00:43:49
2	BIAGIOLI ANTONELLA	ATLETICA PRATO	00:46:00
3	GIUDICE SILVIA	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	00:49:39
4	SICURANZA SILVIA	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	00:51:22
5	CASCINELLI LUCIA	ATLETICA AMARANTO	00:53:32
6	SEMERARO CARLA	ATLETICA AMARANTO	00:55:47
7	MERLINO TIZIANA	ATLETICA AMARANTO	00:57:43
8	FILIPPI DORINA	ATLETICA PISTOIA	01:01:36

SM60

1	NOTTOLINI CLAUDIO	TRACK & FIELD MASTER GR	00:36:17
2	SACCARDI ANTONIO	STRACARRARA	00:37:51
3	CUPOLO ROCCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:38:58
4	OSIMANTI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:39:36
5	BIANCHI LUCIANO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:40:44
6	FREDIANI FRANCESCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:41:05
7	ORSI RENATO	ATLETICA AMARANTO	00:41:32
8	LENZI MASSIMO	ATLETICA AMARANTO	00:42:24
9	CORSI FABIO	ATLETICA AMARANTO	00:42:35
10	POCAI EMO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:42:43
11	NUNZIATI ANGELO	GS ATL. SIGNA	00:42:51
12	BELLETTI FABIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:43:38
13	BARCHIELLI MORENO	LE PANCHE CASTELQUARTO	00:44:05
14	CUSINATO FRANCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	00:44:28
15	SPINELLI RICCARDO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	00:44:52
16	MATTEONI ADRIANO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	00:44:59

Policiano (AR) 19 novembre 2023

Trail Lignano, trionfano Marco Castelli e Genziana Cenni il 26° Memorial Annetti e Gibin



Si è disputata ieri a Policiano in una giornata limpida ma rigida con temperature quasi invernali, si è disputato la 26^a edizione del Memorial G.Annetti e A.Gibin con oltre 400 atleti al via tra giovani ed adulti.

L'inizio gara alle ore 9,30 per quanto riguarda gli oltre 230 atleti del trail di Lignano che dovevano affrontare un primo tratto collinare molto nervoso con alternanza di salite e discese nei vicoli stretti per raggiungere prima il Poggio (parte più antica di Policiano e poi il Castello ancora più in alto) in cui gli atleti hanno potuto conoscere le zone più



speculari del paese.

Fatto questo primo tratto gli atleti più accreditati, Castelli, Bartolini e Marini prendono decisamente il comando della gara staccando i più diretti avversari Ansano, Lucchese, Vannuccini e Brezzi che speravano in qualche passo falso dei battistrada.

La gara femminile vedeva subito Genziana Cenni protagonista con ampio margine sulla compagna di squadra Valentina Mattesini, Simona Rossi, Daniela Menchetti e Lucia Bponcompagni.

Superata questa prima parte di gara il percorso si trasferisce nel versante di San Andrea a Pigli prima di rientrare sotto Lignano e terminare la gara a Policiano dove negli ultimi chilometri la coppia di atleti della Trail Running Project Castelli e Bartolini staccano il compagno di avventura Marini di qualche decina di metri.

Il finale, con una lunga volata vede Marco Castelli, andare a vincere con 2" di vantaggio su Patrizio Bartolini e di oltre 1' Giuseppe Marini, più staccati Matteo Lucchese (4°) e Francesco Vannuccini (5°).

La gara femminile vede l'arrivo solitario di Genziana Cenni sulle compagne di squadra Valentina Mattesini e Lucia Boncompagni che nel finale supera Daniela Menchetti ed Irene Enriquez.

In contemporanea con l'arrivo della gara adulti, si disputavano le gare del settore giovanile molto affollate ed agonisticamente spettacolari, dai bambini di 3 anni fino a 14 anni è stato un susseguirsi di arrivi molto avvincenti.

Al termine delle gare fornitissimo ristoro offerto dalla



famiglia Annetti e dalla Polisportiva Policiano per completare poi con le premiazioni di tutti i partecipanti ed un omaggio floreale per la moglie di Gibin e dei genitori di Gabriele

Nella classifica di Società, il Trofeo "Memorial Annetti" è andato all'Atletica Avis Sansepolcro sulla Podistica il Campino e la BBP ATHLETIC, mentre il Memorial Amilcare

Gibin è andato al fiorentino Giancarlo Secci del 1943.

Questa gara rappresentava la penultima prova del Grand Prix 2023 con Francesco Vannuccini e Valentina Mattesini leader, aspettando l'ultima prova di Domenica 26 Novembre con City Trail di Arezzo (in occasione della giornata mondiale contro la violenza sulle donne)

Fabio Sinatti



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**

Ciclismo


La ciclistica Viaccia si conferma campione toscano



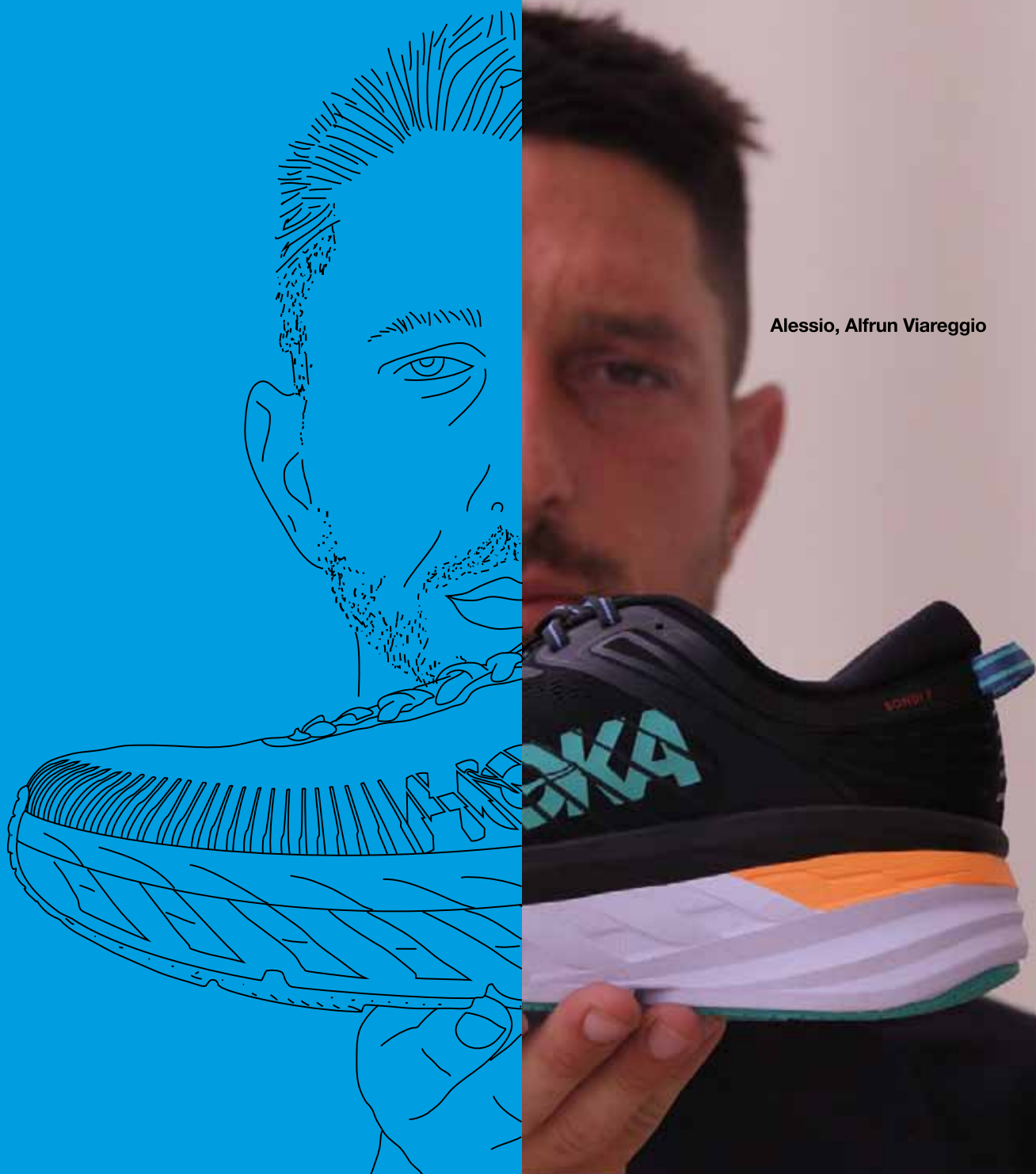
Per il secondo anno consecutivo la Ciclistica Viaccia capitanata da Fausto Mati, si conferma al vertice del Campionato Toscano di cicloturismo UISP. Competizione molto partecipata con ben 325 società che ha visto al via 1656 ciclisti. Al primo posto Ciclistica Viaccia ASD con 1741 punti segue la Ciclistica Valdrombone 1290 ed al terzo posto Mugello Toscana Bike 1140. Soddissfattissimo il presidente Mati, che presso la sala intitolata in memoria del socio Giuseppe Amatucci ha offerto a tutti gli intervenuti alle premiazioni un

ricco buffet; ci racconta che il successo è sicuramente maturato grazie alla nuova gestione della squadra che ha superato i cento soci che

trovano in essa assolutamente un ambiente, sereno accogliente e solidale. Servizio fotografico a cura della ETS Regalami un sorriso.



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

Appuntamenti 2024

Pistoia-Abetone 47 anni di storia

**Il comitato promotore della Pistoia-Abetone
da appuntamento al 30 giugno 2024**

**Consegnati 2 defibrillatori alle associazioni che collaborano
alla manifestazione dalla ETS Regalami un Sorriso**



L'attività del comitato organizzatore della Pistoia-Abetone non si è mai fermata, con tante iniziative collaterali, in attesa di ripartire con la promozione dell'evento in programma, come da tradizione, nell'ultima domenica di Giugno. Partenza da Pistoia e arrivo all'Abetone dopo 50 km, di cui ben 31 km di dura e impegnativa salita sulle montagne

pistoiesi. Come sempre, sarà una fatica per tanti, un'emozione per tutti.

Testimonianza ne è la riunione del Comitato Promotore, presieduto dal Presidente della Provincia di Pistoia, Luca Marmo, di venerdì 17 novembre, quando si è ufficialmente dato il via alle attività organizzative della 47ª edizione della Pistoia-Abetone Ultramarathon, che prenderà il via

domenica 30 giugno 2024.

Il Comitato Promotore è composto dalla Provincia di Pistoia, dai comuni di Pistoia, San Marcello, Piteglio e Abetone Cutigliano e dalla ASCD Silvano Fedi, che cura l'organizzazione tecnica della manifestazione.

Nella stessa data, nella sala Nardi della Provincia di Pistoia, è avvenuta la consegna di due defibrillatori alla Pro-



loco di Le Piastre e alla Cooperativa Don Antonio Tesi di Chiazano, donati grazie al contributo dei partecipanti all'edizione 2023 della Pistoia-Abetone e alla collaborazione con la ETS "Regalami un Sorriso", che gestisce la realizzazione e distribuzione delle immagini della gara. La collaborazione, che dura ormai da diversi anni, ha permesso fino ad oggi di donare sei defibrillatori alle associazioni del territorio.

Tra le novità della prossima edizione della Pistoia-Abetone, c'è lo speciale Trofeo riservato agli appartenenti alle Forze Armate (Esercito, Marina, Aeronautica e Arma dei Carabinieri) e corpi di Polizia (Guardia di Finanza, Polizia di Stato, Polizia Penitenziaria e Polizie locali). A tutti i partecipanti che si classificheranno al traguardo di Abetone sarà data una speciale medaglia, appositamente coniata, oltre che un trofeo al primo uomo e alla prima donna.

Questa iniziativa viene promossa dopo il grande successo riscosso nel 2014 quando la Pistoia-Abetone celebrò il bicentenario dell'Arma dei Carabinieri con una medaglia esclusiva, apprezzata e custodita anche dai vertici dell'Arma stessa.

Una delle tante iniziative che faranno parte della 47° edizione della Pistoia-Abetone e tante altre, che verranno comunicate a breve, come l'apertura delle iscrizioni per affrontare la "sfida" della mitica distanza dei 50 km.

Organizzazione ASCD Silvano Fedi

Sede organizzativa:
Viale Adua 94/B - Pistoia
Tel/fax 0573.34761
cell. 389.6452997

www.pistoia-abetone.net

info@pistoia-abetone.net

Iscrizioni tramite il link

<http://pistoia-.net/iscrizioni>

Informazioni e contatti

info@pistoia.net

0573.34761 e 389.6452997

Patrocinio Regione Toscana,
Provincia di Pistoia, Comune
di Pistoia, San Marcello Piteglio e Abetone Cutigliano.



Regalami un Sorriso

Donati 2 defibrillatori grazie ai contributi raccolti alla Pistoia-Abetone 2023

In questo caso il venerdì 17 porta fortuna alla solidarietà



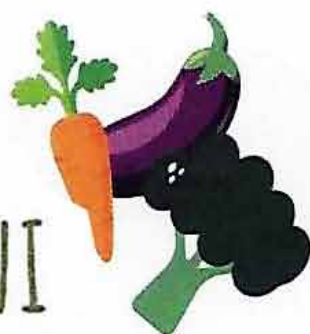
Presso la sede della Provincia di Pistoia, la ETS Regalami un sorriso in collaborazione con la ASD Silvano Fedi di Pistoia consegnano 2 defibrillatori acquistati grazie al ricavato dei servizi fotografici alla gara Pistoia Abetone.

Questo impegno organizzativo nell'allestire una delle gare più prestigiose del panorama podistico nazionale ed internazionale ha sempre un ritorno in solidarietà. La gara è diventata oramai un mito nell'immaginario dei podisti: riuscire ad arrivare all'Abetone dopo 50 Km partendo da Pistoia è il classico "sapore della sfida". La ETS Regalami un sorriso ha realizzato, con una assiduità ventennale, il servizio fotografico alla gara che ha permesso di acquistare per l'anno 2023 ben due defibrillatori che sono stati donati all'Associazione Pro-LoCo di Le Piastre ed alla Cooperativa "Don Antonio Tesi" di Chianciano.

Queste organizzazioni hanno anche il merito di contribuire all'organizzazione della gara.

Per la ASD Silvano Fedi sono ben 6 i defibrillatori donati grazie a questa collaborazione, mentre per la ETS Regalami in sorriso si tocca quota 191.

MS



DOTT.SSA MARTINA SERVINI

NUTRIZIONISTA

Prenditi cura di te, comincia dal cibo!

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

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

Di cosa mi occupo:

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

.. E MOLTO ALTRO ANCORA!



Per appuntamenti:

+ 39 3339215739

✉ martina.servini@gmail.com

📍 via Fosso del Masi 16, 59100, Prato

📷 [marty_nutrizione](#)



Campionato Nazionale UISP 10 dicembre 2023

Si corre a Reggio Emilia il Campionato Nazionale UISP di Maratona

Mancano meno di 3 settimane alla "Maratona di Reggio Emilia - Città del Tricolore" giunta alla sua 27^a edizione <https://www.maratonadireggioemilia.it/regolamento.html> in programma domenica 10 dicembre per l'organizzazione di Tricolore Sport Marathon a.s.d. e che ospiterà, come società collaboratrice di UISP Emilia-Romagna APS e UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia APS, anche il "23° Campionato Nazionale di Maratona UISP 2023 di società e individuale". Fino al 24 novembre la quota d'iscrizione <https://www.maratonadireggioemilia.it/iscrizioni-570100.html> sarà di 50€ per poi passare a 60 € fino a 4 dicembre ed infine a 70 € il 9 dicembre quando sarà possibile iscriversi anche solo con la tessera UISP presso il Centro Maratona al PalaBigi in Via Guasco 8, dove ci si potrà cambiare prima e dopo la gara, usufruire delle docce e di un'area deposito borse, con la Segreteria aperta per il ritiro dei pettorali già sabato 9 dicembre dalle ore 10,00 alle ore 20,00 e poi domenica 10 dicembre dalle



ore 7,00 alle ore 8,30. Per le Classifiche Finali del Campionato UISP saranno 11 le categorie individuali in programma, oltre a quelle societarie a punti e di partecipazione; ai vincitori maglia e titolo di Campione Nazionale <https://www.uisp.it/atletica2/files/principale/campionati-nazionali/2023/maratona/regolamento-maratona.pdf>. Per tutti i finisher la splendida medaglia, con l'effigie delle opere di Calatrava, dalla particolare forma che si incastra alla medaglia del 2022, proseguendo l'ideale skyline della Città del Tricolore.

Partenza e arrivo come sempre in Piazza della Vittoria con lo start alle ore 9,00 ed il tracciato misurato ed omologato che riprende quello del 2022, con i primi km nei viali cittadini per puntare poi verso la periferia e le colline (il dislivello massimo finale è di 100 m.), con il giro di boa in concomitanza con il passaggio alla Mezza a Montecavolo; si farà poi ritorno verso la città, per arrivare sotto il traguardo dei 42.195 m. <https://www.maratonadireggioemilia.it/percorso.html>.

Nella giornata sono previste anche la "10 Miglia a Reggio", chiusura a 500 iscritti e partenza alle ore 9,00 in coda alla Maratona, e la "Run4charity" di 4,2 km con start alle ore 9,45 e a sostegno di 10 associazioni Onlus del territorio. **Per ulteriori informazioni:** Paolo Manelli 334.5455222 <https://www.maratonadireggioemilia.it/> <https://www.facebook.com/maratona.direggioemilia/>.

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

Regalami un Sorriso

Sostituite le piastre al defibrillatore della stazione carabinieri di Iolo



La ETS Regalami un sorriso ha sostituito le piastre del defibrillatore che stavano giungendo alla loro naturale scadenza per la macchina salvavita che era stata a suo tempo donata. Con l'occasione ricordo che le piastre hanno una scadenza di 2/3 anni e debbono essere assolutamente sostituite.

ALLOY FLASK

— FALL-WINTER 2023-2024 —



500ML ALLOY SOFT FLASK

CUSTOMIZABLE 500ML ALLOY FLASK. IDEAL FOR OUTDOOR AND INDOOR ACTIVITY.



500ML ALLOY SOFT FLASK

CUSTOMIZABLE 500ML ALLOY FLASK. IDEAL FOR OUTDOOR AND INDOOR ACTIVITY.



500ML ALLOY SOFT FLASK

CUSTOMIZABLE 500ML ALLOY FLASK. IDEAL FOR OUTDOOR AND INDOOR ACTIVITY.



500ML ALLOY SOFT FLASK

CUSTOMIZABLE 500ML ALLOY FLASK. IDEAL FOR OUTDOOR AND INDOOR ACTIVITY.



500ML ALLOY SOFT FLASK

CUSTOMIZABLE 500ML ALLOY FLASK. IDEAL FOR OUTDOOR AND INDOOR ACTIVITY.



500ML ALLOY SOFT FLASK

CUSTOMIZABLE 500ML ALLOY FLASK. IDEAL FOR OUTDOOR AND INDOOR ACTIVITY.

FYB SINCE 2015

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/FITYOURBUDDY](https://www.facebook.com/fityourbuddy)

Ricorrenze

La conviviale delle signore della corsa



Anche questo anno si rinnova l'appuntamento delle "Signore della corsa" presso la Taverna da Castruccio, dove da qualche tempo si celebra questo piacevole incontro di podiste che provengono dalle più diverse società sportive. Un felice momento di aggregazione che ha come filo conduttore l'amicizia e lo stare bene insieme durante una conviviale oltre che sui campi di gara.





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

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

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

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

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

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

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

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

Pagina Facebook: +70.000 follower

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

Account Instagram: + 30.000 follower

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

Twitter + 8.000 follower

Youtube: +5000 follower

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

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



Donne e corsa

Silvia Chiassai

La prima cittadina di Montevarchi e la corsa come strumento di riflessione per nuove sfide e avvincenti progetti

a cura di Fabio Fiaschi

Parlaci un po' di te

Sono una Psicoterapeuta prestata alla politica da 7 anni, madre e grande appassionata di sport da praticare non da vedere come spettatrice. Il tempo libero è minimo e l'unico spazio che mi dedico è quello per praticare sport. Mentre corro penso, progetto, piango, rido ma soprattutto elaborato possibili soluzioni ai problemi di lavoro e non, e sogno nuove sfide, avvincenti e complesse per la mia città.

Quando è arrivata la corsa nella tua vita?

Ho sempre fatto sport ma senza una vera passione, dopo la laurea lavorando ho iniziato a correre solo per fare un po' di attività fisica. Nel 2008 decido con un gruppo di amici di iscrivermi alla Maratona di NY del 2009 così inizio ad allenarmi 5/7 per essere in grado di reggere una sfida avvincente.

Come ti alleni?

Negli ultimi anni mi alleno tutti i giorni in palestra alternando aerobico e pesi, ma corro solo fuori e praticamente solo d'estate. Negli ultimi mesi ho scoperto anche la bici e mi sono appas-



sionata sia partecipando ad eventi particolari, ho iniziato con la Cicloturistica Città di Montevarchi a settembre con la mia prima esperienza in bici facendo i primi 90 km, poi la mitica Eroica con 82 km e la Valdambrina con 90 km,

esperienze avvincenti grazie ad un mix pazzesco tra fatica, adrenalina e natura.

Segui una alimentazione o degli allenamenti specifici?

No, purtroppo non riesco a seguire indicazioni funzionali al miglior risultato sportivo,



faccio sport e mi alimento decisamente a modo mio... non ho perso le speranze nel riuscire a diventare più "disciplinata" Per me lo sport è sfogo, adrenalina e sfida con me stessa, non occasione per portare a casa risultati o successi in termini di tempo o prestazioni.

Trail o strada?

Preferisco strada ma quando c'è qualche bella occasione come la Valdambra Trail ho partecipato con molto piacere, la natura predomina in questi percorsi e regala un'esperienza unica.

Il tuo rapporto con la natura e la montagna?

Negli anni sento sempre di più la voglia di immergermi in mezzo alla natura

soprattutto quando faccio sport, diventa un mix unico e imparagonabile. Mentre la montagna l'abbino solo allo sci fin da quando sono piccola e ancora non ho trovato lo stimolo di vivermela in altri periodi e praticando altre attività ma chissà a breve magari...

Il tuo sogno si chiama?

Sicuramente desidero tornare a correre la Maratona di NY, nel 2009 la feci ma scoprii di essere in cinta pochi mesi prima quindi senza allenamento ne la possibilità di correre, la feci a passo di marcia ma furono comunque 6 ore e 21 minuti di gioia e sorrisi. In generale spero di continuare ad avere lo stimolo di provare altri sport e soprattutto ad avere questa passione per-

ché l'adrenalina che mi genera l'attività fisica è una fonte di benessere speciale.

Il tuo rapporto con i social?

Li uso per lavoro ma non ci perdo tempo e non mi piacciono particolarmente, però sono il nuovo canale di comunicazione quindi devo starci dentro anche se come in tutte le cose "a modo mio".

Un grazie a chi?

Alla mia tenacia che mi trascina in esperienze di vita, anche sportive, impegnative e continue ed al mio fisico che non si tira mai indietro e regge la mia testardaggine!

Per te la felicità è?

Sorridere quotidianamente, riuscendo a dare valore a piccole cose che mi aiutano



a vedere uno spiraglio di sole anche quando in realtà la giornata è grigia o a volte nera, riuscendo a trovare sempre quella forza di lottare perché il sole possa tornare a splendere su le cose più importanti.

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

È un modo per volersi bene, per dedicarsi tempo, per fare del bene al nostro corpo ma

anche alla nostra mente, non c'è attività migliore per riflettere se non mentre si corre.

Vuoi aggiungere qualcosa?

Lo sport è la mia più grande passione perché fonte di quell'adrenalina di cui mi devo nutrire ogni giorno, senza non potrei stare per questo di solito il poco tempo libero che ho lo dedico praticamente tutto a una sfida fisica con me stessa.



 **BCC VALDARNO
FIORENTINO**

 **MUTUA
VALDARNO FIORENTINO**

PRESENTANO

**INCONTRO N.2
LUN 11 DIC 2023
INIZIO ORE 21**

NUOVA DATA
Ingresso gratuito



Scarpe da corsa: pro contro e guida all'acquisto consapevole. Parliamone insieme

Incontri serali presso Sala Convegni BCC v.
Brunetto Latini, 61 Reggello

A cura di
Maurizio Cito

Organizzazione di
Gruppo Podisti Resco 1909 ASD info@podistiresco.it

CRAMPONS

FALL-WINTER 2023-2024



OUTDOOR 13-TOOTH CRAMPONS

OUTDOOR STAINLESS STEEL 13-TOOTH CRAMPONS MOUNTAINEERING ICE CLIMBING SNOW CLAWS ANTI-SKID SHOE COVER SHOE CHAIN



OUTDOOR 13-TOOTH CRAMPONS

OUTDOOR STAINLESS STEEL 13-TOOTH CRAMPONS MOUNTAINEERING ICE CLIMBING SNOW CLAWS ANTI-SKID SHOE COVER SHOE CHAIN



OUTDOOR 13-TOOTH CRAMPONS

OUTDOOR STAINLESS STEEL 13-TOOTH CRAMPONS MOUNTAINEERING ICE CLIMBING SNOW CLAWS ANTI-SKID SHOE COVER SHOE CHAIN



OUTDOOR 13-TOOTH CRAMPONS

OUTDOOR STAINLESS STEEL 13-TOOTH CRAMPONS MOUNTAINEERING ICE CLIMBING SNOW CLAWS ANTI-SKID SHOE COVER SHOE CHAIN



OUTDOOR 13-TOOTH CRAMPONS

OUTDOOR STAINLESS STEEL 13-TOOTH CRAMPONS MOUNTAINEERING ICE CLIMBING SNOW CLAWS ANTI-SKID SHOE COVER SHOE CHAIN

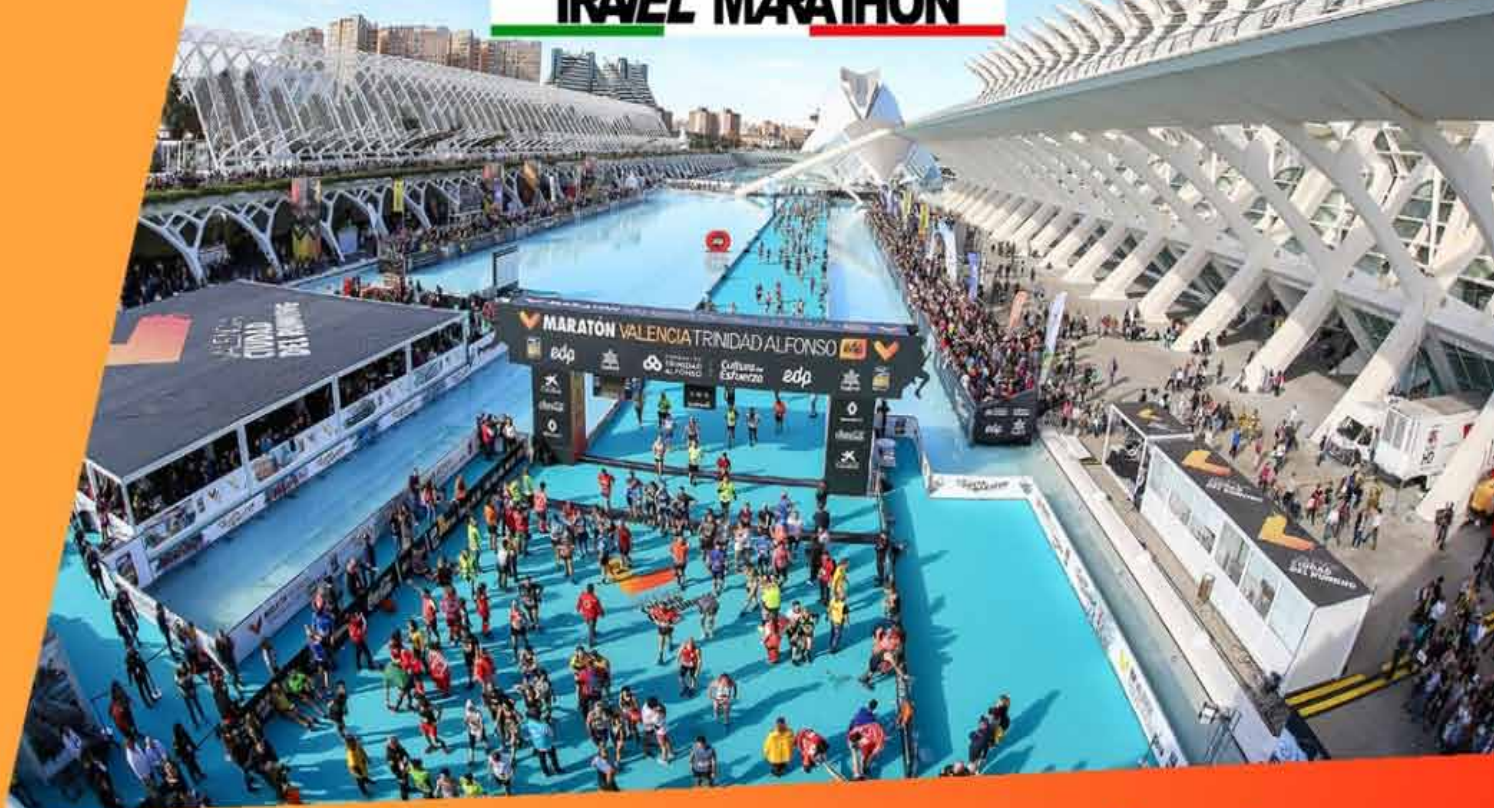


OUTDOOR 13-TOOTH CRAMPONS

OUTDOOR STAINLESS STEEL 13-TOOTH CRAMPONS MOUNTAINEERING ICE CLIMBING SNOW CLAWS ANTI-SKID SHOE COVER SHOE CHAIN

FYB SINCE 2015

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/FITYOURBUDDY](https://www.facebook.com/fityourbuddy)



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

RACE ADVISOR

Valuta l'evento e resta informato

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

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

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

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



Ricordatevi di noi per il 5 x 1000



Via Botticelli 29 - 59100 Prato

SERVIZI FOTOGRAFICI E TANTO ALTRO...

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

DONA IL 5 x 1000 ALLA ETS REGALAMI UN SORRISO

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

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

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

9 2 0 7 6 1 7 0 4 8 6

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

Sito web: www.regalamiunsorriso.it

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

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.

Atletica Immagine

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

Proprietario
ETS Regalami un Sorriso
C.F. 92076170486 con sede
Via Torquato Tasso 23/C - Prato

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



**Area
volantini**



CAMMINATA contro la **VIOLENZA SULLE DONNE**



25 Novembre 2023



Ritrovo 8.30
allo stabilimento Tamerici
Montecatini Terme



In collaborazione con **TermeParkrun** e

Commissione pari opportunità Comune Montecatini Terme

ARCI

PISTOIA

UISP

CIRCOLO BUGIANI

WWW.arcibugiani.blog.kataweb.it - e-mail: arcibugiani@tiscali.it

DOMENICA 26 NOVEMBRE 2023

27° SCARPINATA PODISTICA

In occasione della giornata mondiale del diabete

IL CIRCOLO ARCI BUGIANI PISTOIA

ORGANIZZA

NON COMPETITIVA DI 11KM

LUDICO MOTORIA DI 5,500 – 11KM

Percorsi ridotti per categorie giovanili

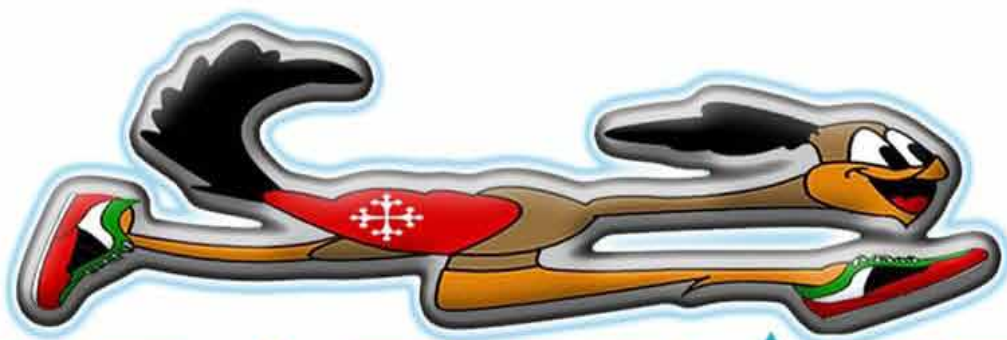
La gara si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica



TORREFAZIONE CAFFÈ NEW YORK T.N.Y SpA

Viale adua ,5/7 .51100 Tel. +39.0573.24281 FAX +39.0573.364562

www.caffenewyork.it- e mail info@caffenewyork.it



G.S. LE SBARRE

ORGANIZZA

il 26 Novembre 2023

40a Marcia Le Sbarre a Vicopisano (PI)

Con il patrocinio del  Comune di
VICOPISSANO

Valevole per il 49° Trofeo Tre Province
per il 43° Trofeo Provinciale Pisano
e per il 46° Trofeo Lucchese

Percorsi di 2 - 6 - 13 - 20km

Consegna Cartellini e Partenza libera dalle ore 8 alle ore 9

*iscrizione: 3€ con pacco alimentare per gli iscritti ai trofei
3,50€ con pacco alimentare per i non iscritti ai trofei*

*Sul percorso e all'arrivo sono previsti punti di ristoro e assistenza medica,
con buffet al termine della marcia
I percorsi di 13 e 20km hanno dei tratti impegnativi di salita*

Per lo svolgimento di tale attività sportiva non è richiesta certificazione medica di alcun tipo, si declina ogni responsabilità per il mancato rispetto del codice della strada e dei regolamenti dei comitati.

La manifestazione, aperta a tutti, rientra nella disciplina della l.r.t. n.35 del 09.07.2003, art.1 c4, che definisce questa attività come ludico-motorio ricreativa.

3299414587 Silvio, 3474787111 Alessia 

Vicopisano, Via Loris Baroni 14 Circolo Ortaccio 

gplesbarre@gmail.com 



Comune di Certaldo

Gs VALDELSA RUNNERS



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Siena



PROCIV-ARCI Certaldo



3 Dicembre 2023

INFORMAZIONI:

Giuseppe 3666034429

Stefano 33478125720

Paolo 3470949520

valdelsarunners@gmail.com

Premi gara agonistica maschile:

Il primi 3 Assoluti esclusi dalle categorie

Cat. Senior A - da 18 a 49 anni

(2005-1974) dal 1 - 20

Cat. Veterani A - da 50 a 59 anni

(1973-1964) dal 1 - 15

Cat. Veterani B - da 60 - 69 anni

(1963-1954) 1 - 10

Cat. Veterani C - 70 anni-oltre

(1953 - e prec) 1 - 3

Premi gara agonistica femminile:

Le prime 3 donne Assolute escluse dalle categorie

Cat. Senior A (2005-1974) 1 - 5

Cat. Veterani A (1973 - 1964) 1 - 7

Cat. Veterani B (1963-Prec.) 1 - 3

Premi per Società

Saranno premiate le prime 5 Società con almeno 10 atleti finisher (competitivi + non competitivi)

SONO PREVISTI

SPOGLIATOI E

DOCCE PRESSO

ISTITUTO SCOLASTICO

Il G.S. Valdelsa Runners A.S.D., in collaborazione con il C.S.I. comitato di Siena e con la ProciV-Arci di Certaldo e con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale di Certaldo, organizza

"DECAMERUN"

Alla scoperta delle terre del Boccaccio

14^a Trofeo Calvino Cantini - Certaldo

Corsa Podistica Competitiva su strada di km 12,5

Corsa ludico motoria non competitiva max km 12,5

Camminata ludico motoria guidata di km 6

RITROVO ORE 8,00 - PARTENZA CAMMINATA ORE 9,00

PARTENZA GARA ORE 9,15 PIAZZA DELLA LIBERTA'

Tutti i partecipanti alla manifestazione riceveranno un pacco gara

Preiscrizione entro 01/12/2023 ore 21:00 su www.cronorun.it

Iscrizioni anche la mattina della gara entro le ore 8:45 € 12,00

GARA COMPETITIVA € 10,00

Corsa ludico motoria non competitiva € 7

Camminata ludico motoria guidata € 7

Parte dell'incasso verrà devoluto in beneficenza alla Protezione

Civile PROCIV-ARCI di Certaldo

Pacco gara kg 1 pasta fresca "Pici" - Pastificio San Marco - Montale (PT)

Gara con n. 2 ristori lungo il percorso e ricco ristoro finale

L'organizzazione pur avendo cura della buona riuscita della manifestazione, declina ogni responsabilità per danni prima e dopo la gara



GRAN RISTORO FINALE



NS nencinisport.com





45° MARATONINA VITELLO D'ORO

gara competitiva di Km 15,750 e ludico motoria di Km 5

Iscrizioni solo via e-mail fino ad esaurimento pettorali

DOMENICA 3 DICEMBRE 2023

13° Trofeo Bruno Biasiolo
7° Trofeo Amicizia Stefano Pancini

ore 07,30 ritrovo presso **Circolo Ricreativo R.Murri**

Per ogni iscrizione di € 12,00 verrà devoluto €0,50 all'U.I.L.D.M.

(Unione Italiana Lotta Distrofia Muscolare)

Al traguardo medaglia commemorativa a tutti competitivi

Ricco ristoro con pasta party

Passeggiata ludico motoria iscrizione a 2€ .

PARTENZA ore 9,30

Corsa competitiva di KM.15,750 e KM.5 ludico motoria
per tutte le altre informazioni consultare il regolamento
sul sito pollsportivaellera.weebly.com

AUTOCARROZZERIA

Lautoprotex
di Rindori

Via Aretina 45/51 - 50061 Compiobbi

UISP
sportpertutti

Comitato di Firenze

unicopfirenze
Sezione Soci Firenze Nord Est

bar
pappagallo

Firenze via Frà G. Angelico 1r tel. 055 670525



Via Del Pallone 6/8 - 50131 Firenze (FI)
tel: 055 666534 fax: 055 4089493

La Pollsportiva Ellera,
U.I.L.D.M e Il Circolo R.Murri

Ringrazia anticipatamente tutti gli atleti che con la loro partecipazione contribuiscono alla Lotta della Distrofia Muscolare che nonostante i grossi passi fatti, ancora oggi è una piaga della nostra società.

Per informazioni:

Sottani Gabriele tel 338 2946134

Sassetti Roberto tel 335364309

Ottanelli Alessio tel 3290815193

Ginevretti Fabrizio Tel 339 1373702

Ampio Parcheggio

Patrocino del



Comune di Livorno

UISP
sportpertutti



ISCRIZIONI

iscrizioni €10 con pacco gara entro le 24:00 del 01/12/2023 su www.endu.net - iscrizioni@detecht.it €12 il giorno della gara

Per Info: Atletica Amaranto

Sede: Via di Salviano 542 Livorno
Alessandro Giacconi 338 3985166
Alessandro Sandri 335 6027287

Atletica Amaranto

atletica_amaranto



asd Atletica Amaranto
organizza

13[°] Edizione

Corri a Salviano

Domenica 3 Dicembre
2023 partenza ore 9.00

Corsa podistica competitiva
di km 9.5 ca
valida come penultima prova

Criterium Podistico Toscano 2023

PREMIAZIONI

primi 3 uomini
prime 3 donne

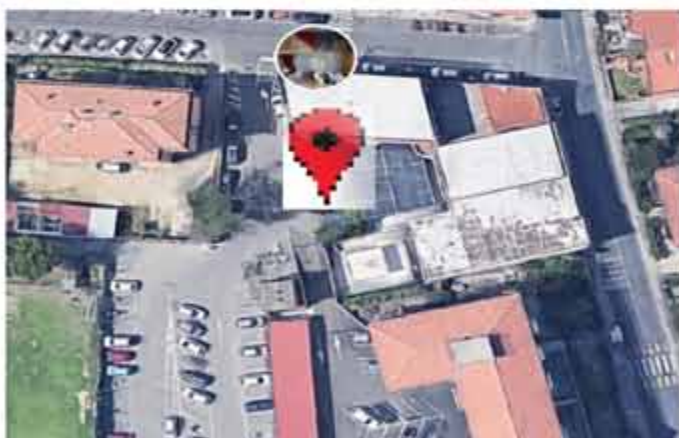
a seguire le categorie non cumulabili

10 ASSOLUTI maschile 18-39
20 SENIOR maschile 40-49
15 VETERANI maschile 50-59
10 ARGENTO maschile 60-69
3 ORO maschile 70 +

7 ASSOLUTI femminile 18-39
7 SENIOR femminile 40-49
10 LADIES femminile 50-59
7 ARGENTO femminile 60 +

CORSA BIANCA premi offerti da LITL
NASTRO ROSA atleta più giovane
NASTRO AZZURRO atleta più giovane

Ritrovo ore 7:30
presso il Circolo P. Carli
Via di Salviano 542



Uscita variante Aurelia Livorno Sud
Si consiglia di utilizzare il parcheggio in Via della Chiesa di Salviano, (davanti alla chiesa) e la zona di Via Impastato. Da qui, attraversando il ponte pedonale si raggiunge agevolmente il circolo.

premi di partecipazione a fine
gara dopo la consegna del chip



8 DICEMBRE 2023

2° CAMPIONATO
REGIONALE DEGLI
AMMINISTRATORI TOSCANI



12° MEZZA MARATONA

Km 21,097

"Giuseppe Cerone"
CITTÀ DI SAN MINIATO



percorso omologato
FIDAL

gara valevole
CRITERIUM
PODISTICO TOSCANO

 **MEZZA
MARATONA IN 2**
(STAFFETTA)

MINI RUN
corsa riservata alle
categorie giovanili

 **MARCIA DEL
TARTUFO BIANCO**
marcia ludico-motoria
KM 3 - 7 - 10

ISCRIZIONI SU
www.mezzamaratonasanminiato.it
www.endu.it

Ristoro finale con risotto al Tartufo Bianco di San Miniato



Azienda Speciale Farmacie
San Miniato



IVANO
346 6941868

www.mezzamaratonasanminiato.it

info & news

 [mezzamaratonasanminiato](https://www.facebook.com/mezzamaratonasanminiato)
 [mezzamaratona_sanminiato](https://www.instagram.com/mezzamaratona_sanminiato)



FIRENZE

43^a riedizione

FIESOLE

2023

Correre nell'Arte

FIRENZE

**SALVA
LA
DATA!**

La Classica di Natale

Domenica 10 Dicembre 2023

Ritrovo ore 8 - Partenza ore 9 e Arrivo:

STADIO DEL BASEBALL PIER PAOLO CESARE VITA

Viale Manfredo Fanti 8 - Firenze

Termine iscrizione società e atleti per gara competitiva: Giovedì 7 Dicembre 2023 ore 23:30.

Termine iscrizione corsa non competitiva, camminata e Nordic Walking: Venerdì 8 Dicembre 2023 ore 23:30.

Sono ammesse iscrizioni il giorno di svolgimento solo per corsa non competitiva, camminata e N.W.

Segui le informazioni sui nostri social e sul nostro sito



www.aicsfirenze.net





ORGANIZZA



Corsa di Babbo Natale

Domenica 10 Dicembre 2023

ritrovo ore 7:30 al Parco Giochi di Termeland in via della Salute, partenza ore 9:00.

(parcheggio libero a 800 m. in Viale Fedeli e Manzoni)

È gradita la presenza col Cappello di Babbo Natale

**GARA PODISTICA COMPETITIVA DI 10 KM
NON COMPETITIVA DI 5 KM e GARA BIMBI**

(percorso gara con dislivelli di 150 m.)

in collaborazione con "365 giorni al femminile"

PREMIAZIONI

- 25 Assoluti uomini - 20 Assolute donne
- 20 Veterani uomini - 10 Veterane donne
- 15 Argento uomini - 5 Argento donne
- Primi 3 Oro Uomini
- Saranno premiate le prime 5 squadre più numerose
- Pacco gara: Bottiglia di Prosecco

ISCRIZIONI

- 10 KM € 10,00 - Tesserati UISP € 8,00
- Ludico Motoria € 5,00
- Info: iscrizionimontecatini@gmail.com
- servizio.iscrizioni@gmail.com
- Antonietta 393 0564934
- Patrizia 348 0719662



Regolamento:

Il comitato organizzatore pur avendo cura della buona riuscita della gara, declina ogni responsabilità per eventuali danni a cose o persone prima, durante o dopo la gara. Tutti i concorrenti accettano all'atto dell'iscrizione tali regole. La manifestazione sarà curata dal Gruppo Giudici Gare Uisp di Pistoia, Prato e Valdinievole. Per quanto non contemplato vige regolamento UISP.

N.B. Non ci saranno strade chiuse al traffico perciò serve attenzione, percorso comunque controllato dagli organizzatori e ben segnato. I concorrenti dovranno rispettare il codice della strada.

Diritto di immagine:

Con l'iscrizione alla manifestazione, l'atleta autorizza espressamente l'organizzazione, unitamente a "media partner" ad utilizzare le immagini fisse ed in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione dello svolgimento della manifestazione, su tutti i supporti, compresi materiali promozionali e/o pubblicitari, per tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.



IL CIRCOLO "I RISORTI"
PRESENTA



PADRI DI BICICLETTE



LETTURE DA

"LE RUOTE NON SONO SEMPRE ROTONDE"
DI PAOLO RAUGEI

ALETTI EDITORE

VOCE NARRANTE ALESSIA BRESCI
MUSICHE ORIGINALI COMPOSTE ED ESEGUITE DAL VIVO
DA CARLOTTA VETTORI
REALIZZAZIONE VIDEO A CURA DI DIMITRI CHECHI

TEATRO MAGNOLFI

VIA PIERO GOBETTI 79 PRATO

VENERDÌ 15 DICEMBRE ORE 21.00
DOMENICA 17 DICEMBRE ORE 17.00

POSTO UNICO 10 EURO - PREVENDITA:

- PRESSO IL CIRCOLO "I RISORTI" VIA FIRENZE 323 LOC. LA QUERCE, PRATO - 0574 593816
ORARIO APERTURA ORE 15-22, CHIUSO IL MARTEDÌ
- TRAMITE BONIFICO BANCARIO: INVIARE MAIL A CIRCOLORISORTI@GMAIL.COM INDICANDO
NOME - DATA - NUMERO BIGLIETTI E ATTENDERE INDICAZIONI

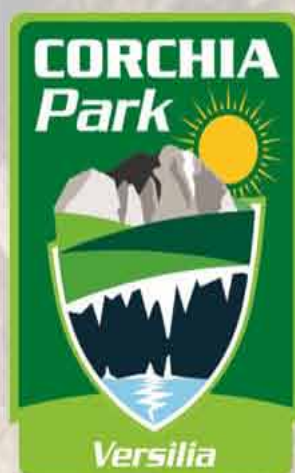
IN COLLABORAZIONE CON



L. Morelli



Comune di Stazzema



ORGANIZZANO

LA 3[^] CRONOSCALATA NATALIZIA

ALL'ANTRO DEL CORCHIA Km 3

16/12/2023

Gara a cronometro "Cronoscalata".

RITROVO: Ore 14:00 - Bivio per Levigliani Loc. Lambora.

Loc. Levigliani (LU)

PARTENZA: Ore 15:15 (Primo Atleta).

ARRIVO: All'ingresso della Grotta più grande d'Italia



Pacco Gara



ISCRIZIONI su: www.endu.net

€ 10,00 entro il 14/12/2023 - € 13,00 il 15/12 2023

NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI IL GIORNO DELLA GARA

INFORMAZIONI: Graziano Poli 347 379 6343

REGOLAMENTO su: www.gpparcoalpiapuane.it

GARA VALIDA COME ULTIMA PROVA CRITERIUM PODISTICO TOSCANO 2023



DOMENICA 17 DICEMBRE 2023*Con il patrocinio del Comune di Bagno a Ripoli***16° TROFEO Fratellanza Popolare
e Croce d'oro Grassina***Via Spinello Aretino 10-11 Grassina***CORSA PODISTICA NON COMPETITIVA KM12
LUDICO MOTORIA KM8***Gara valida per il Trofeo Pollastri***RITROVO:** Ore 7,30 Sede FPG Via Spinello Aretino 10-11 Grassina**PARTENZA** Ore 9,00 Via del Ponte Nuovo**ISCRIZIONI:** € 5 - € 2 (senza premio di partecipazione)**SINGOLI:** Per e-mail allegando Certificazione medica, tesseramento e copia bonifico**SOCIETA':** Per e-mail allegando, elenco atleti con nome, cognome, data nascita, n° tessera ed Ente, n° telefono, su carta intestata timbrata e firmata dal presidente con allegato bonifico bancario conto n: IT17J 08325 3772 0000 0000 32814**podistigrassina@gmail.com** entro venerdì 15 ore 24**Le iscrizioni saranno accettate anche la mattina dell'17/12 sia per la LM che la NC****La corsa si svolgerà nel rispetto del regolamento UISP vigente****E' obbligatorio il rispetto del Codice della strada****Il servizio sanitario è curato dalla Fratellanza Popolare di Grassina****PREMIAZIONI:****- Dalla 1° alla 6° Società con maggior numero di partecipanti: PREMI
IN NATURA****INFORMAZIONI:****Mario 3292406421 - M. Grazia 3338375293 – Giancarlo 3473587633****www.fpgrassina.run**

9° TROFEO CAPRAIA E LIMITE 11° MEMORIAL CERONE GIUSEPPE

Domenica 17/12/2023

Gara competitiva Km. 13
Passeggiata ludico motoria di Km. 6
Ristori: 1 sul percorso e 1 all'arrivo
Percorsi completamente rinnovati

Ritrovo: Ore 08:00 – Partenza ore
09:00 **Presso:** Pubblica Assistenza Arci /
Limite Piazza della Pace Limite
sull'Arno (FI) Note.. Ampio Parcheggio

Iscrizioni: Gara competitiva € 7,00 con pacco alimentare.
Marcia ludico motoria con pacco alimentare € 7,00 - la
stessa senza pacco alimentare € 3,00

PREMI INDIVIDUALI UOMINI:

25 Assoluti, 20 Veterani, 10 Argento, 3 Oro

PREMI INDIVIDUALI DONNE:

10 Assolute, 10 Veterani, 5 Argento

PREMI SOCIETA'

Saranno premiate le prime 5 società con maggior numero d'iscritti.

Numerosi premi a sorteggio per i non classificati e non competitivi

Requisiti di partecipazione alla corsa competitiva e regolamento

Possono partecipare tutti coloro che abbiano compiuto il diciottesimo anno di età, tesserati UISP, altre federazioni o altri enti di promozione sportiva, presentando certificato Medico di idoneità fisica all'atletica leggera.

Organizzazione pur avendo cura della buona riuscita della gara, declina la responsabilità civile o penale a persone o cose prima, durante e dopo la gara. L'organizzazione deve essere in regola con tutti gli obblighi di legge. La gara sarà effettuata con qualsiasi condizione atmosferica. Per quanto non contemplato vige il regolamento UISP.



Per informazioni e
Preiscrizioni:

339.2156924 Sandro
349.1307812 Guido



Sistemi
RasoParete



Via delle Giostre, 15 - 50030 Capraia P.na (FI)
Tel. 0571 504220 - Fax 0571 503541
Cell. 393 5862644 - carcenter.it@gmail.com
Piva 06392900464

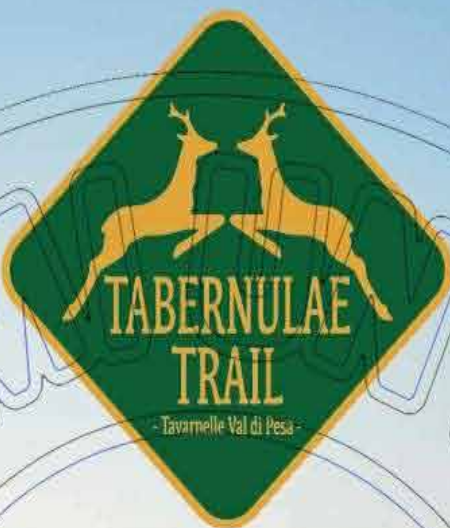


SIMONE
PARRUCCHIERE

Via Roma, 48 - Montepulciano (P.05030) -
www.simone.com - info@simone.com



FARMACIA MASINI
Capraia P.na 0571583947
dal LUNEDI al SABATO
9.00/13.00 16.00/20.00



Domenica 17 dicembre 2023

Tavarnelle Val di Pesa, Firenze

TABERNULAE TRAIL
20 KM 650D+

Partenza ore 9:00
da Tavarnelle Val di Pesa



Iscrizioni su **ENDU**

RUN & WALK
8 KM 230D+

Partenza ore 9:10
da Tavarnelle Val di Pesa



Per INFO e ISCRIZIONI visita il sito
tabernulaetrail.wordpress.com



CRAFT

RUN OUT
outdoor division



Zà Zà
TRATTORIA



26 Dicembre 2023



13° Trofeo S.Stefano
20° Trofeo Trattoria ZA' ZA'
12° Palio Carlo Lorenzini
20° Trofeo San Lorenzo
17° Trofeo Marco Biagini
12° Coppa Giuliano Vignozzi

Gara competitiva di km 13 e ludico motoria di km 6

Gara valevole per il trofeo Enrico Camangi

Ritrovo ore 7:30 Piazza del Mercato Centrale (San Lorenzo) Firenze

Partenza ore 9:00

Possono partecipare gli atleti maggiorenni in possesso di tessera UISP, FIDAL, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, sono ammessi atleti non tesserati purchè in possesso del certificato per atletica leggera agonistico per la gara competitiva.

Iscrizioni per Società

Lista firmata da un dirigente recante i dati (cognome, nome, sesso, anno di nascita, n. tessera affiliazione) e allegando copia del bonifico bancario effettuato alla e-mail iscrizioni@gsmaiano.org

La società di appartenenza sarà garante che tutti gli atleti presenti nella lista siano in regola con le normative sanitarie.

Iscrizioni per singoli alla Competitiva e Ludico Motoria

Per la competitiva cognome, nome, sesso, anno di nascita, copia del certificato medico agonistico in corso di validità al giorno della gara e n. tessera se affiliati.

Per la Ludico motoria cognome, nome, sesso, anno di nascita non occorre certificato. Allegando copia del bonifico bancario effettuato alla e-mail

iscrizioni@gsmaiano.org

Modalità Iscrizione

Le iscrizioni possono essere effettuate su piattaforma www.ENDU.net, per e-mail all'indirizzo: iscrizioni@gsmaiano.org con pagamento con bonifico bancario su Banca Intesa Sanpaolo IBAN IT43U0306937842000000005218 intestato a G.S. MAIANO ASD o presso i negozi NENCINI SPORT, ISOLOTTO DELLO SPORT.

Quota Iscrizione

8 € Competitiva e Ludico Motoria con premio partecipazione fino a un massimo di 500 partecipanti, oltre 2 € senza pacco gara / 2 € Ludico motoria.

Premi Individuali e di Società

- Donne e Uomini: 20 Assoluti, 15 Veterani, 10 Argento, 3 Oro
- Verranno premiati anche l'atleta più giovane e l'atleta più grande di età
- Prime 5 Società a punteggio:

Prima Società Palio Carlo Lorenzini + premio in natura
Seconda Società Coppa Trofeo Trattoria Zà Zà + premio in natura
Terza Società Coppa Giuliano Vignozzi + premio in natura
Quarta e Quinta Società premi in natura

- Prime 5 Società con più partecipanti preiscritti
- Prima Società Trofeo S.Stefano + premio in natura
- Seconda Società Trofeo S. Lorenzo + premio in natura
- Terza Società Trofeo Marco Biagini + premio in natura
- Quarta e Quinta Società premi in natura

I premi per le società non sono cumulabili.

Il Palio Carlo Lorenzini dovrà essere riconsegnato prima del palio successivo per la collocazione nel museo di pinocchio in San Lorenzo.

La corsa sarà ripresa dalla televisione

Spogliatoi – Depositi borse – WC

Sono previsti spogliatoi e deposito borse, previsti WC chimici, non ci sarà possibilità di docce

Assistenza sanitaria e stradale

Il servizio di assistenza medica sarà assicurato dalla Misericordia di Fiesole e il servizio pubblico ai Vigili Urbani di Firenze. Si ricorda che il percorso è aperto al traffico e pertanto è obbligatorio rispettare il codice della strada.

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

Contatti

Per qualsiasi informazione contattare per mail iscrizioni@gsmaiano.org o ai cellulari Marzia 3287408025 – Roberto 3483939867 – Marco 3294967302 – Stefano 3925897040





Sabato 6 Gennaio 2023



49^a Maratonina della Befana

Competitiva km 13,5 e ludico motoria km 5
Partenza ore 9.30 da via Pio Fedi 7 - Firenze

Sarà presente lo stand di AMI Versilia per le adozioni a distanza con gadget per bambini a offerta libera



PREMI GARA COMPETITIVA

La premiazione dei primi 3 di ogni categoria e delle Società verrà effettuata alle ore 11.00

PRIMI 3 UOMINI E PRIME 3 DONNE ESCLUSI DA CATEGORIE

ASSOLUTE FEMMINILE (18-49 anni) dalla 1^a alla 30^a

ASSOLUTI MASCHILE (18-49 anni) dal 1^o al 50^o

VETERANE FEMMINILE (50-59 anni) dalla 1^a alla 15^a

VETERANI MASCHILE (50-59 anni) dal 1^o al 30^o

ARGENTO FEMMINILE (60 anni e oltre) dalla 1^a alla 5^a

ARGENTO MASCHILE (60-69 anni) dal 1^o al 15^o

ORO MASCHILE (70 anni e oltre) dal 1^o al 5^o



CRAFT

TDS

powered by your emotions

PREMI SOCIETÀ (NON CUMULABILI)

PRIME 5 SOCIETÀ PIÙ NUMEROSE con iscrizioni giunte entro il 4 gennaio ore 23.00

PRIME 5 SOCIETÀ A PUNTEGGIO classifica stilata in base al regolamento UISP



PREMI IN RICORDO DI MAURO PIERONI

Ai primi assoluti M/F e la coppa Mauro Pieroni

Alla 1^a società a punteggio targa ricordo

ISCRIZIONI APERTE

dal 1^o dicembre al 4 gennaio - scrivere a:

befana@isolotto.eu



GARA COMPETITIVA DI 13,5 KM CON MICROCHIP TDS

8 € pagabili al ritiro del pettorale - La mattina non si potranno fare iscrizioni alla gara competitiva

A causa della presenza del chip, per la competitiva sarà possibile solo l'iscrizione a 8 €

PETTORALE E MICROCHIP SERVIRANNO PER IL RITIRO DEL PREMIO DI PARTECIPAZIONE

ISCRIZIONI LUDICO MOTORIA DI 5 KM

8 € con premio di partecipazione e 2 € senza premio - Per la ludico motoria iscrizioni aperte anche la mattina

PRE-ISCRIZIONI NEGOZI (ENTRO IL 4 GENNAIO)

ISOLOTTO DELLO SPORT - via Argin Grosso 69 a/b - Firenze - Tel. 055.7331055

IL CAMPIONE - via Mino da Fiesole 20 - Prato - Tel. 0574.583340

MAXISMALL - via di Sollicciano 12 - Scandicci - Tel. 055.752545

FULVIO MASSINI Consulenti sportivi - via Fra' Giovanni Angelico 36 - Tel. 055.6236163

NENCINI SPORT - via ciolli 12/14 - 50041 Calenzano - Tel. 055.8826000

ISCRIZIONI SINGOLI COMPETITIVA

Nome cognome, data di nascita, copia certificato medico-sportivo valido ed eventuale tessera di Società

ISCRIZIONI DI SOCIETÀ

La lista di società garantisce all'organizzazione che tutti i competitivi sono in regola con le vigenti norme sanitarie

PER INFORMAZIONI: Andrea Grassi 388.9248380

Regolamento della gara e info su www.isolotto.eu



SCARPINATA **35** ESIMA “DI’ GRANOCCHIO”

13,2KM - NON COMPETITIVA LUDICO MOTORIA 10 E 3KM

DOMENICA 14 GENNAIO 2024

PARTENZA ORE 9:00

VIA MAGNI MAGNINO 121 , AGLIANA

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

PER LE SOCIETA' ENTRO IL 13/1 ESCLUSIVAMENTE A MEZZO :

 0574712269

 3384346453

 MASSIMOBRESCHI@ALICE.IT

* LE ISCRIZIONI SUCCESSIVE AL 13/1 NON VERRANNO CONSIDERATE VALIDE AI FINI DELLA CLASSIFICA per società

* PER I SINGOLI PARTECIPANTI ESCLUSIVAMENTE LA MATTINA DEL 14/1 FINO A 20 MINUTI PRIMA DELLA PARTENZA

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

COMPETITIVI 7€

NON COMPETITIVI CON PACCO GARA 7€

NON COMPETITIVI SENZA PACCO GARA 3€



GARA COMPETITIVA

PRIMI 35 ASSOLUTI
20 VETERANI
5 VETERANI ARGENTO
10 DONNE ASSOLUTE
5 VETERANE



PREMI SOCIETA'

1°-2°-3°-4°
PREMIO IN NATURA



43° TROFEO NAVE

4 EVENTI PODISTICI COMPETITIVI E NON

28 gennaio 2024

EVENTI:

**6^ SCALATA AL
CONVENTO**
TROFEO SPORT CLINIC CENTER
Competitiva 25K d+735

43^ CLASSICA
TROFEO FORD AUTOSAS
Competitiva e Non 16K d+440

**3^ ECOCAMMINATA
LUNGO L'ARNO**
Ludico Motoria 6K

RITROVO DALLE 07.00

PARTENZA 08.45

Palestra Botticelli

Via Gran Bretagna, 58 - FIRENZE

**REGOLAMENTO, SERVIZI, PREMI,
COSTI e ISCRIZIONI su**

WWW.USNAVE.IT



SOSTENITORI:



AUTOSAS.IT

bd
bertrand

m'yes
MY ENGLISH SCHOOL

**ferramenta
COBIANCHI**

IN COLLABORAZIONE CON:



COMUNE DI
BAGNO
A RIPOLE





Patrocinio del



Comune di Vinci

37° Maratonina Città di Vinci

1° Trofeo

INCITEC



Domenica 4 Febbraio 2024

Partenza ore 9:15

Corsa podistica competitiva a carattere

Regionale di 14,9 km e passeggiata

Ludico-motoria di 6 km

Preiscrizioni sul portale:



Per Info:

tel. 329 0931708

tel. 338 5000848

info@atleticavinci.it

www.atleticavinci.it





BISENZIO Race

480 minuti DI CORSA

4 Febbraio 2024

8 ore di corsa
42k-24k & 12k - 6k n.c.

PRATO Partenza ore 08:30



iCampione
www.run1.it



NORME DI PARTECIPAZIONE: 8 ore di corsa, 42k e 24k

Possono partecipare tutti coloro che hanno compiuto 18 anni di età in possesso di Certificato medico agonistico specifico per ATLETICA LEGGERA di tessera UISP Fidal, Runcard, Csl, o altri EPS, il tutto valido al 4 febbraio 2024.

CRONOMETRAGGIO con chip usa e getta a cura S.T.S Evodata

PERCORSO: un giro di 6 km da ripetere per 8 ore, con arrivo per la 42k e 24k.

Il tracciato si snoda lungo le ciclabili che costeggiano le sponde del fiume Bisenzio.

RITROVO dalle ore 07:00 presso Asd PRATO Bocce, Viale Montegrappa 353 Prato

Partenza ore 08:30 con Arrivo solito posto.

RISTORI: ad ogni giro con liquidi e solidi sia salati che dolci, dalle ore 12:00 PASTA Party

NON COMPETITIVA di 6k e 12k

Possono partecipare tutti, in quanto manifestazione ludico motoria a passo libero su percorso di 6 k da fare una o due volte, con ristoro finale

LINK DIRETTO per iscriversi on-line: <https://www.endu.net/events/id/87704>

ISCRIVITI ON LINE SU:

WWW.ENDU.NET



8 ore di corsa
42k-24k & 12k-6k n.c.

ISCRIZIONI:

è possibile iscriversi fino al 2 febbraio 2024 presso i seguenti punti vendita:



Quote di partecipazione:

8 ore € 20,00 fino al 10 Dicembre
42k € 35,00* fino al 28 Gennaio
 € 40,00* fino al 2 Febbraio
 *meno € 5,00 club supermarathon

24k € 15,00 fino al 10 Dicembre
 € 25,00 fino al 28 Gennaio
 € 30,00 fino al 2 Febbraio

Con premio di partecipazione
Medaglia Finisher e pastaparty

12k **6k** 12 k & 6k non competitiva
 € 10,00 fino a mezzora prima della partenza, con Premio di partecipazione e ristoro finale.

Premiazioni:



8 ore di corsa

Primi tre arrivati Uomini e Donne che avranno percorso più km.
 Primi tre Uomini e Donne di categoria Assoluti - Veterani - Veterani Arg. - Oro (i primi tre arrivati sono esclusi dai premi di categoria)

42k-24k

Primi tre Uomini e Donne

Info: 347 6280543

0574 583340

bisenziorage@gmail.com

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

