

Atletica



Immagine

20 marzo 2024 - Numero 196



Editoriale

Sempre di corsa ma in sicurezza

di Vezio Trifoni

Dalla Maratona di Roma alla maratonina di Tavarnelle al Trail della Val Bisenzio alla Lido Run. Cosa accomunano tutte queste manifestazioni? La passione per la corsa in luoghi uno diverso dall'altro ma con un'unica grande sfida: giungere al traguardo e poter fare un bel sorriso di avercela fatta.

È chiaro che il sogno di ogni atleta (podista) è quello di poter terminare una Maratona. Non è facile e correre nella Capitale è ancora più complesso soprattutto negli ultimi km con i sanpietrini che non ti danno il ritmo e sei stanco. Ma terminare i 42,195 Km da-

vanti al Colosseo percorrendo i Fori Imperiali è qualcosa di unico e visto che in passato sono riuscito a concludere la gara abbraccio i tanti toscani che hanno partecipato e sono riusciti a concluderla.

Tavarnelle Val di Pesa era una stazione di posta dove si abbeveravano i cavalli per ripartire e questa edizione è stata molto partecipata e la fatica finale si è fatta sentire perchè il percorso è ondulato e tortuoso.

Ben 400 al via al trail della val Bisenzio con due percorsi davvero incredibili con quello lungo di 54 km che costeggiava la riserva dell'Acquerino.

Infine la Lido Run una bella manifestazione sul mare per i tanti appassionati della costa. Insomma una domenica davvero straordinaria che anticipa le mezze maratone che ci saranno di seguito.

Prima Pistoia, poi Firenze e domenica 14 aprile Prato con il campionato toscano individuale Fidal. Marzo il mese del passaggio dal cross alla strada e andate nell'area volantini per scegliere la prossima corsa. Intanto altri volontari grazie all'Ets Regalami un sorriso si sono formati sul BLSL perchè la sicurezza cardiovascolare è importantissima.

Correte in sicurezza.

**BCC****VALDARNO FIORENTINO**

NS *nencinisport*

**SEI ALLA RICERCA DI UN
PARTNER PER I TUOI
EVENTI?**



METTIAMO A TUA DISPOSIZIONE

- **ARCHI**
- **PAGODE**
- **PACCHI GARA**
- **GIFT CARD**
- **PREMI**
- **BUONI ACQUISTO**

**CONTATTACI PER
MAGGIORI INFORMAZIONI**

TEL. 0558826000

NENCINI SPORT RUNNING

Roma 17 marzo 2024

Maratona di Roma con Quarrata nel cuore

di Stefano Giovannetti

Mi porto a Roma la mia città. O almeno ci provo. Portarsi appresso ventisettemila persone non sarebbe stato facile (quanti sono gli abitanti del comune di Quarrata, ndr), ho optato per sventolare la bandiera nella città eterna.



La Capitale. Roma Capitale. E proprio nella "grande bellezza" che domenica 17 marzo, alle 8,30 hanno preso il via, al cospetto del Colosseo, circa 18.000 podisti. Anche io ero tra quelli, quelli che si lamentano di quanto si corre male sui sampietrini, quelli che sbuffano sulla piccola salita, quelli che vorrebbero

battere sempre il proprio record. Ma anche quelli che alzano gli occhi e scoprono di essere in uno scenario unico, quello della storia, Roma. Il via guardando il Colosseo, subito al Circo Massimo, poi i quartieri di Roma. Ad un tratto appare "er Cupolone" che ti "inco-

raggia a raggiungere metà gara. I ponti del Tevere direzione Foro Italico, lo stadio Olimpico; è lì e ti domandi se stasera giocherà la Roma o la Lazio, giusto per ingannare qualche secondo di tempo e non pensare all'impresa che stai per compiere.

Le orchestre, l'animazione, il tifo, ti





fanno entrare nel cuore della città, con piazza di Popolo, piazza Navona, Piazza di Spagna. Si intravede l'altare della Patria, piazza Venezia.

Pensi di essere arrivato ma mancano ancora tre tratti in salita, che dopo quaranta km ti rendono le gambe come due tronchi di legno. Ma è il momento in cui il cuore inizia a battere più forte, il Colosseo è sempre più vicino. Le gambe non rispondono più, ma cosa importa? Ormai hai conquistato Roma.

Un'esperienza unica correre a Roma anche se quest'anno (e forse anche per i prossimi dieci) i lavori per la costruzione della metro C in piazza Venezia e il lavori intorno a Colosseo hanno messo a dura prova l'organizzazione. In pratica, i Fori Imperiali sono stati ristretti hai due estremi, come una caramella, con conseguenti problematiche di afflusso





e deflusso, soprattutto nel pre gara che in partenza; quest'ultima proprio dalla parte vicina al Colosseo.

Non sarebbe da meravigliarsi se, nei prossimi anni, si decidesse di cambiare qualche tratto del percorso per renderlo più agevole nelle operazioni preliminari, anche se i fori imperiali resteranno sempre un elemento che contraddistingue la manifestazione.

Questi i numeri della manifestazione (corriere dello sport): 15.167 arrivati con la vittoria di Asbel Rutto con 2.06.24 (record della gara) in campo maschile e di Ivyne Lagat con 2.24.36 in campo femminile. Il 51% dei partecipanti proveniva dall'estero.

Alla Run 4 Fun, sul tracciato di 5 km, anno preso parte, tra le autorità di spicco e circa 20 mila persone, il presidente della FIDAL, Stefano Mei e il ministro dello sport, Andrea Abodi.



Roma 17 marzo 2024

Maratona di Roma: una corsa che cattura il cuore e gli occhi



Nel vortice di emozioni e passi che scandiscono la Maratona di Roma, c'è un uomo che cattura l'essenza stessa dell'evento attraverso il suo obiettivo: Marco Mannucci. Noto per le sue straordinarie fotografie che narrano storie di passione e determinazione, Mannucci ha una volta di più affascinato il pubblico con le sue immagini mozzafiato catturate durante la gara come pacemaker.





Ma il suo contributo va ben oltre il mero gesto di catturare immagini. Le sue fotografie non sono solo una documentazione della corsa, ma una vera e propria odissea visiva attraverso i suggestivi scorci della Maratona di Roma. Ogni scatto è un'opera d'arte, una finestra aperta su panorami mozzafiato, volti di atleti determinati e momenti di pura gioia e fatica. Chiunque abbia la fortuna di sfogliare le sue fotografie sarà inevitabilmente catturato dalla magia dell'evento. Le strade antiche di Roma, trasformate in un palcoscenico di sfide epiche e traguardi personali, prendono vita attraverso l'obiettivo di Manucci. E mentre si sfoglia quel racconto visivo, il desiderio di essere parte di quella magia cresce inarrestabile. La Maratona di Roma non è solo una gara di corsa; è

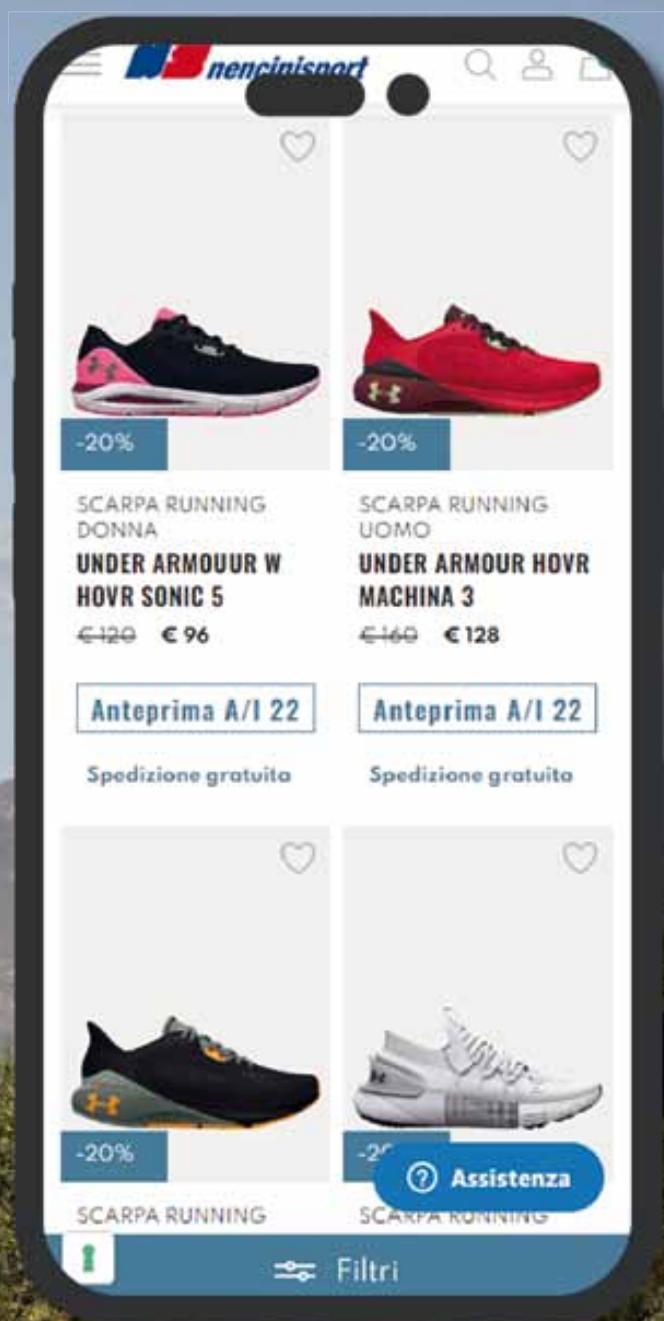




un'esperienza che abbraccia il cuore e l'anima di ogni partecipante e spettatore. E grazie alle fotografie di Mannucci, questa esperienza si trasforma in un invito irresistibile per chiunque desideri cimentarsi in una delle corse più iconiche del mondo.

Quindi, se ancora non avete vissuto l'ebbrezza di attraversare le strade millenarie di Roma con le scarpe da corsa ai piedi, le fotografie di Marco Mannucci vi convinceranno senza dubbio a segnare la prossima edizione della Maratona di Roma sul vostro calendario. Perché non c'è modo migliore per scoprire la bellezza e l'emozione di questa città eterna che correndo lungo le sue strade, con il cuore in gola e lo sguardo rivolto verso l'infinito.





Tavarnelle (FI) 17 marzo 2024

Maratonina di Tavarnelle

Un'emozionante corsa tra bellezze naturali

La 41ª edizione della Maratonina di Tavarnelle ha brillato ancora una volta come uno dei gioielli nel panorama delle manifestazioni podistiche. Organizzata con maestria dalla ASD Unione Polisportiva Tavarnelle, con il sostegno prezioso del Comune di Barberino Tavarnelle, l'evento ha rappresentato una celebrazione straordinaria della corsa e della solidarietà.

Le prime ore del mattino hanno visto la vivace animazione di Piazza Matteotti, cuore pulsante della manifestazione, dove si è svolta la partenza della passeggiata non competitiva di 11 km. Poi, è stata la volta degli ap-

passionati di Nordic Walking, che si sono cimentati in un percorso suggestivo di 7 km, mentre l'adrenalina saliva in attesa della gara competitiva.

Alle 9:15, con il via della gara competitiva di 12,7 km, e poi della corsa clou di 21 km, i corridori hanno sfidato se stessi e i percorsi tortuosi,





caratterizzati da salite impegnative e panorami mozzafiato. Maestosi paesaggi si sono svelati lungo il tragitto, regalando emozioni indimenticabili ai partecipanti, che hanno potuto apprezzare la bellezza della Val di Pesa mentre mettevano alla prova la propria resistenza.

E non sono stati da meno i più giovani, che hanno preso parte alla mini-run con entusiasmo contagioso, dimostrando che la passione per la corsa non ha età.

L'organizzazione impeccabile dell'evento ha meritato ampi plausi, consentendo un agevole svolgimento delle gare con partenza e arrivo nella suggestiva cornice di Piazza Matteotti. Nonostante le sfide presentate dal percorso, i partecipanti hanno elogiato la competenza degli organizzatori nel garantire un evento sicuro e avvincente.

Le nebbie mattutine, che inizialmente avevano colorato l'atmosfera di mistero, si sono rapidamente dissolte sot-

to i raggi del sole, regalando agli atleti un contesto ancora più incantevole per la loro impresa.

Un plauso speciale va al servizio fotografico della ETS "Regalami un Sorriso", che con passione e dedizione ha catturato ogni istante indimenticabile della giornata, permettendo ai partecipanti di rivivere le loro imprese at-

traverso scatti pieni di emozione.

La 41ª Maratonina di Tavarnelle rimarrà senz'altro impressa nei cuori di tutti coloro che vi hanno preso parte, confermando ancora una volta il potere unificante dello sport e l'importanza di perseguire obiettivi solidali attraverso l'impegno e la passione.



Classifica Maratonina di Tavarnelle



21 km

ASS F

1	DALLA MARTA ANNA	POLISPORTIVA ELLERA	1:37:42
2	GENTILE DANIELA	CLUB AUSONIA	1:45:54
3	SAINATI SILVIA	PISA ROAD RUNNERS CLUB	1:46:57
4	RAUSSE DANIELA	ATTRAVERSO RUNNING	1:48:51
5	AMODEO SABRINA	LE TORRI PODISMO	1:49:49
6	VANNI CHIARA	IL PONTE SCANDICCI	1:51:20
7	TARANI SERENA	GS POLI - PODI	1:51:37
8	CECCHERINI NICOLETTA	GS POLI - PODI	1:55:19
9	GORI GIULIA	AC DC	1:59:16
10	BELLANDI JLENIA	CLUB AUSONIA	2:00:31
11	BURBERI SARA	AVIS ZERO POSITIVO	2:03:45
12	TRELA BEATA	PODISTICA VAL DI PESA	2:07:22
13	PALAZZINI MARGHERITA		2:10:38
14	BANCHELLI MONICA	LUIVAN SETTIGNANO	2:13:10
15	GELLI BARBARA		2:16:12
16	RODRIGUEZ M. MARLENE	IL PONTE SCANDICCI	2:16:21
17	SANESI CARLOTTA	PODISTICA PRATONORD	2:18:02
18	PACHECO PATINO RITA	GRUPPO PODISTI RESCO 1909	2:23:19
19	PANDOLFI CHIARA	NAVE U. S.	2:33:39

ASS M

1	MESSINA SAVERIO	ATL. CASTELLO	1:15:53
2	NUCERA GIOVANNI DOMENIC	GRUPPO SPORTIVO LUCCHESE	1:17:19
3	MIDAR HICHAM	POLISPORTIVA ELLERA	1:20:12
4	DI SERIO MASSIMILIANO	POLISPORTIVA I'GIGLIO	1:20:20
5	TADDEI ANDREA	PODISTICA EMPOLESE 1986	1:22:08
6	CECCHERELLI JURI	NUOVA ATLETICA LASTRA	1:22:16
7	MATTEUZZI TOMMASO	LE TORRI PODISMO	1:23:51
8	CABRAS GIANLUCA	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN	1:24:14
9	BIONDI ANDREA	POLISPORTIVA ELLERA	1:25:14
10	MORI FILIPPO	PODISTICA VAL DI PESA	1:26:17
11	MARCHE' MICHAEL	AVIS ZERO POSITIVO	1:28:14
12	MAZZONE ANDREA	PODISTICA VAL DI PESA	1:28:58
13	SBIRZIOLA GIUSEPPE	ATL. CASTELLO	1:29:37
14	RENZI STEFANO	AVIS ZERO POSITIVO	1:30:32
15	FERRETTI FILIPPO	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN	1:30:33
16	MASSAI TOMMASO	AVIS ZERO POSITIVO	1:30:59
17	CHIPARO LEANDRO	MEZZANA LE LUMACHE	1:31:26
18	MARTELLI TOMMASO	LUIVAN SETTIGNANO	1:32:05
19	MANNINI CLAUDIO	AVIS ZERO POSITIVO	1:32:23
20	BECCHI MARCO	RUN CARD	1:32:33
21	LO GRANDE GIOVANNI	NAVE U. S.	1:32:36
22	RIZZI LEONARDO	AVIS ZERO POSITIVO	1:33:54
23	BALDI LEONARDO	NAVE U. S.	1:34:16
24	BECCHI DANIELE	RUN CARD	1:34:37
25	CAPELLI MATTEO	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN	1:34:52
26	CIAMPI FRANCESCO	IL PONTE SCANDICCI	1:35:11
27	GIOVANNINI CLAUDIO	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:35:32
28	CALDAROLA FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	1:35:39
29	GERI LORENZO	MAIANO G.S.	1:35:54



30	BECHINI ALESSIO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:37:01
31	FANI EDOARDO	NAVE U. S.	1:37:30
32	DELLE FIAMME ANDREA	ISOLOTTO A.P.D.	1:39:41
33	BOZZI MASSIMILIANO		1:40:30
34	ROSSI FRANCESCO	AVIS ZERO POSITIVO	1:40:41
35	PAPI MASSIMO	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:41:43
36	MILONI GIUSEPPE	MONTELUPO RUNNERS	1:42:12
37	GIACHI TOMMASO		1:43:21
38	ESPOSITO JACOPO	LUIVAN SETTIGNANO	1:43:24
39	GIACHI SIMONE	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:44:07
40	CANNITO SERGIO	RUN CARD	1:44:17
41	GIORGETTI ANDREA	FRATELLANZA POP. GRASSINA	1:44:45
42	NICOLODI FRANCESCO	GRUPPO PODISTI RESCO 1909	1:45:38
43	BULLI DANIELE	POLISPORTIVA ELLERA	1:45:43
44	SERAFINI DIEGO	CLUB AUSONIA	1:45:50
45	BENCINI ANDREA	ISOLOTTO A.P.D.	1:45:54
46	PULCINELLI MARCO	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:45:57
47	PENSERINI CESARE	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:45:58
48	LIBERATI LORENZO	GS POLI - PODI	1:48:05
49	SQUILLONI ENRICO	RUN CARD	1:48:20
50	ZAZZERI FRANCESCO	NAVE U. S.	1:48:25
51	PARRINI COSIMO	NAVE U. S.	1:48:45
52	PECORI MAURIZIO	IL GREGGE RIBELLE	1:49:26
53	MOZZORECCHI FABIO	ISOLOTTO A.P.D.	1:50:45
54	MARTORANA TOMMASO		1:51:38
55	MOROCHO SANTANIELLO JOSE LUIS	GSD LIBERTAS LA TORRE	1:52:20
56	OTTAIANO SANDRO	POLISPORTIVA ELLERA	1:52:28
57	BACHERINI SAURO	CLUB AUSONIA	1:52:36
58	RENZI NICCOLO'	AVIS ZERO POSITIVO	1:52:47
59	MARCONI LORENZO	T.C. TIME OUT	1:54:36
60	TARCHI DANIELE	LUIVAN SETTIGNANO	1:55:03
61	BRILLI FEDERICO	PODISTICA PRATONORD	1:55:28
62	COSTAGLI MICHELE	RUN CARD	1:58:27
63	ANDERINI AMOS	AC DC	1:59:15
64	BUCCIARELLI ARMANDO	RUN CARD	2:01:54
65	BARTOLI ALBERTO	CLUB AUSONIA	2:03:25
66	FERRARO DAMIANO	NAVE U. S.	2:12:13
67	NAPOLI GIUSEPPE	RUN CARD	2:16:42

VET F

1	CHELLINI MARIA LAURA	MORELLO RUNNERS	1:48:35
2	SANGALLI LAURA	POL. BESANESE	1:49:24
3	PAOLETTI MICHELA	PODISTICA CHIESANUOVA	1:51:28
4	MARINO DONATELLA	T.C. TIME OUT	1:52:10
5	GIOVANNOZZI CLAUDIA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:53:07
6	BONECHI BARBARA	LA FONTANINA	1:55:05
7	RICCI ILARIA	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:55:47
8	MAZZINI DONATELLA	IL PONTE SCANDICCI	1:57:35
9	MARI PAOLA	LE TORRI PODISMO	2:01:30
10	BELLINI ASSUNTA	LUIVAN SETTIGNANO	2:05:31
11	DURVAL ANNAMARIA	ATTRAVERSO RUNNING	2:05:43
12	SAMMICHELI DONATA	OLTRARNO POLISPORTIVA	2:14:22
13	TURCHI ROSSANA	RUN CARD	2:16:22





14	FALCONE DOROTEA	NAVE U. S.	2:20:42
15	BUFFOLINO DEBORA	NAVE U. S.	2:33:38

VET M

1	NALDI LORENZO	TRAIL RUNNING PROJECT	1:25:12
2	MIGLIORI FABRIZIO	PODISTICA MEDICEA	1:26:36
3	CANALE ANDREA	NRT FIRENZE	1:28:33
4	PASQUALETTI STEFANO	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:33:05
5	CENDALI GABRIELE		1:34:05
6	CRISA' PIERLUIGI	PODISTICA VAL DI PESA	1:34:07
7	PALMAS ANDREA	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:34:22
8	CIULLA MATTEO	G.S.IL FIORINO	1:34:51
9	TAGLIATI MASSIMILIANO	AVIS ZERO POSITIVO	1:35:19
10	CIRRI MASSIMO		1:35:28
11	FROSALI FEDERICO	LA STANCA VALENZATICO	1:35:30
12	PARRI ENRICO	LUIVAN SETTIGNANO	1:35:58
13	RIGONI NICOLA	LUIVAN SETTIGNANO	1:37:01
14	DAGUIN FABRICE	GS AVIS PRATOVECCHIO	1:37:19
15	RICCI LUIGI	AVIS ZERO POSITIVO	1:37:25
16	TORRINI ANDREA	MAIANO G.S.	1:39:27
17	SALVATICI MARCO	PISA ROAD RUNNERS CLUB	1:40:15
18	RENZINI ROBERTO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:40:27
19	LOMBARDO LUIGI	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN	1:40:50
20	MARTINI MASSIMO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:43:24
21	BERTI DAVID	CLUB AUSONIA	1:44:17
22	FIORDI STEFANO	NAVE U. S.	1:45:00
23	MORANDI ANDREA	AVIS ZERO POSITIVO	1:45:04
24	TAFANI SANDRO	OLTRARNO POLISPORTIVA	1:45:19
25	BECHERINI PAOLO	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:45:56
26	VENTURI FABIO	MONTECATINI MARATHON	1:46:46
27	SALVI GABRIELE	POLISPORTIVA ELLERA	1:46:49
28	GORINI ROBERTO	IL GREGGE RIBELLE	1:47:22
29	SCATIZZI RICCARDO	PRATO PROMOZIONE	1:48:35
30	BALLERINI ADRIANO	IL PONTE SCANDICCI	1:50:14
31	PIACENTINI EMILIO		1:50:49
32	SOTTANI GABRIELE	POLISPORTIVA ELLERA	1:52:28
33	MARTELLI MASSIMO	POLISPORTIVA ELLERA	1:52:29
34	BRICHERI COLOMBI MASSIMILIANO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:53:06
35	BRUNO GRAZIANO	PODISTICA CHIESANUOVA	1:53:15
36	NOCERA ANTONIO	RUN CARD	1:55:25
37	TARCHI GIULIO	POLISPORTIVA ELLERA	1:55:43
38	VIZZINI MASSIMILIANO	PODISTICA PRATONORD	1:56:38
39	FOSSI GIANLUCA	RUN CARD	1:57:34
40	TONTI MARCO	LUIVAN SETTIGNANO	1:58:49
41	PETRENI MANOLO		1:58:56
42	PEZZUCCHI GIOVANNI	CLUB SPORTIVO FIRENZE	2:00:23
43	MATTEUZZI SIMONE	LE TORRI PODISMO	2:01:02
44	PINI MASSIMO	CLUB AUSONIA	2:01:09
45	LASTRUCCI DIMITRI	POLISPORTIVA ELLERA	2:01:43
46	CARLOTTI SANDRO	LE PANCHE CASTELQUARTO	2:02:08
47	FORTEZZA IVAN	LE PANCHE CASTELQUARTO	2:03:16
48	MORETTI MARCO	RUN CARD	2:03:16
49	MEONI DAMIANO		2:04:03



50	CARINI SERGIO		2:04:25
51	BIGI PAOLO	CRAL INPS	2:10:03
52	VINCIGUERRA ROBERTO	IL PONTE SCANDICCI	2:13:49
53	MONDUCCI STEFANO	POLISPORTIVA ELLERA	2:28:33
54	CAMERINI CORSO	NAVE U. S.	2:33:37
55	TACCONI SIMONE	NAVE U. S.	2:33:38

ARG F

1	GRUNWALD TOCCAFONDI EVA	LUIVAN SETTIGNANO	1:43:05
2	PECCHIOLI ANTONELLA	MAIANO G.S.	2:10:51
3	VANNI VANNA		2:21:55

ARG M

1	MATTONAI GIOVANNI GUALB.	LUIVAN SETTIGNANO	1:34:14
2	D'AIUTO GIUSEPPE	ISOLLOTTO A.P.D.	1:38:06
3	DONOFRIO NICOLA	CICLI CONTI G.S.	1:43:47
4	RINALDI FRANCESCO	PODISTICA VAL DI PESA	1:44:01
5	TRIPPODO LORENZO	NUOVA ATLETICA LASTRA	1:47:14
6	LOMBARDI ROBERTO	GS ATL. SIGNA	1:47:31
7	SORICE DONATO		1:48:09
8	TIBERIO FRANCO	CLUB AUSONIA	1:52:10
9	CORTINI GIANNI	IL PONTE SCANDICCI	1:52:34
10	MANETTI ANDREA	IL PONTE SCANDICCI	1:53:53
11	PICCARDI GABRIELE	GRUPPO PODISTI RESCO 1909	1:54:51
12	BIAGI ANDREA	MAIANO G.S.	1:58:12
13	BRUNETTI MAURO		2:00:21
14	VAIANA MARIO	ISOLLOTTO A.P.D.	2:00:28
15	PAGANO ALFONSO	POL. BESANESE	2:00:35
16	GANGEMI GIOVANNI	CRAL INPS	2:02:59
17	GIORGIO JACOPO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	2:03:42
18	MAINARDI MASSIMO	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN	2:04:07
19	TARDUCCI GIOVANNI	IL PONTE SCANDICCI	2:05:41





20	FERRONI ANDREA	T.C. TIME OUT	2:06:54
21	ALUNNI ROBERTO	T.C. TIME OUT	2:06:55
22	CATALLO LUCA	RUN CARD	2:06:58
23	BELLOSI ALBERTO	PODISTICA VAL DI PESA	2:09:19
24	CHELLINI MARCO	NAVE U. S.	2:11:14
25	FERRONI ARRIGO	PODISTICA VAL DI PESA	2:18:28
26	CORTI FABRIZIO		2:22:10
27	CHEROTTI STEFANO	IL PONTE SCANDICCI	2:32:09

ORO M

1	CALLISTO ROCCO	IL PONTE SCANDICCI	1:50:23
2	BALESTRI STEFANO	A.S. ATL. VINCI	1:52:41
3	GELLI SERGIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	1:54:40
4	DI GIOIA NICOLA	GS ATL. SIGNA	2:02:06
5	NALDINI DANILO	NAVE U. S.	2:10:45
6	BUTINI MAURIZIO	IL PONTE SCANDICCI	2:25:25

12,7 km

ASS F

1	PIZZAMANO MADDALENA	FIRENZE SOCIAL RUNNER	0:54:18
2	PALCHETTI TESSA	LUIVAN SETTIGNANO	1:03:00
3	BAMBI CATERINA	G.S.D. RUN...DAGI	1:03:19
4	PENNACCHIA ANNA MARIA	ISOLOTTO A.P.D.	1:04:16
5	SCAFFAI EVELINA	NAVE U. S.	1:05:54
6	ARCHETTI VIOLA	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:08:47
7	GUERRINI ALESSANDRA	POLISPORTIVA I'GIGLIO	1:10:11
8	BIRRI VERONICA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:10:58
9	VIANI ELISA	POLISPORTIVA I'GIGLIO	1:11:14
10	VANONI GIADA	IL GREGGE RIBELLE	1:11:24
11	SBRANA MADDALENA	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:11:44
12	CARADINI IRENE	NAVE U. S.	1:13:54
13	BECHERONI MALINA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:17:46
14	LAVORINI CARLOTTA	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:27:17
15	MAGGESI CATERINA	POLISPORTIVA ELLERA	1:38:07
16	MARCHI ARIANNA	NAVE U. S.	1:46:43

ASS M

1	SANDRONI DANIELE	PODISTICA VAL DI PESA	0:52:08
2	CASINI SIMONE	RUN CARD	0:52:15
3	GORI FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	0:53:53
4	GARAMPI MICHELE	OLTRARNO POLISPORTIVA	0:55:22
5	CAINI MARCO	SEVENLIFE SSD	0:55:48
6	ZINGONI RICCARDO	RUN CARD	0:56:34
7	FRANCA MATTEO	AVIS ZERO POSITIVO	0:57:22
8	FRULLINI RICCARDO	LUIVAN SETTIGNANO	0:57:28
9	MACUCCI SAVERIO	RUN CARD	0:57:39
10	MANTELLASSI STEFANO		0:59:11
11	LEPORE ALESSIO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	0:59:47
12	MIGLIORINI FRANCESCO	POLISPORTIVA I'GIGLIO	1:00:43
13	SACCARO ANTONIO	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN	1:04:49
14	BINDI DANIELE	RUN CARD	1:07:41
15	IORE FRANCESCO	OLTRARNO POLISPORTIVA	1:08:26



16	FANTINI PAOLO	POLISPORTIVA ELLERA	1:09:18
17	BUCALOSSÌ FEDERICO	LE ANCELLE	1:11:17
18	MAOGGI LORENZO	NAVE U. S.	1:15:46
19	ALESSO PAOLO	RUN CARD	1:22:47

VET F

1	TERCHI BARBARA	ISOLOTTO A.P.D.	1:05:10
2	COLLIGIANI LINDA	AVIS ZERO POSITIVO	1:13:39
3	GRISANTI CINZIA	POLISPORTIVA I'GIGLIO	1:14:34
4	FORNARI VANNA	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:15:04
5	PALETTI ANNA	G.S. PIEVE A RIPOLI	1:15:17
6	GALLI FRANCA	LUIVAN SETTIGNANO	1:20:13
7	SABATINI LETIZIA	ATL. CASTELLO	1:21:53
8	DONZELLINI BARBARA	PODISTICA VAL DI PESA	1:25:23
9	SIMVOLOKOVA TATIANA	G.S. VALDELSA RUNNERS	1:25:28
10	RAFFAELLI SILVIA	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:27:18
11	MORGANTI VALENTINA	IL PONTE SCANDICCI	1:33:40
12	MELIS MARIA	POLISPORTIVA ELLERA	1:38:08

VET M

1	NANNINI SIMONE	PODISTICA EMPOLESE 1986	0:55:33
2	RONDINI SIMONE	G.S. VALDELSA RUNNERS	0:55:57
3	PIAZZINI RICCARDO	GS POLI - PODI	0:56:51
4	SALVINI MIRCO	ISOLOTTO A.P.D.	1:01:06
5	GIUNTI RAFFAELE	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN	1:04:48
6	GHERI GIAMPIERO	IL PONTE SCANDICCI	1:05:18
7	MAZZUOLI FABRIZIO	LE ANCELLE	1:05:29
8	PIZZAMANO RICCARDO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:05:35
9	ARCHETTI ALESSIO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:09:19
10	SANTINI JACOPO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	1:10:36
11	BALDI DAVID	UGNANO	1:10:59
12	LASTINI ROBERTO	CLUB AUSONIA	1:12:35





13	SILVESTRI GABRIELE	IL PONTE SCANDICCI	1:14:36
14	FARNARARO ANTONIO	OLTRARNO POLISPORTIVA	1:15:33
15	PASSALEVA STEFANO	LUIVAN SETTIGNANO	1:17:20
16	LOMBARDI LAURA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:18:50
17	BENCINI GIONATA	IL PONTE SCANDICCI	1:33:38
18	COVERI LEONARDO		1:58:19
19	GASPARRI RICCARDO	RUN CARD	1:58:25

ARG F

1	BIGAZZI ANTONELLA	POLISPORTIVA I'GIGLIO	1:08:40
2	VANNINI VANNA	POLISPORTIVA I' GIGLIO	1:10:05
3	CIANFANELLI ANGELA	FRATELLANZA POP. GRASSINA	1:12:38
4	SICURANZA SILVIA	ISOLOTTO A.P.D.	1:13:01
5	PARENTI SONIA	ISOLOTTO A.P.D.	1:15:18
6	SILORI CINZIA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:48:47

ARG M

1	TOCCHINI MASSIMO	MONTECATINI MARATHON	0:54:28
2	SILIANI SERGIO	ATL. CASTELLO	0:57:09
3	TOFANELLI ALBERTO	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN	1:00:36
4	MAZZEI ALESSANDRO	PODISTICA VAL DI PESA	1:02:16
5	ROSSI FRANCO	ATLETICA CAMPI BISENZIO	1:03:41
6	ROCCHI RICCARDO	IL PONTE SCANDICCI	1:10:08
7	GIUBBOLINI MARCO	A.S. ATL. VINCI	1:10:22
8	SCORTICCHINI AGOSTINO	PODISTICA VAL DI PESA	1:11:24
9	SALUSTRI ALFIO	POLISPORTIVA ELLERA	1:15:54
10	FRATONI MAURIZIO	CLUB AUSONIA	1:19:57
11	BANDIERA RINO	PODISTICA VAL DI PESA	1:46:32

ORO M

1	SERGI SALVATORE	POLISPORTIVA ELLERA	1:05:51
2	GRANDIS FULVIO	NAVE U. S.	1:30:21
3	BENEDETTI ENIO	IL PONTE SCANDICCI	1:33:51



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

Montale (PT) 17 marzo 2024

Trofeo Città di Montale

Bellissima corsa tra le colline toscane

Il Comune di Montale, in stretta collaborazione con i gruppi Croce d'Oro e Asd Aurora Montale, ha dato vita all'ottava edizione della gara podistica e al settimo Memorial Pierpaolo Becheri. L'evento, che ha avuto luogo con partenza e arrivo in Piazza Matteotti, ha proposto una sfida competitiva su un percorso di 14 chilometri e una non competitiva di 7 chilometri.

Nonostante la nebbia che ha avvolto la mattinata, oltre 200 appassionati di corsa non hanno perso l'entusiasmo, affrontando con determinazione le impegnative colline che circondano la città. Il generoso e variegato ristoro ha ral-





leggero i partecipanti lungo il percorso, offrendo loro un momento di pausa ben meritato.

L'assistenza tecnica, il cronometrando e la redazione delle classifiche sono stati gestiti con precisione dai Giudici UISP del comitato di Pistoia e dal centro Sportivo Italiano di Pistoia, garantendo una competizione equa e ben organizzata. Un ringraziamento speciale va alla ETS Regalami un Sorriso per il servizio fotografico, che ha catturato gli emozionanti momenti di questa giornata indimenticabile.

Il Trofeo Città di Montale conferma così il suo status di evento di spicco nel panorama podistico toscano, promuovendo lo spirito sportivo e solidale che caratterizza la comunità locale.

Il rappresentante della società livornese della Asd Sempre di Corsa, Andrea Maggini si aggiudica il trofeo il vincitore ha percorso la distanza nel

tempo di 51'37", distaccando di 1'12" il lucchese Marco Palini (Atletica Porcari) e di 1'21" l'atleta locale David Fiesoli (Aurora Montale).

Nella categoria veterani uomini si impone l'atleta dell'Aurora Montale Lorenzo Fantoni che ferma il crono-

metro sul tempo di 54'54" seguito nell'ordine da Mimmo Marino (Gruppo Podistico Parco Alpi Apuane) e Leonardo Torrigiani (Individuale). Rinaldo Bolognesi fa sua la gara nella categoria veterani argento che termina in 1h08'59", al secondo posto si





classifica Giuliano Burchi (La Stanca Valenzatico) e al terzo Giacomo Bechini (Podistica Quarrata).

La montecatinese Cristina Mariani (Montecatini Marathon) si aggiudica la categoria donne assolute con il tempo di 1h02'00" con un vantaggio di 4'00 sulla fucecchiese Cinzia Coppola (Gruppo Sportivo Pieve a Ripoli) e di 5'40" su Michaela Robu (Runcard).

Maida Mei (Individuale) si classifica prima nella categoria donne veterane ottenendo il tempo finale di 1h08'40", al posto d'onore si classifica Flavia Cristianini (Gruppo Podistico Parco Alpi Apuane) e sul gradino più basso del podio sale Letizia Galligani (Gruppo Podistico Cai Pistoia).

Nelle donne veterane argento il primo posto se lo aggiudica Patrizia Franchi (Gruppo Podistico Cai Pistoia) terminando in 1h21'37", seconda Lucia Donati (La Stanca Valenzatico) e terza Rossana Paduan (Toscana Atletica Empoli). Il trofeo Città di Montale se lo aggiudica la formazione

della Podistica 29 Martiri di Figline di Prato con 16 iscritti, mentre la Silvano Fedi Pistoia (14), quarta Berzantina (13) e quinta l'Atletica Montecatini (11).

Becheri, terza società classificata la Podistica Quarrata (14), quarta Berzantina (13) e quinta l'Atletica Montecatini (11).



Classifica Trofeo Città di Montale



ASS F

1	MARIANI CRISTINA	MONTECATINI MARATHON	1:02'15"
2	COPPOLA CINZIA	G.S. PIEVE A RIPOLI	1:06'49"
3	DOLFI ALICE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:08'38"
4	MAZZANTI MARIA GRAZIA	MISERICORDIA GRIGNANO	1:13'46"
5	BANDINELLI BENEDETTA	ATLETICA CAMPI	1:16'21"
6	PACCAVIA MARGHERITA	SILVANO FEDI PISTOIA	1:17'45"
7	BENTO DA CRUZ SUELY	ATLETICA MONTECATINI	1:21'00"
8	BARONCINI ANNA	ATLETICA MONTECATINI	1:22'36"
9	BONO JESSICA	RUNCARD	1:23'24"
10	MASIELLO ILARIA	LA STANCA VALENZATICO	1:24'15"
11	VANAIRSDALE JENNIFER LOVISE	AURORA MONTALE	1:25'12"
12	BALDI PATRIZIA	LE LUMACHE MEZZANA	1:28'51"

ASS M

1	MAGGINI ANDREA	SEMPRE DI CORSA	51'36"
2	PALLINI MARCO	ATLETICA PORCARI	52'49"
3	FIESOLI DAVID	AURORA MONTALE	52'58"
4	MONTRESOR RICCARDO	ATLETICA INSIEME	54'15"
5	BRACHI ANDREA	POD. MEDICEA	56'10"
6	FALASCA MARTIN	ATLETICA VINCI	56'47"
7	FIGLIO ALESSANDRO	AURORA MONTALE	57'10"
8	LORENZINI SANDRO	I Ghibellini MASSA E COZ.	59'08"
9	MAGNI TOMMASO	PISTOIA ATLETICA 1983	1:00'17"
10	LAZZERI PAOLO	POD.IL PONTE SAN MINIATO	1:00'23"
11	TOBIA GIAMPAOLO	PISTOIA ATLETICA 1983	1:00'49"
12	MUNGAI LUCA	SILVANO FEDI PISTOIA	1:01'32"
13	CLEMENTE MANUEL	PISTOIA ATLETICA 1983	1:02'49"
14	VENTURI ANDREA	RUNCARD	1:03'57"
15	CLAPS FRANCESCO	MONTECATINI MARATHON	1:04'57"
16	MANISCALCO PASQUALE	SEMPRE DI CORSA	1:05'26"
17	BITOZZI CARLO	SEMPRE DI CORSA	1:06'09"
18	SANTI LEONARDO	POD. AGLIANESE	1:06'44"
19	SERAFINI DANIELE	G.S. CAMIGLIANO LUCCA	1:06'45"
20	NOCERA EMILIO	LE LUMACHE MEZZANA	1:07'50"
21	SIMONCINI ALBERTO	MONTECATINI	1:08'20"
22	SORINI DINI GIACOMO	G.M. ANTRACCOLI LUCCA	1:08'33"
23	CECCHI DANIELE	G.S. RUN....DAGI	1:08'40"
24	BACCANI CRISTIAN	ATLETICA CALENZANO	1:09'52"
25	BALDI MATTEO	13 DUBLE CAM	1:10'35"
26	MICHELONI MARCO	G.S. RUN....DAGI	1:11'12"
27	FEDI CLAUDIO	POL. HITACHI PISTOIA	1:12'41"
28	GASCORELLI ANDREA	INDIVIDUALE	1:15'05"
29	DI MAIO CIRO	RUNCARD	1:16'57"
30	CAZZOLINO CLAUDIO	POD. QUARRATA	1:19'55"
31	BALDINI CLAUDIO	MISERICORDIA GRIGNANO	1:28'54"
32	MONTI GIACOMO	POD. CHIESANUOVA	1:30'30"
33	RASI EDOARDO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:36'05"
34	BELLUMORI CLAUDIO	TEAM MARATHON BIKE SIENA	1:37'01"

VET F

1	MEI MAIDA	INDIVIDUALE	1:09'42"
2	CRISTIANINI FLAVIA	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:10'54"
3	GALLIGANI LETIZIA	G.P. CAI PISTOIA	1:15'16"
4	BRIGANTI SILVIA	29 MARTIRI	1:16'22"
5	PAGNOTTA MONICA	POD. QUARRATA	1:19'01"
6	SOZZI NADIA	RUNNERS BARBERINO	1:19'52"
7	TESI BARBARA	POD. AGLIANESE	1:23'50"
8	ROSADI MIRIA	LE LUMACHE MEZZANA	1:28'35"
9	CASINI SABRINA	G.S. RUN....DAGI	1:30'35"
10	CHIANI CHIARA	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	1:37'29"

VET M

1	FANTONI LORENZO	AURORA MONTALE	54'54"
2	MARINO MIMMO	G.P. PARCO ALPI APUANE	55'48"
3	TORRIGIANI LEONARDO	INDIVIDUALE	59'54"
4	BOZZI MAURIZIO	ATLETICA MONTECATINI	1:00'16"
5	TILOCCA MANUEL	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:00'22"
6	PAYTA MATTEO	POD. MEDICEA	1:02'57"
7	GUIDOTTI RAUL	ATLETICA CALENZANO	1:03'09"
8	CECCHERINI LORENZO	ATLETICA CALENZANO	1:04'11"
9	MENCONI ALESSIO	ATLETICA PRATO	1:04'14"
10	COGILLI PAOLO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:04'23"
11	LASTRUCCI LORENZO	POD. PRATO NORD	1:04'36"
12	AGUZZI WALTER	I RISUBBIANI PRATO	1:04'47"
13	BARDI	LA STANCA VALENZATICO	1:06'02"
14	GROSSI SIMONE	LE LUMACHE MEZZANA	1:08'19"





15	SARTI MARCO	ATLETICA CALENZANO	1:09'03"
16	MENCHETTI SANDRO	INDIVIDUALE	1:10'39"
17	MARCANTELLI ROBERTO	MONTECATINI MARATHON	1:10'44"
18	ZOPPI ANDREA	ATLETICA CALENZANO	1:11'05"
19	PAOLUCCI MAURO	29 MARTIRI	1:11'30"
20	CORSI AURELIO	POD. QUARRATA	1:11'58"
21	MORI GIACOMO	MISERICORDIA GRIGNANO	1:12'04"
22	DE SANTIS GIANFRANCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1:12'06"
23	PICCINI SIMONE	ATLETICA CALENZANO	1:12'29"
24	PALUMMIERI PATRIZIO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:13'54"
25	DALLA GONA GIANNI	MISERICORDIA GRIGNANO	1:13'58"
26	GIAMPIERI MARCO	G.S. PIEVE A RIPOLI	1:15'36"
27	CAROBBI LORENZO	ATLETICA CASTELLO	1:16'47"
28	BONSANGUE STEFANO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:17'55"
29	MELCHIORRE MICHELE	POD. CHIESANUOVA	1:18'39"
30	ROSADI MASSIMO	LE LUMACHE MEZZANA	1:19'51"
31	TOGNOZZI LIVIO	POD. QUARRATA	1:19'56"
32	QUERCI ALESSIO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:20'12"
33	NICCOLI FABRIZIO	ATLETICA CALENZANO	1:22'12"
34	BONI ENRICO	POL. HITACHI PISTOIA	1:22'18"
35	IACOVINO MICHELE	POD. CHIESANUOVA	1:22'20"
36	GIOVANNETTI ALESSIO	POD. AGLIANESE	1:22'40"
37	SANTI LUCA	POD. AGLIANESE	1:23'51"
38	MARTINI IVANO	POD. CHIESANUOVA	1:23'57"
39	GUERRINI GABRIELE	POD. AGLIANESE	1:24'05"
40	GRASSI ROBERTO	NUOVA ATLETICA LASTRA	1:24'50"
41	PICCHI GIOVANNI	INDIVIDUALE	1:28'49"
42	FILIPPINI ALESSIO	POD. CHIESANUOVA	1:29'02"
43	ORLANDI FABRIZIO	POD. CHIESANUOVA	1:30'31"
44	GOSETTO RICCARDO	POD. CHIESANUOVA	1:30'33"
45	BIAGINI BRUNO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:34'47"
46	SEMPLICI PAOLO	CRAL M.P.S. SIENA	1:37'19"

ORO M

1	BOLOGNESI RINALDO	ATLETICA VINCI	1:08'59"
2	BALDINI SAURO	29 MARTIRI	1:15'12"
3	BELLINI GIACOMO	POD. QUARRATA	1:21'34"
4	BRIGANTI FRANCO PIERO	29 MARTIRI	1:41'15"



ARG F

1	FRANCHI PATRIZIA	G.P. CAI PISTOIA	1:21'37"
2	DONATI LUCIA	LA STANCA VALENZATICO	1:22'42"
3	PADOAN ROSANNA	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	1:37'15"

ARG M

1	CASALINI CLAUDIO	IL PONTE SCANDICCI	56'20"
2	BURCHI GIULIANO	LA STANCA VALENZATICO	59'33"
3	OSIMANTI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	1'00'06"
4	BERTOCCHINI ROBERTO	G.S. CAMIGLIANO LUCCA	1:07'05"
5	SFORZI MARCO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:07'17"
6	PICCHI MAURO	LA STANCA VALENZATICO	1:10'46"
7	BECHINI LUCA	I GHIBELLINI MASSA E COZ.	1:19'49"
8	MAGNI TIZIANO	ATLETICA SIGNA	1:22'46"
9	RATENI ANTONIO	LA STANCA VALENZATICO	1:24'07"
10	BERTINI ALESSANDRO	29 MARTIRI	1:24'10"
11	BALDINI CARLO	I RISUBBIANI PRATO	1:28'13"
12	GUALTIERI FABIO	I RISUBBIANI PRATO	1:32'55"
13	MARCELLI PAOLO	POD. AGLIANESE	1:37'13"
14	CAPORIZZI GIUSEPPE	ATLETICA VINCI	1:47'35"





CARBO CRYSTAL CAF



SENZA LATTOSIO



SENZA GLUTINE



VEGAN



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

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

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

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

DINAMO
**ENERGIA
PER LA TUA
PERFORMANCE**



Prato 17 marzo 2024

Trail della Val Bisenzio

Partenza dal Centro Scienze Naturali di Galceti a Prato



Nella cornice suggestiva del Centro Scienze Naturali di Galceti a Prato, si è svolta con grande successo l'11^a edizione del Trail Val di Bisenzio. Organizzato con maestria dalla squadra la "Banda dei Malandrini", l'evento ha offerto agli appassionati di trail running un'esperienza indimenticabile lungo sentieri suggestivi e panorami mozzafiato. La novità più entusiasmante di quest'anno è stata l'inversione della direzione di marcia e il cambio di location per la zona di arrivo, che ha dato una fresca boccata d'aria e





una nuova prospettiva alla gara. I coraggiosi che hanno abbracciato la sfida del "TVB Wild" hanno avuto l'opportunità di immergersi in un ultra trail di 54 km, affrontando un dislivello positivo di 2.400 metri e avventurandosi nella riserva dell'Acquerino di Cantagallo. Un percorso che ha messo alla prova la resistenza e la determinazione di ogni partecipante, regalando emozioni uniche.

Per coloro che hanno preferito una sfida più accessibile ma comunque stimolante, il "TVB Classic" ha proposto un percorso di 20 km con 1.000 metri di dislivello positivo, caratterizzato da tratti tecnici e divertenti. Quest'anno novità del percorso che ha attraversato la zona del Monteferrato, ed ha aggiunto un ulteriore elemento di interesse, rendendo l'esperienza ancora più avvincente.

Per chi invece ha desiderato godersi la giornata in modo più rilassato e senza fretta,

è stata offerta un'opzione di camminata panoramica ludico-motoria di 13 km. Un'occasione perfetta per immergersi nella bellezza della natura circostante, respirare aria fresca e godersi il paesaggio senza lo stress della competizione.

Come sempre, il servizio fotografico curato dalla ETS Regalami un Sorriso ha catturato i momenti più emozionanti e significativi dell'evento, immortalando le gesta degli atleti e l'atmosfera vibrante che

ha permeato l'intera giornata. Il Trail Val di Bisenzio si conferma così non solo come una sfida sportiva di alto livello, ma anche come un'esperienza che celebra la bellezza della natura e promuove uno stile di vita attivo e sano. Grazie alla Banda dei Malandrini e a tutti coloro che hanno reso possibile questo magnifico evento, l'avventura podistica continua a stupire e ispirare, confermando il suo ruolo centrale nella comunità sportiva locale.



Classifica Trail della Val Bisenzio



54 km (D+ 2400 m)

ASS F

1	HESLOP CLAIRE		7:18:51
2	RAVANI LAURA	AURORA MONTALE ASD	7:35:08

ASS M

1	BIONDI MARCO	ATL. FRANCIACORTA OXYBURN	5:18:10
2	ACHHORNERN BERNHARD		5:26:27
3	GABRIELLI EDOARDO	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	5:42:25
4	PILLEY MORGAN		5:48:38
5	GASPARI PATRIK	AMOROTTO ASD	5:52:25
6	DONATI ALESSIO	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	5:54:33
7	CASATORI LORENZO	G.S. LE PANCHE CASTELQUARTO	5:55:29
8	ROSSI GIACOMO	FEEL LIKE UNICORN	5:58:37
9	CASELLI CRISTIAN	ASD RONDA Ghibellina	6:10:52
10	LOMBARDI LUCA	RUN CARD	6:13:40
11	FERRABOSCHI PIETRO	RUN CARD	6:27:38
12	PEDRETTI SERGIO	ATLETICA MARATHON ALMENNO S.S.	6:28:03
13	VLADIMIR KABETAJ		6:51:08
14	FROSALI MARCO	FEEL LIKE UNICORN	7:03:46
15	COSTANTINO ANDREA	RUN CARD	7:09:29
16	DEGLI INNOCENTI ANDREA	RUNCARD	7:12:27
17	FORESTIERI ANDREA	RUN CARD	7:14:27
18	SIMONETTI VALERIO	AVIS ASCOLI MARATHON	7:15:23
19	PELLEGRINI ANDREA	TEAM MUD & SNOW ASD	7:20:57
20	GUIDI STEFANO	G.P. PARCO ALPI APUANE	7:22:24
21	CARMIGNANI DIEGO	RUN CARD	7:27:50
22	MUSTO LORENZO	RUN CARD	7:33:17
23	SCACCIA RAFFAELE	ERNICA VEROLI	7:43:30
24	SABATINI FRANCESCO	A.S. ATL. VINCI	7:52:35
25	TOMÈ FRANCESCO		7:56:41
26	OLIARCA PIETRO		8:03:16

VET M

1	BARBIERI RANIERI BROOK		7:06:39
2	PACINI PIERO	ASD 29 MARTIRI	7:11:00
3	AGOSTINI DANIELE	AURORA MONTALE A.S.D.	7:33:17
4	FEDELE DOMENICO	DI TUTTI I SENTIERI A. S. D.	7:50:31
5	GIOVANNONI LUCA	A.S.D. MARCIATORI ANTRACCOLI	7:53:08
6	BARTOLINI LUCIANO	MORELLO RUNNERS ASD	7:56:42
7	BANDINELLI ANDREA	RUN CARD	8:00:28

20 Km (D+ 1000 m)

ASS F

1	PACINI STELLA		2:34:03
2	VITALE CHIARA	ATL. REGGIO ASD	2:34:16
3	LEPYOKHINA OLGA	RUN CARD	2:39:59
4	DRESDA FRANCESCA ROMANA		2:42:49



5	GUIDUCCI CHIARA	ASD SPACE RUNNING	2:44:57
6	PETRENI GIULIA	IL PONTE SCANDICCI ASD	2:51:39
7	DOKO MARTA	GS LAMORE	2:51:53
8	VANNINI FEDERICA	ATL. CASTELLO	2:53:53
9	PUCCI ELEONORA	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	2:57:32
10	DI BONO CARMELA	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	3:02:52
11	MACCHERINI ELISA	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	3:08:03
12	CIONI CLARA	RUN CARD	3:10:52
13	BERNI ALICE	ISOLOTTO APD	3:19:08
14	CETTUZZI CRISTIANA		3:21:14
15	RIBECAI EMANUELA	ASD SURVIVAL TRAIL RUNNERS	3:22:07
16	HRISTACHE GIANINA MELANIA	ASD CANAPINO	3:25:23
17	MALFATTI FRANCESCA	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	3:31:44
18	PERLINI VALERIA	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	3:35:16
19	BARTOLOMEI ALESSANDRA	G.P. PARCO ALPI APUANE	3:35:19
20	BURLOTTI MARIA	MORELLO RUNNERS ASD	3:41:42
21	BERTAGNA VANESSA	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	3:47:31
22	GREMOLI MARIANNA	POLISPORTIVA ELLERA ASD	3:48:46
23	ANTICHI VERONICA	RUN CARD	4:41:58

ASS M

1	MORICONI MANUEL	GUBBIO RUNNERS	1:57:08
2	GUERRUCCI MARCO	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	2:01:36
3	ZANNI JURI	A.S. ATLETICA VIRTUS LUCCA	2:03:51
4	BECHERINI MIRKO	G.P. PARCO ALPI APUANE	2:04:58
5	CARLONI FILIPPO	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	2:04:59
6	BENELLI DARIO	FEEL LIKE UNICORN	2:05:57
7	PISCITELLI MICHELE	RUN CARD	2:07:39
8	MASSARELLI ROBERTO	RUN CARD	2:08:56
9	PAOLIERI LEONARDO	RUN CARD	2:17:00
10	MANGINO LEONARDO		2:18:42
11	IGNESTI FILIPPO	MUGELLO OUTDOOR	2:19:41
12	BETTAZZI MARCO	PODISTICA PONTELUNGO BOLOGNA	2:24:28
13	PANAGIA LORENZO	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	2:25:55
14	ZANIERI FABIO	RUN CARD	2:26:11
15	MANTOVANI DANIELE		2:26:57
16	CALTAGIRONE LUCA	A.S.D. SURVIVAL TRAIL RUNNERS	2:28:05
17	DE ROSA GENNARO	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	2:28:28
18	CIRIGLIANO GIUSEPPE PROSPERO	ATLETICA CORREREPOLLINO	2:28:55
19	DELLE PIANE AMEDEO	ATLETICA RIVELINO PIOMBINO	2:29:13
20	PICCINI LEONARDO		2:29:44
21	SADOTTI GIACOMO	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	2:30:33
22	FERRUCCIO FALCO		2:33:10
23	PISILLI MARCO	RUN CARD	2:33:54
24	RAGGI ROBERTO		2:36:37
25	FORTI ALESSANDRO	RUN CARD	2:36:54
26	FERRAMOSCA ALEX		2:38:02
27	GUARINO ALFONSO	AC DC ASD	2:38:54
28	ANTONUCCI FABIO	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	2:39:22
29	CALAMAI FRANCESCO	RUN CARD	2:39:31
30	PUGI ALESSANDRO		2:39:53





31	DE SIMONE JANOSCH	A.S.D. RUNNERS BARBERINO	2:40:33
32	BARTOLINI ANDREA	RUN CARD	2:41:24
33	BACCI TOMMASO	RUN CARD	2:41:47
34	RUBINELLI DANIELE	ASD LUCCA MARATHON	2:43:56
35	ZORN FRANCESCO	ASD WELOVEINSULINA TEAM	2:44:48
36	BALDINI CARLO	RUN CARD	2:48:37



37	MENICACCI STEFANO	ASD ATLETICA PRATO	2:49:41
38	MORICONI MORENO	GUBBIO RUNNERS	2:50:00
39	RONDONI SIMONE		2:50:32
40	DIVERSI GIOVANNI	RUN CARD	2:51:34
41	SAPIENZA LUIGI	RUN CARD	2:51:48
42	ZANNI FABIO	A.S. ATLETICA VIRTUS LUCCA	2:51:59
43	GIOVANNARDI FILIPPO		2:52:56
44	BANDOLI BERTASI RAFFAELLO	RUN CARD	2:56:35
45	VERNIANI LEONARDO	ISOLOTTO A.P.D.	2:57:32
46	LICCIOLI ANDREA	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	2:57:32
47	MARCHI RICCARDO	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	2:58:13
48	PAPI DAMIANO	RUN CARD	3:03:05
49	MARIOTTINI NICOLA	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	3:03:07
50	ZAMPOLI SIMONE	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	3:03:07
51	PASQUINI DIMITRI	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	3:03:13
52	RIGATTI LORENZO		3:04:24
53	SORINI GABRIELE	RUN CARD	3:04:44
54	MANGIA MICHELE		3:06:43
55	TAGLIANETTI MIRKO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	3:06:43
56	CONTROZZI ALESSANDRO	1063 AD SOCIETA' SPORTIVA DILE	3:06:46
57	D'ALESSANDRO FRANCESCO		3:11:39
58	SANESI MASSIMILIANO	A.S.D. IMPRUNETA RUNNING	3:14:43
59	LICI MATTEO	RUNCARD	3:15:42
60	PERNICIANO ALESSIO	MORELLO RUNNERS ASD	3:16:34
61	CALCAGNINI STEFANO		3:24:08
62	BAICCHI LORENZO		3:24:11
63	ANTONINI KEVIN	RUN CARD	3:24:13
64	CIPRIANI ANTONIO	RUN CARD	3:25:05
65	SUMMA GIUSEPPE ANDREA	RUN CARD	3:26:30
66	BONECHI ALESSANDRO		3:29:28
67	STINGO IVAN	RUN CARD	3:30:40
68	ANDREI LEONARDO		3:33:19
69	NOCERA GIUSEPPE	ASD PRATO PROMOZIONE RAN	3:35:51
70	TOSTI ALESSIO	RUN CARD	3:41:02
71	GEMELLI GABRIELE		3:43:37
72	PERICOLI CLAUDIO	ATLETICA AVIS MAGIONE	3:44:01
73	PERROTTA ANTONIO	RUN CARD	3:47:41
74	VANNUCCHI DAVIDE	RUN CARD	3:50:59
75	PEPOLI SIMONE	RUN CARD	4:03:22
76	CITERNESI LORENZO	CLUB SPORTIVO FIRENZE 1870 P.D	4:15:42
77	SCARAMELLI EMANUELE	RUN CARD	4:25:40
78	EMAMI SEYEDHOSSEINALI	GSBR	4:39:47
79	SEGHETTI ANDREA	RUN CARD	4:42:53
80	IANNUZZI ALESSIO		5:21:42

VET F

1	MIGLIORI MICHELA	RUN CARD	2:41:51
2	STADERINI SERENA	RUN CARD	3:25:07
3	CHIAVACCI CHIARA	UNIONE SPORTIVA NAVE ASD	3:26:56
4	CECCHINI MARA	A.S.D. FREE RUNNERS	3:30:54
5	GIUDICE SILVIA	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	3:31:23



6	PIERI LAURA	MORELLO RUNNERS ASD	3:44:12
7	TACCONI ROMINA	RUN CARD	3:47:42
8	PORTAFOGLIO MARIALUISA	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	3:58:16
9	RIFFALDI PATRIZIA	RUN CARD	4:25:41
10	NUTI ANNA	GS LE PANCHE CASTELQUARTO	4:53:29

VET M

1	BERTINI DAVID	RUN CARD	2:27:05
2	ROSSI DANIELE	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	2:27:24
3	INNOCENTI EMANUELE	ASD GS AVIS PRATOVECCHIO	2:30:37
4	PETRIZZO FABIO		2:33:15
5	LENSI LUCA	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	2:44:35
6	VITILLO LIBERATO		2:44:37
7	DEL BRENNIA FRANCESCO	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	2:46:41
8	MASCAGNI SIMONE		2:49:53
9	ANTONELLI LEONARDO	RUN CARD	2:50:38
10	URBANI STEFANO	ASD SORUNNERS	2:51:43
11	NACCI CARLO	A.S.C. SURVIVAL TRAIL RUNNERS	2:52:43
12	VITROTTI EDOARDO	RUN CARD	2:57:08
13	BANELLI SERGIO	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	2:58:20
14	TUFFANELLI MICHELE	ATLETICA CORRIFERRARA	2:59:12
15	CARAPPELLI PIERLUIGI	POLISPORTIVA CYKELN TEAM ASD	2:59:32
16	NUNZIATI ALESSIO		3:00:41
17	LASTRUCCI FRANCESCO	RUN CARD	3:00:56
18	BARTOLOZZI GIAMPIERO	RUN CARD	3:01:20
19	VANNI LUCA	EMP A. S. D	3:01:37
20	BARTOLETTI ANGELO	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	3:02:54
21	SENSI ANDREA	LA FONTANINA ASD	3:04:49
22	FILIPPONE MASSIMO	UNIONE SPORTIVA NAVE ASD	3:05:51
23	POMERANI FAUSTO	RUN CARD	3:07:05
24	LEONE LUCA	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	3:10:31
25	GIOVANCHELLI MARCELLO	RUN CARD	3:10:31
26	CONTI LUCA	PODISTICA PRATESE ASD	3:14:57
27	DE MARTINO ALBERTO	ASD SURVIVAL TRAIL RUNNERS	3:20:14
28	BASILICO CARLO	RUN CARD	3:35:08
29	GENNARI ALESSANDRO ANTONIO	ASD SURVIVAL TRAIL RUNNERS	3:36:03
30	FERRARI LEONARDO	RUN CARD	3:36:04
31	PEZZATINI MICHELE	ASD SURVIVAL TRAIL RUNNERS	3:36:05
32	VESPRO FRANCO	RUN CARD	3:37:34
33	FORMIGLI ANDREA	TRAIL RUNNING PROJECT ASD	3:47:04
34	GALLETTI FRANCO	MONTECALVI TRAIL	3:48:06
35	CAMMILLI ALBERTO	POLISPORTIVA ELLERA ASD	3:48:45
36	RICCHETTI GUIDO	RUN CARD	3:51:40
37	CAVALLINI MAURIZIO	MORELLO RUNNERS ASD	3:59:31
38	RASPANTI ROBERTO	MORELLO RUNNERS ASD	3:59:32
39	GUERRINI ALESSANDRO		4:01:23
40	BRUNO FEDERICO	CLUB SPORTIVO FIRENZE 1870 P.D	4:11:53
41	SERVINO SALVATORE	CLUB SPORTIVO FIRENZE 1870 P.D	4:11:53
42	CARADONNA ENZO	RUN CARD	4:17:56
43	LEO ROBERTO	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	4:35:51
44	BINI FABIO GIANLUCA	RUN CARD	5:21:42



**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)

Camaiore (LU) 17 marzo 2024

Lido Run

Sapore di Mare

Nella suggestiva cornice del Lido di Camaiore, si è svolta con grande entusiasmo e partecipazione la 8ª edizione della Lido Run, un evento magistralmente orchestrato dall'Atletica Camaiore con il patrocinio del Comune di Camaiore, dell'Associazione Mare Blu e del Rione Frati, in collaborazione con la FIDAL. La gara ha preso il via dalla passeggiata di fronte al caratteristico pontile del lungomare, regalando agli atleti un'esperienza indimenticabile tra il fascino del mare e l'energia della competizione podistica. Nonostante la distanza di 9.999 metri, un adattamento necessario per rispettare le normative fede-





rali NO STADIA, l'atmosfera di festa e l'entusiasmo dei partecipanti hanno reso l'evento un successo straordinario.

Per i podisti, la differenza tra un millimetro in meno dei 10 km prescritti dalle normative e la distanza effettiva è stata trascurabile, poiché il vero spirito della corsa risiede nella sfida personale e nell'emozione di attraversare il traguardo. La partecipazione numerosa ha testimoniato il grande apprezzamento per l'iniziativa e l'impegno degli organizzatori nel garantire un evento di alto livello.

La giornata primaverile ha poi aggiunto un tocco di magia, invitando i partecipanti a godersi non solo la corsa, ma anche il sole, il mare e l'atmosfera vivace della stagione. Molti hanno scelto di prolungare il piacere della giornata rimanendo a godersi il fitto misto di relax e divertimento che il litorale di Camaiore ha da offrire.

Come sempre, il servizio fo-

tografico curato con maestria dalla ETS Regalami un Sorriso ha immortalato i momenti più significativi della giornata, catturando le emozioni e le gesta degli atleti con grande maestria e sensibilità.

La Lido Run si conferma così non solo come un'importante competizione sportiva, ma anche come un momento di

condivisione e celebrazione della passione per la corsa e per il mare. Grazie all'impegno e alla dedizione degli organizzatori, l'evento continua a crescere in popolarità e ad attirare sempre più appassionati, confermando il suo status di appuntamento imperdibile nel calendario podistico locale.



Classifica Lido Run



ALLIEVI M

1	PAPINI FABIO	A. ATL. CAMAIORE	0:37:48
2	MORI ARTIOM	TRM TEAM	0:41:35

AMATORI F

1	SBRANA LAURA	G. POD. LE SBARRE	0:39:06
2	TEACU ELENA FLAVIA	G.S. LAMMARI	0:41:21
3	BRIZZI GIADA	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:43:34
4	RADATTI SIMONA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:45:19
5	ROMBOLI FEDERICA	SEMPREDICORSA	0:45:45
6	GHISELLI CHIARA	MONTECATINI MARATHON	0:46:04
7	MATTEUCCI VALENTINA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:46:23
8	LEONCINI SOFIA	POL. PONTREMOLESE	0:50:13
9	SFARRA ALESSIA	ATL. CALENZANO	0:51:00
10	LEONCINI LINDA	POL. PONTREMOLESE	0:51:42
11	DEBIDDA ELENA	RUN CARD	0:52:21
12	ALESSANDRONI SILVIA HELENE	STRACARRARA	0:53:54
13	BADIANI BRIGITTA	PODISTICA MEDICEA	0:56:59
14	BERTOLANI DILETTA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:00:24

AMATORI M

1	CASTELLI GIRMA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:31:31
2	POGGI IVAN	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:33:41
3	RICCA ENRICO	PODISTICA QUARRATA	0:33:48
4	SCOTTI EMANUELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:34:30
5	PELLETTI MATTEO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:35:02
6	MASSARO GIUSEPPE	MONTECATINI MARATHON	0:35:11
7	GIANNINI DIEGO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:35:24
8	CARLI GABRIEL	ATLETICA LIVORNO	0:35:54
9	NOE' LORENZO	CUS PISA	0:35:56
10	DELLA BARTOLA EMANUELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:35:56
11	TORRIONI MATTIA	GRUPPO SPORTIVO LUCCHESE	0:36:17
12	CARULLI NICCOLO'	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:36:34
13	BABAZZI NICCOLO'	PODISTICA MEDICEA	0:36:52
14	VERDICCHIO FRANCESCO	MONTECATINI MARATHON	0:37:05
15	VASSALLE ANDREA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:37:08
16	LENZI MATTEO	PODISTICA MEDICEA	0:37:19
17	GHIARA STEFANO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:37:22
18	CERRONE PAOLO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:37:38
19	DONOFRIO FEDERICO	SEMPREDICORSA	0:37:41
20	TOGNERI DAVIDE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:37:58
21	CIREGIA NICCOLO'	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:38:01
22	ZULLO MICHELANGELO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:38:08
23	BENELLI GIANMARCO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	0:38:19
24	AMMANNATI STEFANO	RUN CARD	0:38:33
25	BIANCO SEBASTIANO	A.S. ATLETICA CASTELLANA	0:38:41
26	CARIULO FRANCESCO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:39:18
27	MENNILLO ANDREA	MONTECATINI MARATHON	0:39:20
28	PAPINI NICOLA	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:39:36
29	ORSI FEDERICO	ATLETICA AMARANTO	0:40:02
30	PEVERINI DAVID	MONTECATINI MARATHON	0:40:34
31	GOMARA ROBERTO RENEE	STRACARRARA	0:40:34





32	GIACOMELLI ALESSIO	MONTECATINI MARATHON	0:41:39
33	NATUCCI ANDREA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:41:47
34	TOGNOZZI LEONARDO	MONTECATINI MARATHON	0:42:03
35	BORDIGONI MARCO	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:42:05
36	MILAZZO FLAVIO	VERSILIA SPORT	0:42:24
37	MICHELUCCI CRISTIAN	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	0:42:36
38	BONANNI MIRKO	G. POD. LE SBARRE	0:42:48
39	MICHELETTI PAOLO	RUN CARD	0:43:03
40	CAMILLI MICHAEL	RUN CARD	0:43:10
41	BRILLI DARIO	ATLETICA AMARANTO	0:43:11
42	DANI FRANCESCO	PODISTICA MEDICEA	0:43:24
43	CAPORASO MANUEL	MONTECATINI MARATHON	0:43:40
44	ANZEVINO GIACOMO	I Ghibellini GP MASSAECOZZILE	0:44:35
45	PASQUALETTI MARCO	SEMPREDICORSA	0:45:47
46	PAPINI LUCA	I Ghibellini GP MASSAECOZZILE	0:47:16
47	DI BASILIO FABIO	RUN CARD	0:47:53
48	LEMMETTI MARCO	A. ATL. CAMAIORE	0:49:04
49	APICELLA ANDREA	PASSO CAPPONI	0:50:38
50	VINCENT MAX SALVATORE MAURO	RUNCARD	0:50:53
51	PEZZELLA ALBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:51:49
52	GALEOTTI GIULIO	RUN CARD	0:54:53
53	FERRETTI NICOLA	RUN CARD	0:54:53

SENIOR F

1	BERTOLOTTI ELENA	ATL. CASTELLO	0:40:40
2	KONSTANTOS ELENA	SEMPREDICORSA	0:41:06
3	TEDESCO ILARIA	A.S. ATL. VINCI	0:41:11
4	PIZZI TIZIANA	A.FA.P.H.	0:45:00
5	SECCI ANNAMARIA	MONTECATINI MARATHON	0:46:16
6	SODINI DANIELA	MONTECATINI MARATHON	0:46:46
7	FRANCHINA STEFANIA	SEMPREDICORSA	0:46:59
8	FRESCHI ELISA	ATLETICA AMARANTO	0:48:00
9	POLITI FEDERICA	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:49:08
10	PARASCANDOLO CAROLINA	MONTECATINI MARATHON	0:49:39
11	LAZZERINI STEFANIA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:50:22
12	NOCE PATRIZIA	SEMPREDICORSA	0:51:03
13	MANNARI SABRINA	SEMPREDICORSA	0:52:09
14	SMERIGLIO MONICA	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:52:19
15	AIESI ELEONORA	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	0:54:32
16	PALAGI BARBARA	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:54:36
17	MARENGO MICHELA	ATLETICA AMARANTO	0:56:12
18	PEDRAZZOLI DANIELA	RUNCARD	1:00:30

SENIOR M

1	PASSUELLO DOMENICO	GRUPPO SPORTIVO LUCCHESE	0:33:30
2	GESI ANDREA	SEMPREDICORSA	0:33:39
3	GIANNONI ALBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:33:44
4	MANCINI MANUEL	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:35:37
5	NARDI MATTEO	SEMPREDICORSA	0:36:27
6	MUSTO CLAUDIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:37:19
7	AGRUSTI VINCENZO	ATLETICA AMARANTO	0:38:05
8	MICOTTI PAOLO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:38:16



9	PIEROTTI SIMONE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:39:07
10	TOGNETTI GIACOMO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:39:56
11	VOZZA MAURO GIUSEPPE	SEMPREDICORSA	0:40:17
12	BIANCHI FABIO	ASS.POD.MARCIATORI MARLIESI	0:40:22
13	COZZOLINO FILIPPO	LA GALLA A.S.D.	0:40:47
14	BALLONI GIOVANNI	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:41:16
15	CASSETTARI FRANCESCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:41:24
16	TREVISANI DANIELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:41:52
17	BIGGI MATTEO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:42:08
18	GALLENI GABRIELE	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:42:15
19	VALLERONI STEFANO	A. ATL. CAMAIORE	0:42:57
20	BINI MASSIMILIANO	RUN CARD	0:43:04
21	SIMONCINI STEFANO	GOLFO DEI POETI ARCIGNI	0:43:16
22	DESII LORENZO	PODISTICA MEDICEA	0:43:23
23	AIELLO FEDERICO	SEMPREDICORSA	0:43:27
24	MEUCCI MASSIMO	ATL. MASSAROSA AMICI D.MARCIA	0:43:34
25	PALMERINI TONY	A. ATL. CAMAIORE	0:43:46
26	PREGNOLATO ALESSANDRO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:43:56
27	BALDI FABIO	PODISTICA MEDICEA	0:44:01
28	RAMACCIOTTI CLAUDIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:44:10
29	INNOCENTI CRISTIANO	RUN CARD	0:44:30
30	VENTURINI PAOLO	MONTECATINI MARATHON	0:44:41
31	DESII SIMONE	PODISTICA MEDICEA	0:44:43
32	SIMONTI VASCO	I GHIBELLINI GP MASSAECOZZILE	0:44:50
33	CIOLLI ENRICO	RUN CARD	0:44:51
34	D'ONOFRIO DANIEL	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:45:14
35	MORI MATTEO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:46:00
36	MINUCCIANI DAVID	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:46:43
37	GERINI MICHELE	RUN CARD	0:46:56
38	TONINI DANIELE	STRACARRARA	0:47:00
39	FONTANA RAFFAELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:47:18
40	CIOFFI DIEGO	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	0:47:27
41	PERA GIACOMO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:47:48
42	CORSINI GIACOMO	RUN CARD	0:47:53
43	GUASTI GIANLUCA	COMPUTER GROSS	0:48:20
44	MADRIGALI DAVIDE	G. POD. LE SBARRE	0:48:20
45	GIANNASI MICHELE	RUN CARD	0:48:24
46	PIASTRA SALVATORE	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:48:25
47	MOSTI ALESSANDRO	VERSILIA SPORT	0:48:31
48	CAMISA GIANPIERO	NUOVA ATLETICA COPERTINO	0:48:35
49	RICCI CLAUDIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:49:14
50	BONELLI OMAR	RUN CARD	0:49:18
51	BONFIGLIO MARCO	FROSINONE SPORT	0:50:56
52	GENOVESI DARIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:51:03
53	CRUCIANI MAURIZIO	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:57:14
54	BERTUCCELLI GIANLUCA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:57:50



VET F

1	MARZI CLAUDIA	G.S. LAMMARI	0:42:25
2	DEIANA MARUSKA	A.S. ATL. VINCI	0:42:25
3	PIERONI ROBERTA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:42:51
4	NERI CARLA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:45:50



5	SPADONI MARIA LUISA	ATL. CASTELLO	0:47:23
6	AGOSTINI SIMONA	A. ATL. CAMAIORE	0:47:33
7	BIAGIONI CRISTINA BARBARA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:49:18
8	AMBROSIO RAFFAELLA	SEMPREDICORSA	0:49:53
9	PACINI TIZIANA	MONTECATINI MARATHON	0:51:29
10	ZEMMI LUCIA	A. ATL. CAMAIORE	0:57:34
11	ALDERICI DANIELA	STRACARRARA	1:02:20

VET M

1	POLITI STEFANO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:34:22
2	LO CONTE MAURIZIO	SEMPREDICORSA	0:38:34
3	PIASTRA ENRICO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:38:47
4	ANDREONI GABRIELE	PISTOIATLETICA 1983	0:39:59
5	CIAPONI LORENZO	RUN CARD	0:40:12
6	TOMEI LUCA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:40:20
7	RUGANI IVANO	RUN CARD	0:40:23
8	ANDREAZZOLI MAURIZIO	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:40:26
9	BENVENUTI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:40:29
10	LUNARDINI MASSIMILIANO	LA GALLA A.S.D.	0:40:36
11	NARDOMARINO ALESSANDRO	RUN CARD	0:40:36
12	LEONCINI MAURIZIO	POL. PONTREMIOLESE	0:40:43
13	VERONA MAURIZIO	RUN CARD	0:40:48
14	LANZANOVA THOMAS	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:40:55
15	MATTEI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:40:57
16	GRUBISSA FABIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:41:02
17	DERI DAVIDE	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:41:11
18	SALANI ALESSANDRO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:41:13
19	FILAURO GIAMPAOLO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:41:33
20	TOGNOZZI ALESSANDRO	MONTECATINI MARATHON	0:41:56
21	GUALTIERI ALESSANDRO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:42:25
22	BIAGETTI VALERIO	SEMPREDICORSA	0:43:19
23	MARTINELLI MAZZINO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:43:20
24	BERNARDINI STEFANO	ATLETICA AMARANTO	0:43:22
25	PALMERINI MAURIZIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:43:24
26	FRANCESCHINI GINO	A. ATL. CAMAIORE	0:43:49
27	LECCI LUCA	G. POD. LE SBARRE	0:44:06
28	LENTI ATTILIO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:44:13
29	DAL LAGO LUDMILLO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:44:14
30	BONDIELLI MASSIMO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:44:26
31	ARNESANO FABIO	SEMPREDICORSA	0:45:10
32	CASELLI EDOARDO	A. ATL. CAMAIORE	0:45:26
33	MUGNAI CLAUDIO	SEMPREDICORSA	0:45:30
34	TENDOLI PRIMO	ATLETICA ALTA TOSCANA	0:45:40
35	BIANCHINI CARLO	A. ATL. CAMAIORE	0:45:50
36	GIBILRAS ROCCO	ATL. ARCI FAVARO	0:46:23
37	BATTELLI GABRIELE	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:46:59
38	GIAVARINI CARLO	STRACARRARA	0:47:01
39	LIBERATORI EMILIANO	A.FA.P.H.	0:47:05
40	BACCI FRANCESCO ANTONIO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:47:47
41	SCIACOL RICCARDO	ATLETICA AMARANTO	0:48:01
42	CHELLI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	0:48:56
43	CRISTOFANI MASSIMO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:50:27



44	ANDREANI DAVIDE	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	0:50:46
45	MARIOTTI DAVIDE	POLISPORTIVA TORRILE	0:50:53
46	MANTOVANI SERGIO	RUN CARD	0:50:58
47	ANGELI LUIGI	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:52:31
48	ANTONINI LORENZO	GOLFO DEI POETI ARCIGNI	0:53:24
49	LOCCI SIMONE	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:53:27
50	PEZZINI ROBERTO	RUN CARD	0:53:48
51	BINI LUCA GIOVANNI	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:55:18
52	GIOFFREDI GIANLUCA	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:56:41
53	PIEROTTI ENRICO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:57:05
54	GATTI FABIO	RUNCARD	0:57:37

ARG F

1	FERA PATRIZIA	MONTECATINI MARATHON	0:53:52
2	GRAZZINI PATRIZIA	MONTECATINI MARATHON	1:05:53
3	LODOVICI MARINA	SEMPREDICORSA	1:10:00

ARG M

1	CONVALLI FRANCESCO	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	0:39:48
2	GUADAGNINI GIUSEPPE	MONTECATINI MARATHON	0:40:11
3	BIANCHI LUCIANO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:41:17
4	ORSI RENATO	ATLETICA AMARANTO	0:41:41
5	MUTTI MARIO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:41:49
6	MAZZEI STEFANO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:42:10
7	GALLIGANI ALBERTO	MONTECATINI MARATHON	0:43:00
8	MATTEONI ADRIANO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:43:34
9	TROILO UMBERTO	RUN CARD	0:44:04
10	D'ORAZIO MAURO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:45:05
11	STAGI EZIO OMAR	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:45:15
12	SPINELLI RICCARDO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	0:45:17
13	PANNOCCHIA GINO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:45:29
14	MARTINELLI MARCELLO	A. ATL. CAMAIORE	0:46:07
15	BUONAMICI MASSIMO	MONTECATINI MARATHON	0:46:14
16	CAMAIORE ACHILE IVANO	A.S. ATLETICA SARZANA	0:46:19
17	DEIANA MORENO	PODISTICA MEDICEA	0:46:28
18	ADORNI MAURIZIO	SPEZIA MARATHON DLF	0:47:22
19	BALDINI ANDREA	PODISTICA MEDICEA	0:48:40
20	GIORGI ROBERTO	ATL.PIETRASANTA VERSILIA	0:50:10
21	DELLA ROCCA RENZO	MONTECATINI MARATHON	0:50:50
22	NARDINI VINCENZO	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	0:51:18
23	SCARPELLINI VITTORIO	A. ATL. CAMAIORE	0:52:01
24	GHIARA LORENZO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:54:43
25	LAVORINI UMBERTO	MONTECATINI MARATHON	0:59:21
26	BALDINI MASSIMO	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	1:01:43
27	CERAGIOLI PAOLO	RUN CARD	1:04:52

ORO M

1	BETTINI RICCARDO	LA GALLA A.S.D.	0:47:58
2	GIORGI MARIO	PODISTICA PRATESE	0:49:41
3	VITELLARO ROSARIO SALVATORE	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:55:43
4	LUCCHESI LUIGI	SANTUCCI RUNNING	1:00:41
5	BERTACCA FERDINANDO	ATL. MASSAROSA AMICI D.MARCIA	1:04:45





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.



Tennis

Celebrazione anche a Prato: Il Tour Italiano della Coppa Davis omaggia l'eroica squadra italiana



Nel cuore della Toscana, la città di Prato ha accolto con entusiasmo il prestigioso Trophy Tour della Coppa Davis, un tributo sentito alla vittoria epica dell'Italia nel torneo tennistico più antico al mondo. L'evento, organizzato dalla Federazione Italiana Tennis e Padel, ha offerto ai fan un'opportunità senza precedenti: quella di avvicinarsi al leggendario trofeo, simbolo di gloria nel mondo del tennis, con oltre un secolo di storia incisa nei suoi contorni.





Nel contesto mozzafiato di Prato, i fortunati spettatori hanno potuto rivivere l'emozione indimenticabile del trionfo italiano a Malaga. Una vittoria che ha scritto una nuova pagina nell'albo d'oro della Coppa Davis, grazie alla straordinaria performance di Jannik Sinner, Lorenzo Musetti, Lorenzo Sonigo, Matteo Arnaldi e Simone Bolelli, guidati dal capitano Filippo Volandri.

Ma non è solo il presente a brillare nel riflesso del trofeo d'argento: il Tour ha saputo omaggiare anche l'eredità gloriosa del passato. I nomi leggendari di Adriano Panatta, Corrado Barazzutti, Tonino Zugarelli e Paolo Bertolucci risuonano ancora nell'aria, accompagnati dall'immanicabile Nicola Pietrangeli nel ruolo di capitano e dal visionario Mario Belardinelli come direttore tecnico.

Questo evento ha trasformato Prato in un palcoscenico di festa e orgoglio nazionale, celebrando non solo il suc-

cesso presente, ma anche l'eredità di coraggio e determinazione che ha definito il percorso dell'Italia nel mondo del tennis.

La Coppa Davis è più di un semplice trofeo; è un simbolo di passione, impegno e spirito di squadra. Il suo

Tour italiano non solo onora i campioni del presente, ma rende omaggio a tutti coloro che hanno contribuito alla grande storia del tennis italiano. E a Prato, tra applausi e entusiasmo, questa storia ha trovato un capitolo indimenticabile.





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 2 GEL HOLDERS ON EACH SIDE



WATERPROOF SHOES HOLDER

CUSTOMIZABLE 100% POLYESTERE
BIB HOLDER BELT
WITH 2 GEL HOLDERS ON EACH SIDE

FYB SINCE 2015

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

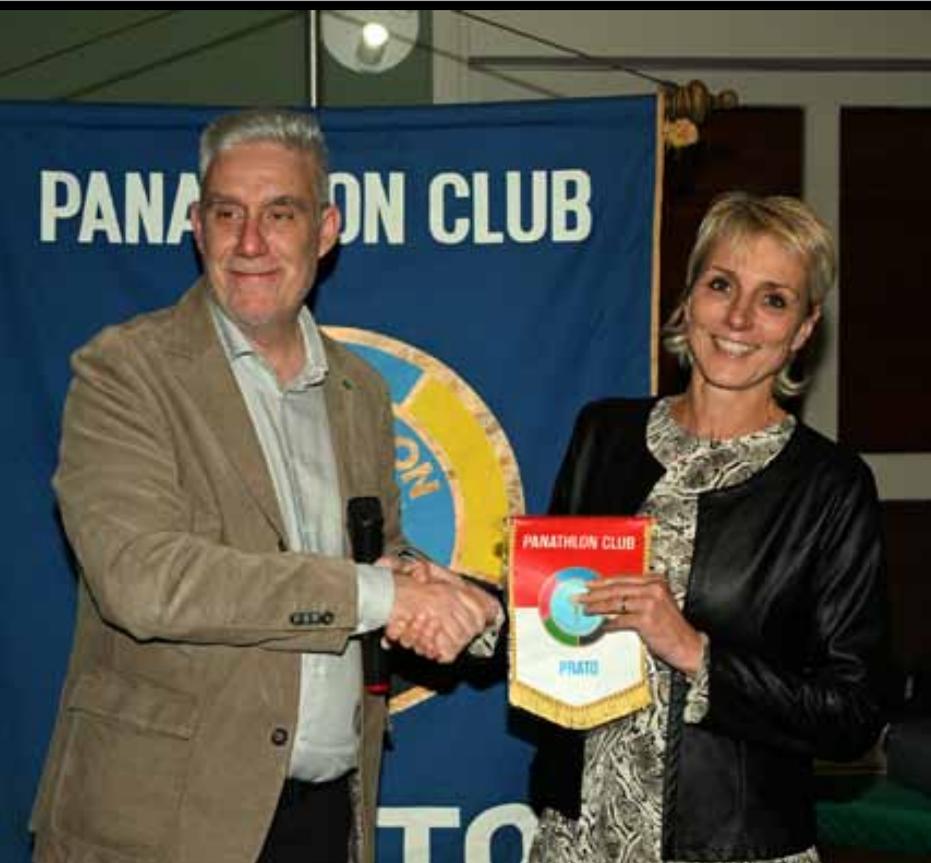
Incontri

Meeting Panathlon Prato alla scoperta del nuoto



Nel suggestivo scenario del Ristorante del Circolo Tennis "Etruria", il Club Panathlon di Prato ha recentemente ospitato un incontro di straordinario valore, dedicato al mondo affascinante e competitivo del nuoto. Riuniti nella loro intelligenza, i soci del Club hanno dato vita a un vivace dibattito durante il consueto meeting mensile, questa volta dedicato interamente al nuoto. Ad aprire la serata, il presidente del Circolo Tennis, Marco D'Alò, ha offerto una calorosa accoglienza e presentato agli ospiti le meraviglie della struttura che ci ha ospitato, concedendo uno sguardo privilegiato anche





alle dinamiche e agli aspetti peculiari del tennis.

Tuttavia, l'attenzione si è concentrata sugli illustri ospiti che hanno onorato l'evento con la loro presenza. Il dottor Roberto Bresci, presidente della Federazione Italiana Nuoto, Comitato Regionale Toscana, ha dato il via alle presentazioni introducendo con entusiasmo Leonardo Deplano. Quest'ultimo, con le sue imprese di straordinario valore, si è meritatamente qualificato per i Giochi Olimpici Estivi di Parigi 2024, regalando al pubblico presente un assaggio della sua determinazione e del suo talento unico.

Ma non è finita qui: un altro fulgido protagonista è stato l'allenatore di Deplano, Sandra Micheli, la prima donna a ricoprire il ruolo di tecnico all'interno della Federazione Italiana di Nuoto. La sua esperienza e competenza hanno arricchito la serata, svelando i retroscena e le sfide quotidiane del rapporto tra atleta e allenatore, nonché l'importanza cruciale dei

tecniche federali nell'addestramento di campioni destinati a lasciare il segno nelle acque olimpiche.

Una serata avvincente, dunque, che ha permesso di gettare uno sguardo appro-

fondito e appassionato sul mondo affascinante del nuoto agonistico, celebrando i protagonisti dietro le prestazioni straordinarie che fanno brillare l'Italia nelle competizioni internazionali.



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)

Regalami un Sorriso

Corso BLSD Resco Reggello: un passo avanti per la sicurezza cardiovascolare



Dieci podisti della ASD Resco Reggello hanno abbracciato il corso BLSD, fondamentale per padroneggiare l'impiego del defibrillatore, sotto l'egida di Ets Regalami un Sorriso. L'evento si è svolto a Reggello, guidato dal formatore regionale, Luigi Vizia. Lo spirito guida di questo corso è la formazione dei soccorritori laici nell'uso della macchina salvavita. BLS-D, acronimo di





Basic Life Support - Early Defibrillation, rappresenta il nucleo dell'addestramento, fornendo le competenze essenziali per affrontare situazioni di arresto cardiaco improvviso.

Il corso si concentra sull'essenziale: la rianimazione cardiopolmonare (RCP) e la tempestiva defibrillazione. Questi pilastri sono vitali nel tentativo di salvare vite umane colpite da tale emergenza cardiaca.

Nel quadro più ampio del programma di cardioprotezione portato avanti con zelo dalla comunità pratese, la formazione degli operatori gioca un ruolo cruciale. È un investimento che dà frutti tangibili: a testimonianza, undici vite salvate finora grazie alla prontezza d'intervento di individui addestrati.

Il corso BLSD rappresenta un tassello imprescindibile nel mosaico della sicurezza cardiovascolare, che si rafforza ogni volta che un nuovo soccorritore acquisisce le competenze necessarie

per intervenire in situazioni di emergenza. La ASD Reggello dimostra così la sua dedizione alla causa della solidarietà e della

protezione della vita, confermando ancora una volta il suo ruolo di faro nell'ambito sportivo e sociale della nostra comunità.



RACE ADVISOR

Valuta l'evento e resta informato

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

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

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

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

HOME NEWS VALUTA L'EVENTO ARTICOLI TECNICI MULTIMEDIA CLASSIFICHE CONTATTI Q

Record gara Acea Run Rome The Marathon con il keniano Asbel Rutto
17/03/2024

Valuta l'evento

Calendario eventi

Articoli tecnici

Interviste

Chiara Esterasi

Una storia di corsa e determinazione



Quando la corsa è entrata nella tua vita?

Nel 2010, la corsa fece capolino nella vita di Chiara Esterasi come un'ombra leggera di divertimento. Insieme a suo padre, iniziarono a percorrere pochi chilometri, senza immaginare che sarebbe stata l'inizio di una straordinaria avventura. Nel 2011, la corsa subì una breve pausa a causa della gravidanza di sua figlia. Tuttavia, nel 2012, con la determinazione di perdere quei chilogrammi accumulati durante la gestazione, Chiara tornò a correre, e da allora non ha mai smesso.

Che lavoro fai? Riesci a conciliare corsa e allenamento?

Chiara, impiegata in un ufficio di amministrazione a Prato, affronta ogni giorno la sfida della pendolarismo da 23 anni. La vita frenetica e fuori casa per lunghe ore potrebbe scoraggiare molti, ma non Chiara. Trova il suo rifugio nella corsa, cercando di strappare un momento durante la pausa pranzo o la sera prima di cena, illuminandosi con una lampadina per evitare di essere schiacciata dalle automobili. Una testimonianza della sua de-

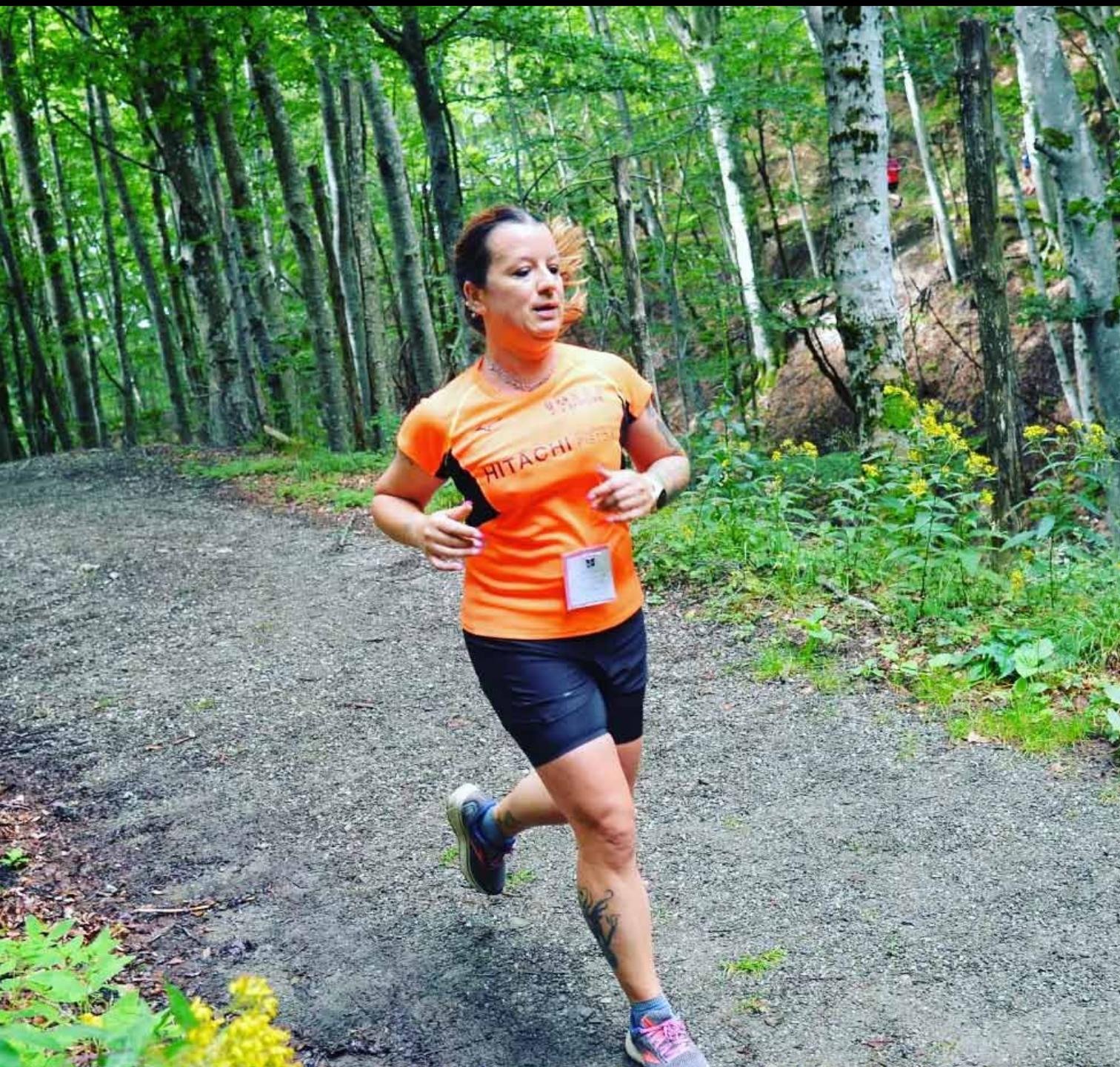
dizione e determinazione a trovare il tempo per la sua passione.

In quale squadra corri?

L'Hitachi non è solo una squadra per Chiara; è diventata una grande famiglia. Insieme a questa squadra, condivide emozioni, sfide e vittorie, creando un legame che va oltre il semplice atto di correre.

Hai un allenatore?

Laura Ravani è più di un allenatore per Chiara; è colei che la supporta e la guida lungo il percorso della cor-



sa. L'incontro con Laura risale a un periodo in cui Chiara non aveva ancora iniziato a correre. Una richiesta per migliorarsi nella corsa ha portato a una collaborazione che ha visto Chiara crescere come podista. Laura, visionaria, prevedeva che Chiara avrebbe corso una maratona e la Pistoia Abetone, profezia che si è avverata. Quest'anno segnerà la decima partecipazione di Chiara alla Pistoia Abetone, un traguardo straordinario.

La distanza che prediligi?

Il cuore di Chiara batte più forte sulle lunghe distanze, specialmente sui mitici 42

km e 195 metri e le sfidanti 50 km. Nonostante la sua predilezione, Laura Ravani la spinge a considerare nuove sfide, suggerendo di allungare il passo. Il futuro sembra promettente, e Chiara potrebbe un giorno cimentarsi in nuove avventure podistiche.

Chiara Esterasi incarna la perseveranza e la passione di una donna che ha fatto della corsa non solo un semplice esercizio fisico, ma un capitolo significativo della sua vita. La sua storia ispira, dimostrando che con determinazione e impegno, è possibile superare ogni sfida, anche quelle più lunghe.





Regalami un Sorriso

Utilizzo del Logo

Per iniziative congiunte e approvazione da ETS Regalami un Sorriso



Il logo rappresentativo della ETS Regalami un Sorriso riveste un'importanza di esclusiva proprietà, incarnando i valori e gli obiettivi solidali dell'ente. La sua utilizzazione è regolamentata con scrupolo affinché rispecchi sempre l'essenza e la missione dell'organizzazione.

Procedura per Richiedere l'Utilizzo del Logo:

Invio della Richiesta: Coloro che intendono impiegare il logo in iniziative congiunte o progetti correlati devono inoltrare una email all'indirizzo foto@pierogiacomelli.com.

Approvazione della Richiesta: Dopo aver esaminato attentamente la richiesta, la segreteria della ETS Regalami un Sorriso provvederà a concedere l'approvazione, se del caso.

Invio del Logo: Una volta ottenuta l'approvazione, il logo verrà fornito dalla segreteria e dovrà essere impiegato nel rispetto delle direttive stabilite e comunicate.

Bozza Grafica: Prima della pubblicazione definitiva, si richiede di inviare la bozza grafica dell'iniziativa, contenente il logo, per ottenere l'approvazione finale. L'invio deve essere effettuato via email all'indirizzo foto@pierogiacomelli.com.

Revoca dell'Autorizzazione e Tutela del Logo:

La ETS Regalami un Sorriso si riserva il diritto di revocare l'autorizzazione all'utilizzo del logo in qualsiasi momento, qualora vengano rilevate violazioni degli accordi concordati per iscritto o situazioni di conflitto di interessi. Tale revoca può avvenire anche successivamente alla concessione dell'autorizzazione.

Resta inteso che l'ente si adopererà per tutelare la propria immagine e gli interessi connessi, tramite eventuali azioni legali, nel caso di impiego improprio o non autorizzato del logo.

In conclusione, il rispetto delle regole stabilite è fondamentale per garantire un utilizzo del logo congruo alla missione e alla filosofia della ETS Regalami un Sorriso, promuovendo così un impatto positivo e solidale nella comunità.

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**



ALBERETA RUN!

3° ALLENAMENTO COLLETTIVO PER RUNNERS
E CAMMINATORI IL 20 MARZO 2024, ORGANIZZATO
DA UISP COMITATO DI FIRENZE,
IN COLLABORAZIONE CON POLISPORTIVA ELLERA,
POLISPORTIVA OLTRARNO E U.S. NAVE.

RITROVO ORE 19.30 PRESSO IMPIANTI SPORTIVI
ALBERETA 2000, CON ACCESSO DA PIAZZA RAVENNA.



SPOGLIATOI A DISPOSIZIONE GRAZIE A ALBERETA 2000

POSSIBILITÀ DI RISTORO PRESSO
OPERA RIVERSIDE ALBERETA

OPERA
RIVERSIDE ALBERETA

ORGANIZZAZIONE



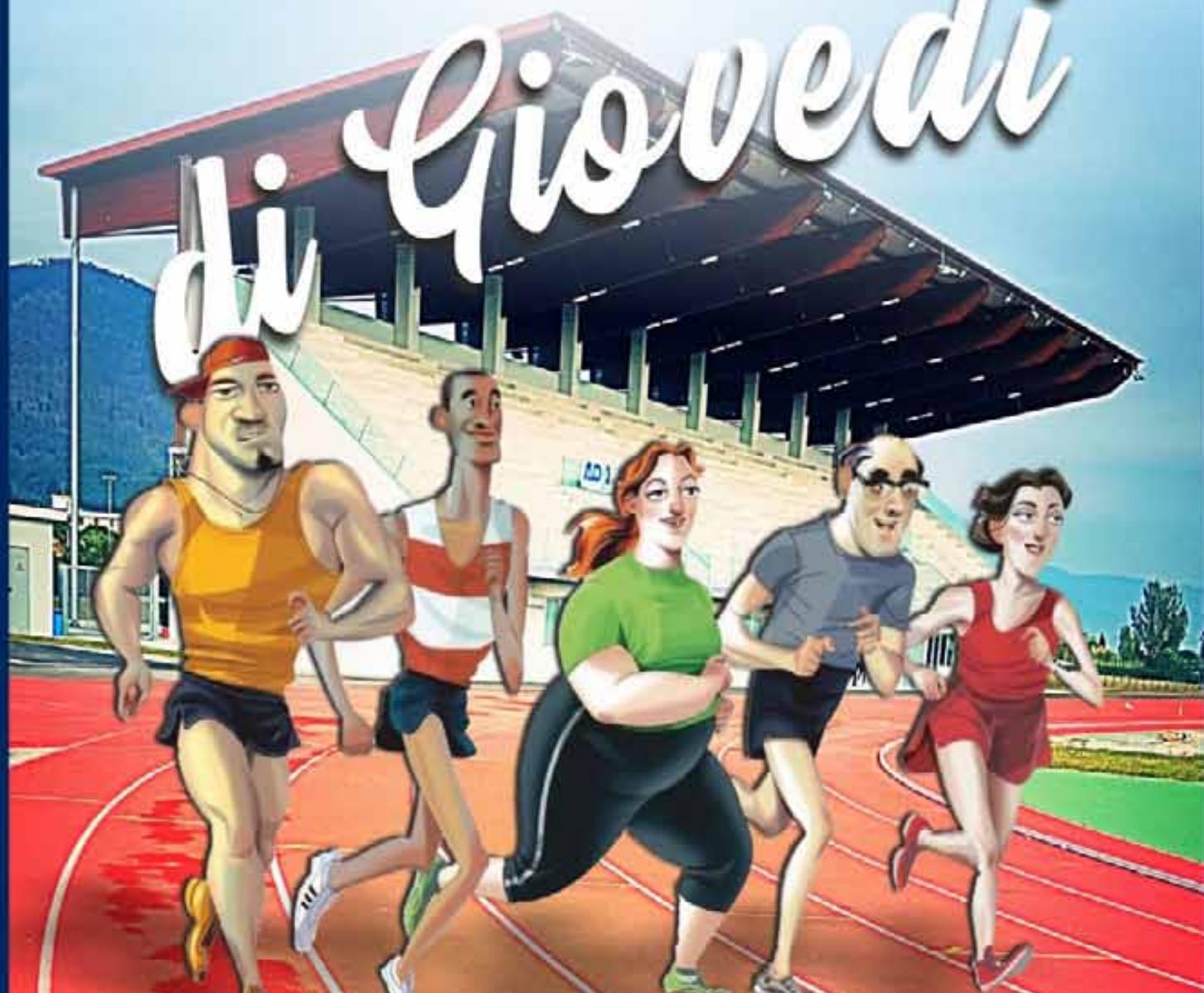


Aspettando la Mezza

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.pratohalfmarathan.com

info@pratohalfmarathan.com

ATTENZIONE!!

eventuali comunicazioni avverranno

tramite la pagina social

a cui si consiglia di aderire:

www.facebook.com/groups/aspettandola



FIRENZE MARATHON



RUNNING & SPORTSWEAR OUTLET

Sabato 23 e Domenica 24 MARZO 2024
dalle 10.00 alle 13.00 e dalla 15.00 alle 18.30

Presso **Diarpell** - Via de' Cattani, 57
zona Osmannoro
(magazzino logistica Firenze Marathon)





Coming soon... **Batti il 5... mila**

Stadio Atletica Bruno Betti -
Via del Filarete 5/A, Firenze
23 marzo 2024, ore 14:30

**Gara di mezzofondo in pista
con partenze a serie**
Gara valida come
Campionato Regionale
5000 mt - UISP

Attraverso
Running



COMUNE DI
FIRENZE



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



**NUOVA
SEIR**



Per informazioni:
Telefono whatsapp:
Leonardo 338 6223378,
Annamaria 339 8689068
E-mail:
info@attraversorunning.com
Iscrizioni: WWW.ENDU.IT





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



Gara valida per
la Classifica
di Società del
Criterium Podistico Toscano



Con il patrocinio
del



Comune di
VICOPISSANO



G.S. LE SBARRE

Il G.s. Le Sbarre organizza

35ª Staffetta di Primavera

Staffetta di 3 frazioni da 3,7km circa

Sabato 23 Marzo

a Vicopisano presso "Circolo Ortaccio"

Iscrizioni su: www.endu.net **ENDU**
oppure via mail: gplesbarre@gmail.com

ORE 15 Partenza:
Staff. Miste u/d

Cat Femminili, Argento e Oro Uomini

A seguire:
Assoluti e Veterani Maschili

START

f bigfamilylesbarre
g gslesbarre



WWW.LESBARRE.IT
WWW.CRITERIUMPODISTICOTOSCANO.IT

Con la collaborazione di:



Ciemmegi
roup s.r.l.



HOTEL VILLA KINZICA



Dott.ssa Silvia Passerai
DIETISTA - NUTRIZIONISTA
www.silviapasserai.it
dietista_passerai
3333877258
COLLEZIONE ALIMENTARI
FOOD PERSONALIZZATI PER SOSTENIBILE
ALIMENTAZIONE SAUTIERE



In co-promozione con:



PISTOIA 24 MARZO 2024

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

35^a MARATONINA



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

INFO & REGOLAMENTO

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



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



PINOCCCHIO
SPORT Pescaia

42^a MARCIA di

PINOCCCHIO

DOMENICA 24 MARZO 2024

MEMORIAL GINO INCERPI E RINO DEL MAGRO
SGAMBATA PER LE COLLINE PESCIATINE



**49°****Trofeo****Pilade CINQUINI****STRETTOIA - PIETRASANTA (LU) – 1° Aprile 2024****GARA REGIONALE SU STRADA DI KM 9.5****Comitato Regionale TOSCANA**

ORGANIZZAZIONE:	Atletica Pietrasanta Versilia in collaborazione con Pro Strettoia
RITROVO:	Ore 8.00 presso Piazza Strettoia – Pietrasanta (LU)
PARTENZA:	Ore 9.40
PARTECIPAZIONE:	Atleti tesserati Fidal nati dal 2008 e precedenti. Cittadini italiani, dai 20 anni in poi, provvisti di RUNCARD emessa da Fidal ed in possesso di certificato medico agonistico valido per l'atletica. Atleti italiani tesserati per Enti di Promozione Sportiva (sezione Atletica) nel rispetto delle convenzioni stipulate con la FIDAL nati al 2008 e precedenti.
PERCORSO:	Collinare completamente asfaltato
ISCRIZIONI:	Quota d'iscrizione € 5,00 - Aperte fino alle ore 8.40

CATEGORIE E PREMI

Classifica generale maschile	Classifica generale femminile
1° Class. 150 €	1° Class. 150 €
2° Class. 100 €	2° Class. 100 €
3° Class. 75 €	3° Class. 75 €
Allievi/e (16/17 anni):	Premio in natura dal 1° al 3° classificato
Cat. A maschile (18-39 anni):	Premio in natura dal 1° al 3° class.
Cat. B maschile (40-49 anni):	Premio in natura dal 1° al 3° class.
Cat. C maschile (50-59 anni):	Premio in natura dal 1° al 3° class.
Cat. D maschile (60 ed oltre):	Premio in natura dal 1° al 3° class.
Cat. E femminile (18-44 anni):	Premio in natura dalla 1° alla 3° class.
Cat. F femminile (45 ed oltre):	Premio in natura dalla 1° alla 3° class.

Gli atleti rientranti nelle classifiche generali saranno esclusi dalle classifiche di categoria.

Gli atleti della categoria Allievi/e, gli atleti tesserati EPS ed i tesserati RUNCARD non potranno prendere premi in denaro.

Info: segreteria@atleticapietrasantaversilia.it





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 Ciliegiole 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

PREMIAZIONI

Primi 3 assoluti M/F
 Categorie (M/F) 20-39, 40-49,
 50-59, 60-69, Over 70
 Maratona: Primi 3 assoluti M/F
 Staffetta: Prime 3 staffette

INFO e ISCRIZIONI

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





REGIONE
TOSCANA



UISP
sportpertutti
Lega Atletica Leggera - Prato

UN PO' 'N POGGIO

... 25° EDIZIONE ...



CAMMINATA ECOLOGICA
SU PERCORSI PEDOCOLLINARI

6 km

15 km

20 km

7 APRILE 2024

PIAZZA MERCATALE PRATO

Per regolamento ed informazioni

— **UNPONPOGGIO.IT** —





DOMENICA 14 APRILE 2024



SCENDI E SALI PER FIESOLE

3° TROFEO CASA DEL POPOLO FIESOLE

COMPETITIVA DI KM 11 E LUDICO MOTORIA DI KM 5

IL PERCORSO SI SNODA SULLE COLLINE CIRCOSTANTI SU TERRENO MISTO E IMPEGNATIVO

RITROVO DALLE ORE 7.30 C/O CASA DEL POPOLO DI FIESOLE

PARTENZA ORE 9.00 C/O AREA VERDE DI MONTECECERI

Possono partecipare gli atleti maggiorenni in possesso di tessera UISP, FIDAL o Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI. Sono ammessi atleti liberi non tesserati. Per la gara competitiva è necessario il certificato agonistico.

ISCRIZIONE PER SOCIETÀ E SINGOLI A COMPETITIVA E LUDICO MOTORIA
Lista firmata da un dirigente recante i dati (cognome, nome, sesso, anno di nascita e numero tessera affiliazione). La società di appartenenza sarà garante che tutti gli atleti presenti nella lista siano in regola con le normative sanitarie.

QUOTA ISCRIZIONE:

Competitiva: 10€ con premio di partecipazione

Ludico Motoria: 5€ con premio di partecipazione

Solo per la ludico motoria è possibile iscriversi a 2€ senza premio di partecipazione

Solo per L.M. ci si potrà iscrivere la mattina della gara fino alle 8.30 O via mail a info@gsmaiano.org

ISCRIZIONI e INFORMAZIONI:
si ricevono iscrizioni via mail a: iscrizioni@gsmaiano.org entro 12 aprile 2024 alle 24.00 allegando copia del bonifico intestato a:
GS MAIANO ASD
IT43U0306937842000000005218
informazioni tel: 3287408025 **MARZIA** - 3483939867 **ROBERTO** - 3925897040 **STEFANO**

PREMI: DONNE E UOMINI

15 Assoluti

10 Veterani

7 Argento

3 Oro

Prime 3 società a punteggio

Prime 3 società a partecipanti (non cumulabili)

PARCHEGGIO:

Via Degli Artisti, Via delle Mura Etrusche, Via del Pelagacci

RISTORI:

È previsto un ristoro a metà percorso, e a fine gara Ristoro alla Casa del Popolo di Fiesole

SPOGLIATOI E BAGNI:

Sono previsti spogliatoi e bagni c/o Casa del Popolo di Fiesole

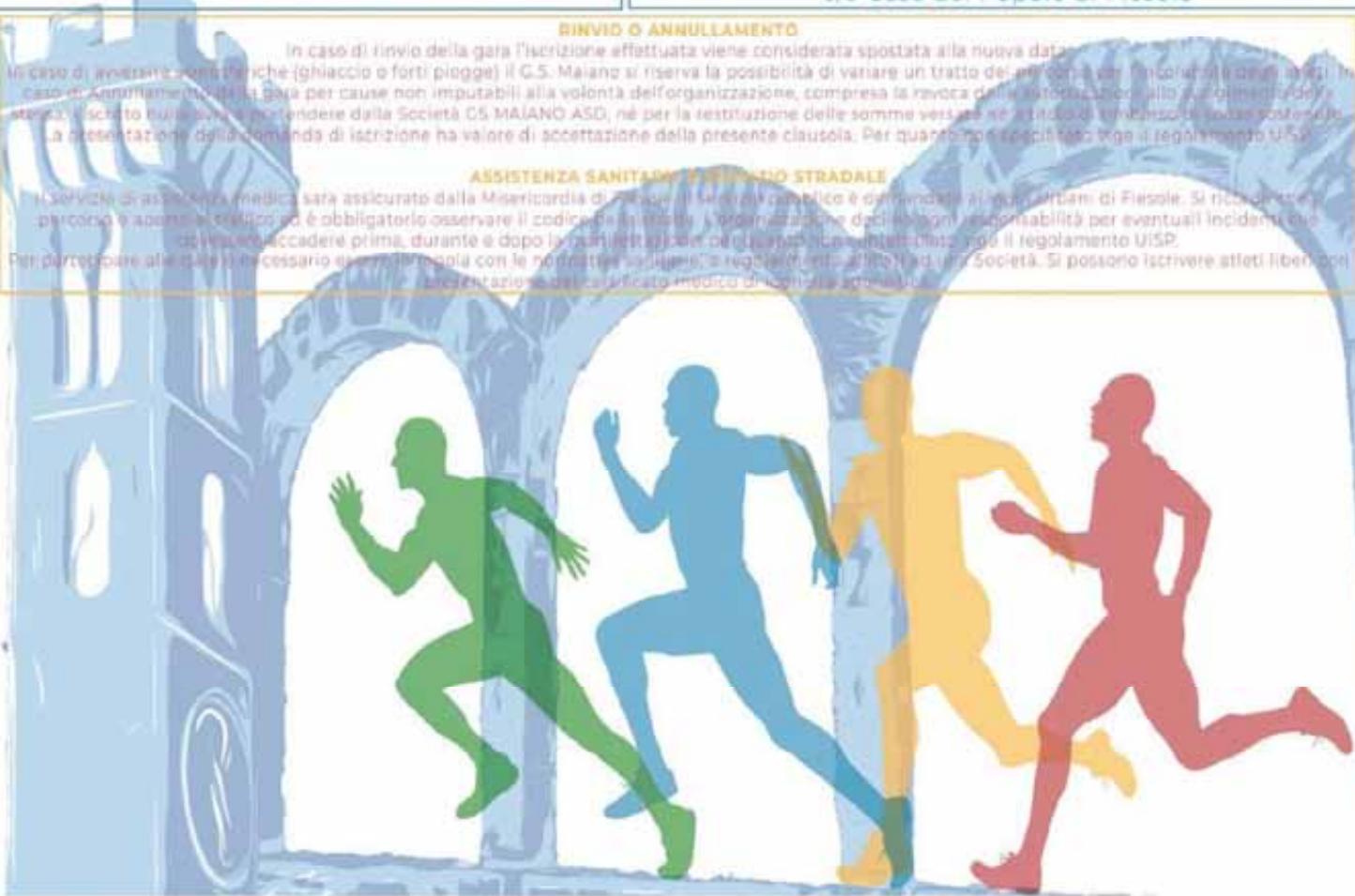
RINVIO O ANNULLAMENTO

In caso di rinvio della gara l'iscrizione effettuata viene considerata spostata alla nuova data.

In caso di avverse meteorologiche (ghiaccio o forti piogge) il G.S. Maiano si riserva la possibilità di variare un tratto del percorso per l'incolumità degli atleti. In caso di annullamento della gara per cause non imputabili alla volontà dell'organizzazione, compresa la revoca dell'autoassicurazione allo sportivista, l'iscritto non dovrà pretendere dalla Società GS MAIANO ASD, né per la restituzione delle somme versate né il titolo di rimborso di spesa sostenuta. La presentazione della domanda di iscrizione ha valore di accettazione della presente clausola. Per quanto non specificato vige il regolamento UISP.

ASSISTENZA SANITARIA E SOCCORSO STRADALE

Il servizio di assistenza medica sarà assicurato dalla Misericordia di Fiesole. Il servizio pubblico è garantito ai soccorsi ai soccorsi di Fiesole. Si ricorda che il percorso è aperto al traffico ed è obbligatorio osservare il codice di condotta. L'organizzazione non assume responsabilità per eventuali incidenti che possono accadere prima, durante e dopo la manifestazione. Per quanto non specificato vige il regolamento UISP. Per partecipare alle gare è necessario essere in regola con le normative sanitarie e regolamentari dell'UISP e della Società. Si possono iscrivere atleti liberi con presentazione del certificato medico di idoneità agonistica.



**COMUNE DI
ALTOPASCIO**

8 ORE alle TENUTE di BADIA DOMENICA 14 APRILE 2024

**Gara competitiva di 8 Ore - 10 Km - Ludicomotoria
Gara su circuito di Mt 3300 Pianeggiante su Asfalto,
Strada Bianca e Sterrato.**

Ritrovo ore 8,00

**Via Della Chiesa, 10 Badia Pozzeveri Altopascio (Lu)
(Uscita A11 Altopascio) Partenza gare ore 9,00**

Quote Partecipazione

8 Ore: Fino al 3 Marzo € 25,00

dal 4 Marzo al 31 Marzo € 35,00

dal 1 Aprile al 11 Aprile € 40,00

Mattina della Gara € 45,00 con

Premio Partecipazione Ristoro

durante e Pasta Party+Fine Gara Cena.

10 Km: fino al 7 Aprile € 10,00

dal 8 al 11 Aprile € 12,00

Mattina gara € 13,00 con Premio

Partecipazione e Ristoro durante e fine gara.

Ludico Motoria: €7 La mattina della Gara

comprende Pacco Iscrizione e Ristoro

Premiazioni: 8 Ore Uomini: 7 Assoluti, 5 Veterani, 3 Argenti, 1 Oro

Donne: 3 Assolute, 3 Veterane, 3 Argenti, 1 Oro

10 Km Uomini: 20 Assoluti, 15 Veterani, 10 Argenti, 3 Oro

Donne: 10 Assolute, 5 Veterane, 3 Argento, 1 Oro

I Premi possono essere variati in più o meno in base agli iscritti.





L'ULTIMO GHIBELLINO

21 APRILE 2024

38^o
EDIZIONE

40
ANNI DI
STORIA



18K-10K
NC 18k e 10k



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA





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**



50°

TROFEO O. FROSALI

10° MEMORIAL SIRO MAGNI CAMPIONATO REGIONALE UISP

CORSA SU STRADA

25 APRILE 2024

SESTO FIORENTINO (FI)



COMUNE DI
SESTO FIORENTINO



CORSA PODISTICA COMPETITIVA DI KM 13 E PASSEGGIATA LUDICO MOTORIA DI KM 5

Ritrovo: Presso Circolo Rinascita, via Matteotti 18, Sesto Fiorentino a partire dalle ore 7,30. Sono previsti i servizi di spogliatoio e deposito borse.

Partenza: Gara Competitiva, Non Competitiva di km 13 e L.M. di km 5 con partenza da Via Gramsci angolo Piazza Ginori alle ore 9,00. E' obbligatorio rispettare il codice della strada. L'organizzazione declina qualsiasi responsabilità per danni causati prima, durante e dopo la gara.

Assistenza: Verrà effettuata dalla Pubblica Assistenza Croce Viola.

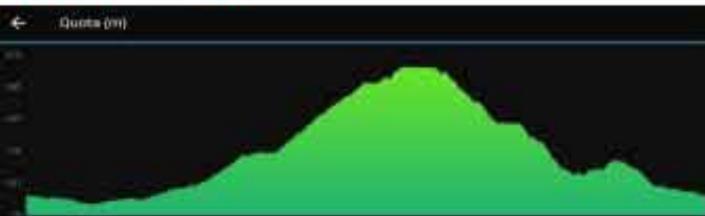
Preiscrizioni: Fino al 23 Aprile ore 23,00 inviando email a: servizio.iscrizioni@gmail.com, termine utile anche per essere iscritti al Campionato Regionale Uisp Corsa su strada per tesserati Uisp.

Società: Inviare lista su carta intestata firmata dal Presidente con nome, cognome, data di nascita e numero della tessera di ogni singolo atleta. Il pagamento potrà essere effettuato con bonifico bancario IBAN: **IT4520842538100000031120017** intestato a CLUB AUSONIA asd, oppure al ritiro dei pettorali.

Costo Iscrizione: Gara Competitiva 10,00 €, Non Competitiva e Ludico Motoria con pacco gara 8,00 €, senza pacco gara 3,00 €. Per la Competitiva (però esclusi dal Campionato Regionale) sarà consentito l'iscrizione anche la mattina della gara fino alle ore 8,30 con un costo di 12,00 €, mentre per la Non Competitiva e L. M. con pacco gara il costo sarà di 10,00 €, senza pacco gara 3 €.

MEDAGLIA: a tutti i Finisher della Competitiva verrà consegnata bellissima medaglia in conio 3D in ricordo della **50° edizione** della gara.

Pacco gara: Ai primi **500** iscritti pacco gara con inclusa maglietta tecnica dell'evento.



**BANCA
CAMBIANO** 1884
SOCIETÀ PER AZIONI

Informazioni: Tiberio 3774828127, Fratoni 3517877856, Lastini 3336886021 Email: servizio.iscrizioni@gmail.com

PREMIAZIONI

Saranno premiati il 1° uomo e la 1° donna esclusi dalle categorie con Buoni Nencini 100 € + gioiello. NOMINATION

Premiazione Maschile

- Categoria Seniores (18-49 anni) dal 1° al 30°
- Categoria Veterani (50-59 anni) dal 1° al 25°
- Categoria Argento (60-69 anni) dal 1° al 15°
- Categoria Oro (70 e oltre) dal 1° al 5°

Premiazione Femminile

- Categoria Seniores dalla 1° alla 15°
- Categoria Veterane dalla 1° alla 15°
- Categoria Argento dalla 1° alla 3°

PREMIAZIONE CAMPIONATO REGIONALE UISP CORSA SU STRADA : Come da regolamento Uisp.

Le classifiche saranno visibili sul sito www.clubausonia.it. Vige regolamento Uisp

Premiazioni Società: Verranno premiate le prime **cinque società** che avranno iscritto il maggior numero di atleti entro il giorno 23 Aprile 2024 e le prime **cinque società** nella classifica a punteggio.

Alla **1° Società classificata a partecipanti** verrà consegnato prestigioso TROFEO realizzato dall' **ISTITUTO D' ARTE** di Sesto Fiorentino.



NaturSana®

del Dott. Domenico D'Amico



Erboristeria Medica | Ortopedia | Sanitaria | Parafarmacia
Dermocosmesi Naturale | Noleggi Articoli Sanitari



SCOPRI GLI INTEGRATORI
NATURSANA

Via A. Gramsci 263-265, Sesto Fiorentino (FI)
055 4480929 | Info@naturesana.org | www.naturesana.org



SEGUICI SUI
NOSTRI SOCIAL



25 aprile 2024
BONELLE PISTOIA

48° MARATONINA del PARTIGIANO

KM 13 COMPETITIVA

ludico-motoria/fitwalking km. 6 -13

partenza ore 9,00

gare categorie giovanili ore 9,05

PREMI COMPETITIVA

25 assoluti uomini

20 veterani

10 argento

3 oro

15 assolute donne

10 veterane

3 argento

Prime 10 società per numero iscritti

PRANZO POPOLARE del 25 APRILE

€ 12,00 per iscritti gara - € 18,00 tutti gli altri

€ 10,00 bambini fino a 10 anni

Necessaria prenotazione entro martedì 23 aprile.

ISCRIZIONI

maratoninadelpartigianobonelle@gmail.com

info: Alfio 366 6400614

Emanuele 339 6347737



 polisportiva bonelle

 maratoninadelpartigianobonelle@gmail.com



Con il patrocinio della
**PROVINCIA
DI PRATO**



Con il patrocinio del
comune di
PRATO

UISP
sportpertutti
Legge Attività Sportive - Prato



50
1973
2023

POLISPORTIVA ASD 29 MARTIRI

**50 ANNI
DI SPORT
A PRATO**



DOMENICA 28 APRILE 2024

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

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

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

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

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

SERVIZIO DOCCE - SERVIZIO DEPOSITO BORSE

ISCRIZIONI:

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

Pacco gara a tutti i partecipanti

Iscrizioni WhatsApp: 338 2185718

Iscrizioni e-mail: podistica@asd29martiri.it

INFO: Marcello Calamai 338 2185718

In collaborazione con
CSN di Prato





**IL GRUPPO PODISTICO
FRATELLANZA POPOLARE DI GRASSINA**

ORGANIZZA

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI BAGNO A RIPOLI

4a CAMPESTRE "Parco di Mondeggi"

DOMENICA 28 APRILE 2024



Gara Podistica Competitiva km 10

Non competitiva km 10

Passeggiata Ludico motoria km 5



COMUNE DI
BAGNO
A RIPOLI

RITROVO E RITIRO PETTORALI: Ore 7,30 Presso il Parcheggio del
Parco di Mondeggi Loc. Capannuccia Comune Bagno a Ripoli (FI)

PARTENZA: Ore 9,00

PERCORSO E ARRIVO: All'interno del Parco

PREMI: Primi classificati M/F, primi cinque M/F assoluti e veterani, primi tre M/F
argento e oro; Prime tre squadre a punteggio e partecipazione;

ISCRIZIONI: € 10 - Competitiva e Non Competitiva km 10

€ 5 - Passeggiata ludico motoria € 3 senza premio

Inviando e-mail a podistigrassina@gmail.com allegando Certificazione Medica,
tesseramento e copia bonifico IBAN: IT17J 08325 3772 0000 0000 32814
oppure la mattina della gara entro le ore 8,30

N.B. LA CORSA E' PER SOLI TESSERATI UISP, FIDAL, RUNCARD ECC.

RISTORO: All'arrivo

La corsa si svolgerà nel rispetto delle normative del regolamento UISP vigenti

INFORMAZIONI:

Mario 3292406421 – M. Grazia 333 8375293 – Giancarlo 3473587633

podistigrassina@gmail.com www.fpgrassina.run





LA PODISTICA PRATESE
ORGANIZZA:

12K

1° MAGGIO 2024

7K E 2K PASSEGGIATA LUDICO-MOTORIA

30° FESTA DEL PODISTA

**PARTENZA
H 8.30**



**10° TROFEO
I' VINAIOLO**

**21° TROFEO
ADESINT**

PARTENZA & ARRIVO
VIA DEL BARGO
POGGETTO DI POGGIO A CAIANO
PRESSO CAMPO SPORTIVO
(ZONA PONTE MANETTI)

**23° TROFEO
CREAZIONI SONIA**





comitato organizzatore: Libertas Quaracchi

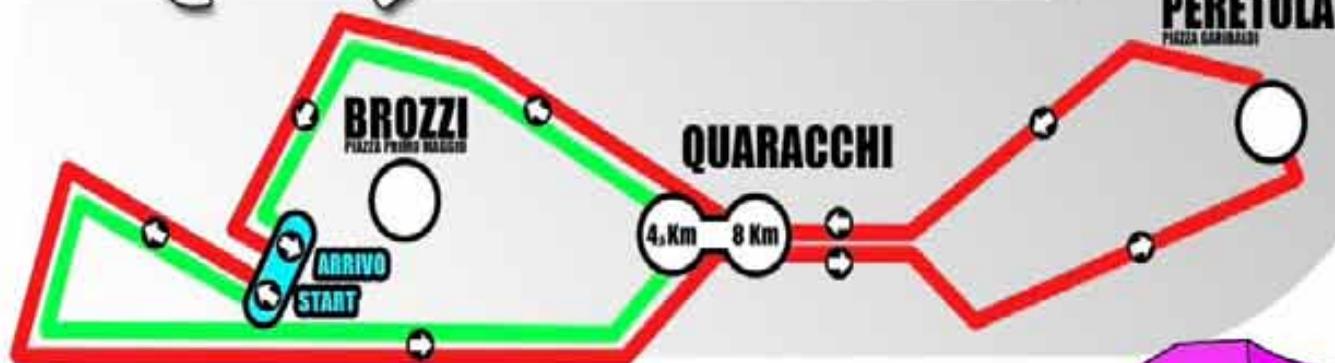
Vivi i borghi

A passo libero

Manifestazione podistica ludico-motoria aperta a tutti



DUE percorsi
4,5 Km
e
8 Km



MERCOLEDÌ

PRIMO Maggio

PIAZZA
Primo
Maggio
BROZZI



T-SHIRT
ai partecipanti

ore 9.00 RITROVO - ore 10.00 PARTENZA



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





5
MAGGIO
2024



COMUNE DI BUGGIANO



45° DORMISACCO



**Ritrovo ore 7,30 - Partenza alle ore 9:00 presso
il Palazzetto dello Sport di Borgo a Buggiano**
Gara competitiva di km 10,6
Gara ludico motoria di km 2 e km 5

2° MEMORIAL CARLO RUGGIERO

RITROVO ore 8:00

PARTENZA ore 9:10 a seguire:

Ragazzi e ragazze (anni 2012-11) 1000 m

Cadetti e cadette (anni 2010-09) 1200 m

PARTENZA ore 10:00 Atleti con disabilità intellettivo

relazionale (non competitiva) 400 m e a seguire:

Esordienti C (anni 2018-17) 200 m

Esordienti B (anni 2016-15) 400 m

Esordienti A (anni 2014-13) 600m



ATLETICA
BORGO a BUGGIANO



ROSSINI CORRE 2024

Sabato 11 Maggio
Ore 18:30
Circolo Arci 90
Via Lenin, 95
Pappiana



1° classificato
dama da 5Lt
di olio EVO.



Prosciutto intero
a sorteggio
con il pettorale.



Persone oltre le cose
Ti aspetta a Pappiana
tutti i giorni con orario 7:30-20:30



Circolo
"ARCI 90"

GARA VALEVOLE PER IL CRITERIUM PODISTICO TOSCANO

Per informazioni 335 125 0990 (Sergio) - podisticarossini@gmail.com



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



www.mezzadelmugello.eu

12 Maggio 2024



12 Maggio
2024

www.mezzadelmugello.eu



Comune di San Casciano V.P.



Comune di Barberino Tavarnelle



Comune di Greve in Chianti



Città Metropolitana di Firenze

Con il contributo di
REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Comitato di Firenze

**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.





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 **FORTEVIVA**



**A.S.D. LIVORNOMARATHON**IN COLLABORAZIONE CON
GRUPPO PODISTICO "SEMPRE DI CORSA" LIVORNO E IL CENTRO SOCIALE ANZIANI "FABRIZIO GIOLI"**DOMENICA 19 MAGGIO 2024**
ORE 9.00

CRONOSCALATA DEL CASTELLACCIO

TROFEO LUCIANO MARTELLI a.m.**GARA PODISTICA INDIVIDUALE**

- **COMPETITIVA** a cronometro di km 4,400 valida come prova del Criterium Podistico Toscano 2024
- **NON COMPETITIVA** aperta a tutti i camminatori e nord-walking (iscrizione 5 euro con gadget) con partenza unica alle ore 8.30

**DA PIAZZA DELLE CARROZZE ALLA CIMA DEL CASTELLACCIO,
UN PERCORSO STRAORDINARIO DOVE TUTTO È SPETTACOLO**

L'ORGANIZZAZIONE INVITA TUTTI GLI ATLETI PARTECIPANTI A RENDERSI AUTONOMI PER PARTENZA E ARRIVO

RITROVO E PARTENZA DA PIAZZA DELLE CARROZZE - MONTENERO BASSO - LIVORNO**ATTENZIONE:** al termine della corsa, per il ritiro del pacco-gara, i partecipanti dovranno riconsegnare il chip**ISCRIZIONI 10 €**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate per mail all'indirizzo info@maratonadilivorno.it entro le ore 14.00 di venerdì 17 maggio. Possibilità di iscriversi anche domenica mattina entro le ore 8.30. La quota potrà essere versata al ritiro del pettorale e chip.

L'ordine di partenza sarà dal più anziano al più giovane ad intervalli di 20 secondi.

Gli iscritti della mattina partiranno in coda.

Vige regolamento UISP Atletica

Per informazioni Franco 338 9563043

info@maratonadilivorno.it

A TUTTI I PARTECIPANTI PREMIO ISCRIZIONE

PREMIAZIONI ASSOLUTI

ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne
(esclusi dalle categorie)

PREMIAZIONI CATEGORIE

Amatori maschili	18-39	1985-2006	10 premi
Senior maschili	40-49	1975-1984	20 premi
Veterani maschili	50-59	1965-1974	15 premi
Argento maschili	60-69	1955-1964	10 premi
Oro maschili	70 e oltre	1954 4 precedenti	5 premi
Amatori femminili	18-39	1985-2006	10 premi
Senior femminili	40-49	1975-1984	10 premi
Ladies femminili	50-59	1965-1974	10 premi
Argento femminili	60-69	1955-1964	7 premi
Oro femminili	70 e oltre	1954 4 precedenti	3 premi

CRONOMETRAGGIO

ENDU**UISP**
sportpertutti

Comitato Toscana Etica e Sociale Laboratorio

Dopo la cronoscalata cogliete la bella occasione per un bagno nell'azzurro mare di Livorno e poi per degustare la mitica cucina dei ristoranti livornesi

**2° Memorial****FABIO
GIANNONI****VENERDI 24 MAGGIO****Partenza e Arrivo****ore 19:30 da Barco Reale
in Via dei Nardini****San Baronto (Lamporecchio)
(raduno ore 18 - gara di 8 km)****Quota iscrizione****Iscrizione 7 euro****Sconto 2 euro tesserati UISP****5 euro NC 4 km****Pacco Gara Natura****Premi****20 Assoluti Uomo****15 Veterani****10 Argento****3 Oro****10 Donne****10 Veterane****5 Argento****3 Società****Assistenza Croce Verde****2 Ristori****info: Massimo Manetti 393 6024877 - Giovanni Tommasi 338 9294485**

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

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



Con il patrocinio della
**PROVINCIA
DI PRATO**



Con il patrocinio del
comune di
PRATO

UISP
sportpertutti
Legge Attività Leggere - 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



RUN PER COLLI

31 MAGGIO 2024

ORE 19:30

UN PERCORSO TUTTO NUOVO



**GARA PODISTICA COMPETITIVA E
NON COMPETITIVA, DI 9 KM
TEMPO LIMITE 1H30**

**WWW.CRONORUN.IT
WWW.SGRANARPERCOLLI.IT**



**PER INFO
3290519646
0572507868**





G.P. PARCO ALPI APUANE TEAM ECOVERDE

CON IL PATROCINIO E IL CONTRIBUTO DI



LIONS GARFAGNANA



ORGANIZZA

22^a SCALATA **CASTIGLIONE GARFAGNANA** **SAN PELLEGRINO IN ALPE** **2^a MARCIA LUDICO MOTORIA** **DA CASTIGLIONE AL SANTUARIO**

DOMENICA 9 GIUGNO 2024

COMPETITIVA Km 11,8 PARTENZA ORE 9

MARCIA LUDICO MOTORIA Km 11,8 PARTENZA LIBERA DALLE ORE 8

RITROVO ORE 7:30 PRESSO IL MUNICIPIO DI CASTIGLIONE DI GARFAGNANA (LU)

Informazioni Graziano Poli 347 3796343
Regolamento www.gpparcoalpiapuane.it

2^a Prova Highlander Apuane 2024

Memorial Dott. Gabriello Angelini



Memorial "GIUSEPPE TAGLIASACCHI"



FORNACETTE (PI)

**CUSTOM
TEAK®**



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®**



Con il patrocinio:

COMUNE DI VERNIO



Con la collaborazione:

Con la collaborazione:

MISERICORDIA DI VERNIO
PARROCCHIA S. IPPOLITO E CASSIANO

Partner ONLUS:

Campione
www.cunt.it

Attraverso il Verde della Val Bisenzio in notturna nell'ambito delle feste del Luglio Sanpotino

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

CORSA PODISTICA COMPETITIVA di 10 KM

NON COMPETITIVA e LUDICO MOTORIA di 5 KM

MERCOLEDÌ 10 LUGLIO 2024

NEW RITROVO: Ore 19.00 apertura Stand, apericena, ciambellini, birra presso PIAZZA DELLA PIEVE SANT'IPPOLITO DI VERNIO

PARTENZA: Ore 20.00 dalla PIAZZA di SANT'IPPOLITO
Dalle ore 21.30 PREMIAZIONI, cena per atleti e serata con "DJ Set"

Il Circolo ARCI "I PARTIGIANI" ORGANIZZA UN APERICENA PER GLI ACCOMPAGNATORI E TUTTI I PRESENTI

INFO: cesarebattistivernio@gmail.com
FABRIZIO: 393 7697868 - **MARCO:** 328 3065073

INFO e REGOLAMENTO sul RETRO

LUILOR® S.p.A.
www.luilor.com

32
PRIVE SERVICES

Officina Meccanica
TERRAROSSA s.r.l.
Unipersonale
COSTRUZIONI MECCANICHE dal 1884
Via degli Artigiani, 8 - Cantagallo (PO)
Tel. 0574 946169 - Cell. 333 3909173
info@omterrarossa.it - www.omterrarossa.it

Colorchimica s.r.l.
Via XXV Aprile, 3 - 59100, Prato (PO)
colorchimica@gmail.com
Tel. 0574 636773

Sfilacciatura
"Marcovaldi"
di Borchini L. & C. snc
Via di Camino, 51 Tel. 0574 984737
VAIANO (PO)
sfilacciaturamarcovaldi@gmail.com

PENTACAR
Via S. Paolo, 27B - 59100 PRATO - Tel. 0574 34051

Via Franzuolo, 36
CANTAGALLO (PO)
Tel e Fax 0574 944676 -
Cell. 348 8981162
www.langiannicologia.it

DAL 1887
La bottega de' NONNO GRASSI
ORTOFRUTTA & GASTRONOMIA VEGETALE

Via del Bisenzio, 2/L
Mercatale di Vernio (PO)
Tel. 0574 950091
The Red Lion

Manifattura Lane Pucci

M.&A. SANESI
RECYCLED INK



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