

Atletica Immagine



31 gennaio 2024 - Numero 189



Editoriale

La corsa come strumento per essere felici e regalare un sorriso

di Vezio Trifoni



Correre ti rende felice. Si proprio così e molte persone che non sono legate al mondo del podismo mi chiedono perchè chi corre ride. A molti ho spiegato che non è magia, non è stregoneria: correre sviluppa endorfine e provoca il cosiddetto "Runner's high", cioè lo sbalzo del runner. Sì, ti stai "drogando", ma la buona notizia è che è tutto legale. Le endorfine sono prodotte dal tuo corpo durante l'attività fisica per farti sentire meno sforzo e il loro effetto continua per un bel po' dopo che hai corso. Ore di benessere, felicità e positività. E c'è anche chi se ne innamora così tanto che correre diventa la sua ragione di vita. E a chi non ha mai praticato la ricetta è un'ora di fatica per molte ore di benessere? Affare fatto. Le manifestazioni si intensificano e in questo periodo vediamo tanti Trail e corse campestre oltre all'attività indoor per l'atletica. Ci sono novità interessanti come la 8 ore Bisenzio Race con tanta partecipazione di ultra maratoneti. Iniziano anche gli appuntamenti per prepararsi alle mezze e proprio giovedì 1 febbraio c'è il primo allenamento per la Mezza di Prato allo stadio Mauro Ferrari. Un modo per stare insieme, a correre o camminare, e cercare di arrivare al top per la manifestazione regina dell'atletica. Continuata a leggere Atletica Immagine e soprattutto andate a catturare le foto che la Ets Regalami un Sorriso fa per un servizio davvero importante al mondo del podismo e soprattutto alle associazioni a cui è stato donato un defibrillatore o altri materiali. Insomma chi corre è felici e lo siamo anche noi che possiamo scrivere di questo bellissimo mondo.

**BCC****VALDARNO FIORENTINO**



SALDI
FINO AL
40%
DA LISTINO



Prossime gare

Presentazione Trofeo Oltrarno



Conferenza stampa oggi presso la sala Maccari di Palazzo Vecchio per la presentazione del Trofeo Oltrarno 2024. Il 37° Trofeo Oltrarno prenderà il via il prossimo 4 febbraio con la sua base logistica presso il Circolo Vie Nuove, situato sul Viale Giannotti nel quartiere "Oltrarno". "Oltrarno," chiamato anche Diladdarno in fiorentino, è la suggestiva zona sulla sponda sinistra del fiume Arno, parte integrante del centro storico che comprende rioni celebri come Santo Spirito e San Frediano. In questa affascinante area, si trovano monumenti, giardini, musei e palazzi monumentali unici al mondo, tra



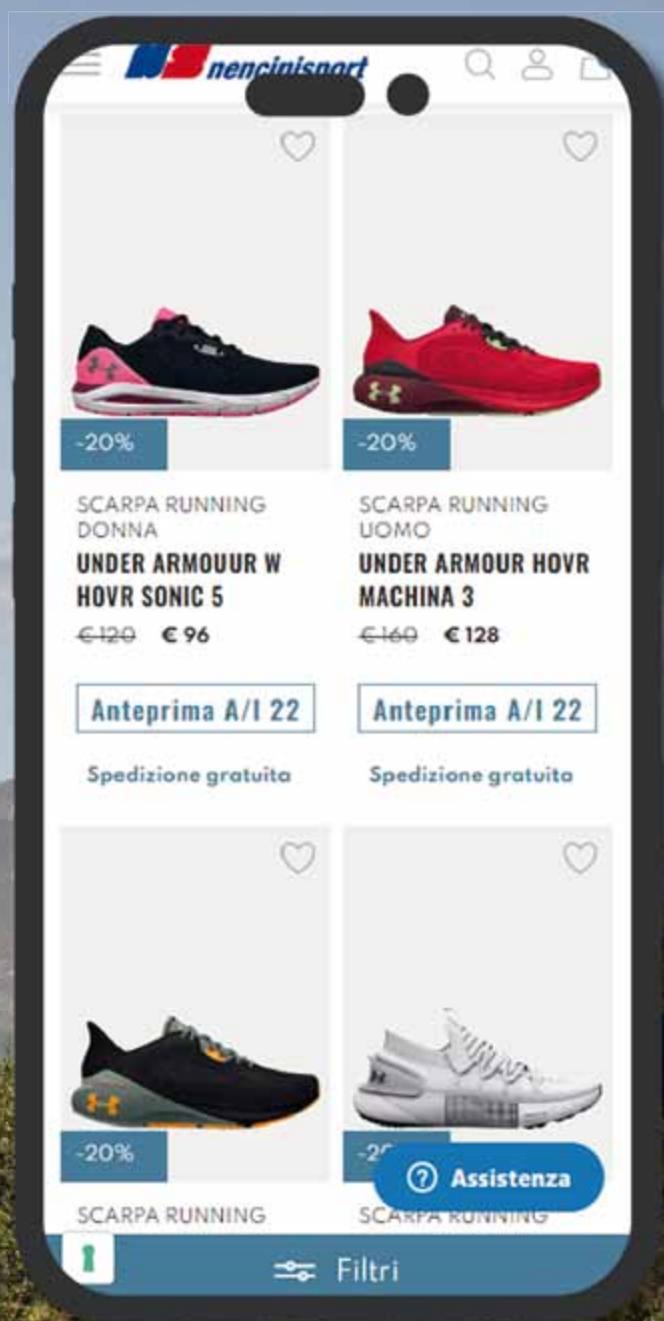


cui Palazzo Pitti, la Basilica di Santo Spirito, il Giardino Bardini e il Giardino di Boboli. La competizione gode di grande popolarità tra i podisti, registrando quasi 700 partecipanti nella precedente edizione. Saranno proposti tre percorsi: il classico competitivo di 14 km e distanze ridotte di 8 km e 4 km per i non competitivi. Il percorso, sebbene affascinante e panoramico, si presenta come una sfida da presidiare, come spiegato dal presidente sez. Podismo della Polisportiva Oltrarno, Sergio Carini. Oltre 50 persone sono necessarie per garantire la sicurezza in gara, con il supporto della Misericordia di Badia a Ripoli e membri di altre società che condividono stima e apprezzamento per l'evento. Il Circolo Vie Nuove mette a disposizione i propri locali come spogliatoio e i bagni, mentre al termine della gara vengono offerti oltre 50 kg di pasta a tutti i partecipanti. Lungo il percorso, sono pre-



visti due punti di ristoro, un impegno doppio per i dinamici 70 soci del circolo, i quali hanno lo sport e la solidarietà nel loro DNA. I proventi dell'evento saranno devoluti all' AISLA (Associazione Italiana Sclerosi Laterale Amiotrofica) e alla ETS Regalami un Sorriso, che offre servizi fotografici da oltre 20 anni. Un sentito ringraziamento è rivolto alla Regione, alla Città Metropolitana e al Comune di Firenze per il loro contributo attivo.





Firenze 28 gennaio 2024

Trofeo Nave

un successo annunciato



Ben 4 eventi podistici all'interno del Trofeo US Nave perfettamente allestito con tenacia e determinazione, sono stati infatti circa 200 i soci sono coinvolti attivamente nell'organizzazione, dedicandosi con impegno per assicurarne il successo. L'enorme sforzo organizzativo è stato volto a garantire assistenza e sicurezza lungo i tre percorsi previsti per la competizione. La competizione classica, alla sua 43° edizione, proponeva una sfida di 16 km con un dislivello di 440 m. La "Sca-



lata al Convento," alla sesta edizione, si estendeva per 25 km con un dislivello di 735 m, offrendo agli appassionati della lunga distanza uno scenario panoramico di Firenze attraverso il Convento dell'Incontro. Infine, la Eco camminata lungo le rive dell'Arno presenta un percorso completamente rinnovato. Sono stati circa settanta i volontari impegnati lungo il percorso e una trentina nella zona di partenza/arrivo per garantire una logistica impeccabile. Oltre ai due punti di ristoro lungo il tracciato, i



partecipanti hanno potuto godere del rinomato "ristoro Nave" all'arrivo, che offriva una varietà di dolci e salati preparati direttamente dai soci, tè caldo, bevande e addirittura 500 panini con 20 kg di porchetta, preparati sul posto dalla "Bottega di Lino e Paola."

I servizi di assistenza lungo il percorso sono stati forniti dalla Misericordia di Badia a Ripoli e dall'Associazione Nazionale Carabinieri, assicurando la sicurezza durante gli attraversamenti dei punti critici.

Si è rilevata la presenza degli allievi Carabinieri della Scuola Brigadieri e Marescialli di Firenze che si sono dati battaglia sugli aspri percorsi di gara.

Organizzazione impeccabile che ha permesso ad un evento di tale portata, con quasi 800 podisti tra competitivi e non all'arrivo di correre nella massima sicurezza. Infatti pri-

ma della gara, un gruppo di 5 persone si occupato delle segnalazioni sul tracciato, ed altrettanto è stato fatto nell'immediatezza del transito dell'ultimo concorrente

per la pulizia delle aree boschive, nel rispetto massimo dell'ecologia della zona. Servizio fotografico assicurato in esclusiva dalla ETS Regalami un sorriso.



Classifiche di categoria Trofeo Nave - Scalata al Convento



Scalata al Convento 25 km

Ass	Cognome Nome	Società	Tempo
ASS F			
1	FANFANI LAURA	IL PONTE SCANDICCI	1.59.54
2	CHECCUCCI SIMONA	SKI TEAM LAGORAI TESINO	2.08.38
3	LAI CLAUDIA	POL. OLTRARNO	2.13.06
4	PERNA GIESSICA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	2.21.13
5	VANNI CHIARA	IL PONTE SCANDICCI	2.22.07
6	PUCCI ELEONORA	ISOLOTTO APD	2.22.51
7	BERNI ALICE	ISOLOTTO APD	2.23.32
8	TARANI SERENA	GS POLIPODI	2.24.23
9	GENERALI MARTINA	POL. ELLERA	2.29.24
10	CELLAI SILVIA	POL. ELLERA	2.29.42
11	PIERATTINI VERONICA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	2.32.35
12	GRAZIANI FRANCESCA	POL. ELLERA	2.40.24
13	BAZALDUA ARIADNE		2.55.16
14	CHERNENKO ELENA	POD. PONTELUNGO BOLOGNA	2.55.19
15	MEIATTINI SARA	GRUPPO PODISTI RESCO	3.02.45
16	LA MARCA CHIARA		3.25.04



ASS M

1	CASTRO LORENZO	GS MAIANO	1.39.16
2	QUERCIOLI EMANUELE	POL. ELLERA	1.43.59
3	ZAGNI IURI	A.S. ATLETICA VIRTUS LUCCA	1.47.49
4	SCHALL ROBERT FRITZ	GS MAIANO	1.47.59
5	ZIELMI ANDREA	PODISTICA VALDIPESA	1.51.04
6	BOWSER DEREK	POL. ELLERA	1.51.36
7	MELANI ALESSANDRO	IL PONTE SCANDICCI	1.53.39
8	ALDROVANDI ANDREA		1.54.14
9	CIMBOLI SIMONE	G.P. PARCO ALPI APUANE	1.55.02
10	FAETI LORENZO		1.55.56
11	SALVINI MIRKO		1.56.17
12	DATI LEONARDO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1.56.22
13	POGGI RICCARDO	IL PONTE SCANDICCI	1.56.35
14	PASQUARIELLO GIACOMO	CRAL INPS	1.56.46
15	PARLATO VINCENZO	CRAL NUOVO PIGNONE	1.58.47
16	URGO RENATO	POL. ELLERA	1.59.30
17	PAGANI GIANNI	POL. ELLERA	2.00.09
18	CASTRO LEONARDO	GS MAIANO	2.02.06
19	QUARTARARO ROBERTO		2.02.39
20	RUSCI DANIELE	GS POLIPODI	2.04.13
21	CIAMPI FRANCESCO	IL PONTE SCANDICCI	2.06.51
22	MAGRI NICOLA		2.13.00
23	LANDI RICCARDO	POL. ELLERA	2.13.00
24	BACCI FRANCESCO	FIRENZE TRIATHLON	2.13.48





25	PORRELLO VINCENZO		2.14.10
26	MARIGOLLI NICCOLÒ	POL. ELLERA	2.14.14
27	SCARSANELLA GIACOMO	POL. ELLERA	2.14.14
28	BIANCHI MATTEO	POL. OLTRARNO	2.14.43
29	FILIPPINI JONATHAN	POL. ELLERA	2.15.24
30	MICHELUCCI CRISTIAN	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	2.15.45
31	CASERTA UMBERTO		2.18.03
32	CASSARA CHRISTIAN		2.19.09
33	BAZZECCHINI ENRICO	FIRENZE TRIATHLON	2.21.05
34	COLLINI ISACCO	NRT FIRENZE	2.21.18
35	GERINI PAOLO	GS MAIANO	2.21.28
36	BAGLIONI ALESSIO		2.23.59
37	MARCONI LORENZO		2.25.28
38	CAPPETTI ANDREA	POL. ELLERA	2.31.01
39	PULCINELLI MARCO	GS VALDELSA RUNNERS	2.31.36
40	MOZZORECCHI FABIO	ISOLOTTO APD	2.32.02
41	SILVESTRI STEFANO	POL. ELLERA	2.32.05
42	PARENTINI DANIELE	PODISTICA MEDICEA	2.32.35
43	COZZI DOMENICO	G.P. C.A.I. PISTOIA	2.34.29
44	MOROCHO SANTANIELLO JOSE LUIS		2.35.02
45	BARTOLI ALBERTO	CLUB AUSONIA	2.35.46
46	BIONDI MATTEO	IL PONTE SCANDICCI	2.35.54
47	CANNITO SERGIO	POL. OLTRARNO	2.36.34
48	PACINI SIMONE		2.37.18
49	CIAPPI LEONARDO	POL. OLTRARNO	2.41.44
50	GOSI FABIO	ATL. SANGIOVANNESE 1967	2.45.23
51	RATOCCI ROBERTO	ATL. MARCIATORI MUGELLO	2.47.33
52	CAPPELLARI IVAN	TRAIL RUNNING PROJECT	3.19.08
53	MANGIAVACCHI MATTIA		3.36.24

VET F

1	GRECO PAMELA	MORELLO RUNNERS	2.31.00
2	ROLAND HELENA MARIA	LA FONTANINA	2.34.34
3	SASSOLINI SERENA	CLUB AUSONIA	2.36.38
4	CELLI CHETI	POL. ELLERA	2.41.30
5	ALVISI SUSANNA		2.46.26
6	BUTI SERENA	MARCIATORI MARLIESI	2.49.39
7	VERSOLATO BARBARA	VIGILI DEL FUOCO VENEZIA	2.50.09
8	BRACCINI FIORENZA	MORELLO RUNNERS	3.01.13
9	DANI FRANCESCA ROMANA		3.26.31

VET M

1	MARINAI ALESSANDRO		2.00.05
2	VILLA RAFFAELLO	POL. MONTE SAN PIERO	2.00.38
3	DI DONATO CLAUDIO	LUIVAN SETTIGNANO	2.01.51
4	CAPPELLO ALBERTO	ALMITRAIL	2.06.45
5	PASQUALETTI STEFANO	GS VALDELSA RUNNERS	2.06.54
6	GUERRI MARCO	TRIBO	2.08.14
7	BARTOLINI ROBERTO		2.09.02
8	BRUNO ANDREA	FIRENZE SOCIAL RUNNER	2.09.09
9	MOSCATELLI ANTONIO	ISOLOTTO APD	2.09.34



10	BERTINI DAVID	2.10.43	38	DI PRIMA STEFANO	FRATELLANZA POP. GRASSINA	2.40.26
11	ANDREINI VANNI	2.13.52	39	GRASSI GIANLUCA		2.40.50
12	GERINI NICOLA	2.17.57	40	SOTTANI GABRIELE	POL. ELLERA	2.41.28
13	BERTINI PAOLO	2.18.40	41	GORGONI MASSIMILIANO		2.45.13
14	TATTI JACOPO	2.18.46	42	ZAMBELLI ANDREA		2.46.33
15	LASCIALFARI LUCA	2.19.04	43	PIANGERELLI FEDERICO	ATLETICA FOLLONICA	2.47.18
16	BERTI DAVID	2.19.26	44	NEVE ROBERTO		2.47.41
17	MILIANI ALESSANDRO	2.19.27	45	GALLOTTI PASQUALE	MONTELUPO RUNNERS	2.47.47
18	CONTI FABRIZIO	2.19.41	46	GRASSI ROBERTO		2.51.09
19	BADIANI FEDERICO	2.21.14	47	ASSINI PASQUALINO	LUIVAN SETTIGNANO	2.52.02
20	PARENTI ANDREA	2.21.43	48	PINI GIOVANNI		2.53.03
21	BARBIERI FRANCESCO	2.23.24	49	INNOCENTI SIMONE	POL. ELLERA	2.54.03
22	TAFANI SANDRO	2.26.27	50	SELLERI STEFANO	POD. PONTELUNGO BOLOGNA	2.55.19
23	CHLISPVSJKJ FILIPPO	2.27.05	51	CARINI SERGIO	POL. OLTRARNO	2.56.01
24	PIACENTINI EMILIO	2.27.07	52	BROMURO FABRIZIO	ROMA ECOMARATONA	2.56.24
25	ORESTANO LUCA	2.27.19	53	SERVINO SALVATORE	CLUB SPORTIVO FIRENZE	2.56.26
26	MARTELLI MASSIMO	2.29.29	54	POLLI ALDO	MORELLO RUNNERS	2.57.09
27	BECHERINI PAOLO	2.31.36	55	MONDUCCI STEFANO	POL. ELLERA	3.01.13
28	BACCIANI MARCO	2.32.04	56	FEDRIGO STEFANO	POL. ELLERA	3.01.13
29	FORMICA ANDREA	2.32.30	57	LEO ROBERTO	ASSI GIGLIO ROSSO	3.41.46
30	FINOCCHIARO DARIO	2.35.16				
31	CANOCCHI ALESSANDRO	2.35.16				
32	BURGASSI TOMMASO	2.35.29				
33	GIORDANI PIERO	2.36.55				
34	LEONINI FABRIZIO	2.37.51				
35	CORSINI LORENZO	2.39.09				
36	SASSETTI ROBERTO	2.40.24				
37	SALVI GABRIELE	2.40.25				





ARG F

1	CHITI ANNA LIA	TRAIL RUNNING PROJECT	3.19.08
---	----------------	-----------------------	---------

ARG M

1	MASINI GIOVANNI	LAVORATORI INTESA SANPAOLO	2.02.05
2	ROSAI FRANCESCO	GS FIORINO	2.07.48
3	BARCHIELLI MORENO	LE PANCHE CASTELQUARTO	2.15.04
4	VARALLO LUCA	ISOLOTTO APD	2.23.30
5	GIOVANCHELLI MARCELLO		2.26.35
6	RICCI DAVID	POL. OLTRARNO	2.28.07
7	CORTINI GIANNI	IL PONTE SCANDICCI	2.28.34
8	MANDOLA MAURIZIO	GSD LA TORRE PONTASSIEVE	2.31.54
9	CHILLERI SIRIO	29 MARTIRI	2.34.09
10	RICCI DANIELE	MARATONETI GENOVESI	2.38.36
11	MAURELLO VINCENZO	IL PONTE SCANDICCI	2.40.00
12	LIISTRO PASQUALE	CLUB AUSONIA	2.44.23
13	GHERI FILIPPO		2.46.29
14	TARDUCCI GIOVANNI	IL PONTE SCANDICCI	2.46.59
15	BIANCHINI DONATO	GS POLIPODI	2.49.22
16	VESPRO FRANCO	GS LE TORRI FIRENZE	2.50.09
17	BALDINI CARLO	RISUBBIANI 2008	2.53.20
18	DE BISCEGLIE RICCARDO		3.04.35
19	FERRONI ARRIGO	PODISTICA VALDIPESA	3.08.54
20	PARRA FABIO		3.26.31

ORO M

1	FIANCHISTI GIANCARLO		2.17.28
2	CALLISTO ROCCO	IL PONTE SCANDICCI	2.27.56
3	BALDINI SAURO	29 MARTIRI	2.33.38
4	MAESTRINI TIBERIO	PODISTICA VALDIPESA	3.08.54

La Classica 16 km

Ass	Cognome Nome	Società	Tempo
ASS F			
1	PARRINI ELISA	POL. ELLERA	1.13.24
2	ADDORISIO VALENTINA	PODISTICA MEDICEA	1.20.18
3	AMODEO SABRINA	GSD LA TORRE PONTASSIEVE	1.24.06
4	VENDRAMIN ELEONORA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.24.08
5	GENTILE DANIELA	CLUB AUSONIA	1.26.16
6	RUSU MARIANA	LUIVAN SETTIGNANO	1.28.56
7	BELLANDI JLENIA	CLUB AUSONIA	1.30.10
8	MARCUCCI SARA	CAPRAIA RUN	1.31.50
9	FANFANI ALICE	POL. OLTRARNO	1.33.50
10	CAROTTI SARA		1.34.34
11	PEDRAZZINI GIULIA	ATLETICA CALENZANO	1.36.58
12	BARTOLI ELEONORA		1.38.05
13	TOMMASINI CHIARA	POL. ELLERA	1.40.45
14	BARTOLINI SILVIA	MORELLO RUNNERS	1.41.17
15	MARTINEZ SILVIA	GS LE TORRI FIRENZE	1.44.44



16	CIRIGLIANO VALENTINA	FRATELLANZA POP. GRASSINA	1.45.48
17	ARIU VALENTINA	POL. OLTRARNO	1.48.04
18	ALBERTI SARA	ARMA CARABINIERI	1.48.45
19	CAPONE MANUELA		1.51.14
20	BECHERONI MALINA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.51.57
21	PACHECO PATINO RITA	GRUPPO PODISTI RESCO	1.53.51
22	GUBERTI ELISA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.59.41
23	GRASSI SARA	POL. ELLERA	2.05.28
24	MAGGESI CATERINA	POL. ELLERA	2.12.26

ASS M

1	LABLAIDA ABDELLOMED	GS MAIANO	1.04.39
2	TORRINI FRANCESCO	POL. ELLERA	1.07.17
3	RIGACCI MASSIMO	LUIVAN SETTIGNANO	1.07.21
4	DI SANO RICCARDO	LUIVAN SETTIGNANO	1.07.53
5	COSSU GIOVANNI	ARMA CARABINIERI	1.08.11
6	CASINI SIMONE		1.13.27
7	BACCIARINI YURI	FIRENZE TRIATHLON	1.14.10
8	OTTANELLI ALESSIO	POL. ELLERA	1.15.13
9	GORI FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	1.15.25
10	GERI LORENZO	GS MAIANO	1.16.48
11	MACUCCI SAVERIO	POL. OLTRARNO	1.16.55
12	INSABELLA MIRKO	ATTRAVERSO RUNNING	1.17.44
13	FRANCA MATTEO		1.18.01
14	SIMONCINI MIRKO	FRATELLANZA POP. GRASSINA	1.19.12
15	BITETTO FABIO	ARMA CARABINIERI	1.19.28
16	CALDAROLA FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	1.19.47
17	CAI MASSIMILIANO		1.20.00
18	D'ELIA FRANCESCO	ARMA CARABINIERI	1.20.10
19	BIANCHI SETTIMO		1.20.20





20	PAPI MASSIMO	GS VALDELSA RUNNERS	1.20.35
21	MIGLIORINI FRANCESCO	POL. I'GIGLIO	1.22.01
22	INDIANI SAMUELE		1.22.23
23	FILIPPONE ANGELO	ATLETICA FUTURA	1.23.15
24	ESPOSITO JACOPO SALVATORE	LUIVAN SETTIGNANO	1.23.33
25	SORBO ANDREA	ARMA CARABINIERI	1.23.36
26	BENCINI ANDREA	ISOLOTTO APD	1.24.24
27	ARCIDIACONO MATTIA	PUGILISTICA ISOLOTTO	1.24.29
28	BICCHIERI ORAZIO	ARMA CARABINIERI	1.24.30
29	TARCHI DANIELE	LUIVAN SETTIGNANO	1.25.41
30	BALDASSINI MATTEO	PODISTICA EMPOLESE 1986	1.25.58
31	MATTEINI DANIELE	GS MAIANO	1.26.24
32	PATERNIANI LUCA	GS MAIANO	1.27.20
33	BUSCEMI ALFI	ARMA CARABINIERI	1.27.32
34	SERAFINI DIEGO	CLUB AUSONIA	1.27.52
35	PENSERINI CESARE	GS VALDELSA RUNNERS	1.28.07
36	CENEDESE COSIMO		1.29.19
37	SCOPINO ANDREA	ATLETICA FIRENZE MARATHON S.S.	1.29.35
38	SCOPINO RICCARDO	OLIMPIA SALES	1.29.47
39	OTTAIANO SANDRO	POL. ELLERA	1.30.11
40	LIBERATI LORENZO	GS POLIPODI	1.30.31
41	LOCCHI ALESSIO	POL. OLTRARNO	1.34.21
42	IORE FRANCESCO	POL. OLTRARNO	1.36.09
43	MAGELLI LORENZO	29 MARTIRI	1.36.26
44	GARUGLIERI MIRKO	IL PONTE SCANDICCI	1.37.00
45	CASINI FRANCESCO		1.37.12
46	BRUNO FEDERICO	ARMA CARABINIERI	1.39.04
47	MARCONI ANDREA	LAVORATORI INTESA SANPAOLO	1.46.57
48	BURALLI NICOLA	I Ghibellini GP MASSA E COZZILE	1.48.34
49	GAZZI GUIDO	MARATONA DI FIRENZE	1.51.55
50	DEL PERUGIA MATTEO	A.S.N.ATLETICA LASTRA	1.51.56
51	ALESSO PAOLO	POL. OLTRARNO	1.53.45
52	SCALI NAZZARENO	POLISPORTICA RODOLFO BOSCHI	1.55.25

VET F

1	MENINI BENEDETTA	GS VALDELSA RUNNERS	1.18.09
2	PEDRONI EMANUELA	GS FIORINO	1.22.30
3	GARGANI SABRINA	ATL. MARCIATORI MUGELLO	1.23.17
4	STORAI LAURA	RISUBBIANI 2008	1.24.56
5	RICCI ILARIA	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1.32.04
6	PUGLIA GRAZIELLA	GS ATLETICA LEGGERA SIGNA	1.35.13
7	DURVAL ANNAMARIA	ATTRAVERSO RUNNING	1.37.27
8	BIRICOLTI CLAUDIA	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FIRENZE	1.37.29
9	MARINO DONATELLA	POL. OLTRARNO	1.37.38
10	MATINI PATRIZIA	LA FONTANINA	1.44.31
11	MANFREDELLI ANTONELLA	G.S. PO_DI_STA SIENA	1.44.48
12	GOZZI ALESSIA		1.44.48
13	DOMENICUCCI ISABELLA	ATTRAVERSO RUNNING	1.45.12
14	MARCELLINO VIVIANA	GS FIORINO	1.45.34
15	SAMMICHELI DONATA	POL. OLTRARNO	1.46.04
16	RANFAGNI GRAZIA	GRUPPO PODISTI RESCO	1.46.42



17	MUZZI FEDERICA	S.P. TORRE DEL MANGIA	1.58.25
18	MELIS MARIA	POL. ELLERA	2.05.28
19	PERHAT FRANCESCA	POL. ELLERA	2.09.21
20	DI PIETRO ANNA	PODISTICA PRATESE	2.18.01
21	PORTOGHESE NICOLETTA	PODISTICA PRATESE	2.20.51
22	VOLTA SABRINA	PODISTICA PRATESE	2.20.51

VET M

1	FANTONI LORENZO	MONTELUPO RUNNERS	1.05.52
2	FERRIGNO RICCARDO	IL PONTE SCANDICCI	1.08.15
3	TREVE MATTIA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.08.50
4	RIA ROBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1.09.06
5	CAPPELLI ANDREA	ATLETICA FUTURA	1.09.17
6	LACADI PAOLI GIACOMO	ATL. MARCIATORI MUGELLO	1.11.12
7	TRENTANOVE LORENZO	GS FIORINO	1.12.58
8	NANNINI SIMONE	PODISTICA EMPOLESE 1986	1.13.37
9	GIOVANARDI LORENZO	CRAL NUOVO PIGNONE	1.14.06
10	TORRIGIANI LEONARDO	ATLETICA FIRENZE MARATHON S.S.	1.14.59
11	CIRRI MASSIMO	POL. OLTRARNO	1.16.46
12	RINALDI ANTONIO	G.S. PO_DI_STA SIENA	1.17.36
13	BALDI ALESSIO	G. P. LA STANCA	1.17.52
14	BROGIONI PATRIZIO	GS MAIANO	1.18.04
15	GAROFALO PAOLO	POL. ELLERA	1.18.57
16	NENCIONI MARCO	ATLETICA FUTURA	1.19.37
17	LEONI MAURO	ANDROMEDA	1.20.21
18	ROSSELLINI ANDREA	LUCCA MARATHON	1.20.45
19	DI BISCEGLIE ALESSANDRO	ALPI APUANE	1.21.36
20	BENCIVENNI LEONARDO	ATLETICA FUTURA	1.22.18
21	LANDI SAURO	GSD LA TORRE PONTASSIEVE	1.24.28
22	ZACCHIA MASSIMILIANO		1.24.49
23	ANGELI ALESSANDRO	FRATELLANZA POP. GRASSINA	1.27.12
24	TORRINI ANDREA	G.S. MAIANO	1.28.05
25	TILOCCA MANUEL	G.P. PARCO ALPI APUANE	1.28.20
26	PEZZUCCHI GIOVANNI	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1.29.48
27	GUAZZINI MASSIMILIANO	29 MARTIRI	1.30.03
28	SILVESRI ALESSANDRO	ATLETICA FUTURA	1.30.29
29	BENNI ANDREA	RISUBBIANI 2008	1.30.32
30	MARTINI ANDREA	29 MARTIRI	1.30.36
31	FOCARDI FILIPPO	ATLETICA FUTURA	1.30.37
32	MENCHETTI SANDRO		1.30.57
33	AGRESTI LORENZO	CRAL INPS	1.31.47
34	FRANCESCHINI LORENZO	GS FIORINO	1.31.55
35	SANSOVINI STEFANO	MORELLO RUNNERS	1.32.04
36	BERNARDINI LAPO	LUIVAN SETTIGNANO	1.32.21
37	CALAMINI MASSIMO	OLIMPIA TEAM RUNNING CALENZANO	1.33.17
38	RICCI EDI	ATLETICA FUTURA	1.33.18
39	BETTARINI ANDREA	ISOLOTTO APD	1.33.36
40	RAZZANO FABIO	CLUB AUSONIA	1.34.30
41	MAZZEI IVAN	GS ATLETICA LEGGERA SIGNA	1.35.14
42	PEDRAZZINI GABRIELE	CLUB AUSONIA	1.36.58
43	BALUARDI ENRICO MARIA	IMPRUNETA RUNNING	1.37.08





44	VINCIGUERRA ROBERTO	IL PONTE SCANDICCI	1.37.14
45	BELLATTI SAURO	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FIRENZE	1.37.29
46	CAMMILLI ALBERTO	POL. ELLERA	1.37.40
47	MINERVINI LUCA	POL. ELLERA	1.37.44
48	PASTORE PAOLO		1.37.57
49	MEMOLI ALESSANDRO		1.39.41
50	VILLANI ALESSANDRO	GRUPPO PODISTI RESCO	1.40.21
51	PASQUINI PIERLUIGI	POL. ELLERA	1.40.46
52	MORETTI MARCO	POL. OLTRARNO	1.40.51
53	PERAZZOLO ENRICO	SOC. ATL. VOLTERRA	1.40.55

54	BENCINI GIONATA	IL PONTE SCANDICCI	1.41.06
55	RICCA PIERCARLO	CRAL NUOVO PIGNONE	1.41.12
56	MARTINI MASSIMILIANO		1.41.17
57	FOIANESI ROSSANO	SUBBIANO MARATHON	1.42.28
58	PASQUARIELLO GABRIELE	CRAL INPS	1.43.03
59	CASINI LEONARDO	GS LE TORRI FIRENZE	1.44.43
60	FARNARARO ANTONIO	POL. OLTRARNO	1.45.11
61	BICIANI EMANUELE	GS POLIPODI	1.45.24
62	MIGLIOLI FILIPPO	POL. PORTA SARAGOZZA	1.45.36
63	NICCOLI GIANLUCA	GS ATLETICA LEGGERA SIGNA	1.45.38
64	BARTOLI EMANUELE	GRASSINA	1.45.38
65	TOTI SAURO	GRUPPO PODISTI RESCO	1.46.41
66	VASTA FRANCESCO	LAVORATORI INTESA SANPAOLO	1.46.57
67	TOGNARELLI SIMONE	I Ghibellini GP MASSA E COZZILE	1.48.34
68	GIGLI ANDREA	GS MAIANO	1.50.35
69	CASTAGNOLI ALESSIO		1.51.28
70	GRISENTI CRISTIANO		1.52.23
71	BALDI LUCA		1.52.42
72	CANALI LUCIANO		2.00.08
73	CRAMINI ALESSANDRO	POL. ELLERA	2.05.28
74	OTTANELLI MARCO	POL. ELLERA	2.05.29
75	GHERI GIAMPIERO	IL PONTE SCANDICCI	2.24.37

ARG F

1	PARENTI SONIA	ISOLOTTO APD	1.36.20
2	NISTRI ANNAMARIA	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FIRENZE	1.40.50
3	ALVISI PAOLA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.57.50
4	BICCHI CARLA	POLISPORTICA RODOLFO BOSCHI	2.04.08
5	MAESTRINI SILVIA	POL. ELLERA	2.05.27

ARG M

1	CASALINI CLAUDIO	IL PONTE SCANDICCI	1.06.57
2	MATTONAI GIOVANNI	LUIVAN SETTIGNANO	1.14.05
3	MISCEO LEONARDO	GS MAIANO	1.14.59
4	BURRONI GIOVANNI	TORRE DEL MANGIA SIENA	1.17.36
5	D'AIUTO GIUSEPPE	ISOLOTTO APD	1.17.45
6	GUIDI FRANCESCO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.22.47
7	D'ONOFRIO NICOLA	US CONTI	1.23.43
8	GIULIANI ANDREA		1.28.35
9	SPINELLI CARLO	GS VALDELSA RUNNERS	1.29.10
10	MENCHERINI LORENZO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.30.17
11	TIBERIO FRANCO	CLUB AUSONIA	1.30.33
12	PIETRINI FRANCO	ISOLOTTO APD	1.31.50
13	TUCCARI MICHELE		1.32.49
14	SIMONCINI MARIO	FRATELLANZA POP. GRASSINA	1.33.59
15	GALASSO LUCA	ISOLOTTO APD	1.36.33
16	SOTTILE GIUSEPPE	GS VALDELSA RUNNERS	1.39.22
17	VAIANA MARIO	ISOLOTTO APD	1.39.34
18	GANGEMI GIOVANNI	CRAL INPS	1.39.45
19	BERTINI ALESSANDRO	29 MARTIRI	1.43.04
20	GIACHI LUCA	ATL. CASTELLO	1.43.57





21	MECONI MARCO	IL PONTE SCANDICCI	1.45.09
22	BRASCHI ANDREA	GS FIORINO	1.45.39
23	PICCIOLI MAURIZIO	POL. OLTRARNO	1.46.05
24	AMIDEI ANTONIO VALERIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1.46.15
25	CHEROTTI STEFANO	IL PONTE SCANDICCI	1.46.54
26	GIANI MARCO	GS LE TORRI FIRENZE	1.47.24
27	BELLOSI ALBERTO		1.48.38
28	VENDRAMIN GIOVANNI GIUSEPPE	LE PANCHE CASTELQUARTO	1.52.43
29	MANNUCCI STEFANO	GRASSINA	1.53.07
30	SALVINI FABIO	GS LE TORRI FIRENZE	1.53.50
31	PINARELLI PAOLO	LA FONTANINA	1.54.52
32	MAGNI LUCA	G.S. MAIANO	1.57.10
33	CASTOLDI PAGANELLI GLUCA	GS MAIANO	2.00.52
34	BARCACCI GIULIANO	PODISTICA PRATESE	2.01.13
35	GUALTIERI FABIO	RISUBBIANI 2008	2.04.39
36	PASQUETTI PIETRO	LE PANCHE CASTELQUARTO	2.48.17

ORO F

1	NARDINI MARIA GRAZIA	FRATELLANZA POP. GRASSINA	1.48.37
---	----------------------	---------------------------	---------

ORO M

1	SIENI RENZO	POL. ELLERA	1.32.55
2	BELLINI GIACOMO ALESSANDRO	PODISTICA QUARRATA	1.38.06
3	TONI MASSIMO	MARATONETI GENOVESI	1.38.54
4	BRUNO ANTONINO	GS MAIANO	1.43.37
5	SECCI GIANCARLO	FRATELLANZA POP. GRASSINA	1.50.15
6	CECCARELLI MARIO	POLISPORTICA RODOLFO BOSCHI	1.54.52
7	BUTINI MAURIZIO	IL PONTE SCANDICCI	2.01.52
8	RASPANTI PAOLO	CRAL INPS	2.04.03





CARBO CRYSTAL CAF



SENZA
LATTOSIO



SENZA
GLUTINE



VEGAN



- Migliora la resistenza alla fatica
- Aumenta la capacità di ossidazione dei carboidrati
- Con 200mg caffeina naturale per 80g di carboidrati

CARBO CRYSTAL CAF è un integratore pro-energetico con alto contenuto di caffeina, a base di carboidrati di origine naturale: maltodestrine da mais e fruttosio da uva, con caffeina naturale.

La sua particolare miscela di carboidrati in rapporto 1:0,8 consente una **maggiore disponibilità per l'ossidazione**, quindi il loro utilizzo a scopo energetico.

L'aggiunta di caffeina naturale da the, grazie alla sua azione ergogenica aiuta a ridurre la sensazione di fatica, migliora l'attenzione ed influisce sul metabolismo dei grassi.

DINAMO

ENERGIA
PER LA TUA
PERFORMANCE

Castelnuovo Garfagnana (LU) 27 gennaio 2024

Girma Castelli e Laura Pardini vincono la "Corri i 5000" in pista

A Cura del Giornale di Barga e della Valle del Serchio


Una bellissima giornata di sole ha fatto da cornice alla seconda edizione del "Corri il 5000" svoltosi sulla pista dello stadio Alessio Nardini di Castelnuovo Garfagnana. La manifestazione organizzata dal G.P. Parco Alpi Apuane si è avvalsa del patrocinio dell'amministrazione comunale del capoluogo garfagnino e della UISP e ha visto al via oltre 70 atleti suddivisi in quattro serie: tre maschili ed una femminile.

Piuttosto numeroso il pubblico presente in tribuna ad incitare e sostenere i primi atleti scesi in pista. Appassionante la gara femminile, una serie unica come dicevamo, con

22 atlete schierate ai nastri di partenza. L'epilogo più che un 5000 è parso un 100 metri. Una sorta di sprint mozzafiato tra la Laura Pardini dell'Atletica Amaranto e la giovane

emergente rampolla locale Marta Micchi che difendeva i colori biancoverdi apuani. L'ha spuntata la livornese in 18'53" e per soli due decimi di secondo che dopo 5mila





metri sono davvero un'inezia. Più distanziata Alice Coltelli, ancora della formazione del presidente Graziano Poli ad oltre 40" a ripetere in fotocopia il terzo posto di un anno fa. Gran chiusura con la serie, la migliore del settore maschile. Qui ci sarebbe stato da battere il record di un certo Nicolò Bedini, atleta che si sta imponendo anche a livello nazionale come una delle più fulgide promesse del panorama podistico. Pronostico rispettato ma niente record per Girma Castelli del GS Orecchiella Garfagnana. L'alfiere garfagnino si imponeva con estrema autorità seppur a confronto con avversari di tutto rispetto. Alla fine il cronometro segnava il tempo di 15'31" a 12" da quello del Bedini suddetto. Sul podio anche Antonio Del Vecchio (Atletica Livorno) distanziato di 10" e Andrea Nannizzi che invece accusava un ritardo di 33". Suggestivo il cerimoniale delle premiazioni alla





presenza delle autorità comunali e del delegato della UISP Emilio Maserati. Sullo sfondo il crinale appenninico spolverato di neve a far da bella cornice, quasi come una cartolina del tempo che fu, all'evento e a ricordare che comunque siamo ancora in inverno. Appuntamento al 2025 per la terza edizione del "Corri il 5000" divenuto ormai un classico, appunto, del mese di gennaio.



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

Grosseto 21 gennaio 2024

6 ore della Maremma

**Davide Colgan e Federica Moroni,
vincono con delle ottime prestazioni**



Foto di Roberto Malarby

La 6 Ore della Maremma anche quest'anno è stata un successo. La stagione podistica del Marathon Bike e della Uisp, in collaborazione con Avis, è iniziata con un grande evento nel centro storico della città di Grosseto che ha richiamato atleti da tutta Italia, alcuni di interesse internazionale, come dimostrano i nomi dei vincitori della prova individuale sul giro di 1758 metri: il bolognese Davide Colgan, che si conferma dopo il trionfo del 2023, la riminese Federica Moroni, all'esordio a Grosseto. Colgan, Atletica Castenago Celtic Druid, ha corso per 81 chilometri e 985 metri, precedendo Benito Pasquariello, Bergamo Stars (80,358 chilometri) e Mirko Becherini, Atletica Rivellino





Foto di Roberto Malarby

(77,686 chilometri). Moroni, Dinamo Sport, ha dominato la gara femminile frantumando il record con 79,516 chilometri (terzo posto assoluto), precedendo Ilaria Bergaglio, Atletica Novese (75,271) e Lisa Borzani, Bergamo Stars (71,213). Sono stati 165 dei 182 iscritti i coraggiosi che, sfidando il freddo, hanno corso per 6 ore sfidando la stanchezza e il freddo, mentre 21 le staffette (6 partecipanti, per un'ora di corsa a testa) che si sono confrontate: Eccellente la prova dell'Atletica Rivellino 1 che ha vinto precedendo Triathlon Grosseto Top Runner e Ymca Team. In tutto sono stati distribuiti 311 pettorali, con 286 partenti. "Rispetto allo scorso anno – afferma il vincitore David Colgan – ho usato più la testa, ormai conoscevo le difficoltà. Ho gestito la gara sicuramente meglio e mi sono più adattato al percorso. La Toscana mi porta fortuna e mi piace tantissimo, sono riuscito a centrare un risultato importante pur non essendo

al top della condizione, che spero di raggiungere al Pasatore. Peccato che per soli 400 metri non ho battuto il record. La Maremma? Sicuramente ci sarà una terza volta, e spero anche di tornare per bici e nuoto".

"Bellissima giornata e bellissimo percorso, mosso e muscolare – sottolinea Federica Moroni – spero che ci possa essere una seconda occasione anche per fare meglio, visto che sono partita molto carica e ho accusato un po' la





Foto di Roberto Malarby

stanchezza nel finale. Questa è una delle 6 Ore più belle che ho corso". "Questa gara ha fatto partire la lunga stagione agonistica dell'atletica e non poteva iniziare meglio – sorride il presidente Uisp, Sergio Perugini – vista anche la grande partecipazione, con atleti da tutta Italia. Parliamo di un percorso particolare che valorizzano il territorio e le nostre bellezze, senza creare nessun tipo di problema per gli abitanti di Grosseto". "Siamo davvero molto felici per questo grande risultato – conclude la responsabile dell'evento Elena Rossi, del Team Marathon Bike – con partecipanti da tutta Italia e anche dall'estero. Abbiamo fatto un grande lavoro, l'organizzazione si mette in moto mesi prima ed è stato un impegno importante per accogliere al meglio i nostri ultramaratoneti e podisti. C'è entrato in pieno quello che ci eravamo prefissati, grandi atleti al via, e festa con musica e incitamenti lungo tutto il percorso di gara. Un

ringraziamento particolare al Comune di Grosseto, e al Main sponsor della Banca Tema, "Uscita di Sicurezza", Ascensori Sem, Acquedotto del Fiora, Dj Wraps di Fabrizio

Tognoni, Coop Tirreno, Mariotti Flex, la ditta "Tosti" e "Corcini" di Casteldelpiano, e tutti quelli che hanno contribuito alla bella riuscita dell'evento".
Tratto da www.giunco.net



Classifica di categoria 6 ore della Maremma



Foto di Roberto Malarby

POS	COGNOME	SOCIETA'	GIRI	TEMPO
DONNE 20-39				
1	CIARAMELLA ANTONELLA	BERGAMO STARS	39	5:50:58
2	VARRICCHIONE ROBERTA	ASD POD BELLONA	39	5:53:25
3	BELLAGAMBA ELISA	BERGAMO STARS	37	5:56:45
4	SCOLA FRANCESCA	VERGAN POWER	33	5:57:49
5	BALDASSARRI MARGHERITA	TEAM MARATHON BIKE	32	5:51:40
6	ZILIO ANNA	TEAM KM SPORT	19	2:38:50

POS	COGNOME	SOCIETA'	GIRI	TEMPO
UOMINI 20-39				
1	BECHERINI MIRKO	ATL RIVELLINO	44	5:58:32
2	BOVENZI PIERPAOLO PIO	ASD POD BELLONA	41	5:54:56
3	GHIGO DAVID	RUNNER TEAM 99 SBV	40	5:51:55
4	VECCHI ALESSANDRO	RUN CARD	39	5:54:13
5	BASILE ROBERTO	MARATHON BIKE	37	5:58:34
6	GOLLETTI GUIDO	LBM SPORT	35	5:58:50
7	MUZZI FRANCESCO	PASSO CAPPONI	35	5:58:54

8	NANIA ALESSIO	RUNRIVIERARUN	34	5:56:01
9	QUERCI ALESSIO	SILVANO FEDI	29	5:58:09
10	MARCHI ENZO	GP MONTI D. TOLFA L'AIRONE	28	5:58:15
11	BLE' ALBERTO	ATLETICA CURINGA	26	5:14:34
12	MENCHI ROGAI SERGIO	RIN. MONTEVARCHI	24	5:40:42
13	LA ROSA STEFANO	MARATHON BIKE	6	0:53:30

POS	COGNOME	SOCIETA'	GIRI	TEMPO
DONNE 40-49				
1	BERGAGLIO ILARIA	ATL NOVESE	42	5:53:25
2	BORZANI LISA	BERGAMO STARS	40	5:55:58
3	CALCAGNO FRANCESCA	RENSEN SPORTF	38	5:53:13
4	WOJTAŁ AGNIESZKA MALGORZATA	FIRENZE MARATHON	36	5:51:56
5	SOLANO CRISTINA CARMELA	RUNNIG PALMI	35	5:58:42
6	PENATI CINZIA	RUN CARD	34	5:49:45
7	GAGLIARDI ASTRID	BERGAMO STARS	34	5:52:37
8	MUNTEAN ALINA TEODORA	BERGAMO STARS	33	5:51:25
9	MENDOZA MARICEL GONDA	SABAUDIA ATHLETIC CLUB	31	5:51:45
10	INNOCENTI FRANCESCA	BERGAMO STARS	29	5:52:42





Foto di Roberto Malarby

11	OGGERO SIMONA	ATL. TUSCOLANA	28	5:50:28
12	SCIVOLA MIRVA	RUN CARD	28	5:57:45
13	LAMBERTI CINZIA	NUOVA POD. LATINA	27	5:53:35
14	ASCANI SARA	NUOVA POD. LATINA	26	5:54:17
15	DI VITO EMANUELA	GO RUNNING	26	5:59:06
16	MATONE ANNAMARIA	MINERVINO MURGIA	25	5:39:00
17	MACEROLI MARIA GIOVANNA	NUOVA POD. LATINA	25	5:49:00
18	SOFRA CLOTILDE	NUOVA POD. LATINA	25	5:49:26
19	CAVOLA STEFANIA	RUN CARD	24	5:48:06

UOMINI 40-49

1	COLGAN DAVID	ATL. CASTENAGO CELTIC DRUID	46	5:55:12
2	PASQUARIELLO BENITO	BERGAMO STARS	45	5:54:31
3	BALDI FEDERICO	AVIS SANSEPOLCRO	42	5:57:12
4	MONTORSI VANDELLI MARCO	FRATELLANZA MODENA	40	5:58:01
5	VASSALLO SALVATORE	RINCORRO	40	5:59:47
6	FANI ROBERTO	RISUBBIANI	38	5:56:01
7	IAROSSI DAVIDE	PO. OZZANESE	38	5:58:49
8	FIORE FERNANDO	ASD OLIMPIA TERRACINA	36	5:52:42
9	SPREAFICO MARCELLO	BERGAMO STARS	36	5:53:37
10	DELLA MORTE CLAUDIO	VENTIMIGLIA MARATHON	36	5:54:11
11	ATTUALI FRANCESCO	9,92 RUNNIG ASD	35	5:55:43
12	LORINI GABRIELE	RUNRIVIERARUN	34	5:56:56
13	MAGGI FRANCESCO	UISP ABBADIA S SALVATORE	34	5:57:20
14	GONELLA FABIO	URBAN RUNNERS	34	5:57:49
15	SACANNA MASSIMO	RUN CARD	33	5:54:38
16	USAI PAOLO	POLIGOLFO	32	5:51:04
17	BOCCHI DAVIDE	TRACK & FIELD	32	5:54:31
18	ROSSI MARCO	TRAIL MAREMMANO	31	5:53:40
19	MORRA DOMENICO	PASSO CAPPONI	30	5:59:45
20	FUNARI GIUSEPPE	GP MONTI D. TOLFA L'AIRONE	29	5:44:16
21	SANTINI FEDERICO	BERGAMO STARS	29	5:51:55
22	POGGIANI LUCA	TEAM MARATHON BIKE	29	5:56:13
23	CHIARI ALESSANDRO	MEN SANA SIENA	28	5:54:00
24	BALZINI ANDREA LUIGI GUIDO	NUOVA POD. LATINA	28	5:59:49
25	RAPAGNA ARMANDO	ATL. LIDO DELLE ROSE	27	5:56:54
26	BENASSI MARCO	CASTENASO CELTIC DRUID	26	5:50:23
27	TREGLIA PAOLO	GO RUNNING	26	5:55:55
28	PANACCIONE ALESSANDRO	NUOVA POD. LATINA	25	5:53:09





Foto di Roberto Malarby



29	LO TUFO LUCIANO	TEAM MARATHON BIKE	24	5:45:47
30	ROSSI TIZIANO	MARATHON BIKE	23	5:46:09
31	ARMATO ANDREA	2-8-80-10-45	16	6:00:03
32	BALBONI ANDREA	TORRE DEL MANGIA	8	1:36:16

DONNE 50-59

1	MORONI FEDERICA	A.S.D. DINAMO SPORT	45	5:58:09
2	LEARDI PAOLA ADELAIDE	BUSHIDO TRI E RUN	37	5:59:43
3	TESTAI HYUN SOOK VERONICA	9,92 RUNNIG ASD	32	5:57:07
4	AGOSTI AZZURRA	RUN CARD	32	5:59:00
5	ROMANO MARIA	AMATORI VESUVIO	31	5:57:28
6	ANICETI MICHELA	ASD 29 MARTIRI	30	5:58:45
7	CELIA MAGNO MARIA	PIANO MA ARRIVIAMO	28	5:57:39
8	DI TULLIO CARLA	NUOVA POD. LATINA	27	5:48:58
9	MATTIOLI VERONICA	RUNNERS BARBERINO	27	5:51:39
10	MUSSARDO BARBARA	NUOVA POD. LATINA	26	5:48:24
11	MARZADORI ALESSANDRA	BUSHIDO TRI E RUN	25	5:56:46
12	PAOLETTI FEDERICA	NUOVA POD. LATINA	16	5:53:09

UOMINI 50-59

1	GIRIBALDI DAVIDE	ALBENGA RUNNER	40	5:57:22
2	BENTIVOGLIO ENZO	GP MONTI D. TOLFA L'AIRONE	37	5:52:47
3	ZUNINO DAVIDE	ASD RUNRIVIERARUN	37	5:59:47
4	SANGUIN IGOR	SCUOLA DI MARATONA VITT. V.	35	5:47:40
5	CONTENTA SERGIO	TOP TRAIL FONDI	35	5:54:10
6	BINAGLIA MORENO	RUN CARD	35	5:55:02
7	MARIOTTI MASSIMO	TEAM MARATHON BIKE	35	5:57:21
8	PONCHIONE ALESSANDRO	GATE-CRAL INPS	33	5:56:07
9	FASANO ELIA	G.S POMARETTO	32	5:48:29
10	MINICUCCI MASSIMO	PERSONAL BEST ASS. SPORT	32	5:55:32
11	TRAINI GABRIELE	AVIS S. BENEDETTO DEL TRONTO	32	5:57:18
12	RIGACCI GIANNI	RUN CARD	32	5:58:17
13	OLIVA GENNARO	SABAUDIA ATHLETIC CLUB	32	5:58:27
14	DE CARIA FRANCO	PO. AGLIANESE	31	5:49:04





Foto di Roberto Malarby

15	GAMEMONI GIACOMO	SOC. LA STANCA	31	5:49:17
16	NOTTOLINI ANDREA	UISP ABBADIA SAN SALVATORE	30	5:55:51
17	IPPOLITI MAURO	NUOVA POD. LATINA	30	5:59:48
18	BONSANGUE STEFANO	SILVANO FEDI	29	5:52:43
19	BISCHERI PAOLO	TEAM MARATHON BIKE	29	5:53:51
20	DUS SILVIO	VENICEMARATHON	29	5:54:49
21	MILONE ALESSANDRO	BERGAMO STARS	28	5:45:54
22	FEDI LORENZO	SILVANO FEDI	28	5:52:45
23	FINI RICCARDO	TEAM MARATHON BIKE	28	5:52:54
24	CALABRESE MICHELE	MINERVINO MURGIA	27	5:43:38
25	REMONDINI LUCA	GP MONTI D. TOLFA L'AIRONE	27	5:58:15
26	PETRINI GABRIELE	RUNNERS AVEZZANO	26	5:48:38
27	TAITI ENZO	AVIS FOIANO	26	5:52:40
28	DI SABATINO GIORGIO	G.P.MONTI DELLA TOLFA L'AIRO	26	5:57:59
29	PIERANDREA GIOVANNI	RUN CARD	26	5:58:27
30	LUNGARINI MARCO	PIANO MA ARRIVIAMO	25	5:35:50
31	MARTELLINI MASSIMO	TEAM MARATHON BIKE	24	4:33:21

DONNE 60-69

1	CECCARELLI RITA	GP MONTI D. TOLFA L'AIRONE	33	5:53:27
2	FERRABONE FERNANDA	RUNRIVIERARUN	29	5:54:02
3	FATTORE MARIA SOFIA	ASD POD BELLONA	29	5:56:34
4	NEGRI PATRIZIA	MARATHON IMPERIA	27	5:58:27
5	PAMPALONI BARBARA	SUPERMARATHON ITALIA	25	5:51:24
6	MEMMI TAMARA	RUNCARD	25	5:57:15
7	VENTOSILLA SHAW EDITH ROSARIO	PIANO MA ARRIVIAMO	24	5:53:00
8	MARIANI LILIANA	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	24	5:56:37

UOMINI 60-69

1	BUGATTI MARCO	BERGAMO STARS	34	5:52:00
2	AGNOLETTI MAURIZIO	UISP GROSSETO	34	5:57:20
3	TORELLI GIOVAN BATTISTA	POD. SOLIDARIETA'	33	5:55:51
4	SUSINI LUCIANO	LE SBARRE	30	5:59:09
5	CANDIDI MAURO	POD. PRENESTE	30	6:00:03





Foto di Roberto Malarby



6	MORETTI MASSIMO	TEAM MARATHON BIKE	29	5:51:40
7	FORCHIA NICOLA	NUOVA POD. LATINA	27	5:51:08
8	COLOMBERO JEAN MICHEL	RUN CARD	27	5:58:53
9	TALIANI MASSIMO	TEAM MARATHON BIKE	26	5:51:15
10	IACOPONI STEFANO	PUROSANGUE	26	5:53:59
11	CINTIO LUIGINO	G.S RINCORRO	26	5:54:11
12	BARTOLINI ANTONIO	L.B.M SPORT	26	5:54:49
13	FIORUCCI FAUSTO	GP MONTI D. TOLFA L'AIRONE	26	5:58:03
14	CHIAVONI MARCELLO	GP MONTI D. TOLFA L'AIRONE	26	5:58:17
15	GARAU GAVINO	2-8-80-10-25	26	5:58:58
16	CENCINI DOMENICO	UISP ABBADIA	25	5:51:59
17	BERNARDO PIETRO	FREE RUNNERS	25	5:54:01
18	ARENA MARCELLO	ROMATLETICA	25	5:56:04
19	CUNICO DIMITRI	VIRTUS ELBA	25	5:57:28
20	DI GREGORIO ENRICO	NUOVA POD. LATINA	25	5:57:30
21	FUBELLI STEFANO	PODISTICA SOLIDARIETA'	24	3:41:32
22	SALIMBENE GIORGIO	FIRENZE MARATHON	24	4:37:32
23	CALICIOTTI MASSIMO	RUN CARD	24	5:48:04
24	SPAGGIARI LUIGI	TEAM MARATHON BIKE	24	5:48:40
25	SPERA PIERLUIGI	RINCORRO	22	4:29:23
26	LENTINI CAMPALLEGIO PAOLO	MARATHON BIKE	22	5:54:38
27	PAJARO PAOLO	BERGAMO STARS ATLETICA	12	2:01:18

DONNE 70 E OLTRE

1	BARZAGLI MARCELLA	SUPERMARATHON ITALIA	24	5:55:10
---	-------------------	----------------------	----	---------

UOMINI 70 E OLTRE

1	GELLI SERGIO	SILVANO FEDI	30	5:54:01
2	ONORATO GIOVANNI	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	29	5:48:28
3	MALENA ALESSIO	PODISTICA PATRESE	29	5:52:03
4	LUCIDI GIORDANO	RUN CARD	21	5:54:33
5	GUERRA STEFANO	PODISTICA SOLIDERIETA'	18	5:33:28





Foto di Roberto Malarby

STAFFETTA 6 X 1 ORE

1	ATLETICA RIVELLINO 1	50	5:54:02
2	TRIATHLON GR TOP RUNNER	47	5:52:44
3	YMCA TEAM	47	5:58:56
4	TRIATHLON GR FIRST CLASS	45	5:54:48
5	ASD IV STORMO	45	5:58:03
6	MENS SANA SI SQUADRA VERDE	45	5:59:54
7	ATLETICA RIVELLINO 2	43	5:59:58
8	TRIATHLON GROSSETO ENTRY LEVEL	42	5:48:43
9	I 6 PER CASO	42	5:56:28
10	MEDICAL FASHION	40	5:57:22
11	RIN TIN TEAM	39	5:57:10
12	GREEN TEAM	39	5:58:47
13	ATLETICO MANCO GUEI - ZENA	38	5:55:30
14	I 6 DI PISA	38	6:00:01
15	TRIATHLON GR TURBOLENTA	37	5:59:44
16	GLI SGANGHERATI	36	5:53:44
17	FIKINGHI MAREMMANI	36	5:55:55
18	TRIATHLON GROSSETO VIP	36	5:56:39
19	MENS SANA SI CORSA SQ. BIANCA	32	5:55:45
20	MENS SANA SI CAMM. SQ. VERDE	24	5:52:55
21	MENS SANA SI CAMM. SQ. BIANCA	23	5:58:03





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

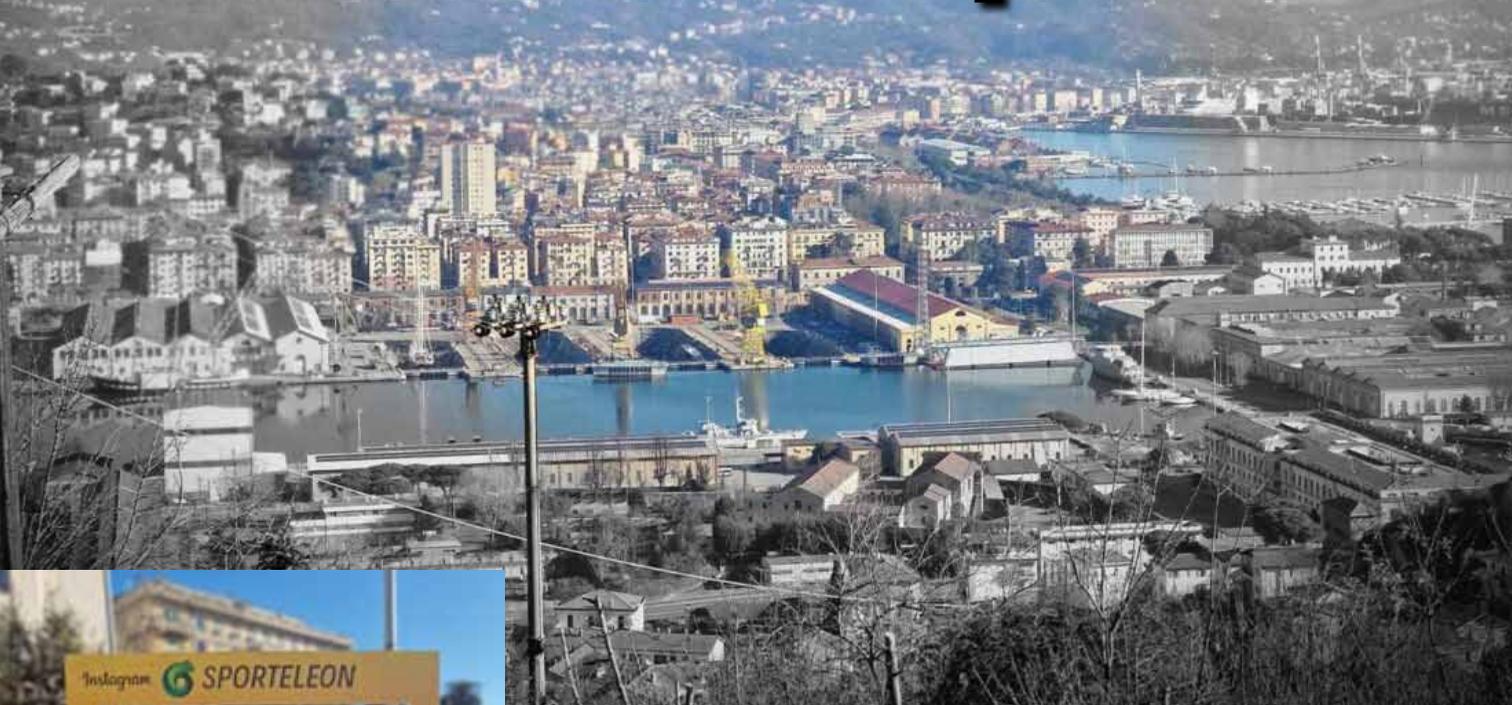
Cosa possiamo fare per il vostro brand o la vostra manifestazione?

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.



La Spezia 28 gennaio 2024

Alla riscoperta dell'antica Spezia



Si è svolta con successo la 2ª Marcia Ludico Motoria tra il cielo e il mare, con partenza da Piazza Europa a La Spezia. L'evento, organizzato dalla ASD Golfo dei Poeti, ha pienamente soddisfatto le aspettative, offrendo ai partecipanti un suggestivo percorso caratterizzato da continui saliscendi sulle colline spezzine. La presenza del cielo, del mare e delle montagne, in una giornata di sole eccezionale, ha reso l'esperienza unica, permettendo di esplorare la città da prospet-





2ª MARCIA

LUBICO MOTORIA
TRA CIELO E MARE

CLASSIFICA GRUPPI SPORTIVI
DOMENICA 28 GENNAIO

1	ESCURSIONISTI SPEZINI	26
2	ASD GOLFO DEI POETI	16
3	PROLOCO DEL GOLFO	16
4	DUFERCO	11
5	LILLO RUNNER	11
6	ASD TRAILA NECCIA - AVSANECCIA	11
7	PROLOCO ALBIANO	11
8	NORDIC WOLKING	10
9	ALBANI	10
10	RUNNING STATION	10
11	AVIS SAREANA	10
12	WE LOVE INSULINA	10
13	SEMPRE GIOVANI	10
14	MA I DIRE MA I	10
15	SPORTELEON	10
16	SEZIONE BIRETA	10
17	FRECCIA AZURRA	10
18	PIANA BEIN	10
19	FAVARO	10
20	MANIACI	10
21	ATELICA CALVARESE	10
22	SPECIA M	10
23	FANTOMATI TIVOLLO	10
TOTALE PARTECIPANTI		355

SINGOLI → 158

tive panoramiche invidiabili in tutto il mondo.

La manifestazione, ironicamente denominata "Marcia Arcigna" dalla ASD Golfo dei Poeti, non si riferisce a un atteggiamento severo, ma sottolinea piuttosto il carattere deciso e la passione necessari per affrontare le sfide delle colline circostanti. L'evento ha registrato un notevole successo di partecipazione, con ben 355 iscritti. La vittoria per il maggior numero di partecipanti è stata conquistata dagli Escursionisti Spezzini, seguiti dalla ASD Golfo dei Poeti e dalla Proloco del Golfo.

La passione per la corsa si è dimostrata ancora una volta un'opportunità per contribuire al bene comune, poiché il ricavato dell'evento è stato devoluto in beneficenza, confermando l'impegno della comunità nel promuovere iniziative solidali attraverso la pratica sportiva.



Altopascio (LU) 28 gennaio 2024

Gran Prix Toscana CSI di Corsa Campestre



La Seconda Tappa del circuito regionale Csi di Corsa Campestre si è svolta per la prima volta e con successo ad Altopascio organizzata dal CSI Lucca in collaborazione con la Podistica Altopascese TAU. Quasi 200 gli atleti alla partenza in rappresentanza di 20 società toscane. Il percorso posto nei pressi dell'uscita autostradale ricavato nei prati coperti di brina si rivelato





molto selettivo a causa dei continui cambi di direzione e dai continui avvallamenti del terreno che costringevano gli atleti a porre molta attenzione in tutto il percorso. Molti gli atleti del settore giovanile presenti in questa tappa lucchese. Prossimo appuntamento è per sabato 17 febbraio a Lecore (FI) con la terza tappa .

Marco Rafanelli CSI Toscana



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

Premiazioni

Criterium Podistico Toscano

I vincitori dell'edizione 2023







HEAD LAMP

FALL-WINTER 2023-2024



HEAD LAMP

USB RECHARGEABLE AND 3AAA BATTERY CHARGE HEAD LAMP
ULTRA BRIGHT WITH 200 LUMENS



HEAD LAMP

USB RECHARGEABLE AND 3AAA BATTERY CHARGE HEAD LAMP
ULTRA BRIGHT WITH 200 LUMENS



HEAD LAMP

USB RECHARGEABLE AND 3AAA BATTERY CHARGE HEAD LAMP
ULTRA BRIGHT WITH 200 LUMENS



HEAD LAMP

USB RECHARGEABLE AND 3AAA BATTERY CHARGE HEAD LAMP
ULTRA BRIGHT WITH 200 LUMENS



HEAD LAMP

USB RECHARGEABLE AND 3AAA BATTERY CHARGE HEAD LAMP
ULTRA BRIGHT WITH 200 LUMENS



HEAD LAMP

USB RECHARGEABLE AND 3AAA BATTERY CHARGE HEAD LAMP
ULTRA BRIGHT WITH 200 LUMENS

FYB SINCE 2015

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

Allenamenti collettivi

Aspettando la Mezza giovedì 1 febbraio alle 19 e domenica 4 febbraio la 1° Bisenzio Race

di Vezio Trifoni



Dieci appuntamenti per preparare la maratonina Città di Prato che si svolgerà domenica 14 aprile 2024. Giovedì 1 febbraio con ritrovo alle 19 alla pista Mauro Ferrari via San Martino per Galceti prenderanno il via gli stage di allenamento "Aspettando la Mezza".

Tutti i giovedì di febbraio e marzo con ultimo incontro giovedì 4 aprile i podisti ma anche i camminatori potranno trovare tecnici e

podisti esperti per correre la Mezza di Prato o anche semplicemente fare attività di walking per stare insieme e fare gruppo "E' un modo per correre insieme con atleti più o meno dello stesso livello - spiega Antonio Spighetti - divideremo i partecipanti in gruppi con due "capitani" che daranno il ritmo all'allenamento e sceglieranno il percorso da seguire. Prima di iniziare faremo riscaldamento e subito dopo ci sarà la possibilità

di bere un the caldo e fare una bella doccia grazie alla disponibilità dell'Atletica Prato che ringraziamo per il supporto e l'ospitalità". Come fare per iscriversi ? "E' sufficiente venire alla pista di atletica Mauro Ferrari alle 19 per iscriversi e avere tutte le informazioni - continua Spighetti - tra l'altro durante gli appuntamenti ci saranno anche delle attività parallele come la prova delle scarpe e la presenza di allenatori e professionisti del mondo



del podismo ma anche del walking che soprattutto quello lento ha molti camminatori". Domenica 4 febbraio poi ci sarà anche una novità per Prato? "Proprio così abbiamo organizzato la Bisenzio race che è una corsa podistica lungo la ciclovia del Bisenzio che dura 8 ore - continua Spighetti - oltre alla ultramarathon ci saranno altri percorsi di 6 e 12 km anche per i camminatori e chi ha voglia di vivere il Bisenzio in compagnia. Mentre i podisti potranno scegliere anche tra i percorsi di 24 e 42 km. Il ritrovo e la partenza saranno davanti al bocciodromo di viale Montegrappa che sarà la sede organizzativa con ristoro finale e premiazioni". Al termine medaglia per tutti? "E' uno dei valori aggiunti che vogliamo dare a chi partecipa a questa prima edizione - conclude Spighetti - la medaglia è sempre qualcosa che rimane nell'albo d'oro di un podista e in questo caso la maggior

parte sono ultra maratoneti con alle spalle hanno tante maratone e manifestazioni anche di 100 km. Sono

sicuro che sarà apprezzata perchè molto bella e un bel pacco gara con felpa e pro-secco"

PRATO PRODUZIONE RUN PRATO

Aspettando la **Mezza**

allenamenti di gruppo organizzati
by pratorhalfmarathon

di Giovedì

1	8	15	22	29	7	14	21	28	4
Febbraio	Febbraio	Febbraio	Febbraio	Febbraio	Marzo	Marzo	Marzo	Marzo	Aprile

il Campione
www.run1.it

RACE ADVISOR

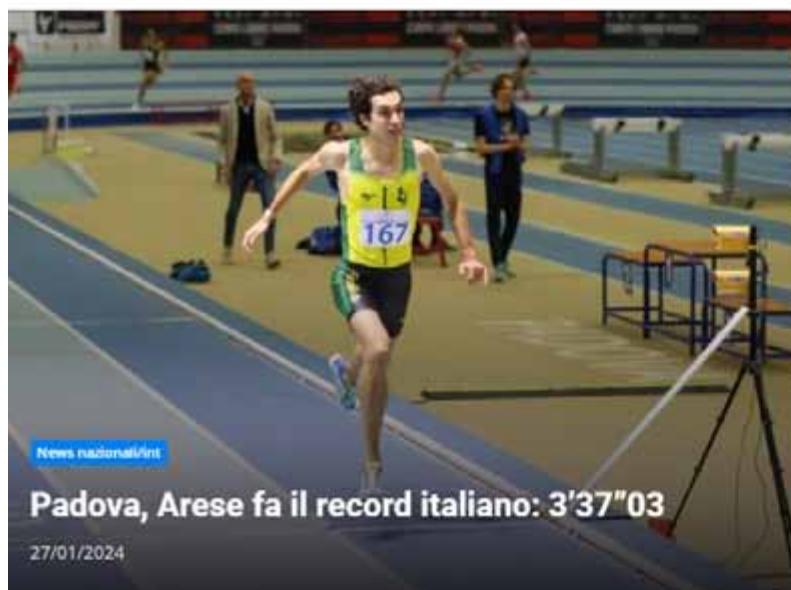
Valuta l'evento e resta informato

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>



Trasferte

Le Lumache in trasferta a Cornedo Vicentino

Alla 50^a Caminada di San Bastian organizzata dall'omonimo Gruppo Le Lumache di Cornedo



Come tutti gli anni si rinnova il gemellaggio della ASD Le Lumache di Prato Mezzana col l'omonimo gruppo di Cornedo Vicentino che ha organizzato la 50^a Caminada di San Bastian che raduna al via ben 3800 partecipanti per questa camminata di 4 - 7 - 12 e 20 Km ed al termine delle fatiche piatto caldo a cura del Gruppo sportivo di calcio e 5 Futsal Cornedo con gli immancabili Apini di supporto.



Feste sociali

Podistica Aglianese

Inaugurazione pista ciclabile in memoria di Luca Baccini



Presso i locali del Circolo ristorante lago Primo Maggio di Agliana, festa sociale della Podistica Aglianese.

È stato il momento per festeggiare una magnifica annata sportiva che ha dovuto però rinunciare all'allestimento della loro gara per la nota alluvione di novembre, la "maratonina dei 6 ponti" che però sarà riallestita la prossima





domenica 11 Febbraio.
La festa sociale ha avuto il suo prologo presso la nuova realizzazione di una pista ciclabile in memoria di Luca Baccini ex presidente della Podistica Aglianese scomparso recentemente. La squadra unità ha voluto onorare la memoria dell'amico percorrendo proprio di corsa il percorso ciclopedonale.



Feste sociali

Montecatini Marathon



Dopo i successi della Mezza Maratona di Montecatini della scorsa settimana, la squadra si è riunita nella festa sociale a Montecatini presso l'hotel Belvedere.

È stato il momento per festeggiare gli atleti più meritevoli e ringraziare le autorità intervenute.



BIB HOLDER BELT

FALL-WINTER 2023-2024



BIB HOLDER BELT

CUSTOMIZABLE 100% POLYESTERE
BIB HOLDER BELT
WITH 3 GEL HOLDERS ON EACH SIDE



WATERPROOF SHOES HOLDER

CUSTOMIZABLE 100% POLYESTERE
BIB HOLDER BELT
WITH 3 GEL HOLDERS ON EACH SIDE



WATERPROOF SHOES HOLDER

CUSTOMIZABLE 100% POLYESTERE
BIB HOLDER BELT
WITH 3 GEL HOLDERS ON EACH SIDE



WATERPROOF SHOES HOLDER

CUSTOMIZABLE 100% POLYESTERE
BIB HOLDER BELT
WITH 3 GEL HOLDERS ON EACH SIDE



WATERPROOF SHOES HOLDER

CUSTOMIZABLE 100% POLYESTERE
BIB HOLDER BELT
WITH 3 GEL HOLDERS ON EACH SIDE



WATERPROOF SHOES HOLDER

CUSTOMIZABLE 100% POLYESTERE
BIB HOLDER BELT
WITH 3 GEL HOLDERS ON EACH SIDE

FYB SINCE 2015

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

Interviste

Piero Argiento

Cuore da maratoneta e da pacer con l'obiettivo della solidarietà



Ciao a tutti lettori e lettrici, mi chiamo Piero Argiento quest'anno compirò 44 anni e se state leggendo questo articolo vuol dire che anche voi come me amate la corsa. Ma, almeno per me, non è sempre stato così...

Da bambino e successivamente da adolescente non praticavo come sport l'atletica, la mia passione era la pallacanestro. Vi domanderete "e allora quando la corsa è entrata nella tua vita?" Beh, molti anni dopo, esattamente nel 2017 andando ad assistere ad una gara di mia cognata Manuela.



Guardando la felicità di chi tagliava il traguardo mi sono detto "voglio provarci"! Ovviamente anche io come voi lavoro, sono maresciallo capo per l'Esercito Italiano e grazie a questo lavoro, l'addestramento fisico è parte integrante di esso, riesco a conciliare allenamento e attività lavorativa.

Anche quando sono lontano dalla Toscana o all'estero, parte del mio zaino o della mia valigia è occupato dalle scarpe e dall'abbigliamento da running. A tal proposito ci tengo a ringraziare i colleghi ed in particolare il mio Comandante che supportano e non ostacolano la mia passione.





Famiglia?

Sono sposato ed ho due figli. Mia moglie Eliana è la mia ancora di salvezza: spesso porta i bambini alle partite di calcio facendo in modo che io possa prendere parte alle gare domenicali. Per quanto riguarda gli allenamenti, non ho un allenatore, sono istruttore militare di educazione fisica e quindi creo il programma da solo in base alle gare che pianifico. Mediamente mi alleno 5 volte a settimana, spesso in compagnia di un collega di lavoro, il mitico Michele Polzella, più la gara. Se devo preparare una maratona invece, arrivo a 7 allenamenti settimanali e qualche volta faccio anche doppia seduta.

Scarpe?

Ne ho provate tante, ma il brand che preferisco è la NIKE: ne ho un paio da allenamento lento, un altro per i la-





vorì veloci infine ho quelle in carbonio per le gare. Se sono davvero utili? A mio avviso sì. Le scarpe sono lo strumento del podista, come la bici per un ciclista, e così come, a parità di atleta, la bici in carbonio da 6kg ti fa andare più veloce parimenti la scarpa in carbonio da 190 grammi. Ovviamente come già specificato, consiglio il loro utilizzo esclusivamente in gara.

A quale società sono iscritto?

Alla migliore! AUSONIA di Sesto Fiorentino che quest'anno compie la bellezza di 50 anni (1974-2024) nella quale ho trovato un gruppo coeso e fatto di brave persone. Nel 2023 hanno deciso di premiarmi come atleta dell'anno e questo mi ha riempito di orgoglio. Personalmente la distanza che preferisco è la 42 km; anche se per prepararla ti porta via un sacco di tempo, la

soddisfazione che provi una volta tagliato il traguardo non è paragonabile a quella di una 10 km o una 21 km. Ne ho fatte 3 in Italia (Firenze, Roma e Milano) e 5 all'estero (NY, Berlino, Londra, Chicago e Atene) e quest'anno sono iscritto a Milano e proverò ad abbassare il personale di 2h e 54 minuti. Il sogno è quello di completare il circuito delle SIX MAJORS e quindi fare Boston e Tokyo.

Un altro aspetto che adoro di

questa mia passione è quando mi onoro di fare il pacemaker per la ETS "Regalami un Sorriso" a favore degli altri runners. Quello del pacer è un servizio che lega due facce della stessa medaglia: CORSA e SOLIDARIETÀ!

Concludo questa intervista con la frase che personalmente riassume il mio modo di vedere la vita e le corse: "il vero coraggio in una maratona non è tagliare il traguardo, ma presentarsi alla partenza".





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



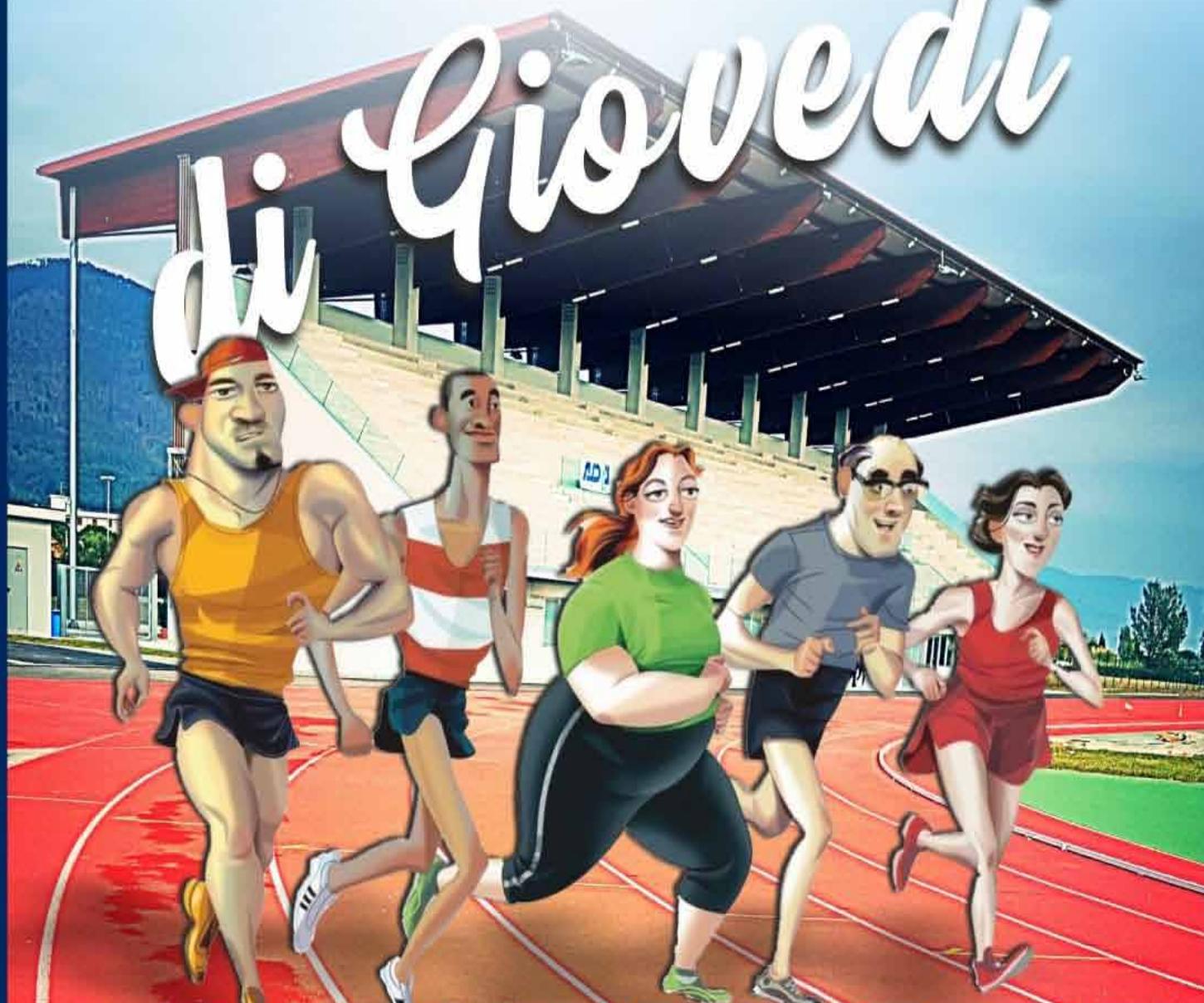


Aspettando la *Mezza*

allenamenti di gruppo organizzati

by pratohalfmarathon

di Giovedì



- | | | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 |
| Febbraio | Febbraio | Febbraio | Febbraio | Febbraio | marzo | marzo | marzo | marzo | aprile |

il Campione
www.run1.it



Aspettando la Mezza

STAGES di ALLENAMENTO LUDICO MOTORIO di GRUPPO in 10 appuntamenti per iniziare a correre, per divertirsi con la camminata veloce o per arrivare preparati alla 34^a edizione della Prato Half Marathon del prossimo 14 Aprile. Possono partecipare tutti coloro che hanno desiderio di avvicinarsi alla corsa in possesso del certificato medico sportivo agonistico o non agonistico (ne è richiesta la copia) o chi è già tesserato per un Ente di Promozione Sportiva, da esibire all'iscrizione. QUOTA d'iscrizione per l'intero stage €20.00 con premio di partecipazione indumento tecnico. Per tutti gli iscritti quota bloccata a €20.00 fino al 5 Aprile per iscriversi alla Prato Half Marathon del 14 di Aprile. Qualora, a causa di eventuali cambiamenti della situazione sanitaria o condizioni meteo particolarmente avverse, gli allenamenti venissero interrotti, gli stage residui verranno recuperati dal 25 di Aprile. Nel corso degli stages può verificarsi la presenza di aziende sportive con la presentazione e prova di prodotti delle stesse, con eventuale consegna di gadget gratuiti per i partecipanti. Salvo cambiamenti dettati per forza maggiore non sono previste limitazioni sanitarie se non quelle dettate dal buon senso.

SERVIZI COMPRESI: ristoro finale con ACQUA e Bevanda CALDA

DEPOSITO BORSE, SPOGLIATOI C/DOCCIA CALDA

È CONSIGLIATO IL POSSESSO E USO DI TORCIA NOTTURNA FRONTALE

NELLE PRIME DUE SERATE SONO PREVISTE LE PREISCRIZIONI, SOLO SE VERRÀ RAGGIUNTO UN NUMERO DI PARTECIPANTI ADEGUATO SI PROCEDERÀ IN SEGUITO DAL TERZO APPUNTAMENTO, AL PAGAMENTO E CONSEGNA DEL PREMIO DI PARTECIPAZIONE, IN CASO CONTRARIO I SUCCESSIVI APPUNTAMENTI NON VERRANNO SVOLTI

L'impianto di atletica chiude alle ore 21.00



Ritrova dalle ore 18:45

partenza ore 19:30

c/a Campa di Atletica

«**Maura Ferrari**»

Via S. Martina per Galceti

Prato

Info: 0574 583340

347 6280543

www.pratohalfmarathon.com

info@pratohalfmarathon.com

ATTENZIONE!!

eventuali comunicazioni avverranno

tramite la pagina social

a cui si consiglia di aderire:

www.facebook.com/groups/aspettandola



Patrocino 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:

e 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>





Comune di
San Giuliano Terme



G.P. Rossini

10^o

Penna Trail run

iTRA 2

QUALIFIER 50K M



19KM - 800 D+

33KM - 1700 D+

4 FEBBRAIO 2024

Penna Trail Run decima edizione, Domenica 4 Febbraio partenza dagli impianti sportivi in Via Don Luigi Sturzo
Molina di Quosa (PI) e arrivo c/o Circolo Arci '90 Via Lenin - Pappiana (PI).

Partenza trail lungo ore 9:30, trail corto ore 10:00.

Pacco gara, pasta party, servizio docce e servizio bus navetta per tutti i partecipanti.

Info e iscrizioni su www.pennatrailrun.it - pennatrailrun@gmail.com



Con il supporto di:



37° TROFEO OLTRARNO

**CORSA PODISTICA COMPETITIVA
VALIDA AL TROFEO PROVINCIALE U.I.S.P. ENRICO CAMANGI
DOMENICA 4 FEBBRAIO 2024**

RITROVO: ORE 8:00 PRESSO IL CIRCOLO VIE NUOVE
Viale Donato Giannotti 13 FIRENZE

PARTENZA: ORE 9:00 DA PIAZZA ELIA DALLA COSTA

COSTI IN PREISCRIZIONE:

10 € - GARA COMPETITIVA CON PACCO GARA, 14,00 Km

10 € - NON COMPETITIVA CON PACCO GARA, 8,00 Km

10 € - LUDICO MOTORIA CON PACCO GARA, 3 € SENZA PACCO GARA, 4,00 Km

Per ogni iscritto alla competitiva e non competitiva saranno devoluti 0,50 € alla AISLA Firenze, che si occupa di assistenza ai malati di SLA

Info, iscrizioni e regolamento su www.polisportivaoltrarno.it

Iscrizioni on_line su 

info e regolamento sul retro

Media partner:



Partner ONLUS:



In collaborazione con:



Con il patrocinio di:





Domenica 4 febbraio 2024 presso Circolo Vie Nuove 37° TROFEO OLTRARNO

PREISCRIZIONI, PROGRAMMA E REGOLAMENTO

La partecipazione è aperta a tutti i tesserati EPS, Fidal, Runcard e i liberi non tesserati.

GARA COMPETITIVA: preiscrizioni 10€ pettorale e premio di partecipazione entro venerdì 2 febbraio alle ore 22:00.

PREISCRIZIONI: Via mail a <servizio.iscrizioni@gmail.com> allegando copia del certificato medico agonistico per l'Atletica Leggera e copia del bonifico bancario (IBAN: IT38T0103002833000000678092) sul conto intestato a Polisportiva Oltrarno A.S.D.

LE SOCIETÀ possono inviare lista su carta intestata firmata da un dirigente con l'indicazione di nome, cognome, data di nascita e numero di tessera di ogni singolo atleta **allegando copia del bonifico bancario.**

È inoltre possibile iscriversi on-line su  (www.cronorun.it) mediante pagamento con carta di credito o bonifico **entro venerdì 2 febbraio ore 22.00.**

ISCRIZIONI NON COMPETITIVI con certificato medico non agonistico 10€ con pacco gara.

LUDICO MOTORIA: 10€ con pacco gara, 3€ senza pacco gara.

In assenza di certificazione, sarà consentita la partecipazione **solo** al percorso Ludico Motoria di 4,00 km.

NB: Solo per **NON COMPETITIVA** e **LUDICO MOTORIA** l'iscrizione si può effettuare la domenica entro le ore 8,30, al ritrovo al costo di **12€** fino ad esaurimento premi e solo per la **LUDICO MOTORIA 3€ senza pacco gara.**

Chi si iscrive alla Ludico Motoria deve assolutamente attenersi al percorso.

Il premio di partecipazione verrà consegnato al ritiro del proprio pettorale presso la zona iscrizioni.

RISTORO: È previsto un ristoro a metà percorso, **all'arrivo gran ristoro** con pasta party.

DEPOSITO BORSE: All'interno del CIRCOLO VIE NUOVE negli appositi spazi.

INFO: 347 0655567 / 335 432319 Ulteriori informazioni sul sito "www.polisportivaoltrarno.it" - La manifestazione è assicurata RCT.

ASSISTENZA: verrà effettuata dalla Misericordia & Gruppo Protezione Civile di Badia a Ripoli.

La società organizzatrice declina ogni responsabilità per gli atleti partiti prima dell'orario stabilito o per danni recati a persone e/o cose che dovessero verificarsi prima, durante e dopo la gara provocati dai partecipanti, per quanto non contemplato VIGE REGOLAMENTO U.I.S.P.

PRIVACY. Ai sensi di quanto disposto dall'art.10 della legge 31.12.1996 n° 675 e successive modifiche e integrazioni, la Pol. Oltrarno A.S.D. e Timing Data Service dichiarano che i dati dei partecipanti saranno trattati nel rispetto della normativa e sono consapevoli dei diritti di cui all'art. 13 della legge medesima. In base a detta normativa il partecipante conferisce il proprio consenso al trattamento degli stessi nell'ambito delle finalità del presente rapporto.

PREMI INDIVIDUALI e PREMI SOCIETÀ CON PRODOTTI **unicoopfirenze** Sezione Soci Firenze Sud Est

- La prima donna e primo uomo arrivati premio fuori categoria
- Primi 20 assoluti uomini, 15 veterani, 10 argento, 3 oro.
- Prime 15 assolute donne, 10 veterane, 5 argento, 1 oro.

Inoltre per i primi classificati di ogni categoria, premi in buoni spesa offerti da 

- Alle prime 3 Società a punteggio in base agli arrivati e alle prime 3 Società con più partecipanti preiscritti, cesto con prodotti alimentari a scalare.

- **NB:** i premi non sono cumulabili con eventuali altri piazzamenti societari nelle due classifiche).



Via Foggini 2 Firenze - tel.055 585858



TROFEO APACHE

Domenica 4 febbraio, in concomitanza con la gara regionale, la Compagnia Arcieri del Rovo organizza il

□ Trofeo Apache - Tiro al bisonte

Il trofeo □ aperto a tutti gli archi tradizionali con le seguenti modalità:

- 2 frecce dal solito picchetto in 20"
- vince il trofeo l'arciere che si avvicina di più al centro del perfect
- iscrizioni al trofeo □ . 5,00 a partecipante
- partenza trofeo: dopo pranzo

Il ricavato del trofeo sar□ devoluto all'associazione:

REGALAMI UN SORRISO ONLUS



A.S.D. Compagnia Arcieri del Rovo

Via Montebeni, snc

50014 Fiesole (FI)

C.F. 94034450489

arciieri09rovo@gmail.com

www.arciieridelrovo.com

Affiliata a



ALBERETA RUN!



ALLENAMENTO COLLETTIVO PER RUNNERS E
CAMMINATORI IL 7 FEBBRAIO 2024,
ORGANIZZATO DA **UISP COMITATO DI
FIRENZE**, IN COLLABORAZIONE CON
**POLISPORTIVA OLTRARNO, U.S. NAVE E
POLISPORTIVA ELLERA.**

RITROVO IMPIANTI SPORTIVI ALBERETA 2000,
CON ACCESSO DA PIAZZA RAVENNA, ALLE
ORE 19.30 E INIZIO ALLENAMENTO ORE 20.00.



QUESTA PRIMA INIZIATIVA NON PREVEDE
COSTI DI PARTECIPAZIONE.
ALBERETA 2000 METTE A DISPOSIZIONE
I PROPRIO IMPIANTI (SPOGLIATOI E DOCCE)

POSSIBILITÀ DI RISTORO PRESSO

OPERA
ALTRARNO

ORGANIZZAZIONE





7° TROFEO BIGMAT PALASTRETO

DOMENICA 11 FEBBRAIO 2024

PARTENZA ORE 9:00

GARA PODISTICA COMPETITIVA DI 13 KM
aperta a tutti con certificato medico agonistico
E PASSEGGIATA LUDICO MOTORIA DI 7 KM



FOCARDI E CERBAI





Patrocino del



Comune di
AGLIANA



LA MEZZA DI AGLIANA

Competitiva di 21,097km e passeggiate non competitive di 11km e 4km

18^a MARATONINA DE' 6 PONTI

Si correrà domenica 11 febbraio 2024 ore 9,00

Partenza presso il Lago Primo Maggio, via Ugo Foscolo 18 Agliana

Pacco gara a tutti gli iscritti, medaglia ai finisher competitivi.

Coppe alle prime 5 società per numero di partecipanti.

***Ricco e abbondante ristoro finale
Ristoro speciale per atleti celiaci a cura dell'AiC***

REGOLAMENTO

Quote d'iscrizione

Competitiva 21,097km 12€ con pacco gara.

Non competitive 11km e 4km 6€ con pacco gara,

3€ senza pacco gara

Iscrizioni competitive con chip di controllo:

- Online sul sito WWW.PODISTICAAGLIANESE.IT fino a venerdì 09 febbraio. Pagamento con carta di credito o bonifico bancario.
- Tutti i mercoledì dalle 21 alle 22,30 presso la nostra sede in via Magni Magnino, 117 Agliana.
- Sabato 10 febbraio dalle 15,00 alle 18.00 a 17€ presso il lago Primo Maggio
- Domenica mattina, fino a mezz'ora prima della partenza, a 17€ presso il lago Primo Maggio

Iscrizioni non competitive:

Fino a mezz'ora prima della partenza.

Ritiro dei pettorali:

sabato 10 febbraio dalle 15,00 fino alle 18,00 e domenica mattina presso il Lago Primo Maggio.

Le Società devono presentare le iscrizioni su carta intestata e firmata dal Presidente entro venerdì 09 febbraio ore 23.

I singoli atleti possono partecipare esibendo il certificato medico e la tessera UISP, FIDAL, RunCard o di altro EPS.

Informazioni:

Telefono 366 4721200 dalle 20,00 alle 22,30;

mail: info@podisticaaglianese.it.

Il ritrovo, la partenza e l'arrivo, sono fissati per Domenica 11 febbraio presso il LAGO PRIMO MAGGIO via Ugo Foscolo 18 Agliana.

Ritrovo alle ore 07,30 la partenza sarà data alle ore 09,00.

Premiati alla gara competitiva

Uomini: 30 assoluti, 20 veterani, 10 argento, 3 oro.

Donne: 10 assolute, 5 veterane, 3 argento.

Per quanto non contemplato, vige il regolamento UISP.



CIRCOLO RCS MOLIN NUOVO



DOMENICA

18

FEBBRAIO 2024

CIRCOLO MOLIN NUOVO
di CHIESINA UZZANESE
ISCRIZIONI e PARTENZA DALLE
ORE 8:00 ALLE 9:00



10° CINQUE COMUNI



MEMORIAL FRANCESCO MAGRINI

MARCIA NON COMPETITIVA DI KM 3 - 6 - 12 - 18

QUOTA ISCRIZIONE

€ 3,00 per i tesserati società - € 3,50 per i singoli

saranno disponibili cartellini ad 1,50 € senza premio di partecipazione

PACCO GARA A TUTTI I PARTECIPANTI E RISTORI DURANTE TUTTO IL PERCORSO

all' ARRIVO RICCO BUFFET FINALE



PERCORSO PIANEGGIANTE E COLLINARE

VALIDO COME PROVA DEL TROFEO PODISTICO LUCCHESE 2024, VALIDO COME PROVA DEL TROFEO PISANO 2024 E VALIDO COME PROVA DEL TROFEO TRE PROVINCE 2024

REGOLAMENTO:

Ritrovo e iscrizioni dalle ore 8:00 in poi - Partenza libera dalle 8:00 - 9:00 - Premio di partecipazione a tutti gli iscritti - Classifica per società: coppe, targhe e premi in natura a scalare fino ad esaurimento - Percorso: la marcia si svolgerà su strade aperte al traffico per cui è obbligatorio rispettare il codice della strada - La manifestazione avrà luogo in qualsiasi condizione di tempo. La manifestazione APERTA A TUTTI, rientra nella disciplina della L.T.R. n. 35 del 09/07/2003 Art. 1 c.4, che definisce questa attività come motorio e ricreativa. Per lo svolgimento di tale attività sportiva non è richiesta certificazione medica di nessun tipo. L'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone o a cose prima, durante e dopo la manifestazione sportiva.

PER INFO: ANTONIO CINELLI 370 3058001



CON IL PATROCINIO



COMUNE DI
SCANDICCI



21K

COMPETITIVA

MEDAGLIA FINISHER

10K

NON COMPETITIVA

LA CORSA CONTRO LE MAFIE

5K

PASSEGGIATA DELLA LEGALITÀ

PARTENZA 9:30

**PIAZZA DELLA RESISTENZA,
SCANDICCI**



20

MEZZA MARATONA SCANDICCI

18 FEBBRAIO 2024

MEZZAMARATONASCANDICCI.IT



Comitato Interprovinciale Marco Sportivo
Trofeo delle 3 Province



A.S.D. PODISTICA EMPOLESE 1986
www.podisticaempolese.it
info@podisticaempolese.it



COL PATROCINIO:



DELL'ASSESSORATO ALLO SPORT
DEL COMUNE DI EMPOLI

ORGANIZZANO:

45° SCARPINATA EMPOLESE

Trofeo "Amici della Podistica per sempre"

Trofeo PICCHIOTTI Pasta Fresca - Trofeo Circolo ARCI CASCINE

Marcia ludico motoria di Km. 2/6/12/18 aperta a tutti.



● **Responsabile Corsa:**
PISACANE PIERO
333 4683796

● **Per ulteriori informazioni:**
da Lunedì 19 a Venerdì 23 - ore 21/23
MICHELUCCI R. 377 9575103

USCITA FI-PI-LI EMPOLI CENTRO
SEGUIRE NS. INDICAZIONI PER RITROVO
CIRCOLO ARCI CASCINE - Via Meucci, 67



CONSEGNA CARTELLINI ORE 7,45
PARTENZA ORE 8,00



● QUOTA ISCRIZIONE:

€ 3,00 x iscritti trofeo C.P.P.P., C.I.M.S., T.P.L.

€ 3,50 x non iscritti a NESSUNO dei 3 comitati

Premio di partecipazione:

Pacco alimentare



● Saranno posti in vendita 75 cartellini verdi al prezzo di € 1,50, senza diritto al premio di partecipazione.

● PREMIAZIONI

30 SOCIETA' COL MAGGIORE
NUMERO DI ISCRITTI

● ASSISTENZA

RISTORI SUL PERCORSO E ALL'ARRIVO.
RISTORO SENZA GLUTINE ALL'ARRIVO.
AMBULANZA CON MEDICO A BORDO.



AGRARIA MORELLI



REALE GROUP

AGENZIA DI VINCI



In collaborazione con

CASA
DEL POPOLO
DI SEANO



FEDERAZIONE
ITALIANA
DELLO SPORT



JOLLY RUNNER



In collaborazione con
COMUNE
DI CARMIGNANO

CORRI SEANO

2024
10° edizione

25 febbraio



Percorrendo le colline del Montalbano

COMPETITIVA 15 Km / CAMMINATA LUDICO MOTORIA 7 / 15 Km



UISP
sportper tutti



**18^o GranPremio del
MonteSerra
"Ragazzi del VegaIO"**

**2 Marzo 2024
Calci (PI)**



4° VITELLO TRAIL

2° VITELLO RUNBIKE

DOMENICA 3 MARZO

Ore 7,30 ritrovo presso Circolo R.Murri Ellera

Ore 9,15 Partenza gara combinata di km.16,500 D +800

Ore 9,20 Partenza gara competitiva di km.16,500 D +800

Ore 9,20 partenza gara N.C. di km 10,000 D +400

Percorso quasi interamente tracciato su strade bianche e sentieri tra le meraviglie naturalistiche e storiche di uno dei boschi più belli intorno a Firenze



Per Informazioni:
 Salvi Gabriele tel 334 8154372
 Sottani Gabriele tel 338 2946134
 Sassetti Roberto tel 335 364309
 Ottanelli Alessio tel 329 0815193
 Ginevretti Fabrizio Tel 339 1373702

I TERRITORI DELLA VALLE DELL'ARNO DEL COMUNE DI FIESOLE

Disegno di Berlinghiero Buonarroti



CAPRIONE EPIC TRAIL

1ª EDIZIONE - 3 marzo 2024

32 KM · 1.800 D+

ITRA 2

50K M

Gara FIDAL Nazionale

18KM · 1.000 D+

ITRA 1

20K M

Gara FIDAL Nazionale

12KM · 700 D+

Non competitiva aperta a tutti

Iscrizioni on line su www.endu.net oppure presso **RUNNING STATION**, via Roma 33 Lerici SP
info: runningstationteamlerici@gmail.com e 349 8489882 (Sabrina)

Le storiche salite della Toscana 2024



S. Pellegrino in Alpe

2

Monteserra (PI)

1

3

Vallombrosa (FI)

4

Monte Amiata (SI)

**"La' dove finisce la salita...
Inizia la LEGGENDA!"**



**18° Gran Premio del Monteserra
Ragazzi del VEGA 10 - 9,266 Km.**



**22^ Scalata all'Alpe di
San Pellegrino Km. 11,800**



48^ Reggello - Vallombrosa Km. 13,200



**41^ Salitredici Km. 13
da Abbadia alla vetta dell'Amiata**

10km da gustare



QUOTA PARTECIPAZIONE:
5.00€ FINO AL 25 FEBBRAIO 2024
10.00€ DAL 26 FEBBRAIO 2024

PARTENZA LIBERA DALLE ORE
8:30 ALLE ORE 9:00

PREMIAZIONI
I PRIMI 5 GRUPPI PIÙ
NUMEROSI

VILLA MULINACCIO
VAIANO

10 MARZO 2024



1° RISTORO
COLAZIONE CON
BRIOCHE, CAFFÈ E
THÉ



3° RISTORO
APERITIVO CON SPRITZ



2° RISTORO
ANTIPASTO CON
CROSTINI E AFFETTATI



RISTORO FINALE!
CON SORPRESA

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

MASSIMILIANO: 329 135 9216 DANIELE: 340 939 3838 MAIL: PODISTICAPRATONORD@GMAIL.COM



CI VEDIAMO NEL



2025

Cari podisti, quest'anno purtroppo non si svolgerà la **Empoli Half Marathon**, per motivi non dipendenti esclusivamente dalla nostra volontà.

Ma niente paura, siamo già a lavoro per l'edizione 2025 che, vi promettiamo, sarà ancora più bella ed emozionante!

Seguiteci sui social per essere sempre aggiornati!





41^a MARATONINA DI TAVARNELLE

- DOMENICA 17 MARZO 2024 -



COMPETITIVE: 21 KM e 12,7 KM

ORARIO DI PARTENZA: 9.15



CAMMINATA: 11 KM

ORARIO DI PARTENZA: 9.00




BandadeiMalandrini



17 MARZO 2024 • PRATO

XI T.V.B.

TRAIL VAL DI BISENZIO

CLASSIC 20 KM 1.000 D+

WILD 54 KM 2.400 D+



In co-promozione con:



COMUNE DI PISTOIA

PISTOIA 24 MARZO 2024

ANCOSAPS ITALIA, in collaborazione con Gp Ca.i. Pistoia e Atletica Pistoia, in co-promozione con il Comune di Pistoia, organizza la

35^a MARATONINA



Partenza presso Confartigianato Pistoia via Fermi ore 9.30
Corsa podistica di Ancos APS Italia
Gara valida campionato provinciale Uisp di Pistoia per tutte le categorie

INFO & REGOLAMENTO

www.podismocal.it - cell. 333 6320864 (rif. STS)
Tel. 0573 774636 (rif. MondoCorsa) - cell. 351/8103743 (ore 14.00-18.00 Lun-Ven)
pistoiasporttime@gmail.com (Iscrizioni) gpcal pistoia@alice.it (info generali)



BAMBÙ MICHELUCCI VIVAI





5° MONTALBANO ECOTRAIL

1° Trofeo Caffè Negro

**21 APRILE
2024**



**PERCORSO
COMPLETAMENTE
RINNOVATO**



**COMPETITIVA DI
16 KM**



**NON
COMPETITIVA DI
10 KM**



**LUDICO MOTORIA
DI 5 KM**



**RITROVO E
PARTENZA PRESSO
CAFFÈ NEGRO
VIA SALANI 2
CAPRAIA E LIMITE
(FI)**

**PER
ISCRIZIONI E
PREMI VEDI
REGOLAMENTO**



**PARTENZA
ORE 9:15**

36^a CORRI ALLA ROMOLA



Con il patrocinio del
Comune di San Casciano in Val di Pesa

24 marzo 2024
ore 9,30

CLASSIFICA SOCIETÀ PRE ISCRITTE
ENTRO VENERDÌ 22 MARZO 2024



- Gara competitiva Km 14,5
- Passeggiata ludico motoria Km 7
- Percorso di km 1 per bambini dai 3 anni in poi



UOVO CIOCCOLATO
ai primi 500 iscritti



12 maggio 2024
Chianti Classico Marathon

Alla Corri alla Romola
e alla Maratonina di Tavarnelle
del 17 marzo 2024

Sarà possibile iscriversi al prezzo promozionale:
Trail 20 € - Ultratrail 30 €

Presso lo stand
CHIANTI CLASSICO MARATHON





Con il patrocinio della
**PROVINCIA
DI PRATO**



Con il patrocinio del
comune di
PRATO

UISP
sportper tutti
Legge Atletica Leggera - Prato



50
1973
2023

POLISPORTIVA ASD 29 MARTIRI

**50 ANNI
DI SPORT
A PRATO**



DOMENICA 28 APRILE 2024

partenza libera dalle ore 7,30 alle ore 8,30

3° trail sul sentiero "tramonto di un'alba"

gara podistica non competitiva km 11,000 e km 19,000

Ristori lungo i percorsi e - dalle ore 12,00 in poi - possibilità di rimanere a PRANZO, previa prenotazione prima della partenza.

Tagliatelle al ragù, piatto con formaggi e salumi,
dolce, acqua e vino al costo di € 15,00

SERVIZIO DOCCE - SERVIZIO DEPOSITO BORSE

ISCRIZIONI:

ENTRO IL 26 APRILE € 6.00 - DOPO IL 26 APRILE € 8.00

Pacco gara a tutti i partecipanti

Iscrizioni WhatsApp: 338 2185718

Iscrizioni e-mail: podistica@asd29martiri.it

INFO: Marcello Calamai 338 2185718

In collaborazione con
CSN di Prato





**Il piacere di muoversi
tra Castelli, Borghi e Vieve
del Chianti Classico**



info: www.chianticlassicomarathon.com

Chianti Classico **MARATHON**

12 MAGGIO 2024

MERCATALE Val di Pesa (FI), TOSCANA

6^a

edizione

ULTRATRAIL · 46,4 km Dislivello positivo **+1470**
Partenza ore 7.00 - Piazza Vittorio Veneto, Mercatale V.P.

TRAIL · 21,8 km Dislivello positivo **+630**
Partenza ore 8.30 - Piazza Vittorio Veneto, Mercatale V.P.

NORDIC WALKING / PASSO LIBERO · 10 km
Partenza ore 9.00 - Piazza Vittorio Veneto, Mercatale V.P.





Con il patrocinio della
**PROVINCIA
DI PRATO**



Con il patrocinio del
comune di
PRATO



POLISPORTIVA ASD 29 MARTIRI

**50 ANNI
DI SPORT
A PRATO**



DOMENICA 26 MAGGIO 2024

partenza ore 9,00

45^a non competitiva ludico motoria - km 7,000
gara podistica competitiva - crono CIP - km 13,500

Scarpinata nel Verde

2 RISTORI LUNGO IL TRACCIATO E GRANDE RISTORO ALL'ARRIVO

- SERVIZIO NAVETTA TRA I PARCHEGGI DI VIA 7 MARZO E IL CIRCOLO 29 MARTIRI DALLE 7,00 ALLE 12,00 A/R -
- SERVIZIO DOCCE - SERVIZIO DEPOSITO BORSE -

ISCRIZIONI:

COMPETITIVA € 9.00
dopo il 24 Maggio € 11.00

Per tesserati UISP COMPETITIVA € 7.00
dopo il 24 Maggio € 9.00

NON COMPETITIVA con pacco gara € 7.00
Senza pacco gara € 3.00

Per tutti, al costo d'iscrizione di € 11.00
- fino ad un massimo di 100 richieste -
sarà possibile avere una caciotta da 800 g

Iscrizioni WhatsApp: **338 2185718**
Iscrizioni e-mail: **podistica@asd29martiri.it**
INFO: Marcello Calamai 338 2185718

PREMIAZIONI INDIVIDUALI

- 20 Assoluti uomini
- 15 Veterani uomini
- 8 Veterani Argento
- 5 Veterani ORO
- 10 Assolute donne
- 7 Veterane donne
- 3 Veterane Argento

PREMIAZIONI SOCIETÀ

Coppe e trofei alle prime 10
con almeno 10 iscritti



Il Gruppo Podistico Parco Apuane - Team Ecoverde



ORGANIZZA: HIGHLANDER 2024

VENERDI' 7 GIUGNO 2024

20° WILD RUN

**EQUI TERME
(FIVIZZANO)**

Partenza ore 19:30

Km 8

SABATO 14 SETTEMBRE 2024

1° GIRO DI VINCA

**VINCA
(FIVIZZANO)**

Partenza ore 17:30

Km 6,6

DOMENICA 9 GIUGNO 2024

22° SCALATA SAN PELLEGRINO IN ALPE

CASTIGLIONE DI GARFAGNANA (LU)

Partenza ore 9:00

CORSA IN SALITA

Km 11,8

(La gara assegnerà punteggio doppio)

MARTEDI' 13 AGOSTO 2024

39° CAMINADA DI SAN CASSIANO

GRAGNOLA (MS)

Partenza ore 17:45

Km 8 collinari

Gara giovanile

DOMENICA 22 SETTEMBRE 2024

3° EDIZIONE STRA - AZZANO

IN RICORDO DI VANDO D'ANGIOLO

AZZANO

SERAVEZZA (LU)

Partenza ore 9:30

Competitiva Km 7

Marcia ludico motoria Km 4

DOMENICA 18 AGOSTO 2024

22° TROFEO PARCO APUANE

GARA SU STRADA

DA ISOLASANTA

A CAREGGINE Km 14

Ritrovo ore 08:00 a Isolasanta

Partenza ore 9:30

SABATO 14 DICEMBRE 2024

4° CRONOSCALATA NATALIZIA ALL'ANTRO DEL CORCHIA

LEVIGLIANI (LU)

Partenza ore 15:15 - Km 3

REGOLAMENTO: www.gpparcoalpiapuane.it

Cetilar



**CUSTOM
TEAK®**