

Atletica



Immagine

14 febbraio 2024 - Numero 191



Editoriale

Tutti di corsa per essere liberi e rafforzare il morale

di Vezio Trifoni



È sempre più forte il messaggio della onlus, ora Ets, Regalami un sorriso. Si proprio così in questa fase post covid dove l'umore è sempre più spesso altalenante, anche per il momento storico in cui ci troviamo, trovare una persona che ti sorride è un gesto di grande aiuto. Nessuno è così povero da non poter regalare un sorriso né così ricco da non necessitarne uno; non ho ancora conosciuto nessuno che sia in disaccordo con questa affermazione. I sorrisi, quasi sempre, sono piacevoli: è come se quando ne riceviamo uno, esso venisse accompagnato da un alone di energia positiva che scatena in noi diverse emozioni. Quando riceviamo un sorriso possiamo vedere due aspetti: cosa significa l'altra persona per noi, e dall'altra, come ci sentiamo in quel preciso momento. In entrambi i casi, un sorriso può calmare, curare, infondere vita, rallegrare, abbracciare e, a volte, persino far male. Esistono persone che fanno parte della nostra vita perché, soprattutto, sanno come farci ridere. Hanno il dono speciale di sapere quando e in che modo farci sorridere e arrivano con un sorriso proprio quando abbiamo più bisogno di quel gesto. Questo aspetto lo riteniamo un dono ed è estremamente importante, perché tutti conosciamo i benefici che ridere implica per il nostro benessere. Insomma Ridere significa manifestare un sentimento di allegrezza spontanea, viva e per lo più improvvisa, mediante una tipica modificazione del ritmo respiratorio e variazione della mimica facciale. Piero Giacomelli insieme al suo Ente non ci fa solo sorridere attraverso le sue immagini e le donazioni ma fa qualcosa di più importante ci regala, con il suo spirito e la sua passione, un modo di percorrere di corsa una strada, una via, un sentiero, un cammino, una salita. Continuiamo a credere con forza a questo annuncio che ci continuerà a dare la forza per infilarci le scarpette, uscire di casa, e trovare la giusta strada per stare bene, sempre con un sorriso.



SALDI
FINO AL
40%
DA LISTINO



Sesto Fiorentino (FI) 11 febbraio 2024

Trofeo BigMat Palastreto

E dopo la gara Festa Sociale per il GS Il Fiorino

La competizione, con partenza ed arrivo presso la rinomata struttura dell'impresa BIGMAT di Focardi e Cerbai, ha attraversato oltre 36 anni di storia. La corsa podistica, nota come "Invernale di Palastreto", inizialmente partiva dalla Casa del Popolo di Colonnata, sede originaria del GS Il Fiorino. Il suo antico nome, derivante dal percorso che circondava la "Necropoli di Palastreto," risalente all'epoca etrusca nei pressi della partenza, testimoniava la ricca storia della competizione.

Nonostante la modifica della location di partenza e arrivo, pur mantenendo il riferimento a Palastreto nel nome, la gara ora assume la denominazione di "Trofeo Big-Mat





Focardi e Cerbai," in omaggio al principale sponsor. Tuttavia, definirli semplicemente sponsor risulterebbe riduttivo, poiché il loro sostegno va ben oltre motivazioni economiche, essendo entrambi i titolari, Focardi e Cerbai, appassionati podisti attivi nel Gruppo podistico "Il Fiorino." Quando la capacità imprenditoriale si sposa con la passione per lo sport, il risultato non può che essere un successo. La gara, che ha visto la sua 7^a edizione, ha proposto un affascinante percorso di 13 km attraverso le vie della città, culminando in una salita impegnativa su Monte Morello a partire dal 7° km. Oltre 40 volontari si sono dedicati con impegno lungo il percorso, garantendo la sicurezza degli oltre 250 podisti partecipanti. Al termine della competizione, dopo la suggestiva cerimonia di premiazione, è ini-

ziata la festa sociale del GS Il Fiorino, tenutasi presso una delle strutture messe a disposizione dal generoso sponsor. Un momento di convivialità che ha consolidato ulterior-

mente il legame tra sport, comunità e imprenditoria locale, contribuendo a rendere indimenticabile questa giornata all'insegna della corsa e dell'amicizia.



Classifiche di categoria Trofeo Big Mat Palastreto



ASS F

1	COPPOLA CARMELINA C.	G.S. PIEVE A RIPOLI	0:59:42
2	BOZZANO MARTA G.	ATL. CASTELLO	0:59:57
3	DALLA MARTA ANNA	POLISPORTIVA ELLERA	1:00:42
4	TWEED GIULIA	OLTRARNO POLISPORTIVA	1:05:52
5	BELLANDI JLENIA	CLUB AUSONIA	1:06:09
6	BERNI ALICE	ISOLOTTO A.P.D.	1:06:43
7	MINCHIELLI ELISA	PIETRALUNGA RUNNERS	1:07:34
8	MARCUCCI SARA	CAPRAIA RUN	1:08:02
9	BANDINELLI BENEDETTA	ATLETICA CAMPI BISENZIO	1:08:55
10	FREZZA LODOVICA	SEMPREDICORSA	1:09:57
11	PESCIONI SARA	PODISTICA CHIESANUOVA	1:12:05
12	CORDONE VALENTINA	AVIS ZERO POSITIVO	1:14:38
13	PEDRAZZINI GIULIA	ATLETICA CALENZANO	1:15:25
14	ALFARANO EMANUELA	AVIS ZERO POSITIVO	1:17:30
15	CHINI LAURA		1:23:25
16	BALDI PATRIZIA	MEZZANA LE LUMACHE	1:25:32
17	MAGGESI CATERINA	POLISPORTIVA ELLERA	1:36:16

ASS M

1	CRISPINO FABIO	ATLETICA FIRENZE MARATHON	0:48:45
2	PALLINI MARCO	ATL. PORCARI	0:49:47
3	MARINELLI GIUSEPPE	ATLETICA CALENZANO	0:50:31
4	RIGACCI MASSIMO	LUIVAN SETTIGNANO	0:51:05
5	FOSSETTI DARIO	SEMPREDICORSA	0:51:15
6	FANI STEFANO		0:51:29
7	MORI FILIPPO	RUN CARD	0:51:34
8	MARCHE' MICHAEL	AVIS ZERO POSITIVO	0:52:59
9	CASINI SIMONE	RUN CARD	0:53:44
10	ALESSANDRO CARMELO	OLIMPIA TEAM R. CALENZANO	0:53:51
11	BECCHI DANIELE	RUN CARD	0:54:01
12	AMMANNATI STEFANO		0:54:12
13	BECCHI MARCO	RUN CARD	0:54:16
14	MASSAI TOMMASO	AVIS ZERO POSITIVO	0:54:18
15	RENZI STEFANO	AVIS ZERO POSITIVO	0:54:57
16	GORI FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	0:55:34
17	GIACHETTI ANDREA	AVIS ZERO POSITIVO	0:56:07





18	MAINARDI LUCA	PODISTICA GALLENO	0:56:14
19	GRAZIANI ALESSIO	AVIS ZERO POSITIVO	0:56:40
20	RIZZI LEONARDO	AVIS ZERO POSITIVO	0:57:02
21	MANNINI CLAUDIO	AVIS ZERO POSITIVO	0:57:17
22	GERI LORENZO	G.S. MAIANO	0:57:23
23	CELAJ GENTJAN	ATLETICA CAMPI BISENZIO	0:57:28
24	BRUNO MAURIZIO	ATLETICA PRATO	0:57:36
25	MANISCALCO PASQUALE	SEMPREDICORSA	0:57:38
26	CIAMPI FRANCESCO	IL PONTE SCANDICCI	0:59:02
27	NENCI ANDREA	AVIS ZERO POSITIVO	0:59:08
28	FILIPPINI JONATHAN	POLISPORTIVA ELLERA	0:59:12
29	AMANTINI MANUEL	PIETRALUNGA RUNNERS	0:59:33
30	FRANCA MATTEO	AVIS ZERO POSITIVO	0:59:57
31	CINGOTTINI LUCA	RUN CARD	1:00:13
32	BACCIARINI BRIAN	FIRENZE TRIATHLON	1:01:08
33	MARINO EDDY	ATLETICA CAMPI BISENZIO	1:01:41
34	BONACCINI LEONARDO		1:01:42
35	NINCHERI MARCO	ATLETICA CALENZANO	1:02:51
36	MOROCHO S. JOSE LUIS	RUN CARD	1:03:03
37	PALLA GIULIO	RUN CARD	1:03:08
38	FIESOLI GIUSVAN	ATLETICA CALENZANO	1:03:36
39	MAIUOLO FRANCESCO	CRAL NUOVO PIGNONE FIRENZE	1:04:13
40	BALDASSINI MATTEO	PODISTICA EMPOLESE 1986	1:04:30
41	ROSSI FRANCESCO	AVIS ZERO POSITIVO	1:04:33
42	BASSI DARIO	RUN CARD	1:04:38
43	GIORGETTI ALESSANDRO		1:04:42
44	SCARDIGLI FILIPPO	AVIS ZERO POSITIVO	1:04:47





45	RENZI NICCOLO'	AVIS ZERO POSITIVO	1:05:15
46	ALESSANDRO FRANCESCO		1:05:20
47	MOROZZI MARCO		1:06:36
48	CROCI BERNARDO	ATLETICA SESTESE	1:06:42
49	MORI GIACOMO	MISERICORDIA GRIGNANO	1:06:45
50	QUERCIOLI MARCO		1:07:41
51	GARUGLIERI MIRKO	IL PONTE SCANDICCI	1:10:18
52	SCALI NAZZARENO	POL. RODOLFO BOSCHI	1:15:25
53	BELLI ROBERTO	POL. FIRENZE TRIATHLON	1:16:38
54	BAZZECCHI ALESSIO	CLUB AUSONIA	1:25:44
55	BELLUMORI CLAUDIO	TEAM MARATHON BIKE	1:31:55

VET F

1	NANU ANA	RIMINI NORD SANTARCANGELO	0:58:43
2	SECCI GIANFRANCA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:59:19
3	CHELLINI MARIALaura	Morello Runners	1:04:01
4	PORRY PASTOREL SARA	POLISPORTIVA ELLERA	1:05:53
5	TERCHI BARBARA	ISOLOTTO A.P.D.	1:07:08
6	MAZZINI DONATELLA		1:09:16
7	AZZERLINI ELENA	NAVE U. S.	1:11:52
8	COLLIGIANI LINDA	AVIS ZERO POSITIVO	1:12:51
9	VOLTURI ELENA	ATLETICA CALENZANO	1:13:21
10	CELLI CHETI	POLISPORTIVA ELLERA	1:15:02
11	PADI ARIANNA		1:15:44
12	PAPANICOLA GIORGIA	AVIS ZERO POSITIVO	1:19:45
13	LABARDI LAURA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:21:09
14	SABATINI LETIZIA	ATL. CASTELLO	1:22:06





15	BARTONI ELENA	ATLETICA PRATO	1:23:24
16	BANDINI ANITA		1:30:14
17	GRAZIANI VERONICA	9,92 RUNNING	1:34:20
18	PERHAT FRANCESCA	POLISPORTIVA ELLERA	1:36:16
19	MICHELI LARA	9,92 RUNNING	1:53:54

VET M

1	FANTONI LORENZO	MONTELUPO RUNNERS	0:49:57
2	CORRADINI FABIO	SSDRL CINQUE CERCHI	0:50:39
3	TREVE MATTIA		0:52:45
4	RIA ROBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:53:20
5	SANTI NICO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:55:01
6	RICCI LUIGI	AVIS ZERO POSITIVO	0:55:10





7	ROSI ROBERTO	ATLETICA CAMPI BIENZIO	0:55:10
8	DI DONATO CLAUDIO	LUIVAN SETTIGNANO	0:55:37
9	CHIOCCINI CLAUDIO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:55:55
10	MERCATELLI LUCA	VELOCLUB FLORENCE BY BIKE	0:56:23
11	ANDREINI VANNI	CRAL NUOVO PIGNONE FIRENZE	0:57:16
12	PALMAS ANDREA	G.S. VALDELSA RUNNERS	0:57:17
13	BELLI MASSIMILIANO	9,92 RUNNING	0:57:33
14	LANDI SAURO	GSD LIBERTAS LA TORRE	0:59:18
15	BECHERINI PAOLO	CLUB AUSONIA	1:00:03
16	ERRICO VINCENZO	RUN CARD	1:00:16
17	MORANDI ANDREA	AVIS ZERO POSITIVO	1:01:06
18	VINATTIERI ALESSIO	GS ATL. SIGNA	1:01:45
19	BERTI DAVID	CLUB AUSONIA	1:03:21
20	CERNERA RODOLFO	MEZZANA LE LUMACHE	1:04:03
21	SOTTANI GABRIELE	POLISPORTIVA ELLERA	1:04:06
22	GENSINI MASSIMO	ATLETICA CALENZANO	1:04:17
23	SALVI GABRIELE	POLISPORTIVA ELLERA	1:04:34
24	CALDINI ANDREA	AVIS ZERO POSITIVO	1:04:44
25	MENCHETTI SANDRO	RUN CARD	1:04:49
26	BARTALUCCI STEFANO	LA FONTANINA	1:05:46
27	TANINI NICOLA	ATLETICA CALENZANO	1:06:32
28	CONTINI MAURIZIO	LA FONTANINA	1:06:50
29	PEDRAZZINI GABRIELE	CLUB AUSONIA	1:06:56
30	CHIOSTRI ALESSANDRO	ATL. CASTELLO	1:07:50
31	SCARLINI DANIELE	ATLETICA CALENZANO	1:08:12
32	CAMMILLI ALBERTO	POLISPORTIVA ELLERA	1:08:34





33	FABRI ALESSANDRO	MISERICORDIA GRIGNANO	1:08:40
34	RAZZANO FABIO	CLUB AUSONIA	1:08:45
35	LAZZERINI ALBERTO	PROSPORT ATL. FIRENZE	1:09:45
36	CALAMINI MASSIMO	OLIMPIA TEAM R. CALENZANO	1:09:56
37	CECCONI ANDREA	RUNCARD EPS	1:10:13
38	LASCIALFARI MARCO	9,92 RUNNING	1:10:58
39	PANTALONI GIANLUCA	CLUB AUSONIA	1:11:03
40	CHELLI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	1:11:37
41	MARMINO STEFANO	POLISPORTIVA ELLERA	1:11:42
42	BALDACCIO GIOVANNI	G.S. PIEVE A RIPOLI	1:11:48
43	VINCIGUERRA ROBERTO	IL PONTE SCANDICCI	1:11:57
44	IACOVINO MICHELE	PODISTICA CHIESANUOVA	1:12:04
45	ABONDIO LORIS	ATLETICA CALENZANO	1:12:18
46	FORTEZZA IVAN	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:12:19
47	PINELLI ANDREA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:12:20
48	CARLINI SERGIO	OLTRARNO POLISPORTIVA	1:13:31
49	LASTINI ROBERTO	CLUB AUSONIA	1:14:27
50	GRASSI ROBERTO	A.S.N. ATLETICA LASTRA	1:17:08
51	INNOCENTI SIMONE	POLISPORTIVA ELLERA	1:17:24
52	TAGLIAFIERRO FERNANDO	RUN CARD	1:17:43
53	FALORNI CLAUDIO	MENS SANA IN CORPORE SANO	1:18:44
54	CAGNOLATI DAVIDE	RUN CARD	1:19:39
55	FARNARARO ANTONIO	OLTRARNO POLISPORTIVA	1:20:07
56	CERINO SIMONE	ATLETICA CAMPI BISENZIO	1:21:31
57	BURRONI FABIO	NAVE U. S.	1:21:45
58	BALDI LUCA	ATL. CASTELLO	1:23:00
59	SEMPLICI PAOLO	C.R. BANCA MONTE PASCHI SI	1:25:33





ARG F

1	PARENTI SONIA	ISOLOTTO A.P.D.	1:14:51
2	NISTRI ANNAMARIA	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FI	1:16:08
3	DONATI LUCIA		1:16:56

ARG M

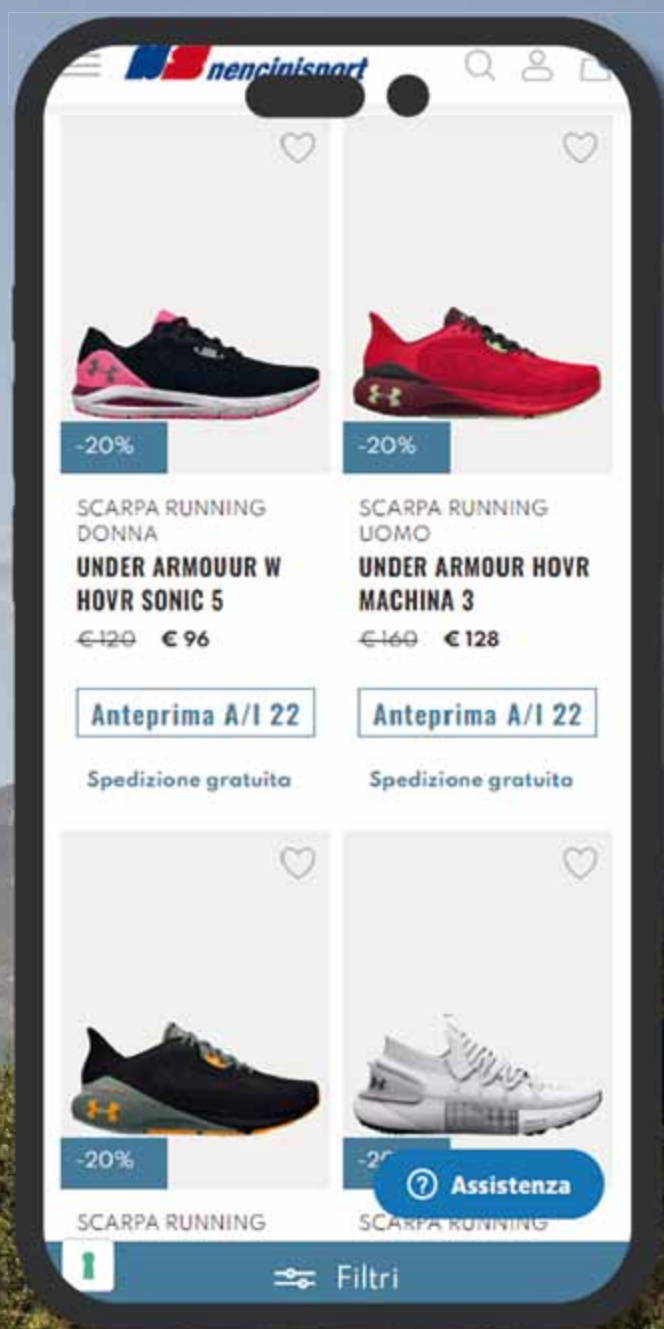
1	CASALINI CLAUDIO	IL PONTE SCANDICCI	0:51:36
2	BURCHI GIULIANO		0:53:55
3	MATTONI GIOVANNI G.	LUIVAN SETTIGNANO	0:56:18
4	SILIANI SERGIO	ATL. CASTELLO	0:58:07
5	GUIDI FRANCESCO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:01:09
6	GALLIGANI ALBERTO	ATLETICA MONTECATINI	1:01:13
7	VURRO GIUSEPPE	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:02:14
8	SCORTICHINI AGOSTINO	PODISTICA VAL DI PESA	1:03:55
9	MATTEONI ADRIANO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:04:42
10	PIETRINI FRANCO	ISOLOTTO A.P.D.	1:05:45
11	RICCI DAVID	OLTRARNO POLISPORTIVA	1:06:29
12	PIERINI GIUSEPPE	PIETRALUNGA RUNNERS	1:07:30
13	TUCCARI MICHELE		1:07:58
14	ROSSI FRANCO	ATLETICA CAMPI BISENZIO	1:08:02
15	VAIANA MARIO	ISOLOTTO A.P.D.	1:12:43
16	NENCI MAURO	AVIS ZERO POSITIVO	1:12:44
17	SOTTILE GIUSEPPE	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:13:43
18	MAURELLO VINCENZO	IL PONTE SCANDICCI	1:13:47
19	BARONTI EDOARDO	CLUB AUSONIA	1:14:52
20	GIACHI LUCA	ATL. CASTELLO	1:16:17
21	GECHELE STEFANO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:16:43
22	FRATONI MAURIZIO	CLUB AUSONIA	1:19:18
23	BALDINI CARLO	RISUBBIANI 2008	1:19:31
24	BELLOSI ALBERTO	PODISTICA VAL DI PESA	1:21:22
25	FERRONI ARRIGO	PODISTICA VAL DI PESA	1:25:02
26	MAZZOTTA MARILYN	SEMPREDICORSA	0:57:41



OROM

1	BOLOGNESI RINALDO		1:02:02
2	CALLISTO ROCCO	IL PONTE SCANDICCI	1:05:55
3	DI GIOIA NICOLA	ATLETICA SIGNA	1:11:33
4	BENEDETTI ENIO	IL PONTE SCANDICCI	1:16:49
5	BELLANDI FABIO	CLUB AUSONIA	1:18:53
6	BUTINI MAURIZIO	IL PONTE SCANDICCI	1:25:02
7	MAESTRINI TIBERIO		1:25:02
8	IEVA GIACOMO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:25:55
9	RIGHINI SOLERTE	RIMINI NORD SANTARCANGELO	1:32:17





Agliana (PT) 11 febbraio 2024

Maratonina dei 6 Ponti

Errore di percorso, ma ugualmente tutti contenti


Giove Pluvio ha voluto risparmiare gli organizzatori da un altro inevitabile annullamento a causa delle avverse condizioni meteorologiche, ma la sorte si è dimostrata cieca, mentre la sfortuna ha dimostrato la sua viva lucidità!

Un maldestro apripista ha involontariamente portato fuori gara tutti i partecipanti dalla 18^a edizione della Maratonina de' 6 ponti di Agliana, vanificando gli sforzi della Podistica Aglianese che aveva tentato in ogni modo di recuperare la gara precedentemente cancellata. Il taglio improprio ha reso la competizione almeno 3 km più breve del dovuto,

e nonostante un tentativo di rimedio dell'ultimo minuto, il risultato è stato tutt'altro che soddisfacente. Un vero peccato, considerando che,



a parte alcune zone allagate lungo il percorso, la temperatura era piacevole e ideale per la corsa.

Un completo smarrimento ha colto i pacemaker di "Regalami un sorriso", equipaggiati con le nuove vele al posto dei palloncini standard, i quali hanno prontamente notato, grazie al GPS che aiuta a mantenere un passo costante, che qualcosa non quadrava con i chilometri della gara. Pazienza... Alla fine, tutti hanno sciolto una risata, concludendo la vicenda con un leggero scuotimento di testa quando è emerso che il colpevole era proprio colui che aveva tracciato il percorso.

Classifiche di categoria Maratonina de' 6 Ponti



ASS F

1	PARDUCCI ALICE	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:27:14
2	ABBATANTUONO GIADA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:28:18
3	DAMI VALENTINA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:29:36
4	CAMBI KETTY	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:32:35
5	GIACHETTI VALENTINA	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	1:33:05
6	GENTILE DANIELA	CLUB AUSONIA	1:36:58
7	VANOLI FRANCESCA	ATTRAVERSO RUNNING	1:37:10
8	ALAMANNI AGNESE	UNIONE SPORTIVA NAVE	1:37:57
9	PALMIERI STEFANIA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:38:01
10	DOKO MARTA	LIBERA	1:40:23
11	DI MARIA ANTONELLA	RUN CARD	1:45:02
12	FAVA SERENA	G.S.IL FIORINO	1:46:51
13	FAUSTI ELISA	ATL. SESTINI FIAMME VERDI AR	1:47:05
14	CELLAI SILVIA	POLISPORTIVA ELLERA	1:48:30
15	PARASCANDOLO CAROLINA	MONTECATINI MARATHON	1:49:18
16	CACCIAFUNGHI JESSICA	PINOCCHIO EXTREME	1:52:50
17	MASIELLO ILARIA	G.P. LA STANCA VALENZATICO	1:56:43
18	BOSCOLO ELEONORA	RUN CARD	2:01:26
19	SACCHELLI SARA	ATLETICA CORRIFERRARA	2:01:44
20	CICE KATIUSCIA	RUN CARD	2:02:22
21	MEONI ALETA	RUN CARD	2:13:29

28	BUGLI ANDREA	DINAMO SPORT	1:28:05
29	CACIOLI RICCARDO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:28:22
30	CAPECCHI MAURIZIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:28:53
31	CAI MASSIMILIANO	RUN CARD	1:29:48
32	DANGELO LORENZO	RUN CARD	1:30:15
33	BIAGIOTTI MIRKO	RUN CARD	1:30:26
34	CALENDI MASSIMILIANO	AURORA MONTALE	1:30:59
35	RUSCIO FRANCESCO	RUN CARD	1:31:46
36	BEGLIOMINI GABRIELE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:32:08
37	MELANI STEFANO	FREESTYLE TRIATHLON	1:32:58
38	DIVERSI GIOVANNI	RUN CARD	1:32:59
39	FACCHINI BERNARDO	RUN CARD	1:33:05
40	PONSIANI RICCARDO	FREESTYLE TRIATHLON	1:33:13
41	FORESTIERO FRANCESCO	RUN CARD	1:33:16
42	VENTURI ANDREA	RUN CARD	1:33:20
43	SIMONI LUCA	PISTOIAATLETICA 1983	1:33:30
44	MIGLIORINI FRANCESCO	POLISPORTIVA I'GIGLIO	1:33:59
45	SQUILLONI ENRICO	RUN CARD	1:34:47
46	PAPI MASSIMO	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:34:49

ASS M

1	FIORE ALESSANDRO	AURORA MONTALE	1:13:27
2	RAFANELLI STEFANO	PODISTICA QUARRATA	1:13:56
3	VIGNOLO LUIGI	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:15:02
4	DI SERIO MASSIMILIANO	POLISPORTIVA I'GIGLIO	1:16:18
5	CABRAS GIANLUCA	TOSC. ATL.EMPOLI NISSAN	1:17:36
6	LUPARINI FRANCESCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:17:37
7	D'ANDREA DANIELE	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:18:33
8	INCAINI RICCARDO	PISA ROAD RUNNERS CLUB	1:19:08
9	LA ROCCA RINO	RUN CARD	1:20:41
10	CHIPARO LEANDRO	RUN CARD	1:21:15
11	SPITALETTO FEDERICO	MONTECATINI MARATHON	1:21:42
12	FANALI SIMONE	G.S.D. RUN...DAGI	1:22:10
13	TOSETTI PAOLO	MONTECATINI MARATHON	1:22:18
14	RASO SAMUELE	G.S.D. RUN...DAGI	1:22:48
15	ALDERIGHI LEONARDO	PODISTICA EMPOLESE 1986	1:23:13
16	DECARIA EMANUELE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:24:49
17	DELL'ACCIO VINCENZO	TOSC. ATL.EMPOLI NISSAN	1:24:56
18	MUNGAI LUCA	P.C.A. HITACHI RAIL ITALY PT	1:24:58
19	BIGI MATTEO	G.S.D. RUN...DAGI	1:25:28
20	PELLEGRINI LORENZO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:26:14
21	MAGRI NICOLA	RUN CARD	1:26:25
22	BECHINI ALESSIO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:26:41
23	COLOSIMO JOHNNY	RUN CARD	1:26:53
24	HAI WANG	ATLETICA PRATO	1:27:08
25	DEI EDOARDO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:27:15
26	MATTEINI LEONARDO	PODISMO IL PONTE	1:27:34
27	MILETI FRANCESCO	FREESTYLE TRIATHLON VALD.	1:27:55





47	GIACHI SIMONE	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:34:50
48	SIMONCINI ALBERTO	ATLETICA MONTECATINI	1:34:54
49	GASPARRI MASSIMILIANO	G.S.D. RUN...DAGI	1:35:03
50	RUSSETTI IVAN	RUN CARD	1:35:30
51	DINTRONO MARCO	RUN CARD	1:35:30
52	STAGI MARCO	G.S.D. RUN...DAGI	1:35:33
53	DESII SIMONE	PODISTICA MEDICEA	1:36:13
54	GIACHETTI CRISTIAN	MONTECATINI MARATHON	1:36:30
55	PIZZI RICCARDO	RUN CARD	1:37:10
56	PARIS PAOLO	ATL. CALENZANO	1:37:25
57	FEDI CLAUDIO	RUN CARD	1:37:31
58	SGARANO LORENZO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:37:41
59	PARRINI COSIMO	UNIONE SPORTIVA NAVE	1:37:41
60	VACCARO PAOLO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:37:45
61	CIOLLI ENRICO	RUN CARD	1:37:46
62	GUIDOTTI STEFANO	AURORA MONTALE	1:38:04
63	COZZI SAMUELE	RUN CARD	1:38:11
64	CASSETTARI GRAZIANO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:38:29
65	LIBERATI LORENZO	G.S. POLI - PODI	1:38:46
66	GORI GIANPAOLO	RUN CARD	1:38:58
67	SANTINAMI COSIMO	UNIONE SPORTIVA NAVE	1:39:11
68	PERTICI FRANCESCO	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:40:04
69	SALIMBENI LEONARDO	RUN CARD	1:40:35
70	BARTOLI ALBERTO	CLUB AUSONIA	1:41:12
71	MATTEOLI NICOLO'	GRUPPO SPORTIVO LUCCHESI	1:42:10
72	BARNI TOMMASO	ATLETICA PRATO	1:42:15
73	PIERALLINI SIMONE	FREESTYLE TRIATHLON	1:43:59
74	CHIOCCI DARIO	RUN CARD	1:44:39
75	MAGELLI LORENZO	29 MARTIRI	1:44:46
76	BARTOLI ALESSANDRO	RUN CARD	1:44:55
77	ZAZZERI FRANCESCO	UNIONE SPORTIVA NAVE	1:45:17
78	DEL PERUGIA MATTEO	A.S.N.ATLETICA LASTRA	1:45:41
79	BONELLI OMAR	RUN CARD	1:46:36
80	BONARRIGO MASSIMO	PODISTICA CORREGGIO	1:47:23
81	PAGLIUSO FELICE MARIA	RUN CARD	1:48:39
82	BONINI FRANCESCO	MONTECATINI MARATHON	1:48:40
83	INNOCENTI LORENZO	MARATONABILI ONLUS	1:48:53
84	LARI MAURIZIO	ATLETICA PRATO	1:48:57
85	LENZI GIOVANNI	ARCI FAVARO SP 136	1:48:58
86	PAOLIERI LEONARDO	RUN CARD	1:49:00
87	FIRMANI GIUSEPPE	MONTECATINI MARATHON	1:50:41
88	BUZZI EMANUELE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:51:29
89	MONTI GIACOMO	RUN CARD	1:52:16
90	SALVINI SAVERIO	POD. OSPEDALIERI PISA	1:52:22
91	BALDINI CLAUDIO	MISERICORDIA GRIGNANO	1:53:51
92	SARDI GIANLUCA	MONTECATINI MARAT	1:56:42
93	NELLI ENRICO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:58:36
94	FERRARO DAMIANO	UNIONE SPORTIVA NAVE	2:03:48
95	GIUMELLI ANDREA	GOLFO DEI POETI ARCIGNI	2:11:14
96	BURALLI NICOLA	I Ghibellini GP MASSA E COZZILE	2:12:27



VET F

1	BARGIACCHI STEFANIA	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:23:01
2	MIGLIORI MICHELA	RUN CARD	1:35:48
3	SANTI NATASCIA	MISERICORDIA GRIGNANO	1:42:22
4	FISCHER SZILVIA	G.S.D. RUN...DAGI	1:47:15
5	TITO MARIA		1:47:26
6	AMERINI SARA	CLUB AUSONIA	1:48:36
7	BONACCHI ALESSANDRA	PODISTICA AGLIANESE 1980	1:48:54
8	SANTINI CHIARA	ATL. ARCI FAVARO	1:53:57
9	NOVELLI BARBARA	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:56:04
10	GALLIGANI LETIZIA	G.P. C.A.I. PISTOIA	1:57:23
11	TINTORI MANITA	RUN CARD	2:00:32
12	BUFFOLINO DEBORA	UNIONE SPORTIVA NAVE	2:03:48

VET M

1	DAVINI GIORGIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:14:27
2	FERRIGNO RICCARDO	IL PONTE SCANDICCI	1:16:23
3	MATTEUCCI NICOLA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:20:10
4	TALENTO SANTINO	ATL. CALENZANO	1:20:21
5	MENGONI ALESSIO	ATLETICA PRATO	1:20:31
6	PUCCETTI GIORGIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:21:23





7	BOZZI MAURIZIO	RUN CARD	1:21:43
8	WANG XIUYONG	ATLETICA PRATO	1:21:49
9	BALLI MASSIMILIANO	PODISTICA QUARRATA	1:23:02
10	TRENTANOVE LORENZO	G.S.IL FIORINO	1:23:04
11	PASQUALETTI STEFANO	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:25:18
12	MENDOLICCHIO SAVERIO	AURORA MONTALE	1:25:40
13	TERRENI GIONATA	GS LE SBARRE	1:26:26
14	LENZI LUCA	RUN CARD	1:26:29
15	BECHI FABRIZIO	CAI GRUPPO PODISTICO	1:26:56
16	VENESELLI STEFANO	FREESTYLE TRIATHLON VALD.	1:28:03
17	BENCINI ANDREA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:29:51
18	LUNARDINI MASSIMILIANO	LA GALLA	1:29:51
19	POLITANO ANTONIO	PODISMO IL PONTE	1:29:51
20	SORBI ANDREA	RUN CARD	1:30:42
21	MAGNANI FRANCESCO	G.S.D. RUN...DAGI	1:31:01
22	FROSALI FEDERICO	G.P. LA STANCA VALENZATICO	1:31:41
23	FILIPPONE MASSIMO	UNIONE SPORTIVA NAVE	1:31:45
24	MANETTI MASSIMO	RUN CARD	1:32:12
25	BONACCHI TIZIANO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:32:24
26	BRUNO ANDREA	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:33:12
27	MELCHIORRE MICHELE	RUN CARD	1:34:06
28	CIONI ALESSANDRO	G.S.D. RUN...DAGI	1:34:15
29	MARCANTELLI ROBERTO	MONTECATINI MARATHON	1:35:23





30	SCATIZZI RICCARDO	PRATO PROMOZIONE	1:35:34
31	LIANG BIN	RUNCARD	1:35:46
32	MALTAGLIATI PAOLO	G.S.D. RUN...DAGI	1:36:46
33	SEVERI MARCO	G.S.IL FIORINO	1:37:08
34	POLINI PAOLO	RUN CARD	1:37:14
35	FILIPPINI ALESSIO	RUN CARD	1:37:55
36	PASSIGNANI STEFANO	ATLETICA CAMPI BISENZIO	1:38:44
37	RICCI LORENZO	G.P. C.A.I. PISTOIA	1:38:58
38	SIMONCINI GIANCARLO	CLUB AUSONIA	1:39:06
39	MARIANI MANUELE	RUN CARD	1:39:25
40	RICCI ROBERTO		1:40:05
41	MEUCCI ROBERTO	RUN CARD	1:40:21
42	TOGNOZZI ALESSANDRO	MONTECATINI MARATHON	1:40:46
43	CARDELLI MIRCO	MONTECATINI MARATHON	1:40:46
44	PAGNI PAOLO	RUN CARD	1:42:23
45	BALDI MARTINO	PISTOIATLETICA 1983	1:42:29
46	LASTRUCCI FRANCESCO	RUN CARD	1:42:30
47	RONCELLA MASSIMILIANO	ATLETICA CAMPI BISENZIO	1:42:37
48	BRUNO GRAZIANO	PODISTICA CHIESANUOVA	1:43:31
49	PICCINI SIMONE	ATL. CALENZANO	1:43:56
50	CIPOLLI RICCARDO	RUN CARD	1:44:43
51	VAIANI FAUSTO	ATLETICA CASCINA	1:44:48
52	CAROBBI LORENZO	ATL. CASTELLO	1:44:53





53	CIANFERONI GIACOMO	CLUB AUSONIA	1:45:10
54	MICHELAGNOLI CRISTIANO	RUN CARD	1:46:51
55	VANNUCCHI PAOLO	RUN CARD	1:48:37
56	PANARELLO PLACIDO	G.P. C.A.I. PISTOIA	1:48:59
57	ORLANDI FABRIZIO	PODISTICA CHIESANUOVA	1:52:16
58	CAMERINI CORSO	UNIONE SPORTIVA NAVE	1:53:39
59	DEL PERUGIA FRANCESCO	A.S.N.ATLETICA LASTRA	1:54:28
60	PIERACCINI ROBERTO	PODISTICA QUARRATA	1:54:45
61	GIORIO MARCO	ATLETICA CORRIFERRARA	2:00:37

ARG F

1	BIAGIOLI ANTONELLA	ISOLOTTO A.P.D.	1:45:33
2	PERUT BARBARA	MARCIATORI ANTRACCOLI	1:54:35
3	RIVELLI SILVIA ANTARES	RUN CARD	2:06:25
4	LUCACI MARICICA	G.P. PARCO ALPI APUANE	2:09:50
5	MENICACCI VALENTINA	ATLETICA ALTA TOSCANA	2:12:20

ARG M

1	SFORZI MARCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:31:36
2	FORNAI DAVIDE	SILVANO FEDI	1:32:56
3	D ONOFRIO NICOLA	CICLI CONTI GS	1:33:00
4	ROSADI FAUSTO	MEZZANA LE LUMACHE	1:35:21
5	PICCHI MAURO	G. P. LA STANCA	1:35:58
6	SORICE DONATO	G. P. LA STANCA	1:36:17





7	AGOSTINI LUCIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:37:39
8	GAVAZZI GIANNI PAOLO	G.P. C.A.I. PISTOIA	1:38:21
9	PAGANO ANTONIO	RUN CARD	1:39:27
10	DOMENICI STEFANO	RUN CARD	1:40:02
11	MENCHERINI LORENZO	RUN CARD	1:40:17
12	PASETTO ROBERTO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:41:15
13	BARBETTA GIUSEPPE	A.S. ATL. VINCI	1:41:48
14	FANTI MARCO	G. P. LA STANCA	1:43:11
15	TIBERIO FRANCO	CLUB AUSONIA	1:43:12
16	BANCI BUONAMICI ALBERTO	RUN CARD	1:44:07
17	NICCOLAI LUCIANO	I Ghibellini GP MASSA E COZZILE	1:45:05
18	BECHINI LUCA		1:48:31
19	CAPPELLI SANDRO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:48:44
20	ZULLO GIUSEPPE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:48:44
21	MENGHINI FRANCESCO	ATL. ARCI FAVARO	1:48:54
22	SANTARINI STEFANO ETTORE	MARATONABILI ONLUS	1:48:57
23	GANGEMI GIOVANNI	CRAL INPS	1:50:31
24	DEGANUTTI ENZO	ATLETICA DOLOMITI FRIULANE	1:54:25
25	MECONI MARCO	IL PONTE SCANDICCI	1:57:23
26	CANESCHI EROS	RUN CARD	2:09:51

ORO M

1	BALESTRI STEFANO	A.S. ATL. VINCI	1:37:07
2	GELLI SERGIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:43:49
3	BALDINI SAURO	29 MARTIRI	1:44:04
4	D'ALVANO MICHELE	ATLETICA CASCINA	1:44:32
5	BITTARELLI NATALE	UNIONE SPORTIVA NAVE	1:53:40
6	MALENA ALESSIO	PODISTICA PRATESE	1:56:47





DINAMO
**ENERGIA
PER LA TUA
PERFORMANCE**

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.

Feste sociali

Podistica Pratese

Una festa per celebrare i successi
e progettare il futuro



Come da tradizione, è giunto il momento annuale di fare il bilancio dei successi ottenuti e dell'attività sociale della Podistica Pratese, e in questo compito il presidente Raffaele Moccia si è dimostrato particolarmente abile.

La sontuosa reception del Ristorante Seva Bassa di Quarara ha ospitato tutti i membri del sodalizio, regalando loro momenti di gioia e la meritata ricezione di riconoscimenti sociali, distribuiti senza eccezioni. L'evento è stato l'occasione ideale per riflettere sulle realizzazioni





passate e progettare ambiziosi nuovi obiettivi per il futuro, i quali prendono avvio dalla prossima sede sociale. Il presidente Moccia ha guidato con maestria il momento di bilancio, evidenziando i successi ottenuti e aprendo la strada a nuove prospettive che promettono di plasmare il futuro della Podistica Pratese. L'entusiasmo degli appartenenti al sodalizio è palpabile, testimoniando la coesione e la determinazione che caratterizzano la comunità podistica pratese. La scelta della location, il suggestivo Ristorante Seva Bassa di Quarrata, ha contribuito a rendere l'evento ancor più speciale, fornendo uno sfondo raffinato per celebrare i successi passati e per proiettare lo sguardo verso le ambiziose tappe future della Podistica Pratese.



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

Feste sociali

Il Ponte Scandicci

**Al vertice delle premiazioni sociali
brilla "Super Pippo Bianchi"**



Nell'atmosfera suggestiva dell'antico ristorante La Certosa di Impruneta, la ASD IL Ponte di Scandicci ha dato vita alla sua consueta e attesa festa sociale.

Il Presidente Maurizio Butini ha colto l'occasione per dare il benvenuto al nuovo sponsor, BISBAG, rinomato produttore di articoli in pelle. Tra gli illustri presenti, si sono distinti i rappresentanti della Firenze Marathon, che da lungo tempo collaborano attivamente all'organizzazione della Maratonina di Scandicci, in programma per





il prossimo 18 Febbraio. Ad arricchire la serata, sono intervenuti anche il Presidente Marco Ceccantini e Catia Ballotti, responsabile della gestione del calendario gare per la Dirigenza UISP. Nel corso delle premiazioni per i soci più meritevoli, ha spiccato il brillante "Super Pippo Bianchi", ma numerosi altri hanno ottenuto riconoscimenti di prestigio nelle dettagliate classifiche sociali. Il prossimo evento clou del sodalizio sarà proprio la Maratonina di Scandicci, prevista per il 18 Febbraio, un momento atteso con grande entusiasmo da tutti gli appassionati e gli affiliati.



Firenze 7 febbraio 2024

Albereta Run



Si inaugura un ciclo di allenamento collettivo nel suggestivo scenario del Parco dell'Albereta a Firenze. Questa nuova iniziativa, promossa sotto l'egida della UISP di Firenze, prenderà il via da ora in poi, con la partenza fissata per le ore 20, presso l'impianto sportivo Alberta 2000, situato in riva all'Arno.

All'evento inaugurale hanno presenziato importanti figure del panorama sportivo cittadino: l'assessore allo Sport





del Comune di Firenze, Cosimo Guccione, il presidente della UISP Firenze, Marco Ceccantini, il presidente della commissione sportiva del Quartiere 3, Tommaso Copolaro, e il presidente di Albereta 2000, Marco Gamanossi.

Questa iniziativa vede la collaborazione di tre rinomate società sportive locali la Società Oltrarno, US Nave e ASD Ellera che hanno messo a disposizione i loro atleti come Pace Maker, per mantenere un ritmo costante durante l'allenamento.

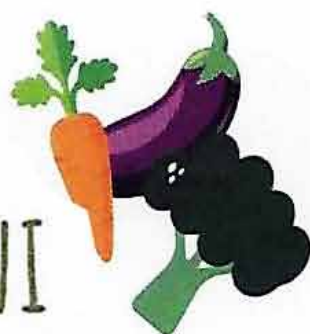
È da sottolineare la partecipazione inedita come atleta dell'assessore Cosimo Guccione, il quale ha espresso l'importanza di questa iniziativa nel promuovere l'attività fisica anche nelle ore serali.

Il prossimo appuntamento è già stato fissato per mercoledì 28 con inizio alle ore 19.30 e partenza alle 20 presso la struttura di Albereta 2000, con ingresso da Piazza Ravenna. Il supporto logistico dei Pace Maker è stato gentilmente offerto dall'ASD Regalami un Sorriso, così come il servizio fotografico.

Questo ciclo di allenamento collettivo si prefigge di promuovere l'attività sportiva e il benessere fisico, offrendo

un'opportunità di aggregazione e socializzazione attraverso lo sport, anche durante le ore serali.



**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)

Atletica

Atletica Prato protagonista nei vari meeting

Camilla Angelini è campionessa toscana nel salto con l'asta allieve



A conferma del momento straordinario dell'Atletica Prato che ha ricevuto in palazzo comunale il Bacchino Sport 2023 come miglior società pratese della scorsa annata per i risultati raggiunti; l'impegno agonistico del team giallo blu non si ferma. Ai Campionati Italiani Juniores e Promesse di Ancona protagonisti ben otto atleti di cui

ben 6 nella marcia. Nella 3 km Juniores Femminile l'attesa era per Lucrezia Nieri che dopo il titolo indoor allieve ottenuto lo scorso anno, ha avuto un problema e non è riuscita a concludere la sua gara con Ines Grillo 16[^]. Sulla stessa distanza, ma nella categoria Promesse, Matilde Ballerini ha finito 9[^] precedendo Ginevra Nieri 10[^] e Anna Moncini 12[^]. Nella

marcia maschile categoria Promesse entra tra i primi 16 Marco Giovannetti. Nei 60hs sfiora la finale nella categoria juniores Sofia Innocenti mentre nel salto in lungo maschile Promesse Samuele Pais entra tra i primi 16 con 6.35. A Firenze in occasione del Meeting Open salti Allievi, valido come Campionato Toscano conquista il titolo Camilla Angelini, che al rien-



tro dall'infortunio, nel salto con l'asta conquista il suo nuovo record personale, con 2,80 guadagnando il titolo toscano allieva.

Filippo Comparini invece è quinto, ottima performance anche per Damiano Tucci, che nel salto in alto ha chiuso 4°. Argento invece nel salto triplo per Delia Mongatti con 10.66. Sempre a Firenze si è svolta la manifestazione regionale Cadetti e lancio del martello. Esordio nel salto con l'asta per Penelope Vannas, che con un percorso netto fino ai 2,00 mt ha ottenuto un buon 4° posto. Nel lancio del martello cadette Caterina Tempesti si è classificata 3ª con la misura di 21,96, seguita subito dopo dalla compagna Luisa Rizzo con la misura

di 20,51. Infine nel lancio del giavelotto Beatrice Nannucci, vince la gara con la misura di 30,15. Ai Campionati Toscani di staffette di Cross assoluti e promozionali e i CDS Individuali Cross Master con tanta partecipazione giallo blu dalla categoria Ragazzi fino a quella dei Master, da sottolineare la bella prestazione nella 3x1000 con Andrea Di Gianni, Edoardo De Cristofaro e Francesco Curcio. Il team laniero ha chiuso in 6ª posizione con il tempo di 9.34.

Tra i Master Simona Innocenti nella 4 km si è posizionata sul gradino più basso del podio, Giacomo Pizzicori nella 6 km è arrivato 4° nella categoria SM35 e vittoria per Antonella Biagioli nella 4 km per la categoria SF60,

con Luciana Aresu (SF55) che ha concluso quinta nella sua categoria. "E' un momento di grandi soddisfazioni perchè oltre al Bacchino Sport anche la Fidal toscana ci ha premiato per i risultati conquistati a livello marcia - spiega il vice presidente Gianluca Bruni - siamo oltre 600 tesserati e l'obiettivo è superare i 700 e ad ottobre organizzeremo i campionati italiani di marcia a testimonianza che la società sta crescendo sia a livello di pista con l'impianto Mauro Ferrari ma anche a livello organizzativo e di risultati. Abbiamo un settore giovanile davvero importante e dovremo essere bravi a formare atleti che possano vestire la maglia dell'Atletica Prato a livelli sempre più alti".



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.



Incontri

Un successo il convegno su "Sport e violenza" a cura dell'UISP Firenze

Sottoscritto un documento finale



Gremiti gli accoglienti spazi delle Terrazze Michelangelo e la presenza di tanti ospiti importanti, oltre ai relatori designati, per il talk show "Lo sport è violento?" che si è tenuto sabato 10 febbraio a cura dell'Uisp Firenze presieduto da Marco Ceccantini, col patrocinio del Comune di Firenze.

Alla fine della discussione e dello scambio di opinioni è stato sottoscritto un documento con cui ci gli intervenuti (in nome delle Associazioni, Enti o società che

rappresentano) si impegnano tra l'altro a mettere in atto fattivi comportamenti e atti al fine di prevenire ulteriormente il diffondersi di even-

tuali fenomeni distorti. Non solo scambio di esperienze e di idee, quindi, ma indirizzi concreti e un trampolino di lancio importante costitui-





scono il bilancio dell'evento. Tra i relatori oltre allo stesso Marco Ceccantini, l'assessore allo sport del Comune di Firenze Cosimo Guccione, Nicola Armentano, delegato allo sport per la Città Metropolitana di Firenze, Paolo Mangini presidente Federcalcio toscana, Roberto Bresci presidente Federnuoto toscana, Claudia Galigani consigliere FIPAV Toscana, la psicologa dello sport Sara Binazzi, Simone Cardullo presidente del Coni Toscana,

Andrea Faggi e Roberto Posarelli presidenti provinciali rispettivamente di AICS e CSI, Chiara Stinghi, psicologa che collabora con Uisp Firenze. Ci sono stati anche contributi video con alcuni dei testimoni diretti di fatti spiacevoli accaduti, ex giocatori viola e testimonial come Giovanni Bellosi presidente del Casellina, Lorenzo Gori, presidente del Firenze Sud, gli ex viola Stefano Carobbi e Alberto Malusci. Le videointerviste sono di-

sponibili sul canale YouTube dell'UISP Firenze <https://shorturl.at/etNYO>, mentre una galleria fotografica dell'evento è presente sulla pagina Facebook Uisp Firenze <https://shorturl.at/hRIOR>, altri contributi sul canale Instagram UISP Firenze. Ha moderato il dibattito la giornalista Gaia Simonetti.





L'approfondimento

Ecco i punti propositivi del documento firmato dai presenti. Le Associazioni ed Enti sottoscrittenti si impegnano a:

- Creare una rete locale che collabori nella promozione di una cultura del rispetto e dell'inclusione, nonché per la prevenzione e il contrasto di ogni tipo di discriminazione e di violenza nell'ambito sportivo.
- Collaborare alla promozione di attività di sensibilizzazione e comunicazione anche con l'obiettivo di dare visibilità sui media dell'importanza dello sport anche di base nel processo di inclusione sociale e il ruolo dei gruppi di tifosi antirazzisti, oltre che dei dati sui fenomeni di inclusione attraverso lo sport per veicolare messaggi positivi di valorizzazione delle differenze e superamento delle discriminazioni.

- Promuovere eventi, incontri, manifestazioni culturali e sportive formative e promozionali rivolte in particolare ai giovani e finalizzate all'educazione ai valori dello sport, alla tolleranza, al rispetto ed alla valorizzazione delle differenze, al rispetto delle regole

e del fair play, il reciproco rispetto e il valore della diversità.

- Collaborare a iniziative finalizzate ad una migliore conoscenza nei cittadini degli strumenti normativi e delle strategie di contrasto e prevenzione delle situazioni di





discriminazione in contesti sportivi;

- Aumentare il coinvolgimento dei giovani offrendo momenti di formazione in ambito scolastico sui temi dell'antirazzismo e dello sport come strumento di inclusione e di educazione, sviluppando strumenti educativi per parlare di multiculturalità attraverso lo sport.

- Inserire nella formazione specifica delle proprie associazioni e federazioni i temi dell'inclusione e della non discriminazione, offrendo momenti di approfondimento su tematiche e dati dei fenomeni migratori nonché sulla conoscenza di strumenti di inclusione e integrazione.

- Favorire l'inclusione e la partecipazione all'attività sportiva ponendo attenzione alle abitudini ed i valori propri anche delle culture di tutta la popolazione del territorio.



Foglio d'intesa sottoscritto da tutti partecipanti al convegno

In Firenze il data 10 febbraio 2024 si è tenuto un momento pubblico di discussione e riflessione sul tema "lo sport è violento?" al quale hanno partecipato numerose istituzioni, federazioni sportive, enti di promozione sportiva, associazioni sportive che hanno ritenuto impegnarsi per lo sviluppo culturale delle tematiche sportive.

Considerato che :

- × Lo sport è componente essenziale per lo sviluppo psicofisico dell'essere umano,
- × lo sport da sempre ricopre un ruolo determinante nella nostra cultura, sociale e familiare, grazie alla sua funzione educativa
- × lo sport è un veicolo importante di integrazione, di rispetto e di solidarietà fra gli uomini
- × lo sport, compreso lo sport di base, è uno strumento efficacissimo di superamento delle discriminazioni
- × lo sport opera in difesa delle differenze

Vista la Raccomandazione di politica generale N. 12 del ECRI (COMMISSIONE EUROPEA CONTRO IL RAZZISMO E L'INTOLLERANZA) " in tema di lotta al razzismo e alla discriminazione razziale nello sport e preso atto che dal Primo rapporto dell'Osservatorio nazionale contro *le discriminazioni nello sport*, UNAR - Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali della Presidenza del Consiglio dei Ministri 2022:

- × Il sessismo, l'abilismo, la xenofobia, l'antiziganismo, l'antisemitismo, l'islamofobia e il razzismo nello sport sono tutt'altro che fenomeni straordinari: coinvolgono trasversalmente lo sport professionistico e quello di base; le diverse discipline sportive; i campi, gli spalti, come gli spogliatoi; i giocatori e i tifosi, gli arbitri e i dirigenti sportivi; gli stadi che ospitano le competizioni agonistiche più prestigiose e più seguite dal grande pubblico e i tornei sportivi territoriali meno noti.
- × Nelle pieghe delle pratiche sportive quotidiane, vi sono pregiudizi e stigmi culturali consolidati non riconosciuti come tali da parte degli stessi operatori sportivi. L'esempio più frequente è la stigmatizzazione che colpisce uomini e donne che praticano discipline sportive comunemente associate alle preferenze di un determinato genere o orientamento sessuale. Prevenire e contrastare le discriminazioni e il razzismo nel mondo dello sport significa dunque riconoscerne in primo luogo il carattere strutturale e sistemico.

Le associazioni ed enti sottoscrittenti si impegnano a:

- × creare **una rete locale** che collabori nella promozione di una cultura del rispetto e dell'inclusione, nonché per la prevenzione e il contrasto di ogni tipo di discriminazione e di violenza nell'ambito sportivo.
- × collaborare alla **promozione di attività di sensibilizzazione e comunicazione** anche con l'obiettivo di dare visibilità sui media dell'importanza dello sport anche di base nel processo di inclusione sociale e il ruolo dei gruppi di tifosi antirazzisti, oltre che dei dati sui fenomeni di inclusione attraverso lo sport per veicolare messaggi positivi di valorizzazione delle differenze e superamento delle discriminazioni
- × **promuovere eventi, incontri, manifestazioni culturali e sportive** formative e promozionali rivolte in particolare ai giovani e finalizzate all'educazione ai valori dello sport, alla tolleranza, al rispetto ed alla valorizzazione delle differenze, al rispetto delle regole e del fair play, il reciproco rispetto e il valore della diversità.
- × collaborare a **iniziative** finalizzate ad una migliore conoscenza nei cittadini degli strumenti normativi e delle strategie di contrasto e prevenzione delle situazioni di discriminazione in contesti sportivi;



- × aumentare il coinvolgimento dei giovani offrendo **momenti di formazione in ambito scolastico** sui temi dell'antirazzismo e dello sport come strumento di inclusione e di educazione, sviluppando strumenti educativi per parlare di multiculturalità attraverso lo sport.
- × inserire nella **formazione specifica** delle proprie associazioni e federazioni i temi dell'inclusione e della non discriminazione, offrendo momenti di approfondimento su tematiche e dati dei fenomeni migratori nonché sulla conoscenza di strumenti di inclusione e integrazione
- × favorire l'**inclusione e la partecipazione all'attività sportiva** ponendo attenzione alle abitudini ed i valori propri anche delle culture di tutta la popolazione del territorio

Firenze, 10 febbraio 2024

Seguono firme:

CLAUDIA GALIGANI (FIPAV TOSCANA)

Paolo Mangini ASD Freccia Azzurra Firenze Basket (presidente)
 Roberto Bresci USD AUDACE LEGNAIA FIRENZE (DIRIGENTE)
 Claudia Galigani vice presidente CSI Toscana
 Andrea Faggi Firenze Sud Sporting Club
 Roberto Posarelli segretario USSI TOSCANA
 Nicola Armentano psicologa regionale SGS-FIGC
 Tommaso Coppolaro vice presidente ASD FRECCIA AZZURRA FI B4
 Fabio Freccioni ALLENATORE ASD FRECCIA AZZURRA
 Pulselli Paolo PRES. CSI FIRENZE
 Fabrizio Panchetti G.S. MAIANO ASD (FIESOLE)
 Lorenzo Gori ATHETA "Ponte Scandicci"
 Guido Macinai BADIA CYCLING TEAM
 Bruno Chiaracci CASA DRC POPOLATRE PIETRE
 Giovanni Buti UISP CICLISMO FIRENZE
 Carlo Carotenuto UFFICIO SCORREO UISP FIRENZE
 Riccardo Piccardi FIRENZE IN ROSA ONLUS

Roberto Bresci FIPAV TOSCANA

Paolo Mangini presidente regionale FIGC Lega Nazionale Dilettanti
 Roberto Bresci presidente regionale FIN
 Claudia Galigani consigliera regionale FIPAV
 Andrea Faggi presidente AICS firenze
 Roberto Posarelli presidente CSI firenze
 Nicola Armentano consigliere delegato sport città metropolitana
 Tommaso Coppolaro presidente commissione sport Q3 comune di Firenze
 Fabio Freccioni presidente ASD freccia Azzurra Basket
 Pulselli Paolo dirigente Audace Legnaia firenze
 Fabrizio Panchetti vice presidente CSI Toscana
 Lorenzo Gori presidente Firenze Sud Sporting

Simonetti Gaia segretario USSI Toscana
 Sara Binazzi psicologa regionale SGS-FIGC
 Emilio Rigamonti vicepresidente ASD freccia Azzurra
 Marzia Tallini presidente G.S. Maiano
 Roberto Vinciguerra atleta Il Ponte Scandicci
 Franca Andreoli giudice uisp ciclismo
 Guido Macinai Badia Cycling Team
 Giovanni Buti Uisp Ciclismo Firenze
 Carlo carotenuto Uisp Comunicazione
 Alessandro Piccardi Firenze in Rosa Onlus

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)

Prossime gare

Cambio di data per l'UltraTrail della Lenticchia a Campi di Norcia (PG)

Da segnare sul calendario **DOMENICA 12 MAGGIO 2024**

quando a Campi di Norcia (PG) andrà in onda l'Ultra-Trail della Lenticchia", giunto alla sua quarta edizione per l'organizzazione del Trail Running Brescia e della Pro Loco di Campi, la collaborazione di Norcia Run 2017 ed inserito nel Calendario nazionale UISP.

L'iniziativa è come sempre all'interno del Progetto "Back to Campi" che ha Roberto Sbriccoli Presidente di questo comitato promotore di iniziative per il rilancio di una zona fortemente colpita dal sisma del 2016. Il tutto all'interno della "2 giorni della Sibilla" che vede iniziative non solo competitive e non solo di Trail. Si inizia infatti alle ore 9,00 di sabato 11 maggio con l'Eco Pedalata dell'amici-zia", in collaborazione con Eppedala Norcia, un'esperienza unica in E-Bike di difficoltà media nel cuore dei Monti Sibillini, con finale in compagnia e tanta carne alla brace (info: whatsapp 338.9641493–info@prolococampi.it).

Domenica 12 alle ore 9,00 partirà l'Ultra-trail della



Lenticchia" sui conosciuti e testati percorsi, sempre all'interno del Parco dei Monti Sibillini; uno corto (27,3km D+1.500) ed uno lungo (43km D+2.100), quest'ultimo valido come prova del Grand Prix IUTA Trail 2024 di UltraTrail (<https://www.iutaitalia.it/>).

I due trail sono inseriti nel circuito ITRA con l'assegnazione di 1 punto alla K27 e 2 punti alla K43 (https://itra.run/Races/RaceDetails/ultratraildellalenticchia/20108/2024/0?fbclid=IwAR3Y7DXYqDu_RrcY6sheffVVI4yjK-

[91S6L75W8R0_tGd1ch-PGWQ6mWOz4g](https://www.iutaitalia.it/)).

Le gare del 2023, corse il 12 giugno, videro le vittorie di Cristian Caselli in 4h27'15" e Nunzia De Robertis in 5h56'38" sul lungo, mentre Gabriele Fiorani in 2h57'24" e Monica Tita in 3h21'03" si imposero sul corto.

Ritrovo presso Pro Loco-Via dei Casali-Fraz. Campi-06046 Norcia (PG) e consegna dei pettorali da sabato 11 maggio dalle 15,00 alle 19,00 e domenica 12 maggio dalle 7,00 alle 8,30.

Partenza e arrivo nell'Area



ULTRATRAIL DELLA LENTICCHIA

IV EDIZIONE



CAMPI DI NORCIA (PG)
12 MAGGIO 2024



43K ULTRA + 2100m iTRA 2

27K TRAIL + 1500m iTRA 1

WWW.TRAILRUNNINGBRESCIA.IT
ROBERT GENETTI 3294763772
RESTARTRAIL@GMAIL.COM



III° Memorial
Gianfranco Gozzi

Camper di Campi con tempi massimi per completare il percorso di 9,30 ore per K.43 e di 7,30 ore per K.27, con 2 cancelli posti dopo 14,1 km e 32,0 km.

Le iscrizioni si sono aperte l'1 febbraio, con 100 pettorali a disposizione per la K27 ed altrettanti per la K43, con la prima scadenza il 31 marzo e le quote a 30 € per il corto e 40 € per il lungo, per poi passare dal 1° aprile rispettivamente a 40 € e 50 € fino al 5 maggio.

Gli Atleti tesserati IUTA 2024 godranno di una riduzione di 5€; i codici sconto per usufruirne vanno richiesti a Robert scrivendo a robert.genetti@gmail.com o telefonando al 329.4763722.

Come sempre ricco il pacco gara (nella foto) con tanti ottimi prodotti locali, me-

daglia ricordo a tutti gli arrivati e premi ai primi 3 uomini ed alle prime 3 donne di entrambi i percorsi.

Per le finalità solidaristiche che da sempre accompagnano la manifestazione l'incasso sarà devoluto alla Pro Loco di Campi.

Il "Memorial Gianfranco Gozzi" sarà assegnato alla società con più atleti iscritti nella somma delle 2 gare. Informazioni complete sul sito www.trailrunningbrescia.it (dove si possono trovare anche i 2 traccianti), mail restartrail@gmail.com, mobile 329.4763722, <https://www.facebook.com/ultra.trail.della.lenticchia>, <https://www.facebook.com/profile.php?id=61554281787340>.

Sempre domenica 12 confermata la "sCAMPIgnata", trekking esperienziale di

circa 5km alla portata di tutti e alla scoperta del territorio e del Foraging, con partenza alle ore 9,30 dall'area Camper di Campi dopo aver salutato i partecipanti all'UltraTrail [info:www.trailrunningbrescia.it-restartrail@gmail.com-whatsapp](http://www.trailrunningbrescia.it-restartrail@gmail.com-whatsapp) - 339.7374781.

L'UltraTrail della Lenticchia è gemellato nel Progetto "restarTrail ... ripartire anche grazie al Trail" con "Epicerchio Trail", in programma ad Accumoli (RI) domenica 2 giugno per l'organizzazione di Accumoli in marcia ARCSO (info: www.accumoliinmarcia.it).

Claudio Bernagozzi
Ufficio Stampa "UltraTrail della Lenticchia 2024"
in allegato: il ricco pacco gara dell'Ultratrail ed il volantino della "2 giorni della Sibilla"



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)

Pool di gare

Le storiche salite della Toscana



Dopo il trionfale successo della prima edizione, "Le storiche salite della Toscana" tornano nel 2024 con un'edizione ancora più emozionante e ricca di sfide. Sotto il motto "Là dove finisce la salita... inizia la Leggenda!", questo circuito di gare podistiche si conferma come un appuntamento imperdibile per gli appassionati di corsa e per chi ama mettersi alla prova su percorsi che sono veri e propri pezzi di storia della regione Toscana.

Le "Legend Tuscan Peaks 2024" si articolano in quattro appuntamenti, ognuno caratterizzato da un percorso unico che mette in risalto la

bellezza e la varietà del paesaggio toscano, oltre a testare la tenacia e la resistenza dei partecipanti:



18° Gran Premio del Monte Serra Ragazzi del VEGA - 2 marzo: Questa gara di 9,266 km dà il via al circuito con una sfida che si snoda attraverso le suggestive colline del Monte Serra, offrendo panorami mozzafiato e un percorso impegnativo.

22^ Scalata all'Alpe di San Pellegrino - 9 giugno: Con i suoi 11,800 km, questa corsa porta i partecipanti alla scoperta dell'Alpe di San Pellegrino, un luogo ricco di storia e leggende, dove la natura regna sovrana.

48^ Reggello Vallombrosa 6° Memorial Massimo Montagni - 7 luglio: Questa competizione di 13,200 km è anche il Campionato regionale



UISP Corsa in salita su strada. Il percorso collega Reggello alla storica abbazia di Vallombrosa, attraversando foreste secolari e offrendo sfide tecniche ai corridori.

41^a Salitredici da Abbadia alla vetta dell'Amiata - 21 luglio: Chiudendo il circuito, questa gara di 13 km conduce i partecipanti dalla località di Abbadia San Salvatore fino alla vetta del Monte Amiata, il gigante che domina la Toscana meridionale, in un percorso che è un vero e proprio viaggio attraverso la natura e la storia.

Ogni gara delle "Legend Tuscan Peaks 2024" non è solo una competizione, ma un'esperienza unica che permette di vivere la Toscana in modo intenso, tra sport, cultura e paesaggi indimenticabili. Queste salite non sono semplici percorsi, ma narrazioni di storie, leggende e tradizioni che ogni corridore porta con sé al traguardo, dove "inizia la Leggenda".

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



48^a Reggello - Vallombrosa Km. 13,200



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



Gita a Pesaro (ed Urbino)

Capitale Italiana della Cultura per l'anno 2024

da **sab. 1° giugno** a **dom. 2 giugno 2024**

35^a Notturna dei Vicoli e delle Mura - Urbino

Competitiva di km 8 e non comp. di km

Organizziamo una gita **turistico-sportiva** a Pesaro ed Urbino in occasione del “**35^a Notturna dei Vicoli e delle Mura**”, gara a circuito di km 8 con partenza in Piazza della Repubblica ad Urbino alle 21:15 di sabato 1° giugno.



Il programma del viaggio prevede:



Sabato 1° giugno: partenza da **Firenze - Viale Guidoni** nel controviale all'altezza del Centro Sportivo Paganelli (Cupoline) angolo via dell'Olmattello alle ore 7.00 di sabato 1 giugno con pullman da turismo di **Autolinee Toscane**; arrivo ad Urbino in mattinata; sistemazione in camere doppie con bagno, tv e Wi-Fi (**Hotel Meridiana**); pranzo libero e visita alla città in libertà.

Dopo la gara Pasta Party aperto anche ai non iscritti alla competizione.

Domenica 2 giugno: Partenza per Pesaro; visita della città in libertà e pranzo libero. Nel pomeriggio ritorno a Firenze entro le ore 21:00.

Il prezzo della gita (che include viaggio e pernottamento) è di **120,00 €** più l'eventuale iscrizione alla gara.

In caso di partecipazione numerosa alla gita il prezzo potrebbe anche essere più basso.

La prenotazione alla gita va effettuata entro il 29 febbraio 2024 versando un acconto di 50,00 € anche con bonifico bancario su conto intestato a Marranci Fabio: IBAN **IT56H0329601601000067574733**.

Non sarà possibile, in caso di rinuncia senza sostituzione, effettuare il rimborso dell'acconto in quanto il pullman ed il pernottamento dovranno essere ugualmente pagati.

Per informazioni: Fabio Marranci: tel. **331.7685561** (anche WhatsApp) – mail: myller130859@gmail.com

Interviste

Intervista a Federico Gonfiantini

Dalle corse giovanili con la famiglia al servizio di pace maker in nome della solidarietà

Quando la corsa è entrata nella tua vita?

La corsa è entrata due volte nella mia vita, la prima, da adolescente, eravamo tutta la famiglia, io, mia sorella, mio padre e la mamma. Ogni domenica andavamo alle corse con la podistica di Piero Martini a Quarrata per poi fare un'altra scelta, non sportiva smettendo di correre a metà anni 80.





Ho ricominciato a correre nel 2013 e l'anno successivo ho conosciuto il mio attuale allenatore Fabrizio Migliori che gestisce anche il negozio Mondo Corsa. Nel 2019 ho iniziato ad allenarmi con lui e ho iniziato nuovamente a gareggiare.

Che lavoro fai?

Il mio lavoro è il magazziniere autista da Nerini S.P.A a Quarara

Quante volte ti alleni alla settimana?

Di solito mi alleno lunedì, mercoledì, venerdì, sabato mattina, e domenica la gara oppure sempre allenamento.

In famiglia in merito alla corsa cosa dicono di te?

In famiglia sono molto orgogliosi della mia vita sportiva, meglio che andare al bar o stare sul divano, e ho due figlie atlete, tesserate per l'Atletica Prato.





Hai un allenatore?

Fabrizio Migliori, con lui ho fatto miglioramenti importanti e mi fa tabelle settimanali.

In che squadra corri?

Sono tesserato con la squadra del grandissimo Presidente Graziano Poli, il Gruppo Podistico Parco Alpi Apuane.

Quante volte gareggi durante l'anno e quali sono le distanze che prediligi?

Se posso gareggio una volta ogni due settimane e le distanze che prediligo sono dai 10 km fino ai 30 km, ma prima o poi una maratona la farò.

Hai già fatto il pacemaker, concordi che corsa e solidarietà sono le due facce della stessa medaglia?

Ho fatto quattro volte il pacemaker di cui tre alle mezze maratone di Empoli, Montecatini e Lucca, e la 10 km alla

Mugello GP Run. Sono d'accordo che corsa e solidarietà sono le due facce della stessa medaglia.

Il sogno nel cassetto?

Il mio sogno nel cassetto è semplice, gareggiare, incontrarsi e sorridersi sempre, come cerco di fare.

La gara che non faresti mai e quella per la quale anche domani mattina sei pronto a gareggiare?

Gare che non farei mai non ce ne sono, forse il Passatore ma solo perché non ce la farei fisicamente e mentalmente, per il resto tutte, l'importante è divertirsi.





Le scarpe col carbonio secondo te sono utili?

Secondo me le scarpe al carbonio aiutano, ma se non ci sono le gambe adatte a sfruttare la spinta sono inutili.

Cosa mangi la mattina prima della gara?

La mattina prima di una gara mangio due belle fette di pane tostato con olio extravergine di oliva, ma almeno due ore prima.

Usi reintegratori prima durante e dopo?

Gli integratori li uso durante e post corsa.

Una cosa da non fare in gara?

Una cosa da non fare mai in gara denigrare chi va meno veloce di te.

In conclusione, cos'è per te la corsa?

Un grandissimo abbraccio a tutti ma soprattutto a tutte le donne e grazie soprattutto a te Piero!





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



Gran Prix Toscana CSI di Corsa Campestre

Sabato 17 febbraio 2024

Lecore (FI)

c/o Circolo Ricreativo - Via Cecco Santi, 10

Terza giornata Gran Prix Toscana CSI di Corsa Campestre

Ritrovo cat. Giovanili ore 14.40 Inizio Gare ore 15.15

Ritrovo cat. Assolute ore 15.30 Inizio Gare ore 16.30

Quota iscrizione: Settore Assoluto €. 5,00 Settore Giovanile €. 2,00

(Preferibile tramite bonifico IBAN: IT58J0832538110000000008405 intestato Circolo ricreativo Lecore indicando numero atleti e nome società)

Non saranno valide iscrizioni che non avranno completato il pagamento della quota iscrizione.

Si prega di inviare la contabile a: crlecore@libero.it

Il giorno della gara non sarà possibile, iscrivere o sostituire atleti

Iscrizioni preventive tesserati CSI: **OBBLIGATORIE "ONLINE"** <http://tesseramento.csi-net.it>

Iscrizioni per tesserati FIDAL e altri E.P.S. vanno inviate su carta intestata firmata e timbrata dal presidente della società alla mail : crlecore@libero.it

(entro le ore 20.00 di giovedì 15 febbraio 2024)

Orario	Categorie	Distanze
15.15	Cat. Esordienti C m\f	200 metri
15.25	Cat. Esordienti B m\f	400 metri
15.35	Cat. Esordienti A m\f Disabili intellettivo relaz.	800 metri
15.45	Cat. Ragazzi\è	1200 metri
16.00	Cat. Cadette	1400 metri
16.10	Cat. Cadetti	2000 metri
16.30	Cat. Assolute Femminili e Allievi	3000 metri
17.00	Cat. Assolute Maschili	5300 metri

**CIRCOLO RCS MOLIN NUOVO****Comune di
Chiesina Uzzanese****Città di Pescia****Comune di
Buggiano****Comune di
Uzzano****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**



MEZZA MARATONA SCANDICCI

18 FEBBRAIO 2024

MEZZAMARATONASCANDICCI.IT



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

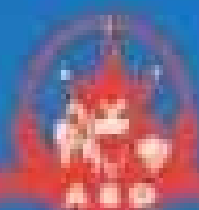


In collaborazione con

**CASA
DEL POPOLO
DI SEANO**



FEDERAZIONE
ITALIANA ATLETICA



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



A.S.D. UGNANO
Via Ugnano n. 69 - Firenze



Autostrada A1 Uscita: Firenze Scandicci, Km. 2 - Bus Ataf n. 44

51^a

SCARPINATA UGNANESE

51^a

DOMENICA 25 FEBBRAIO 2024

Corsa podistica agonistica di Km. 13

Percorso interamente pianeggiante valido come trofeo E. Camangi
e passeggiata ludico motoria di Km. 7,00

ISCRIZIONI Euro 10,00 (quota unica con premio per tutti)

Si ricevono fino al 23 febbraio 2024 sul sito: ugnano.jimdo.com (casella ISCRIZIONI)

Oppure per e-Mail: podismo.ugnano@gmail.com (si ricevono fino alle ore 23 del 23 febbraio 2024)

Il giorno della gara fino a 15 minuti prima della partenza. **Euro 12,00**

Corsa non competitiva e passeggiata ludico motoria con premio di partecipazione **Euro 10,00**

Non competitiva e passeggiata ludico motoria senza premio di partecipazione **Euro 2,00**

Non sono ammesse iscrizioni a 2 Euro alla competitiva, dopo l'esaurimento dei premi di partecipazione a 10 Euro, ci si potrà iscrivere alla gara competitiva al costo di **3,00 Euro**
per informazioni tel. 3284210064 - 3332345355

COMPETITIVI ISCRITTI A SOCIETA': devono presentare in visione all'atto dell'iscrizione tessera associativa per attività di tipo Agonistico valida per l'anno 2024

COMPETITIVI NON ISCRITTI A SOCIETA': devono rilasciare, all'atto dell'iscrizione, copia del certificato medico di tipo Agonistico valido per l'anno 2024.

Le iscrizioni anticipate, sono possibili per i SINGOLI, inviando insieme ai dati dell'atleta anche copia dei documenti di cui sopra.

L'iscrizione di GRUPPI appartenenti a squadre è possibile inviando l'elenco dei partecipanti, specificando n° di tesserino, a firma del presidente.

PREMIO DI PARTECIPAZIONE

Ai primi 300 iscritti Confezione di salsicce e Bottiglia di vino celebrativa del 51°

Iscrizione 2 Euro, senza premio

PREMIO SOCIETA'

Le prime 5 società per numero di iscritti entro le ore 23 del 23 febbraio 2024

Le prime 5 società a punteggio (Non cumulabili)

PREMIO INDIVIDUALE

40 Assoluto (da 18 a 49 anni)

15 Ass. Femminile (fino a 49 anni)

30 Veterano (da 50 a 59 anni)

10 Vet. Femminile (da 50 a 59 anni)

15 Argento (da 60 a 69 anni)

5 Argento Femminile (da 60 anni in poi)

5 Oro (da 70 anni in poi)

Ritrovo ore 7,30 presso il Circolo, via di Ugnano n. 69 Firenze

Partenza ore 9 gara agonistica di Km. 13

e passeggiata ludico motoria di Km. 7,00

Ristoro a metà percorso ed uno Favoloso all'arrivo

Assistenza sanitaria a cura dell'Humanitas

La gara si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica ed è aperta a tutti gli enti di promozione sportiva compreso F.I.D.A.L. federali. E' Obbligo rispettare il codice della strada; per quanto non contemplato vige regolamento U.I.S.P.



 **BCC VALDARNO
FIORENTINO**

 **MUTUA
VALDARNO FIORENTINO**

PRESENTANO

**INCONTRO N.3
LUN 26 FEB 2024
INIZIO ORE 21**

ingresso gratuito



Allenamento aerobico elisir di lunga vita

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



**18^o GranPremio del
MonteSerra
"Ragazzi del Vega 10"**

**2 Marzo 2024
Calci (PI)**

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**



CRITERIUM PODISTICO TOSCANO

2024

CALENDARIO

Sab 2 Marzo	Gran Premio del MonteSerra Vega 10	Calci
Sab 23 Marzo	Staffetta di Primavera	Vicopisano
Dom 14 Aprile	Vivicitta	Livorno
Dom 21 Aprile	1 th Trophy Custom Teak	Fornacette
Dom 5 Maggio	Lucca Half Marathon	Lucca
Sab 11 Maggio	Rossini corre	Pappiana
Dom 19 Maggio	Cronoscalata del Castellaccio	Livorno
Sab 25 Maggio	In pista con la 46a	Pisa
Sab 1 Giugno	Cronoscalata Massa San Carlo	Massa
Sab 15 Giugno	Correre a Castellina	Cast. Marittima
Gio 20 Giugno	Un giro di mura a tutta	Lucca
Sab 6 Luglio	Canapino corre	Canapino Lucca
Mer 10 Luglio	Staffetta Sere d Estate	Fucecchio
Gio 22 Agosto	La Corsa dei 100	Porcari
Dom 15 Settembre	Corri in Castello	Lari
Sab 21 Settembre	Staffetta del Pioppino	Antraccoli
Dom 29 Settembre	Cronoscalata della Tabaccaia	Guardistallo
Dom 6 Ottobre	T-Run	Marina di Pisa
Dom 13 Ottobre	Pisa Half Marathon	Pisa
Sab 19 Ottobre	Stracastelnuovo	Castelnuovo Garf.
Dom 10 Novembre	Mezza maratona di Livorno	Livorno
Dom 1 Dicembre	Corri a Salviano	Livorno
Dom 8 Dicembre	Mezza maratona di S. Miniato	S. Miniato
Sab 14 dicembre	Cronoscalata del Corchia	Levigliani



CAPRIONE EPIC TRAIL

1^a 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)



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 Bertlinghiera Bassarotti



3 MARZO 2024

ORGANIZZAZIONE A.S.D. PODISTICA NARNALI

23° Scarpi Rinata NARNALESE

1° TROFEO FRANCESCO NUTI

5° TROFEO MIRKO REALI

8° MEMORIAL TAMARA REALI

4° NARNALINA

Gara Non Competitiva Di Km 12.5

Camminata Ludico Motoria Di Km 6

Quota Iscrizioni Euro 3 Per Tutti Senza Pacco Gara con buono pasto

MEGA RISTORO FINALE CONSEGNANDO CARTELLINO GARA

Le Iscrizioni Si Ricevono Via Email: podisticanarnali@gmail.com

Telefonicamente Presso: Reali Sauro 3332547884

Le Iscrizioni Per Societa Si Chiuderanno Sabato 2 marzo Alle Ore 12,00

Per I singoli chiuderanno La Mattina Della Gara Alle Ore 08,45

Verranno premiate con coppe e trofei le prime 10 societa con maggior numero di iscritti entro sabato 2 marzo alle ore 12.00. Alla 1° classificata con almeno 20 iscritti quadro in argento raffigurante l'immagine di francesco nuti



Ritrovo dalle ore 07.30 presso il circolo R.Grassi Via Pistoiese 502 narnali prato
Partenza libera dalle ore 08.30 alle 09.00



**SARA' PRESENTE PRESSO PARTENZA /
ARRIVO FISIOTERAPISTA X MASSAGGI**



L'ASD **GS Le Torri Podismo**

con la collaborazione di  e  organizza la

37^a ROSAMIMOSA

MANIFESTAZIONE PROVINCIALE UISP 2024

16° TROFEO ROBERTA BETTI

Gara podistica competitiva di km 8,5 e ludico-motoria di km 5

Gara valida per il 20° Trofeo Camangi

*Donne in corsa
contro
la violenza*



ROSAMIMOSA
"lo sport al femminile"

Sabato 9 marzo 2024

ritrovo ore 15 - partenza ore 16

Stadio di atletica B. Betti - via del Filarete 5/A - Firenze - zona Soffiano

si ringraziano



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





G. Nesi



Nuova Atletica
Lastra



Comune di
Lastra a Signa

organizza in collaborazione con
Arc. Misericordia di Lastra a Signa

Domenica 10 Marzo 2024



40° edizione

Gara podistica competitiva su strada di km.10
Non competitiva di km.10 e Ludico Motoria di km.5

34° Trofeo Arc. Misericordia di Lastra a Signa
Gara valevole per il 20° Trofeo Enrico Camangi

Ritrovo: ore 8:00 Stadio Comunale di Lastra a Signa Fi
Partenza: ore 9:30 Stadio Comunale di Lastra a Signa Fi



Banco Fiorentino
Mugello - Impruneta - Signa

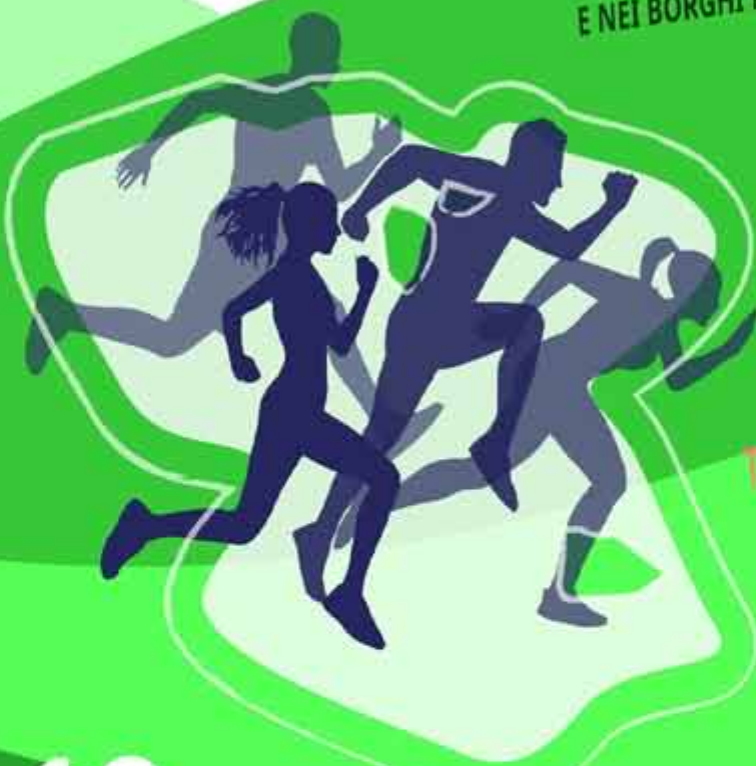
22° **Trasimeno 2024** ULTRAMARATONA DI 58 KM

Castiglione del Lago, 10 Marzo 2024

partenza ore 9.15



NEL PARCO DEL LAGO TRASIMENO
E NEI BORGHI PIU' BELLI D'ITALIA



10
21
34
42
58

Traguardi

10 Borghetto 10.000 mt Certificati Fidal

21 17° Trasimeno Half Marathon Passignano sul Trasimeno Km 21,097

34 San Feliciano - Km 34

42 17° Trasimeno Marathon, Sant'Arcangelo - Km 42,195

MEDAGLIE PER TUTTE LE DISTANZE

seguici su 

Regolamento info e iscrizioni su www.strasimeno.it



22^a

Strasimeno

Ultramaratona 58 km

Castiglione del Lago 10.03.2024

Corsa e cammino per tutti con vista lago

Traguardi intermedi di 10 km, 21 km, 34 km, 42 km

L'ormai famosa ultra permette ai runner e ai walker di scegliere tra 5 corse agonistiche e tre eventi non competitivi

Iscrizioni entro il 5 marzo



In base alle proprie esigenze, i runner potranno scegliere tra:

- **la 10 km** con arrivo a Borghetto di Tuoro, facile e adatta sia ai neofiti della corsa sia a chi cerca il personal best su cui impostare la successiva preparazione a una gara più lunga;
- **la mezza maratona** (21,097 km) con traguardo sullo splendido lungolago di Passignano sul Trasimeno;
- **la 34 km** (arrivo a S. Feliciano), ideale "lunghissimo" per chi è iscritto a una maratona primaverile;
- **la maratona (42,195 km)**, che arriva nel borgo di S. Arcangelo;
- **la 58 km**, che percorre l'intero periplo del lago e si conclude a Castiglione del Lago, dove qualche ora prima sarà avvenuta la partenza e dove un servizio navette riporterà i finisher delle altre distanze.



Abbinamenti

Agli iscritti a una delle gare della Strasimeno si aprirà una corsia preferenziale per partecipare a un'altra gara:

con l'iniziativa "**Corri la Strasimeno e iscriviti alla Milano Marathon**" si avranno sconti su entrambe le iscrizioni;

con il Trofeo "**Dalle cave di Michelangelo ai sentieri del Perugino**" Strasimeno e White Marble Marathon (Carrara, 18 febbraio) premieranno le prime tre donne e i primi tre uomini in base alla somma dei tempi ottenuti nelle due maratone.

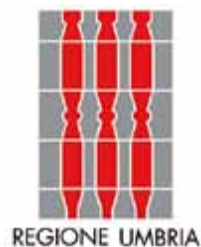
Con l'iniziativa "le emozioni raddoppiano" potrai iscriverti a Strasimeno e Crete Senesi Ultra Marathon (5 maggio) con uno sconto del 15%

Verso il Passatore

Per gli ultrarunner con il culto della 100 km la Strasimeno rappresenta da sempre la prima tappa di avvicinamento alla mitica 100 km del Passatore (Firenze-Faenza, 25-26 maggio). Dalla classifica della gara lunga di domenica 10 marzo, gli esperti cominciano a formulare i pronostici con i nomi dei probabili protagonisti della gara da Firenze a Faenza (25-26 maggio).

Walking con vista lago

Oltre ad ammirare le bellezze dei comuni intorno al Parco del lago Trasimeno e assaggiare le prelibatezze locali, in attesa dell'arrivo (o del ritorno) dei runner, familiari, accompagnatori e appassionati di fit-walking e nordic-walking potranno partecipare alle "camminate Strasimeno": 9, 16 e 20 km con arrivo rispettivamente a Borghetto di Tuoro, Passignano sul Trasimeno e Santarcangelo, oltre alla camminata di 6,5 km tutta a Castiglione del Lago, con promozione riservata alle scuole del paese.



P.S.R. per l'Umbria
2014-2022, Mis. 19.3

**UMBRIA
LASCIATI
SORPRENDERE!**

Per informazioni e iscrizioni: www.strasimeno.it

Giovanni Farano: 3470068742 - giov.far@gmail.com - gsfilippide@gmail.com



A.S.D PRO AVIS
CASTELNUOVO MAGRA
Organizza in collaborazione con:



SPORTS LIFE
CASTELNUOVO MAGRA

CONAD
MOLICCIARA



8° TROFEO PRO AVIS

8° MEMORIAL MUSSI FRANCESCO

6° TROFEO DEL DONATORE AVIS MEMORIAL RUSSO FRANCO

(Per partecipare alla classifica è necessario al momento dell'iscrizione comunicare se si è o meno donatori Avis)



TROFEO FRANCESCO MUSSI ALLA SOCIETA' PIU' NUMEROSA CHE PARTECIPERA' ALL' 8° TROFEO PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA E ALL' 8° CORRI CASTELNUOVO

CORRI CON INES ED EDO

Il ricavato della manifestazione LUDICO MOTORIA sarà completamente devoluto al sostentamento delle spese mediche di INES ed EDO
CORRI con INES ed EDO
Accompagnamoli per un giro lungo il circuito

*Renditi partecipe
della loro Festa
con un sorriso...*

GARA PODISTICA DI KM 9 (2 GIRI DA 4,5 KM) NON COMPETITIVA LUDICO MOTORIA DI KM 4,5 (1 GIRO)

Su percorso completamente pianeggiante

Gara settore giovanile

0 a 9 anni: 500 metri - 10 a 13 anni 1000 metri - 14 a 17 anni 1500 metri

Partenza gare ore 9.15 Settore Giovanile - 10.00 Assoluti

Iscrizioni: **10 €** (chip personale) - **10 €** (chip giornaliero) - **5 €** (non competitiva CORRI CON INES ED EDO)

SETTORE GIOVANILE 3 €

Gara valida per il Corrilunigiana 2024

Info e regolamento: www.corrilunigiana.it

DOMENICA 10 MARZO 2024

CASTELNUOVO MAGRA

CENTRO SPORTIVO COMUNALE

INFO: MASSIMO 3392684783 ANTONELLA 339 5099545 PAOLO 339 1966289 ROBERTO 333 1087818

PREMIAZIONI

PRIMI 3 ASSOLUTI (UOMINI E DONNE) - PRIMI 5 DI TUTTE LE CATEGORIE - PRIMI 10 CATEGORIE D,E,F,G

DEPOSITO BORSE CUSTODITO

COME DA PROTOCOLLO ANTICOVID LA PARTECIPAZIONE ALLA MANIFESTAZIONE SARA' IN BASE ALLE DISPOSIZIONI IN VIGORE IL GIORNO DELLA GARA



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!





 **BCC VALDARNO
FIORENTINO**



PRESENTANO

INCONTRO N.4
LUN 11 MAR 2024
INIZIO ORE 21

ingresso gratuito



Forza3: da giovani ad adulti finì alla terza età

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



VIENI CON NOI A ROMA



PETTORALE A PREZZO AGEVOLATO

ROMA MARATHON (DAL 16 AL 17 MARZO 2024)

SABATO 16 MARZO

- Partenza da Altopascio ore 7
- Partenza da Prato ore 7:30
- Arrivo e ritiro pettorali
- Visita città in libertà
- In serata trasferimento hotel Gran T. Tivoli 4*
- Cena

DOMENICA 17 MARZO

- Trasferimento Terme di Caracalla per maratona
- Per chi non gareggia visita libera a Roma
- Ore 17 partenza per Prato

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE:

Partecipante alla maratona	Euro 168,00
Supplemento camera singola	Euro 30,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Viaggio in pullman
- Pass di ingresso e di circolazione in città. Sistemazione c/o hotel Gran T. Tivoli 4* a Tivoli tutte camere con servizi privati.
- Trattamento di pensione come da programma incluso ¼ di vino e ½ minerale (cena e colazione a buffet).
- TASSA DI SOGGIORNO INCLUSA
- Assicurazione Europassistance

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- PETTORALE
- I pranzi e gli extra di carattere personale in genere
- Ingressi a Musei, Chiese od altro e guide extra programma



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:



PISTOIA 24 MARZO 2024

ANCOS APS 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) gpcalpistoia@alice.it (info generali)





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



ULTRAMARATONA 6 h | MARATONA (km 42,195) | STAFFETTA 6 x 1 ora



Aspettando la Pistoia-Abetone... nel verde

6h ULTRAGREEN MARATHON *di* **PISTOIA**

PISTOIA – Parco GEA (Via Ciliegiolo 99)

SABATO 6 APRILE 2024

Ritrovo ore 8.00 – Partenza ore 9.30

Circuito di circa 1150m completamente pianeggiante e su fondo sterrato

QUOTE ISCRIZIONE

6 Ore/Maratonata: € 30 entro il 28 febbraio

€ 40 dal 1 al 30 marzo

Staffetta: € 60 entro il 28 febbraio

€ 70 dal 1 al 30 marzo

Pacco gara • Medaglia • Diploma • Spogliatoi
Chip cronometraggio • Ristori • Deposito borse

INFO e ISCRIZIONI

www.silvanofedi.com – Email info@silvanofedi.com – Tel. 057334761 / 335261308

PREMIAZIONI

Primi 3 assoluti M/F

Categorie (M/F) 20-39, 40-49,

50-59, 60-69, Over 70

Maratonata: Primi 3 assoluti M/F

Staffetta: Prime 3 staffette



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





4-5 Maggio 2024
XXXVIII Edizione

ISCRIZIONI APERTE
dapiazzaapiazza.it





Maratona dell'Elba - Comunicato stampa 1

MARATONA DELL'ELBA

La festa della corsa sul mare di maggio

Domenica 5 maggio, Marina di Campo ospiterà l'ottava edizione dell'evento organizzato dagli Elba Runners:

- 3 prove competitive (42, 21 e 10 km), 10 km a passo libero, Family e Kids Run e un trekking guidato permetteranno a tutti di poter vivere un weekend di benessere attivo tra verde e mare.

Nel mondo si sta costruendo la fama di **"maratona più panoramica d'Europa"**: è la **"Maratona dell'Isola d'Elba"**, che si svolgerà **domenica 5 maggio**.

Emozionante per maratonete e maratoneti, affascinante per gli amici e i familiari che li accompagneranno, l'evento propone un'immersione in uno dei più suggestivi gioielli della macchia mediterranea, incastonato nel mar Tirreno, custode di borghi d'entroterra e località balneari d'eccellenza, tra calette da sogno e sentieri per un trekking mozzafiato.

L'organizzazione, curata dalla **ASD Elba Runners**, gioca la carta del "ponte" del primo maggio (mercoledì), che permette, con due soli giorni di ferie dal lavoro, di godersi cinque giornate di benessere totale, facilitate negli spostamenti dalla frequenza dei traghetti.

7 eventi in programma

Quartier generale della manifestazione è la rinomata località di **Marina di Campo**; alle ore 8:45 di domenica 5 maggio le corse partiranno dal Lungomare Mibelli per poi concludersi in Piazza del Comune.

Tre le gare in programma, progettate per andare incontro alle differenti esigenze dei runner:

- **La maratona (42,195 km con dislivello di 600 m circa)**, con i primi 8 chilometri nel centro cittadino (circa 8 km), i successivi 26 chilometri da sogno sulla "Costa del Sole" con giro di boa a Chiessi (26 km di costa del sole) e giro finale ancora nel centro di Marina di Campo (circa 8 km)
- **La mezza maratona (21,097 km con dislivello di 200 m circa)**, che utilizza lo stesso giro in paese della maratona e poi il percorso panoramico con giro di boa a Seccheto;
- **La 10k con un percorso veloce** ricavato tra le strade e il lungomare di Marina di Campo.

**Non solo prove competitive, però:
chi preferisce vivere la corsa senza agonismo potrà scegliere tra:**

- **La non competitiva di 10 km** (stesso percorso della 10 km competitiva),
- **La family run** (tragitto semplice e adatto a tutti sul lungomare del paese),
- **Il bellissimo trekking e nordic walking** in natura (escursione guidata) che permette di attraversare luoghi suggestivi e panoramici,
- **La novità della kids run (sabato 4 maggio)**, rivolta a giovanissimi e giovani runner (4-17 anni) e articolata in percorsi di diversa lunghezza.

La Maratona dell'Isola d'Elba beneficia del patrocinio della Regione Toscana, della Provincia di Livorno, dei Comuni di Campo nell'Elba e Marciana, oltre che di Coni Toscana e Uisp, e degli interventi del brand Joma (abbigliamento e scarpe sportive), del negozio Nencini Sport, di FM costruzioni e Il Convio.

Per info: www.maratonadellisoladelba.it – maratonaelba@gmail.com - 349 2685368





3° Memorial Gianfranco Gozzi

2 Giorni della Sibilla

11 - 12 maggio 2024
Campi di Norcia (Pg)



Sabato 11 maggio - ore 9,00 - 1° Eco Pedalata dell'amicizia
in collaborazione con il gruppo "Eppedala Norcia" una fantastica esperienza fuoristrada in E-Bike nel cuore dei Monti Sibillini di media difficoltà con degustazione finale di carne alla brace - info info@prolococampi.it - Whatsapp 3389641493

Domenica 12 maggio - ore 9,00 - "4° Ultratrail della Lenticchia"
43K ULTRA 2100 D+ **ITRA (2)** 27K TRAIL 1500 D+ **ITRA (1)**

info: www.trailrunningbrescia.it - Robert Genetti 329 4763722

Ultratrail della Lenticchia fa parte del "Challenge Trail nelle Terre Mutate"
Progetto "restarTrail" - info: restartrail@gmail.com

Domenica 12 maggio - ore 9,30 - "2a sCAMPIgnata"
Trekking esperienziale alla scoperta delle eccellenze del territorio del "Foraging" le erbe spontanee commestibili e curative a cura del Prof. Aldo Ranfa e della Dott.ssa Chiara Proietti
info: www.trailrunningbrescia.it - restartrail@gmail.com - Whatsapp 3397374781



**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.





PATROCINIO

COMUNE
di
AZZANO



MONTIGNOSO

LA ASD POLISPORTIVA AZZANO

ORGANIZZA



STRA

1 EDIZIONE

MONTIGNOSO

DOMENICA 19 MAGGIO 2024

Gara podistica competitiva e non competitiva di 8,3 km

REGOLAMENTO

Quota d'iscrizione

Competitiva e non competitiva 8,3 km:
10€ con pacco gara

Iscrizione competitivi

- **Online** su www.endu.net
- Email (da utilizzare solo in caso di problemi): iscrizioni@detecht.it

Iscrizione non competitivi

- **Whatsapp** al 331 3375937
- **Email:**
asdpolisportivaazzano@gmail.com
- Presso **Desk Area Vendita Caffè Bonotti** - Via Carlo Sforza 72, Montignoso (MS)

Possibilità di chip su richiesta

Ritiro dei pettorali

Domenica 19 maggio fino a mezz'ora prima della partenza con caffè omaggio

Premiati

Primi 3 assoluti uomini e donne
Tutte le categorie

Ritrovo, partenza e arrivo presso
Pasticceria Caffè Bonotti - Via Carlo Sforza 72, Montignoso (MS)

- Ritrovo ore 9:00
- Partenza ore 10:00

MAXI SCHERMO CON
TELECRONACA
DIRETTA GARA

Servizi pre e post gara

Deposito borse e docce
Dj set e ristoro finale a prezzo convenzionato per tutti i presenti

REGOLAMENTO COMPLETO SU
www.endu.net

L'EVENTO SOSTIENE



Monasterio
la ricerca che cura

Main sponsor



SEGUICI PER RIMANERE AGGIORNATO

[asd.polisportiva.azzano](https://www.instagram.com/asd.polisportiva.azzano)

ASD Polisportiva Azzano



TRATTORIA **DA PIE' LA FORTEZZA**

ACQUA MINERALE NATURALE
Fonteviva





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 Isolasantà

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®**