

Atletica Immagine



24 aprile 2024 - Numero 201



Editoriale

Emozioni e solidarietà due facce della stessa medaglia

di Vezio Trifoni



Le emozioni sono l'essenza dell'atletica e di chi corre e anche in questo fine settimana i suggestivi percorsi sono diventati i protagonisti. I 18 km del "Mitico Ghibellino" con salite mozzafiato, paesaggi medievali e discese adrenaliniche oltre all'emozione di una sky line fino ai monti pisani sono stati il plus di una manifestazione davvero ben organizzata. Dall'altra parte l'energia travolgente di "Scatta al-

le Cascine Lions" per dare voce alla grande solidarietà che anima il mondo dei podisti. In questo numero raccontiamo con orgoglio il corso BLSA tenutosi presso la sede de La Nave, un momento di formazione cruciale che potrebbe fare la differenza in situazioni di emergenza. Ancora una volta la Ets Regalami un Sorriso dona un defibrillatore: siamo al numero 199, un gesto che può salvare vite e che incarna l'animo

altruista della comunità podistica. Atletica Immagine vuole essere un punto di riferimento per gli appassionati del mondo della corsa podistica e della solidarietà. Corriamo insieme a voi e se volete raccontarci la vostra storia potete farlo inviando il materiale. Un modo per essere ancora più vicini a chi ama questo ambiente per porsi traguardi sempre più grandi e significativi. Grazie a tutti per leggerci siete sempre più numerosi.

Regalami un Sorriso

Ormai prossimi al traguardo del 200° defibrillatore

Un momento di riflessione



Siamo prossimi al traguardo del 200esimo defibrillatore donato dalla ETS Regalami un Sorriso è un momento di grande significato e riflessione. Ricordare l'emozione del primo dono, quando il defibrillatore era ancora avvolto da un alone di mistero e timore, porta alla mente quanto sia stato importante il percorso compiuto nel diffondere la conoscenza e l'uso di questi dispositivi salvavita.

In questi anni, grazie alla frequenza ai corsi di abilitazione e alla continua sensibilizzazione, il defibrillatore è diventato un oggetto familiare, un'importante risor-

sa che può fare la differenza tra la vita e la morte. Dietro ogni defibrillatore donato ci sono state tante foto scattate, tanti sforzi profusi per raccogliere i fondi necessari, ma soprattutto tante persone preziose che hanno collaborato per raggiungere questo traguardo.

E ora, giunti quasi al 200esimo, ci si pone la domanda su quale sia il prossimo passo da compiere. La risposta è chiara: questo non è che l'inizio di un nuovo capitolo. La sofferenza e l'emergenza non vanno mai in vacanza, e c'è sempre bisogno di continuare nell'impegno per diffondere la cultura della

sicurezza e dell'emergenza cardiaca.

Ogni nuovo defibrillatore donato rappresenta una nuova possibilità di salvare vite, una nuova speranza per la comunità. È un impegno costante, una missione che non conosce sosta, perché ogni cuore che si ferma è una chiamata alla quale rispondere prontamente.

Il traguardo del 200esimo defibrillatore è quindi motivo di festa e gratitudine, ma anche di rinnovato impegno e determinazione nel perseguire la missione di rendere il nostro territorio più sicuro e pronto ad affrontare le sfide dell'emergenza cardiaca.

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



Firenze 21 aprile 2024

Scatta alle Cascine

Una gara di solidarietà e passione podistica



Nel cuore della città rinascimentale, tra il verde rigoglioso del Parco delle Cascine, si è svolta la 12^a edizione della gara podistica "Scatta alle Cascine". Un evento che ha saputo coniugare la passione per lo sport con l'impegno solidale, incarnando perfettamente i valori fondanti del movimento Lions.

Organizzata con la collaborazione di Isolotto APD, con il prezioso supporto dell'Associazione Cavalieri di Parte Guelfa e di numerose altre realtà associative, questa manifestazione ha avuto un successo straordinario, tanto da attrarre oltre 400 partecipanti.





L'obiettivo era nobile e imprescindibile: raccogliere fondi per il "Banco Alimentare" fiorentino, dimostrando ancora una volta che lo sport può essere uno strumento potente per generare un impatto positivo nella comunità.

La gara si è disputata lungo un percorso totalmente pianeggiante di 10 chilometri esatti, offrendo così ai podisti l'opportunità ideale per mettersi alla prova e misurare le proprie performance in un contesto stimolante e competitivo.

Merito dei talentuosi organizzatori dell'Isolotto APD, inseriti con giustificato orgoglio nell'entourage della rinomata Firenze Marathon, che hanno saputo garantire un evento impeccabile sotto ogni punto di vista.

Nel momento delle premiazioni, l'atmosfera si è fatta ancora più calorosa e gratificante. La ETS Regalami un

Sorriso, con il suo servizio fotografico di alta qualità, ha aggiunto un tocco di magia all'evento. Ma non è finita qui: in un gesto di generosità e solidarietà, ha donato alla US Nave di Rovezzano, il defibrillatore numero 199, simbolo di un legame indis-

solubile tra passione sportiva e impegno sociale.

Così, tra la corsa sfrenata e l'abbraccio caloroso della solidarietà, la 12esima edizione di "Scatta alle Cascine" si è conclusa lasciando un segno tangibile di speranza e di generosità nel cuore di Firenze.





Classifica Scatta alle Cascine



ASS. FEMM.

1	BULUKIN SARA EMILY	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:37:01
2	PARRINI ELISA	POLISPORTIVA ELLERA	0:39:32
3	SCOLLO SABINA	G.S. IL FIORINO	0:40:34
4	TIRELLI CECILIA	A.S. LA FRATELLANZA 1874	0:41:14
5	FIORINI EMMA	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:41:37
6	DALLA MARTA ANNA	POLISPORTIVA ELLERA	0:42:26
7	MAGI ADELE	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FIRENZE	0:42:27
8	TAVELLA MIRANDA	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:43:05
9	PALCHETTI TESSA	LUIVAN SETTIGNANO	0:45:32
10	MADRIGALE STEFANIA	G.S. VALDELSA RUNNERS	0:46:22
11	TWEED GIULIA	OLTRARNO POLISPORTIVA	0:47:23
12	BERNI ALICE	ISOLOTTO A.P.D.	0:47:28
13	MANGANI FRANCESCA	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:47:55
14	RUSU MARIANA	LUIVAN SETTIGNANO	0:48:29
15	SFARRA ALESSIA	ATLETICA CALENZANO	0:48:37
16	SCARLINI SARA	PROSPORT ATL. FIRENZE	0:49:34
17	BIRRI VERONICA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:49:58
18	CENCI MARTINA	GS. PIEVE A RIPOLI	0:50:00
19	TOMMASINI CHIARA	POLISPORTIVA ELLERA	0:50:31
20	CARADINI IRENE	NAVE U.S.	0:50:42
21	GREMOLI MARIANNA	POLISPORTIVA ELLERA	0:51:00
22	FROSALI VALENTINA	G.S. IL FIORINO	0:51:53
23	ALFARANO EMANUELA	AVIS ZERO POSITIVO	0:52:07
24	DEL PAPA LARA	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:52:11
25	CELLAI SILVIA	POLISPORTIVA ELLERA	0:52:37
26	REALI CATERINA	RUNCARD	0:52:38
27	BANCHELLI MONICA	LUIVAN SETTIGNANO	0:53:55
28	BALDI SARA	RUNCARD	0:54:27
29	BORRI ELENA	SEVENLIFE	0:57:41
30	CALONI SARA	RUNCARD	0:58:21
31	MARCHIONNE ILARIA	ISOLOTTO A.P.D.	0:58:25
32	SALOMONI ELISA	LUIVAN SETTIGNANO	0:59:00
33	GRASSI SARA	POLISPORTIVA ELLERA	1:02:10
34	GUBERTI ELISA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:02:30

ASS. MASCH.

1	BOURAS AYOUB	G.S. MAIANO	0:30:11
2	KLAS JOHANSSON	VEGAN RUNNERS	0:32:10
3	POGGI IVAN	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:33:18
4	RICCA ENRICO	AURORA MONTALE	0:33:29
5	LABLAIDA ABDELOUAHED	G.S. MAIANO	0:33:33
6	MARTELLI LEONARDO	G.S. IL FIORINO	0:33:56
7	MIDAR HICHAM	POLISPORTIVA ELLERA	0:35:16
8	TRONCI ANDREA	PODISTICA MEDICEA	0:35:31
9	TARAS CHRISTIAN	ATLETICA CASTELLO	0:35:33
10	COMPARINI GIANMATTIA	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:35:35
11	DE FILIPPO SALVATORE	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:35:37
12	BABAZZI NICCOLÒ	PODISTICA MEDICEA	0:35:43
13	RIGACCI MASSIMO	LUIVAN SETTIGNANO	0:36:09
14	LASTRAIOLI LUCA	ATLETICA CASTELLO	0:36:13





15	CABRAS GIANLUCA	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:36:14
16	CAVIGLIOLI COSIMO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:36:17
17	PEZZATINI NICOLA	PODISTICA EMPOLESE 1986	0:36:18
18	CASINI SIMONE	RUNCARD	0:36:28
19	D'ALESSANDRO LORIS	ISOLOTTO A.P.D.	0:37:13
20	NOVI FRANCESCO	G.S. IL FIORINO	0:37:26
21	DI SANO DARIO	MONTELUPO RUNNERS	0:37:29
22	PALCHETTI ERNESTO	ATLETICA CASTELLO	0:37:42
23	ALDERIGHI LEONARDO		0:37:50
24	PAGANI GIANNI	POLISPORTIVA ELLERA	0:37:56
25	NARDONI FILIPPO	POLISPORTIVA ELLERA	0:38:00
26	SANI SIMONE	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:38:22
27	DI VIETRI GIUSEPPE	ISOLOTTO A.P.D.	0:38:34
28	PALMAS NICOLA	ISOLOTTO A.P.D.	0:38:38
29	POLO GABRIELE	ATLETICA CASTELLO	0:38:48
30	COPPOLA MICHELE	GPD FANO CORRE L. TONELLI	0:38:58
31	RONCOLINI ALESSIO	ATL. SANGIOVANNESE 1967	0:39:06
32	DADDI LEONARDO	IMPRUNETA RUNNING	0:39:11
33	INNOCENTI LEONARDO	ATLETICA SIGNA	0:39:21
34	GORI FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	0:39:29
35	CALDAROLA FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	0:39:39
36	RENDA SALVATORE		0:40:05
37	PAGLIAZZI ANDREA	ATLETICA CASTELLO	0:40:07
38	FRULLINI RICCARDO	LUIVAN SETTIGNANO	0:40:08
39	SCARSELLI FRANCESCO	PODISTICA EMPOLESE 1986	0:40:20
40	CAINI MARCO	SEVENLIFE	0:40:30
41	GRASSO EMANUELE		0:40:32
42	CASELLI LUIGI	SILVANO FEDI	0:40:43
43	GIUSTI VALENTINO	ATLETICA FIRENZE MARATHON	0:40:45
44	VISANI ALBERTO	G.S. IL FIORINO	0:40:53
45	LUPPI FEDERICO	LIONS CLUB	0:40:54
46	LASCALA FRANCESCO	NRT FIRENZE	0:41:06
47	BACCHI GIOVANNI	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:41:13
48	BERTI ALBERTO	MISERICORDIA GRIGNANO	0:41:21
49	MOROCHO SANTANIELLO JOSE LUIS	G.S.D. LIBERTAS LA TORRE	0:41:22
50	PETROLLINI IVAN	ASS. RONDINELLA DEL TORRINO	0:41:46
51	TARAS RICCARDO	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	0:41:49
52	CICALINI SIMONE	CRAL NUOVO PIGNONE	0:41:59
53	LOMBARDI GAETANO	CRAL NUOVO PIGNONE	0:42:13
54	PALLONI GIACOMO	LUIVAN SETTIGNANO	0:42:36
55	FREGOSO NICCOLÒ	ATTRAVERSO RUNNING	0:42:41
56	FILIPPINI JONATHAN	POLISPORTIVA ELLERA	0:42:43
57	ESPOSITO JACOPO	LUIVAN SETTIGNANO	0:42:52
58	CHINI TOMMASO		0:42:53
59	PETTORALI SIMONE	ATLETICA SIGNA	0:42:56
60	DAVINO DOMENICO	ATLETICA CASTELLO	0:43:00
61	LOMBARDI NICOLA	G.S. IL FIORINO	0:43:24
62	PIEROTTI BUNGARÒ COSIMO	ATTRAVERSO RUNNING	0:43:33
63	ALAGNA MIRKO DOMENICO		0:43:39
64	BLASI MARCO	LA FONTANINA	0:43:42
65	LOMBARDINI MARCO	POLISPORTIVA ELLERA	0:44:11



66	LONGINOTTI LEONARDO	ISOLOTTO A.P.D.	0:44:16
67	PARRETTI FRANCESCO	RUNCARD	0:44:27
68	CONFORTI MANUEL	LA FONTANINA	0:44:40
69	SIBILLI MARCO		0:44:42
70	FRULLANI WILLIAM	RUNCARD	0:44:56
71	PARRINI COSIMO	NAVE U.S.	0:45:16
72	LAPUCCI ANDREA	ATLETICA CASTELLO	0:45:35
73	RAGUSA LIBORIO	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:45:38
74	CANIGLIA GIANLUCA	ASS. RONDINELLA DEL TORRINO	0:45:38
75	BAGGIANI FRANCESCO	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:45:43
76	TARCHI DANIELE	LUIVAN SETTIGNANO	0:45:45
77	CRISTAUDO PIERFRANCESCO	G.S. IL FIORINO	0:46:51
78	MANAGO CRISTIAN		0:46:57
79	MARCONI LORENZO	T.C. TIMEOUT	0:47:11
80	RASTRELLI ALESSANDRO	NAVE U.S.	0:47:35
81	SILVESTRI STEFANO	POLISPORTIVA ELLERA	0:47:50
82	CAPPELLI FABIO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:47:51
83	BACCIOTTINI FRANCESCO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:48:03
84	NERI GIACOMO	RUNCARD	0:48:49
85	CLAVERINI ALDO	LE TORRI PODISMO	0:49:00
86	USAI MATTEO	SILVANO FEDI	0:49:20
87	VERRUCCHI FEDERICO	FLORENTIA ROAD RUNNERS	0:49:32
88	GUZZO STEFANO	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:50:47
89	PENNINO MAURIZIO	T.C. TIMEOUT	0:50:59
90	BUCCIERI ALESSIO	PRATO PROMOZIONE	0:51:47
91	IMBRIANO ANTONIO		0:52:44
92	GUERRINI FABIO	OLTRARNO POLISPORTIVA	0:53:58
93	BALDINI CLAUDIO	MISERICORDIA GRIGNANO	0:54:53
94	PETRANCA ANTONIO	RUNCARD	0:55:26
95	GUZZARDI FRANCESCO	PODISTICA MEDICEA	0:55:50
96	CIANCHI ANDREA	POLISPORTIVA ELLERA	0:56:26
97	PAPOTTO SAMUELE	MARATONABILI ONLUS	0:57:14
98	VERDI LUCA	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:57:23
99	POLVANESI ANTONIO	NAVE U.S.	0:58:19
100	RADASSAO NICOLA	LUIVAN SETTIGNANO	0:59:07
101	VIVIANI ANDREA	ASS. RONDINELLA DEL TORRINO	0:59:18



VET. FEMM.

1	SESTINI DANIELA	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:40:31
2	PEDRONI EMANUELA	G.S. IL FIORINO	0:44:28
3	FIASCHI LAURA	ATLETICA SIGNA	0:45:29
4	PORRY PASTOREL SARA	POLISPORTIVA ELLERA	0:45:44
5	TERCHI BARBARA	ISOLOTTO A.P.D.	0:46:03
6	VANNINI STEFANIA	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:46:23
7	MORETTI SILVIA	G.S. IL FIORINO	0:46:31
8	CARBONAI LAURA	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	0:46:47
9	MARINO DONATELLA		0:47:52
10	CILOTTI CHIARA	G.S. IL FIORINO	0:49:14
11	PUGLIA GRAZIELLA	ATLETICA SIGNA	0:49:25
12	AZZERLINI ELENA	NAVE U.S.	0:49:26
13	BELLINI ASSUNTA	LUIVAN SETTIGNANO	0:49:36
14	CUZZOLA MARIA GIOVANNA	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:50:11



15	FALAI ELISABETTA	LUIVAN SETTIGNANO	0:51:43
16	MARMINO STEFANO	POLISPORTIVA ELLERA	0:52:19
17	GROSSI SILVIA	G.S. IL FIORINO	0:52:34
18	GALLI FRANCA	LUIVAN SETTIGNANO	0:54:28
19	PASQUINI ANNA	LUIVAN SETTIGNANO	0:54:46
20	MORELLI ANGELA	G.S. IL FIORINO	0:55:14
21	FRATINI NICOLETTA	G.S. IL FIORINO	0:55:51
22	BIANCO GIOVANNA		0:56:03
23	CELLI CHETI	POLISPORTIVA ELLERA	0:57:16
24	PERHAT FRANCESCA	POLISPORTIVA ELLERA	0:57:18
25	TASCO LAURA	RUNCARD	0:57:19
26	VANGI MORENA	PODISTICA NARNALI	0:58:22
27	FABBRI CRISTINA	G.S. IL FIORINO	0:58:49
28	MINIATI AMBRA	G.S. IL FIORINO	0:58:59
29	NAVOLIO MARIA	ASS. RONDINELLA DEL TORRINO	0:59:19
30	CHIANI CLAUDIA	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:59:25
31	MELIS MARIA	POLISPORTIVA ELLERA	1:02:11
32	MASSOUMNIA HORA	G.S. MAIANO	1:02:14
33	COLOMBO SILVIA		1:04:14

VET. MASCH.

1	CORRADINI FABIO	CINQUE CERCHI	0:35:42
2	SARLI ENNIO	ATLETICA CAMPI	0:35:45
3	CANALE ANDREA	NRT FIRENZE	0:36:11
4	GERARD VINCENT	LA FONTANINA	0:36:16
5	SARLI DOMENICO RODOLFO	ATLETICA CAMPI	0:36:21
6	FRANCHINI ANDREA	G.S. MAIANO	0:37:09
7	FANTONI LORENZO	MONTELUPO RUNNERS	0:37:16
8	PISCOPO LUCA	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:38:23
9	DI DONATO CLAUDIO	LUIVAN SETTIGNANO	0:38:37
10	BERNARDINI MARCO	G.S. IL FIORINO	0:38:49
11	TORRINI ANDREA	G.S. MAIANO	0:38:51
12	PARRI ENRICO	LUIVAN SETTIGNANO	0:38:57
13	BECHI STEFANO	LA FONTANINA	0:39:02
14	ZACCHI ONORIO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:39:30
15	SASSETTI ROBERTO	POLISPORTIVA ELLERA	0:39:35
16	TRENTANOVI LEONARDO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:39:45
17	PAYTA MATTEO		0:40:04
18	RIGONI NICOLA	LUIVAN SETTIGNANO	0:40:21
19	GIACCHI GABRIELE	MEETING CLUB	0:40:28
20	SCARANO MATTEO	ISOLOTTO A.P.D.	0:41:10
21	BELOTTI CLAUDIO	LUIVAN SETTIGNANO	0:41:16
22	LEONI MAURO		0:41:39
23	RENZINI ROBERTO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:41:42
24	SARTI MARCO	ATLETICA CALENZANO	0:42:21
25	PASI MARCO	G.S. IL FIORINO	0:42:35
26	MENEGON SAURO	ATLETICA PRATO	0:42:40
27	VENTURI FABIO	ATLETICA MONTECATINI	0:42:46
28	PIERANTI ALESSANDRO	G.S. IL FIORINO	0:42:48
29	LEONCINI RICCARDO	RUNCARD	0:43:03
30	PETTRONE GIOVANNI	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:43:11
31	FILIPPONE MASSIMO	NAVE U.S.	0:43:12
32	FIBBI ALESSANDRO	NAVE U.S.	0:43:14
33	LIANG BIN	ATLETICA PRATO	0:43:26
34	FRANCESCHINI LORENZO	G.S. IL FIORINO	0:43:57
35	DURINI ALESSANDRO	ATLETICA CAMPI	0:44:50
36	TONTI MARCO	LUIVAN SETTIGNANO	0:44:58
37	MAGGINI MARCO	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:45:04
38	ANTONI GIANNI	PODISTICA QUARRATA	0:45:25
39	NEBIU EDMOND	G.S. IL FIORINO	0:45:37
40	CONTINI MAURIZIO	LA FONTANINA	0:45:50
41	CODRI MARCO	RUNCARD	0:45:56
42	MADDALENA LUCA	G.S. MAIANO	0:46:00





43	SALVI GABRIELE	POLISPORTIVA ELLERA	0:46:10
44	MANNAIONI MICHELE	MONTE DEI PASCHI DI SIENA	0:46:11
45	PEZZUCCHI GIOVANNI	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:46:13
46	BOSSINI GIACOMO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:46:34
47	DI BLASI GILBERTO	RUNCARD	0:46:44
48	CAMPANI MASSIMO	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	0:46:50
49	ROMANI GABRIELE	NAVE U.S.	0:47:12
50	CANTINI GIANNI	LUIVAN SETTIGNANO	0:47:13
51	SOTTANI GABRIELE	POLISPORTIVA ELLERA	0:47:37
52	FARINA FRANCO	ATTRAVERSO RUNNING	0:47:39
53	MUNTONI MARCO	NRT FIRENZE	0:47:53
54	LASTRUCCI DIMITRI	POLISPORTIVA ELLERA	0:48:00
55	MAZZEI IVAN	ATLETICA SIGNA	0:48:02
56	IANIA VINCENZO	LUIVAN SETTIGNANO	0:48:04
57	BUFANO PIER LUIGI		0:48:25
58	BONINI CHRISTIAN	ISOLOTTO A.P.D.	0:48:28
59	BEN MOUSSA MOHAMED	G.S. MAIANO	0:48:32
60	PARRINI BERNARDO	G.S. IL FIORINO	0:48:52
61	VINCIGUERRA ROBERTO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:49:50
62	ARTINI PAOLO	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	0:50:01
63	SACCHETTI FRANCESCO	RUNCARD	0:50:37
64	CORSI ALESSANDRO	RUNCARD	0:50:39
65	DE CESARIS FRANCESCO	RUNCARD	0:53:11
66	DAMBROSIO NICOLA	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:53:15
67	CANOCCHI ALESSANDRO	G.S. POLI - PODI	0:53:29
68	NICCOLI GIANLUCA	ATLETICA SIGNA	0:54:08
69	CASTELLINI ALESSANDRO	G.S. MAIANO	0:54:48
70	BARDAZZI FRANCESCO	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FIRENZE	0:55:12
71	CAGNOLATI DAVIDE	RUNCARD	0:55:16

72	CIANFEROTTI LEONARDO	LE TORRI PODISMO	0:55:38
73	BAFFONI MARCO	POLISPORTIVA ELLERA	0:56:19
74	FANTECHI SIMONE	MARATONABILI ONLUS	0:56:42
75	PANARELLO PLACIDO	MARATONABILI ONLUS	0:57:13
76	MINERVINI LUCA	POLISPORTIVA ELLERA	0:57:46
77	CALOSI GIACOMO	LE TORRI PODISMO	0:57:50
78	CIOTTI JONATHAN	POLISPORTIVA ELLERA	1:02:57

ARG. FEMM.

1	GIUDICE SILVIA	ISOLOTTO A.P.D.	0:49:13
2	MAZZUOLI ANTONELLA	IL GREGGE RIBELLE	0:50:09
3	NISTRI ANNAMARIA	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FIRENZE	0:50:38
4	CIANFANELLI ANGELA	G.P. FRATELLANZA POP. GRASSINA	0:51:26
5	SICURANZA SILVIA	ISOLOTTO A.P.D.	0:51:45
6	MARTINI SUSANNA	ATLETICA SIGNA	0:54:47
7	MAESTRINI SILVIA	POLISPORTIVA ELLERA	0:57:49
8	CORNA RENATA	G.S. MAIANO	0:59:17
9	PADOAN ROSANNA	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:59:50
10	BOLDI CARLA	RUNCARD	1:05:48
11	NUTI ANNA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:17:47

ARG. MASCH.

1	CASALINI CLAUDIO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:37:12
2	MATTONAI GIOVANNI	LUIVAN SETTIGNANO	0:40:39
3	CALABRO' ANTONIO	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	0:40:46





4	BORSELLI DANIELE	G.S. MAIANO	0:41:24
5	MISCEO LEONARDO	G.S. MAIANO	0:41:36
6	TOFANELLI ALBERTO	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:43:01
7	D'ONOFRIO NICOLA	CICLI-CONTI-FIRENZE	0:43:07
8	CHAPLIN TIMOTHY	ISOLOTTO A.P.D.	0:43:15
9	NASCOSTI NICOLA	ATLETICA VINCI	0:44:41
10	ROSAI FRANCESCO	G.S. IL FIORINO	0:45:36
11	FARINA UMBERTO	ATTRAVERSO RUNNING	0:46:21
12	MENCHERINI LORENZO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:47:49
13	BOZOLO STEFANO	OLTRARNO POLISPORTIVA	0:49:11
14	ROCCHI RICCARDO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:49:48
15	FERRONI ANDREA	T.C. TIMEOUT	0:49:51
16	ALUNNI ROBERTO	T.C. TIMEOUT	0:49:56
17	BARONTI EDOARDO	CLUB AUSONIA	0:50:04
18	VANNUCCI REMO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:50:10
19	MASSAI BRUNO	PROSPORT ATL. FIRENZE	0:50:36
20	GIANI MARCO	LE TORRI PODISMO	0:51:54
21	SALUSTRI ALFIO	POLISPORTIVA ELLERA	0:52:03
22	PIERONI STEFANO		0:52:21
23	BRASCHI ANDREA	G.S. IL FIORINO	0:52:36
24	DEL MEDICO MARCO	LUIVAN SETTIGNANO	0:53:57
25	PUCCI STEFANO	G.S. IL FIORINO	0:54:04
26	GALLI ALESSANDRO	ATLETICA SIGNA	0:54:23
27	CHEROTTI STEFANO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:55:15
28	TACCARI MARIO	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	0:55:27
29	SANTARINI STEFANO ETTORE	MARATONABILI ONLUS	0:56:53
30	FANI RICCARDO	RUNCARD	0:57:22
31	SODI MARCO	ATLETICA SIGNA	0:57:44
32	DI BISCEGLIE RICCARDO	RUNCARD	0:58:27
33	CALDARELLI GABRIELE	ISOLOTTO A.P.D.	0:58:46
34	PINARELLI PAOLO	LA FONTANINA	0:59:08
35	MENCHI ROGAI SERGIO	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	1:01:58
36	VASARRI PIER LUIGI	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	1:05:07
37	MINI MARCO	POL. RINASCITA MONTEVARCHI	1:05:08
38	TOGNACCINI MAURIZIO	RUNCARD	1:06:14
39	NESI MARCO	G.S. MAIANO	1:07:31

ORO MASCH.

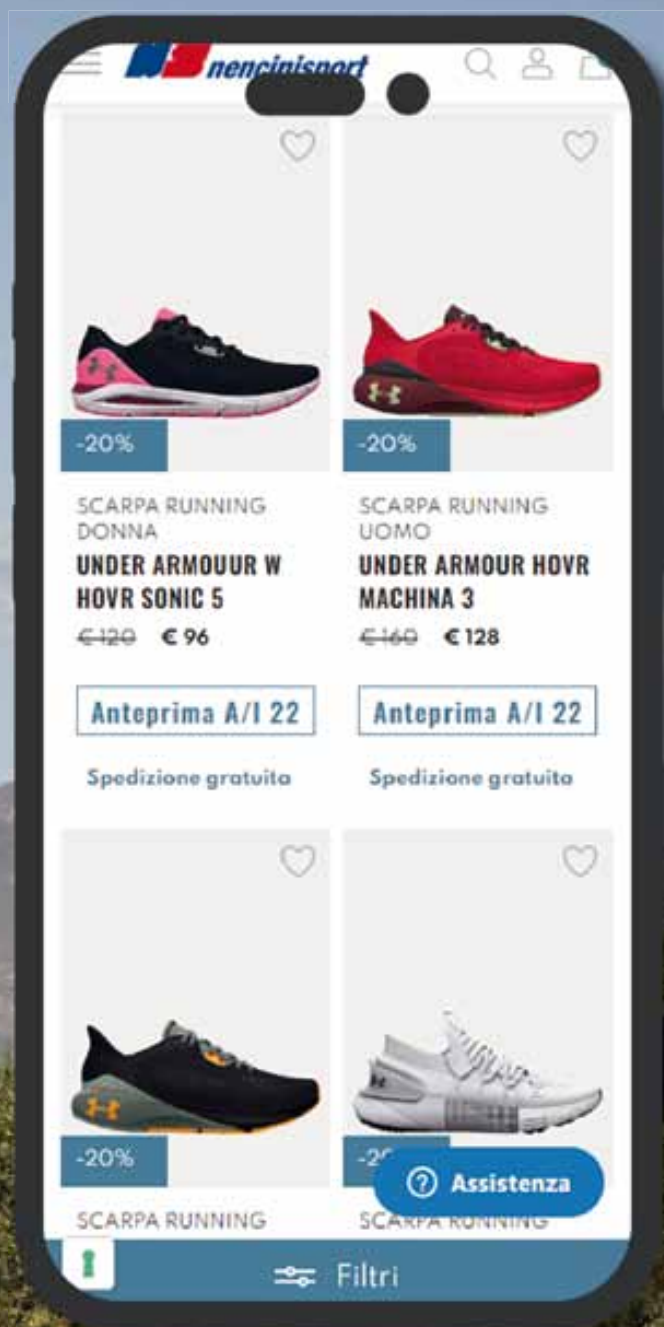
1	SIENI RENZO	POLISPORTIVA ELLERA	0:48:07
2	UGOLINI ALBERTO	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FIRENZE	0:49:57
3	MINIATI LUIGI		0:51:50
4	CHIARI MARIO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:52:17
5	FAVELLI MARIANO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:54:14
6	MASSINI FULVIO	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	0:54:21
7	BENEDETTI ENIO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:55:11
8	CANESCHI SILVANO	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FIRENZE	0:55:37
9	BUTINI MAURIZIO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:56:00
10	BENEDETTI CLAUDIO	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	0:56:31
11	PALMERI GIUSEPPE	G.P. FRATELLANZA POP. GRASSINA	1:03:24
12	HADAVANDI ASGHAR	G.S. MAIANO	1:05:19
13	ORLANDI STEFANO	LUIVAN SETTIGNANO	1:13:33

Messer aprile Scatta alle Cascine

La cronaca della gara vista dall'interno di
Roberto Vinciguerra. BellarobaRaba(gliati)



È primavera, svegliatevi bambine, alle Cascine messere Aprile fa il... podista, e lo fa anche bene visto che "Scatta alle Cascine" richiede anche un certo impegno. A differenza di altre gare, infatti, questa corsa ha un significato diverso. Forse perché la maggior parte dei concorrenti corrono in... "casa"; o forse perché, anziché le macchine gli addetti al servizio in gara devono fermare i... cani (ed i loro padroni); o forse perché in lungo tutti i tratti della corsa sembra di essere dentro una di quelle litografie di fine ottocento; o forse perché durante il tracciato si chiacchiera meno del solito visto che tutti, dal primo all'ultimo, ci tengono a fare bene nei 10 km immersi nel pentasecolare parco fiorentino e il fiato deve essere risparmiato, soprattutto, per il rush finale? E a proposito del tratto finale, all'incirca quello degli ultimi 200 metri, specificamente nella zona compresa fra la parte finale del viale della Catena e l'imbocco del piazzale Kennedy, come scordare il caratteristico e sonoro avviso che, più o meno, ha risuonato così nel corso della mattinata... fiorentina: "A destraaaaa, a destraaaaa, l'arrivo è a destraaaaaaaa".



Massa e Cozzile (PT) 21 aprile 2024

Il fascino del Ghibellino si conferma

Il trofeo va a Gabriele Fiesoli e a Ioana Lucaci



Il fascino dell'Ultimo Ghibellino rimane inalterato e in questa edizione, 38°, è ancora più evidente grazie a un sole estivo e all'energia che i podisti hanno messo sul percorso sempre duro della classica organizzata dai Ghibellini di Massa e Cozzile. In questa occasione gli atleti hanno potuto scegliere tra due percorsi di 18 e 10 chilometri con start accanto al giardino Marco Pantani a Vangile. Prima del via il presidente Luca Galligani ha ricordato proprio la leggenda di questa corsa: "Oh Ghibellino combattente, di fronte alla selva non essere inerte! Respira a fondo, sii resistente e

ricorda: il Ghibellino è sempre un vincente." Al via i 200 partecipanti hanno affrontato salite mozzafiato, paesaggi medievali e discese adrenaliniche e l'emozione di uno sky line fino ai monti pisani. Il più veloce al traguardo è stato Gabriele Fiesoli della Podistica Medicea che ha staccato tutti fin dall'inizio e si è presentato da solo al traguardo. Dietro di lui Andrea Taddei della Podistica Empolese che in una bella volata ha preceduto Davide Pruno del Gp Parco Alpi Apuane. Tra le donne la favorita era Ioana Lucaci del Gruppo Podistico Alpi Apuane che era partita con il pettorale numero 1 ed

ha confermato le previsioni. Al termine le premiazioni con Montecatini Marathon premiata come società più numerosa davanti a Run..Dagi e 29 Martiri Figline e riconoscimenti per tutte le associazioni presenti. "Un grazie come al solito all'Ets Regalami Un Sorriso, in questo caso a Mario Menci, per il photo web server - spiega Luca Galligani - I ciclisti "Nani Svizzeri" come accompagnatori dei podisti, alla Pubblica Assistenza e alla Protezione Civile oltre che alla Vab e ai tantissimi volontari e soci del gruppo podistico oltre al circolo di Vangile e a chi ha permesso questo Mitico Ghibellino".



Classifica L'ultimo Ghibellino

18 km

ASS F

1	LUCACI IOANA	ALPI APUANE
2	ROBU MIHAELA	RUNCARD
3	BAMBI CATERINA	RUNDAGI
4	PINNA ALESSANDRA	LA GALLA
5	RAUSSE DANIELA	ATTRAVERSO RUNNING
6	MICHELINI ANNALISA	Asd Marciatori Antraccoli
7	RICCOMI ELENA	Asd Marciatori Antraccoli
8	SODINI DANIELA	MONTECATINI MARATHON
9	CAPPABIANCA PAOLA	ATLETICA MONTECATINI
10	BANDINELLI BENEDETTA	ATLETICA CAMPI BISENZIO
11	BENTO DA CRUZ SUELY	RUNCARD
12	GRISOTTO BARBARA	PASSO CAPPONI ASD
13	BARONCINI ANNA	ATLETICA MONTECATINI
14	TRAPANI MARIA	PODISTICA VIACCIA
15	BRINZI SARA	RUNCARD

ASS M

1	FIESOLI GABRIELE	Asd Podistica Medicea
2	TADDEI ANDREA	PODISTICA EMPOLESE
3	PRUNO DAVIDE	G.P. PARCO ALPI APUANE
4	FANALI SIMONE	G.S.D. RUN...DAGI
5	TEM PESTI GIACOMO	G.S.D. RUN...DAGI
6	TOGNERI DAVIDE	ORECCHIELLA GARFAGNANA
7	PINOCHI IACOPO	MONTECATINI MARATHON
8	RUBINELLI DANIELE	LUCCA MARATHON
9	DISPERATI FRANCESCO	G.S.D. RUN...DAGI
10	MUNGAI LUCA	SILVANO FEDI
11	ROSSI EMANUELE	PODISTICA AGLIANESE
12	PERICCIOLI FEDERICO	ASD VOLTE BASSE
13	JACOPO GIUSTI	Asd Podistica Medicea
14	ZERELLARI ALDO	RUNCARD
15	GASPARRI MASSIMILIANO	G.S.D. RUN...DAGI
16	CANCIANI CHRISTIAN	G.S.D. RUN...DAGI
17	SIMONCINI ALBERTO	ATLETICA MONTECATINI





- | | | |
|----|----------------------|---------------------------|
| 18 | GIACOMELLI LORENZO | G.S.D. RUN...DAGI |
| 19 | MIGLIORINI FRANCESCO | POLISPORTIVA I'GIGLIO |
| 20 | SORINI DINI GIACOMO | Asd Marciatori Antraccoli |
| 21 | INNOCENTI ANDREA | RUNCARD |
| 22 | STAGI MARCO | G.S.D. RUN...DAGI |
| 23 | PETRUZZI GIOVANNI | Asd Marciatori Antraccoli |
| 24 | CECCHI DANIELE | G.S.D. RUN...DAGI |
| 25 | BINI MASSIMILIANO | RUNCARD |
| 26 | MORELLI MIRCO | GS PIEVE A RIPOLI |
| 27 | NENCINI FEDERICO | Asd Marciatori Antraccoli |
| 28 | BRUSCHI FRANCESCO | RUNCARD |
| 29 | CIOLLI ENRICO | RUNCARD |
| 30 | MICHELONI MARCO | G.S.D. RUN...DAGI |
| 31 | MASI MATTEO | G.S.D. RUN...DAGI |
| 32 | DE MARCO BRUNO | PODISTICA GRIGNANO |
| 33 | LOLLI ANDREA | PASSO CAPPONI ASD |
| 34 | TONFONI ALBERTO | MONTECATINI MARATHON |

VET F

- | | | |
|---|----------------------|-------------------------|
| 1 | LUPI DAMIANA | ATLETICA VINCI |
| 2 | FOGACCI SILVIA | POLISPORTIVA 29 MARTIRI |
| 3 | PACINI TIZIANA | MONTECATINI MARATHON |
| 4 | BUFOLINO DEBORA | MONTECATINI MARATHON |
| 5 | MARZADORI ALESSANDRA | BUSHIDO TRI&RUN |
| 6 | MARZADORI ALESSANDRA | BUSHIDO TRI&RUN |





VET M

1	ROSSI DANIELE	ORECCHIELLA GARFAGNANA
2	BOZZI MAURIZIO	RUNCARD
3	VENESSELLI STEFANO	FREESTILE
4	MASTRINI SIMONE	RUNCARD
5	TOMMASI GIOVANNI	G.P. PARCO ALPI APUANE
6	MENCARELLI GIACOMO	PODISTICA CORREGGIO
7	COGILLI ALESSANDRO	Asd Marciatori Antraccoli
8	PILATI MARIO	G.S.D. RUN...DAGI
9	GIOVANNONI LUCA	Asd Marciatori Antraccoli
10	LOLLINI MASSIMO	MONTECATINI MARATHON
11	CARBONI MARIO	ATLETICA VINCI
12	MARCANTELLI ROBERTO	MONTECATINI MARATHON
13	RASTELLI GABRIELE	SILVANO FEDI
14	GIOVANNINI MAURIZIO	G.S.D. RUN...DAGI
15	D'ONOFRIO ANTONIO	G.S.D. RUN...DAGI
16	VITI MARCO	RUNCARD
17	CECCHINELLI MANUEL	GOLFO DEI POETI ARCIGNI
18	BASILICO CARLO	CHIESA NUOVA PRATO
19	D'ONOFRIO ANTONIO	G.S.D. RUN...DAGI
20	NARDINI PAOLO	MONTECATINI MARATHON
21	D'ONOFRIO ANTONIO	G.S.D. RUN...DAGI

ARG F

1	FRANCHI PATRIZIA	CAI PISTOIA
2	LUCACI MARICICA	G.P. PARCO ALPI APUANE
3	FERA PATRIZIA	MONTECATINI MARATHON
4	IZZO ANNUNZIATA	MONTECATINI MARATHON

ARG M

1	BERTOCCHINI ROBERTO	GS CAMIGLIANO
2	SFORZI MARCO	SILVANO FEDI
3	GORI CLAUDIO	SILVANO FEDI
4	MASSIMO BUONAMICI	MONTECATINI MARATHON
5	DELLARocca RENZO	MONTECATINI MARATHON
6	MARCELLI PAOLO	PODISTICA AGLIANESE

10 km

ASS F

1	DAMI ELISA	ATLETICA VINCI
2	MESCE VANESSA	SEVEN LIFE
3	PARASCANDOLO CAROLINA	MONTECATINI MARATHON

ASS M

1	SILVESTRI DAVIDE	MONTECATINI MARATHON
2	MUCCI LORENZO	RUNDAGI
3	BELLINI FILIPPO	POLISPORTIVA 29 MARTIRI
4	IAROSSE DAVIDE	POD. OZZANESE
5	BINDI DANIELE	RUNDAGI
6	MICHELUCCI LORENZO	MONTECATINI MARATHON
7	BISIO ALBERTO	RUNDAGI





VET F

- | | | |
|---|------------------|----------------------|
| 1 | SABATINI LETIZIA | ATLETICA CASTELLO |
| 2 | BAIOCCHI ALBERTA | MONTECATINI MARATHON |

VET M

- | | | |
|---|--------------------|----------------------|
| 1 | SILVESTRI LUCA | MONTECATINI MARATHON |
| 2 | BIANCHINI CARLO | A. ATL. CAMAIORE |
| 3 | MONTI MASSIMO | ATLETICA PORCARI |
| 4 | MARIANI MANUELE | ITACHI |
| 5 | MENCHETTI SANDRO | RUNCARD |
| 6 | PASQUINI FRANCESCO | RUNDAGI |
| 7 | BENIGNI DAVIDE | G.S.D. RUN...DAGI |
| 8 | MOLINARO RAFFAELE | G.S.D. RUN...DAGI |
| 9 | ROMANO RICCARDO | GOLFO DEI POETI |

ARG F

- | | | |
|---|-------------------|----------------------|
| 1 | DONATI LUCIA | G.P. LA STANCA |
| 2 | GRAZZINI PATRIZIA | MONTECATINI MARATHON |

ARG M

- | | | |
|---|-------------------|----------------------|
| 1 | BURCHI GIULIANO | G.P. LA STANCA |
| 2 | TOCCHINI MASSIMO | MONTECATINI MARATHON |
| 3 | SILIANI SERGIO | ATLETICA CASTELLO |
| 4 | GALLIGANI ALBERTO | ATLETICA MONTECATINI |
| 5 | ANDREANI NARCISO | RUNDAGI |
| 6 | CRACHI ANDREA | MONTECATINI MARATHON |



Fornacette (PI) 21 aprile 2024

Alessio Terrasi e Laura Sbrana trionfano nella 1^a Custom Teak



Sono stati oltre 300 i podisti che si sono sfidati nella 1^a edizione del Trofeo Custom Teak a Fornacette. La gara patrocinata dal comune di Calcinaia e dalla UISP valida come quarta prova del Criterium Podistico Toscano è stata curata sotto l'aspetto tecnico dal G.P. Parco Alpi Apuane e dall'azienda Custom Teak di Fornacette.

La gara di 10 km con partenza alle ore 9 è stata vinta al maschile con l'ottimo crono di 31' 34" dal campione italiano assoluto di maratona

Alessio Terrasi del G.P. Parco Apuane distanziando di oltre 1'20" la coppia formata da Andrea Gesi del Team Sempre di Corsa e dall'emergente Alberto Giannoni sempre del team apuano.

Più incerta la gara femminile dove si è imposta in volata l'emergente Laura Sbrana, la figlia d'arte del G.P. Le Sbarre in 38'53", precedendo la titolata Laura Pardini dell'Atletica Amaranto di soli 9" e la locale Ilaria Tedesco dell'Atletica Vinci di 1'. Nelle categorie maschili trionfano Bedlu Valgimi-

gli, Davide Simoncini, Dibra Andi, Stefano Costagli e Fabrizio Santi mentre nel femminile vincono Merylin Mazzotta, Lorena Meroni, Andrea Salas e Simonetta Farci.

Nella classifica a squadre l'Atletica Amaranto di Livorno vince il "Derby" con il Sempre di Corsa mentre completa il podio il G.P. Parco Alpi Apuane.

Suggestivo e ricco il cerimoniale delle premiazioni dove l'organizzazione ha dato appuntamento per la seconda edizione nell'aprile 2025.



Classifica Trofeo Custom Teak



AMATORI F

1	SBRANA LAURA	G. POD. LE SBARRE	0:38:53
2	MAZZOTTA MERYLIN	SEMPREDICORSA	0:41:04
3	MICCHI MARTA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:41:11
4	GUAINAI GRETA	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:44:11
5	PORRI ASIA	ATLETICA AMARANTO	0:47:59
6	PANELLA DINA	SEMPREDICORSA	0:49:18
7	ROSSITTO BIANCA MARIA	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:49:37
8	BIANCHI VIRGINIA	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	0:50:30
9	STACCHINI CHIARA	THE FORREST RUN	0:51:12
10	FRACASSINI GIADA	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	0:51:45
11	SQUARCINI ELENA	SEMPREDICORSA	0:55:43
12	FANTACCI GEMMA	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:57:25
13	MEINI ALESSANDRA	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:58:10
14	CIULLI LUISA	GS BELLARIA CAPPUCCINI	1:10:09

AMATATORI M

1	TERRASI ALESSIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:31:24
2	VALGIMIGLI BEDLU	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	0:32:54
3	NANNIZZI ANDREA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:33:10
4	DOLCI MIRKO	GRUPPO SPORTIVO LUCCHESE	0:33:33
5	TORRIONI MATTIA	GRUPPO SPORTIVO LUCCHESE	0:35:48
6	SQUARCINI DAVIDE	SEMPREDICORSA	0:35:55
7	ALESSI MARCO	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:36:00
8	FOSETTI DARIO	SEMPREDICORSA	0:36:39
9	CIREGIA NICOLO'	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:36:53
10	MARCHI DAVID	ATLETICA AMARANTO	0:36:59
11	LUONGO MICHAEL	ATL. VINCI	0:37:22
12	CASALI GABRIELE	ATLETICA AMARANTO	0:37:25
13	PAPINI NICOLA	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:38:34
14	PEPORINI FEDERICO	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:39:20
15	LUPORINI LEONARDO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:39:31
16	GOMARA ROBERTO RENEE	STRACARRARA	0:39:54
17	CERRI MARCO	G. POD. LE SBARRE	0:40:45
18	TROVARELLI FEDERICO	G. POD. LE SBARRE	0:40:57
19	MANFREDI STEFANO	RUN CARD	0:42:42
20	MAZZANTI NICOLA	RUN CARD	0:42:59
21	RISO LORENZO	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:43:42
22	CONSANI JACOPO	RUN CARD	0:44:56
23	DI MAURO LUCA	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:45:19
24	SISTI GIACOMO	GAS RUNNERS MASSA	0:45:33
25	SUCAMELI FABIO	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:46:56
26	ARVIA GIANFRANCO	MONTECATINI MARATHON	0:47:06
27	MATTEUCCI MAURO	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	0:49:35
28	CICCONI GIACOMO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:50:10
29	SABA MARCO	G. POD. LE SBARRE	0:53:23

SENIOR F

1	PARDINI LAURA	ATLETICA AMARANTO	0:39:02
2	TEDESCO ILARIA	ATL. VINCI	0:39:52
3	MERONI LORENA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:41:07
4	CARLI ELISA	MONTECATINI MARATHON	0:41:12
5	COPPOLA CARMELINA CINZIA	G.S. PIEVE A RIPOLI	0:41:21
6	SOTGIA MICHELA	LA GALLA	0:42:01





7	BALLONI FRANCESCA	SAN GIULIANO SPORT	0:43:04
8	CARRADOSSI SIMONA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:43:47
9	GENEMISI ELENA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:44:12
10	SIMONCINI ALESSANDRA	ATLETICA SOLVAY	0:44:14
11	D'AMATO ELISA	ATLETICA AMARANTO	0:44:19
12	FRANCHINA STEFANIA	SEMPREDICORSA	0:44:57
13	PASSERAI SILVIA	G. POD. LE SBARRE	0:47:05
14	TODISCO ERIKA	ATLETICA AMARANTO	0:47:16
15	MARCHI MONICA	ATLETICA AMARANTO	0:48:26
16	BIANCHI LUCIA	SEMPREDICORSA	0:48:36
17	GUERRIERI SILVIA	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:48:58
18	SMERIGLIO MONICA	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:49:30
19	MANCINI FRANCESCA	LA GALLA	0:49:44
20	MALVEZZI ELENA	ATL. LA ROCCA LUIGI OCONE	0:51:30
21	MANNARI SABRINA	SEMPREDICORSA	0:52:34
22	MELA ELISA	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	0:53:42
23	POLITI FEDERICA	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:54:18
24	FRESCHI AGNESE	RUN CARD	0:56:48
25	CRISTIANINI SAMANTA	RUN CARD	0:57:20
26	MARENGO MICHELA	ATLETICA AMARANTO	0:57:20

SENIOR M

1	GESI ANDREA	SEMPREDICORSA	0:32:46
2	GIANNONI ALBERTO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:32:48
3	SIMONCINI DAVIDE	ATLETICA SOLVAY	0:35:56
4	MATTEI ADRIANO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:36:08
5	CARETTI STEFANO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:37:13
6	BIASI MAURIZIO	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	0:37:51
7	BELLINI FEDERICO	ATLETICA AMARANTO	0:38:24
8	LAZZERI PAOLO	PODISMO IL PONTE	0:38:31
9	BANESCHI SIMONE	SAN GIULIANO SPORT	0:39:08
10	GIGLIOLI LUCA	POL. DILL. OMEGA	0:39:21
11	COZZOLINO FILIPPO	LA GALLA	0:39:21
12	MURA SILVIO	G. POD. LE SBARRE	0:39:33
13	DECARIA EMANUELE	A.S.C.D. SILVANO FEDI	0:39:33
14	VOZZA MAURO GIUSEPPE	SEMPREDICORSA	0:39:36
15	SALVINI MIRCO	PODISTICA EMPOLESE 1986	0:39:56
16	GRANCHI FILIPPO	G. POD. LE SBARRE	0:40:32
17	CASSETTARI FRANCESCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:40:55
18	FATTICIONI SANDRO	SEMPREDICORSA	0:41:04





19	NARDI MATTEO	SEMPREDICORSA	0:41:05
20	IAVAGNILIO GIORGIO	SEMPREDICORSA	0:41:06
21	CINGOTTINI LUCA	RUN CARD	0:41:07
22	GERI MARCO	BERGAMO STARS ATLETICA	0:41:08
23	BILOTTI ROBERTO	SAN GIULIANO SPORT	0:41:25
24	Bitozzi Carlo	SEMPREDICORSA	0:41:32
25	AIELLO FEDERICO	SEMPREDICORSA	0:41:49
26	NOTTOLI ANTONIO	GRUPPO SPORTIVO LUCHESE	0:42:05
27	MASONI MIRCO	G. POD. LE SBARRE	0:42:30
28	FARAONI ALESSIO	ATLETICA AMARANTO	0:42:57
29	TURCO DAVIDE	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:43:07
30	BECHINI ALESSIO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	0:43:39
31	BALDASSARI GIOVANNI	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:44:11
32	MORANDIN FRANCESCO	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:44:38
33	GRECHI DAVIDE	G. POD. LE SBARRE	0:45:30
34	BIAGIONI DAVIDE	GAS RUNNERS MASSA	0:45:31
35	LENTINI GIUSEPPE	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	0:45:39
36	BALDASSARI MATTEO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:45:41
37	FREGOSI SIMONE	A.FA.P.H.	0:45:58
38	GERINI MICHELE	RUN CARD	0:46:42

39	SANDULACHE IONICA	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:46:59
40	CURRIERI DANIELE	MEETING SPORTING CLUB RUNN	0:48:50
41	DI FESTA UMBERTO	ATLETICA CASCINA	0:49:44
42	GENOVESI DARIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:50:34
43	QUARTIERI EUGENIO	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:52:12
44	MARCHI ALESSANDRO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:54:36
45	NAMURI FRANCESCO	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:58:11
46	DEL TESSANDORO FABIO	AVIS ZERO POSITIVO	1:09:44

LADIES

1	SALAS PALMA ANDREA BERNARDITA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:41:14
2	DEIANA MARUSKA	ATL. VINCI	0:41:34
3	SECCI GIANFRANCA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:42:38
4	TAVERNA ANNALISA	LA GALLA	0:42:46
5	SCHIASSELLONI MATILDE	ATLETICA AMARANTO	0:43:04
6	CRISTIANINI FLAVIA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:43:54
7	SERAFINI SAMANTA	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:44:53
8	NERI CRISTINA	ATLETICA AMARANTO	0:45:10
9	BRUZZONE MICHELA	ATLETICA AMARANTO	0:46:04
10	NERI SUSANNA	NUOVA ATLETICA LASTRA	0:46:05





11	BORGHESI GIANNA	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:46:18
12	GIACOBBE ALESSANDRA	SEMPREDICORSA	0:46:45
13	TESCONI FRANCESCA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:48:05
14	PUCCI VERONICA	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:48:14
15	TESTAI HYUN SOOK VERONICA	SEMPREDICORSA	0:48:23
16	AMBROSIO RAFFAELLA	SEMPREDICORSA	0:49:17
17	LAZZINI PAOLA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:49:58
18	DI CESARE DANIELA	G. POD. LE SBARRE	0:51:47
19	IULLI CHIARA	SEMPREDICORSA	0:52:01
20	AIELLO NUNZIA	ATLETICA AMARANTO	0:52:02
21	FILIPPESCHI SILVIA	SEMPREDICORSA	0:52:49
22	CINELLI ROBERTA	SEMPREDICORSA	0:56:29
23	ORLANZA ALESSANDRA	SEMPREDICORSA	0:56:55
24	FIorentini LAURA	SEMPREDICORSA	0:56:59
25	MANCINI LUCILLA	ATLETICA AMARANTO	0:59:18
26	ISMAELI LAURA	ATLETICA AMARANTO	0:59:21
27	BAGNOLI SAMANTA	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:59:55
28	GIANNONI ARIANNA	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	1:07:22
29	CORDONI ANNA	AVIS ZERO POSITIVO	1:09:44

VETERANI M

1	DIBRA ANDI	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:34:10
2	BARDARE' MARIANO	SEMPREDICORSA	0:35:48
3	MEOLI STEFANO	LA GALLA	0:36:16
4	DAVINI GIORGIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:36:49
5	NAPOLI ALESSANDRO	SEMPREDICORSA	0:37:06
6	ORSOLINI ALESSANDRO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:37:09
7	BRUSCHI GIACOMO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:37:25
8	MATTEUCCI NICOLA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:38:01
9	GIUNTOLI FRANCESCO	RUN.DAGI	0:38:02
10	TILOCCA MANUEL	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:38:24
11	MATTEI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:39:02
12	SANDRI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	0:39:05
13	SUSINI DANIELE	ATLETICA AMARANTO	0:39:38
14	VEZZANI EMILIANO	RUN.DAGI	0:39:46
15	CHECCACCI LORENZO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:39:56
16	IULA ROBERTO	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	0:40:12
17	SALANI ALESSANDRO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:40:41
18	CRISTIANO SOSSIO	G. POD. LE SBARRE	0:40:47
19	BENVENUTI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:40:59
20	MARLIA ALESSANDRO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:41:19
21	VANNINI FABIO	ATL. CASONE NOCETO	0:41:23
22	MENGESHA ALEMSEGED MAMO	ATLETICA AMARANTO	0:41:31
23	BOZZI FRANCESCO	SEMPREDICORSA	0:41:34
24	PRATELLI FABIO	LA GALLA	0:41:55
25	MORELLI FABRIZIO	ATLETICA AMARANTO	0:41:57
26	FERRARI GIOVANNI	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:41:58
27	POLITANO ANTONIO	PODISMO IL PONTE	0:42:03
28	GUALTIERI ALESSANDRO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:42:04
29	FERI ALESSANDRO	ATLETICA COSTA ETRUSCA	0:42:16
30	LOMBARDI LUCA	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:42:16
31	CARLUCCI CIRO	SEMPREDICORSA	0:42:17
32	PUCCETTI GIORGIO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:42:39
33	BENVENUTI JOSEPH PAUL RENATO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:42:43
34	CAROTI ROBERTO	SEMPREDICORSA	0:42:43
35	BATTIMELLI MASSIMILIANO	ATLETICA AMARANTO	0:43:20
36	DAL LAGO LUDMILLO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:43:31
37	MINUTI CARLO	ATLETICA AMARANTO	0:43:54
38	LUCIOLI MASSIMO	ATLETICA AMARANTO	0:44:07
39	DE LAURENTIS DAVIDE	ATLETICA CASCINA	0:44:07
40	LORENZIN FABIO	E' FIT MULTISPORT	0:44:09
41	COMPARINI ANDREA	ATLETICA AMARANTO	0:44:27
42	LECCI LUCA	G. POD. LE SBARRE	0:44:29
43	AMPOLA MASSIMILIANO	ATLETICA AMARANTO	0:44:33
44	TOTA ROBERTO	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:44:36
45	CARFORA GERARDO	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:44:36
46	CASSI GRAZIANO	PISA ROAD RUNNERS CLUB	0:45:09
47	ARNESANO FABIO	SEMPREDICORSA	0:45:17





48	PELEGRINI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	0:45:24
49	BATELLI GABRIELE	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:45:46
50	MOTRONI PATRIZIO	SEMPREDICORSA	0:46:23
51	CHIOCCHETTI EMANUELE	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:46:24
52	CORRIAS MARIO	ATLETICA AMARANTO	0:46:35
53	MARCHETTI MATTEO	SOC. ATL. VOLTERRA	0:46:36
54	PESARO GUIDO	ATLETICA AMARANTO	0:46:55
55	GUALTIERI ROBERTO	ATLETICA AMARANTO	0:47:15
56	MADEO MAURIZIO	NUOVA ATLETICA LASTRA	0:47:40
57	FIASCHI FILIPPO	ATLETICA SOLVAY	0:47:43
58	RAPONE ANTONIO	ATLETICA AMARANTO	0:48:19
59	MARIOTTI DAVIDE	POLISPORTIVA TORRILE	0:48:50
60	MUGNAI CLAUDIO	SEMPREDICORSA	0:49:19
61	PATERNESI ROCCO LEONARDO	RUN CARD	0:49:30
62	PERAZZOLO ENRICO	SOC. ATL. VOLTERRA	0:49:37
63	BIAGETTI VALERIO	SEMPREDICORSA	0:49:58
64	TOMMASINI RICCARDO	SEMPREDICORSA	0:50:40
65	PAPERINI GIAMPAOLO	SEMPREDICORSA	0:51:19
66	COSTOLI GIANNI	MONTELUPO RUNNERS	0:51:30
67	TANFERNA MICHELE	SEMPREDICORSA	0:51:53
68	CIARDI DAVIDE	ATLETICA AMARANTO	0:53:16
69	CAROSI DINO	LA GALLA	0:54:25
70	VENTURINI ANDREA	GAS RUNNERS MASSA	0:55:43
71	MORELLI MASSIMILIANO	G.S. PIEVE A RIPOLI	0:57:14
72	MANNUCCI FRANCESCO	GS BELLARIA CAPPUCCINI	1:10:10

ARGENTO F

1	FARCI SIMONETTA	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	0:52:07
2	MERLINO TIZIANA	ATLETICA AMARANTO	0:58:13
3	BELLI ELISABETTA	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:59:56

ARGENTO M

1	COSTAGLI STEFANO	SEMPREDICORSA	0:38:25
2	OSIMANTI MARCO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:39:22
3	MALLOCI FLAVIO	ATLETICA AMARANTO	0:39:49
4	MUSETTI MORENO	POLIZIA MUNICIPALE CARRARA	0:40:17
5	TONCELLI FRANCO	LA GALLA	0:40:59
6	PISANI MARCO	LA GALLA	0:41:32
7	MATTEUCCI SERGIO	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	0:42:27
8	DOMENICALI NELLO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:42:39
9	MATTEONI ADRIANO	ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:42:44
10	CORSI FABIO	ATLETICA AMARANTO	0:42:56
11	BELLETTI FABIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:43:13
12	TROILO UMBERTO	ATL. PORCARI	0:43:55
13	MAGNANINI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	0:44:09
14	MANFRE' ANTONINO	ATLETICA AMARANTO	0:44:52
15	RUGGIERO MARCO	ATLETICA AMARANTO	0:45:36
16	ZAVANELLA VITTORIO	GOLFO DEI POETI ARCIGNI	0:45:50
17	MAZZANTINI MAURIZIO	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:45:55

18	NIERI PAOLO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:46:02
19	CATALANO FRANCESCO PAOLO	LA GALLA	0:47:15
20	FALLENI ANDREA	ATLETICA AMARANTO	0:47:17
21	CECCHELLI GIANCARLO	SOC. ATL. VOLTERRA	0:49:38
22	CASELLA ALBERTO	GRUPPO PODISTICO ROSSINI	0:49:50
23	RICCI + ADRIANO	G.S. PIEVE A RIPOLI	0:50:32
24	SENSI MARCO	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:52:22
25	FANTACCI LUCA	RUN CARD	0:55:09
26	POLI STEFANO	ATLETICA AMARANTO	0:58:28
27	GIACONI ALESSANDRO	ATLETICA AMARANTO	0:59:22
28	ZIRPOLI MASSIMO	GS BELLARIA CAPPUCCINI	0:59:55
29	FILATTIERA ROBERTO	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	1:07:23

ORO F

1	GEPPETTI SONIA	ATLETICA AMARANTO	0:51:35
---	----------------	-------------------	---------

ORO M

1	SANTI FABRIZIO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:41:58
2	BETTINI RICCARDO	LA GALLA	0:46:38
3	GELLI SERGIO	A.S.C.D. SILVANO FEDI	0:48:01
4	D'ALVANO MICHELE	ATLETICA CASCINA	0:48:56
5	SARGENTI ARTURO	G.P. PARCO ALPI APUANE	0:51:08
6	VITELLARO ROSARIO SALVATORE	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:52:44
7	IACOPETTI GIUSEPPE	MARCIATORI ANTRACCOLI	0:52:48
8	SALVADORI SIRIO	G. POD. LE SBARRE	0:54:42
9	PIERULIVO ADRIANO	ATLETICA AMARANTO	1:02:40



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

Allenamenti collettivi

Allegria e passione per il quarto allenamento collettivo di Albereta Run



Nel pittoresco complesso sportivo Albereta 2000, situato sulle rive del fiume Arno e raggiungibile attraverso l'entrata da Piazza Ravenna a Firenze, si è tenuto il quarto allenamento collettivo di Albereta Run. L'atmosfera, densa di eccitazione e spirito di squadra, ha catturato l'essenza stessa della corsa podistica.

Tra i partecipanti a questa vibrante sessione di allenamento, si è fatto notare il presidente dell'UISP Firenze, Marco Ceccantini, figura di spicco nell'ambito podistico. Un gradito ritorno è stato quello dell'assessore





allo sport del Comune di Firenze, Cosimo Guccione, il quale ha contribuito a rendere ancora più speciale l'evento con la sua presenza.

L'incontro non è stato solo un'occasione per rivedersi e scambiare commenti sul trionfale successo della Half Marathon Firenze, svoltasi domenica 7 aprile, ma anche per progettare insieme i futuri impegni ufficiali e non, che attendono ognuno dei partecipanti. È stato un momento di condivisione di passioni e di obiettivi comuni, rafforzando il lega-

me che unisce la comunità dei podisti.

L'Albereta Run continua così a essere non solo un'occasione per coltivare la

passione per la corsa, ma anche un punto di incontro per diffondere il sorriso e il sostegno alle iniziative benefiche.





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.



Regalami un Sorriso

Corso BLSD presso la sede US Nave: un passo verso la sicurezza negli sport



Il vento dello sport soffia sempre più forte nell'ambito della sicurezza cardiaca, e la recente iniziativa promossa dalla ETS Regalami un sorriso presso la sede della US NAVE a Rovezzano dimostra quanto questa consapevolezza stia crescendo nel tessuto delle società sportive.

È un dato di fatto: il defibrillatore può fare la differenza tra la vita e la morte, e le tragiche storie di giovani atleti che hanno perso la vita per il mancato utilizzo di questa tecnologia ci ricordano

quanto sia fondamentale saperne fare uso.

Grazie all'instancabile impegno di Luigi Vizia, formato-

re regionale di spicco, e alla preziosa collaborazione delle associazioni sportive locali, si è potuto allestire un corso





di pronto intervento BLSD (Basic Life Support and Defibrillation) a beneficio della comunità podistica. Dopo il successo registrato a Reggello con la Asd Resco Reggello, oggi l'attenzione si è spostata a Rovezzano, con la US NAVE come fulcro dell'azione formativa.

E non si tratta di un evento isolato. Le società podistiche fiorentine stanno dimostrando una lodevole consapevolezza circa l'importanza di questa macchina salvavita, facendo affidamento sulla competenza e l'esperienza della ETS Regalami un sorriso. Con quasi duecento defibrillatori distribuiti sul territorio e un record impressionante di ben undici vite salvate, l'associazione si conferma come un faro di solidarietà e sicurezza nella comunità sportiva.

Oggi, a Rovezzano, altri dieci podisti si sono uniti alla schiera degli operatori BLSD,

pronti a intervenire con tempestività e efficacia in caso di emergenza cardiaca. È un gesto che va oltre il mero spirito competitivo: è un impegno verso il bene comune, un segno tangibile di solidarietà e responsabilità.

La prossima settimana sarà la volta della ASD Le Torri di Firenze, seguita a ruota dalla ASD Oltrarno, confermando l'interesse diffuso e l'impe-

gno concreto delle associazioni sportive locali verso la sicurezza e il benessere dei propri atleti e della comunità nel suo complesso.

Regalami un sorriso continua a essere una presenza imprescindibile nel panorama sportivo e solidale, dimostrando con azioni concrete quanto sia importante unire le forze per proteggere e promuovere il valore della vita.



Il defibrillatore

Un'importante arma per salute e sicurezza



Luigi Vizia, figura di spicco nell'ambito dell'addestramento al BLS (Basic Life Support and Defibrillation), ci conduce in un viaggio attraverso l'importanza cruciale del defibrillatore e la sua crescente presenza nelle attività sportive e nella vita quotidiana.

La normativa vigente sottolinea l'obbligo di avere un defibrillatore durante le attività sportive, sia dilettantistiche che professionistiche, e presso le pubbliche amministrazioni con un numero di dipendenti superiore a 15, con accesso al pubblico. Questo strumento vitale, reso di libero utilizzo dal 2021, rappre-

senta un'arma potente contro le emergenze cardiache, accessibile a chiunque abbia la necessità di intervenire in una situazione critica. Una delle sfide principali è garantire che il 118 disponga

sempre di informazioni aggiornate sulla localizzazione dei defibrillatori, un compito spesso trascurato da molte società sportive. Tuttavia, questa trasparenza è fondamentale per assicurare una





risposta rapida e efficace in caso di emergenza.

Ma come funziona un defibrillatore? Vizia ci spiega che l'operazione è sorprendentemente semplice: una volta attivato, il dispositivo fornisce istruzioni chiare e dettagliate all'utente, guidandolo attraverso ogni passaggio del processo di soccorso. Se necessario, il defibrillatore emette un segnale per erogare la scarica, una manovra che può fare la differenza tra la vita e la morte in un arresto cardiaco.

L'elemento critico è la tempestività: ogni minuto senza un adeguato massaggio cardiaco riduce significativamente le probabilità di sopravvivenza. È per questo che la presenza diffusa di defibrillatori sul territorio è così vitale: città come Arezzo e Piacenza, che vantano una copertura estesa di defibrillatori, registrano tassi di sopravvivenza notevolmente superiori in

caso di arresto cardiaco.

Di fronte a un malore, la procedura è chiara: chiamare immediatamente il 112, seguire le istruzioni del defibrillatore e iniziare senza indugi il massaggio cardiaco, un gesto che può letteralmente salvare una vita.

Ma il futuro promette ulteriori sviluppi: l'avvento dei defibrillatori monouso, accessibili a tutti e da portare sempre con sé, potrebbe rappresen-

tare un passo avanti significativo nell'ambito della sicurezza cardiaca, consentendo a chiunque di essere pronto a intervenire in caso di necessità.

In conclusione, il defibrillatore non è solo una macchina, ma una vera e propria arma verso la salute e la sicurezza della comunità, e la sua diffusione e comprensione sono fondamentali per garantire un ambiente più sicuro per tutti.



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)

Prossime gare

Mezza del Mugello

Cinque anni di corsa e solidarietà



Il 12 maggio segnerà un traguardo significativo per la Auto Equipe Mezza del Mugello, poiché l'evento celebrerà il suo quinquennale. Questa gara toscana, inserita nel prestigioso calendario Aics, ha già conquistato un posto d'onore nelle agende degli appassionati di corsa, non solo in Toscana ma anche oltre i confini regionali. Tuttavia, quest'anno, la corsa presenta un valore aggiunto legato alla solidarietà. Partecipando online a questa affascinante sfida podistica, i corridori sosterranno concretamente la Cure2Children Foundation, un'organizzazione impegnata nella cura



dei bambini affetti da malattie oncologiche direttamente nei loro Paesi di origine. I fondi raccolti saranno destinati a sostenere progetti di assistenza avanzata e trasparente, garantendo cure sostenibili e durature. Un gesto di solidarietà che va oltre la semplice competizione sportiva.

La traccia, lunga 21,097 km, si snoda tra le pittoresche località di San Piero a Sieve e Borgo San Lorenzo, attraversando anche il suggestivo territorio di Larciano in un affascinante percorso ad anello che negli anni si è rivelato ideale per prestazioni cronometriche di spicco. La



partenza e l'arrivo sono previsti in Piazza Colonna a San Piero a Sieve, con il via fissato per le ore 9:00, sia per la Mezza Maratona che per la Corrimugello, una prova non competitiva di 11 km.

Le iscrizioni procedono a ritmo serrato: la quota di partecipazione è di 25 euro, ma le società che registrano almeno 10 iscrizioni possono beneficiare di due registrazioni gratuite. Inoltre, iscrivendosi tramite il sito ufficiale e utilizzando il codice promozionale SCONTO4, è possibile ottenere uno sconto aggiuntivo. Un'opportunità da cogliere al volo per tutti gli amanti della corsa e della solidarietà.

Non da ultimo, va segnalato l'ingresso nel "team" della Mezza del Mugello del nuovo sponsor tecnico Ulysses Running. Nonostante sia sul mercato solo dal 2024, questo marchio si è già affermato nel mondo delle calzature e dell'abbigliamento da corsa,

garantendo qualità e prestazioni di alto livello.

Insomma, non mancano certo i motivi per essere presenti a questa entusiasmante edizione della Mezza del Mugello.

Per ulteriori informazioni e per iscriversi, è possibile visitare il sito ufficiale dell'Asd Mezza del Mugello all'indirizzo <https://www.mezzadelmugello.eu/>.





WINDBREAKER

FALL-WINTER 2023-2024



WATERPROOF WINDBREAKER

CUSTOMIZABLE WITH OWN LOGO AND DESIGN
WATERPROOF AND WINDPROOF
WINDBREAKER, ONLY 100GR OF WEIGHT
BREATHABLE AND COMFORTABLE
ALL IN ONE EXPERIENCE



WATERPROOF WINDBREAKER

CUSTOMIZABLE WITH OWN LOGO AND DESIGN
WATERPROOF AND WINDPROOF
WINDBREAKER, ONLY 100GR OF WEIGHT
BREATHABLE AND COMFORTABLE
ALL IN ONE EXPERIENCE



WATERPROOF WINDBREAKER

CUSTOMIZABLE WITH OWN LOGO AND DESIGN
WATERPROOF AND WINDPROOF
WINDBREAKER, ONLY 100GR OF WEIGHT
BREATHABLE AND COMFORTABLE
ALL IN ONE EXPERIENCE



WATERPROOF WINDBREAKER

CUSTOMIZABLE WITH OWN LOGO AND DESIGN
WATERPROOF AND WINDPROOF
WINDBREAKER, ONLY 100GR OF WEIGHT
BREATHABLE AND COMFORTABLE
ALL IN ONE EXPERIENCE



WATERPROOF WINDBREAKER

CUSTOMIZABLE WITH OWN LOGO AND DESIGN
WATERPROOF AND WINDPROOF
WINDBREAKER, ONLY 100GR OF WEIGHT
BREATHABLE AND COMFORTABLE
ALL IN ONE EXPERIENCE



WATERPROOF WINDBREAKER

CUSTOMIZABLE WITH OWN LOGO AND DESIGN
WATERPROOF AND WINDPROOF
WINDBREAKER, ONLY 100GR OF WEIGHT
BREATHABLE AND COMFORTABLE
ALL IN ONE EXPERIENCE

FYB SINCE 2015

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

Silvano Fedi

Staffetta di beneficenza



Sempre disponibile ad ogni progetto di solidarietà, la SILVANO FEDI ha preso parte in questo weekend alla "Run4Hope", manifestazione benefica nazionale (una specie di Giro d'Italia a staffetta) organizzata per raccogliere fondi a beneficio di A.I.L. La frazione percorsa dagli atleti "Fedi" era da Piazza del Duomo di Pistoia alle Terme Tettuccio di Montecatini. I biancorossi impegnati sono stati Francesco Lo Gatto, John Anthony Possentini, Andrea Rastelli e Carlotta Biondi, mentre la scorta in bici è stata garantita da Luca Tuci e Niccolò Campioni.

C.R.

Piazzamenti in serie



Mentre arrivano a ritmo incessante le iscrizioni alla "Pistoia-Abetone" (oltre 600 per tutti i traguardi) i podisti della SILVANO FEDI hanno disputato un intenso fine settimana di gare in ben 6 corse toscane. Liberato Vitillo ed Ezio Melani prendevano parte al "Montalbano EcoTrail" a Capraia Fiorentina (FI), Lorenzo Sgarano era in gara sui 53 chilometri della "Tuscany Crossing" a Castiglione d'Orcia (SI), Nicola Vivarelli all'"Eco Corsa del Lago", svoltasi a Gragnano di Sansepolcro (AR). Nel "Trofeo Custom Teak" (Fornacette-PI) ottimi Emanuele Decaria e Sergio Gelli (3° fra gli Oro), invece Luigi Caselli e Matteo Usai si cimentavano nella "Scatta alle Cascine" (FI). Belle notizie arrivavano, infine, nella dura "L'ultimo Ghibellino" di Vangile (Massa e Cozzile-PT) grazie agli eccellenti Luca Mungai (12° assoluto), Gabriele Rastelli, Marco Sforzi e Claudio Gori (questi ultimi rispettivamente 2° e 3° nella categoria Argento).

C.R.

Regalami un Sorriso

Racconta la tua storia!

Vuoi condividere la tua passione per la corsa con il mondo? Sei un corridore appassionato o una persona che ha trovato nella corsa una fonte di ispirazione e forza?

Scrivi a foto@pierogiacomelli.com e avrai l'opportunità di essere protagonista su Atletica Immagine! Invieremo un semplice questionario per conoscere meglio la tua storia e la tua esperienza nella corsa, e insieme creeremo un coinvolgente articolo da pubblicare sui prossimi numeri della rivista.

Non perdere l'occasione di condividere la tua passione e ispirare altri corridori con la tua storia! Scrivici oggi stesso e lascia che il tuo racconto venga celebrato su Atletica Immagine.





BANDANA NECK

FALL-WINTER 2023-2024



BANDANA NECK
CUSTOMIZABLE 100% POLYESTER
BANDANA NECK



BANDANA NECK
CUSTOMIZABLE 100% POLYESTER
BANDANA NECK



BANDANA NECK
CUSTOMIZABLE 100% POLYESTER
BANDANA NECK



BANDANA NECK
CUSTOMIZABLE 100% POLYESTER
BANDANA NECK



BANDANA NECK
CUSTOMIZABLE 100% POLYESTER
BANDANA NECK



BANDANA NECK
CUSTOMIZABLE 100% POLYESTER
BANDANA NECK

FYB SINCE 2015

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

Interviste

Fausta Pippo

Una podista libera come il vento



Ciao, sono Fausta di Pontedera e ho 45 anni. Corro dal 2015. Era agosto e mi vedevo grassa, dopo due gravidanze avevo accumulato molti chili che non sembravano voler andare via... Ricordo quella mattina in cui decisi di alzarmi presto, indossare un paio di scarpe e iniziare a correre... piano piano.



Correvo un po' e camminavo un po', ma anche se feci solo circa 3 km, la sensazione al mio ritorno a casa fu meravigliosa... mi sentivo soddisfatta.

Da allora non ho più smesso. Subito ho notato i benefici, oltre alla perdita di peso improvvisa, ho avvertito un miglioramento anche a livello mentale... provare fatica durante la corsa per poi sentirsi bene dopo... le endorfine e la serotonina che la corsa mi regalava mi hanno dato la forza di continuare e mi hanno aiutato in un periodo difficile della mia vita personale.

Ho iniziato ad aumentare progressivamente i chilometri... e a sentirmi sempre meglio... Fino a quando il mio grande amico Giacomo (il Puffo) (conosciuto sul luogo di lavoro) mi ha introdotto nel mondo delle corse, partendo dalla famosa competizione locale,





il trofeo Pisano. Da lì ho conosciuto molte persone, ora care amiche, tra cui Moreno Rossi e Enzo Leporini, che mi hanno introdotto al mondo delle gare competitive e alla mia prima mezza maratona... non dimenticherò mai quella mezza a Pisa, nel dicembre 2016. Da quel momento ho capito che mi piacevano le lunghe distanze, gli allenamenti un po' più lenti ma con molti chilometri... la fatica era salutare, non so spiegarlo a parole, forse dovrebbe essere dipinto o reso con un colore... La mia mente volava lontano e le mie gambe seguivano i miei pensieri... La sana competizione mi ha toccato nel profondo e ho deciso di prepararmi per la mia prima maratona, la Maratona di Pisa nel dicembre 2017. Non corro per nessuna squadra, sono libera come il vento e faccio ciò che mi piace senza troppo stress. La vita è già complicata di per sé, la corsa è il mio spazio di vita. È vero, a volte sacrifico qualcosa... ma pazienza, si vive una volta sola.





Potrei citare tanti nomi di persone che ho conosciuto e che ancora vedo ad ogni gara, ma ci vorrebbe troppo tempo per elencarli tutti... ognuno di loro mi ha lasciato qualcosa: un sorriso, un abbraccio, un messaggio, un ricordo, un'emozione, un "ti amo" urlato in gara per dare coraggio, o anche un pianto di gioia al traguardo... Non dimenticherò mai nessuno. Non seguo una dieta specifica, anzi, mangio molti carboidrati. Forse dovrei cominciare a mangiare un po' meglio. Il mio sogno nel cassetto è correre la maratona di New York, sarebbe fantastico, chissà, forse un giorno si avvererà!!! Ah, dimenticavo, ultimo ma non meno importante, in questi anni ho conosciuto una persona a me molto cara,





Marco Mannucci, a cui voglio dedicare questo mio racconto. Se oggi aiuto le persone a realizzare i loro sogni con i palloncini, in Italia e in giro per il mondo, è anche grazie a lui, che mi ha aiutato a sognare in grande e a non mollare mai, e soprattutto mi ha insegnato a non mostrare mai le debolezze, ma le proprie forze. Grazie



RACE ADVISOR

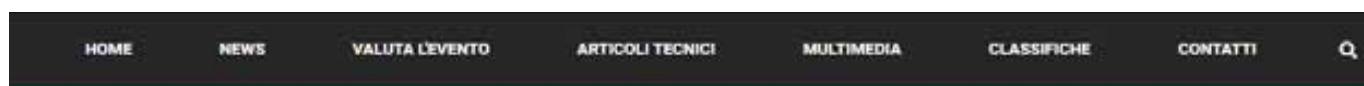
Valuta l'evento e resta informato

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>





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**



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: **IT452084253810000031120017** 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 Nencini100 € + 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



10K

DA CASTELLO A CASTELLO

Gara nazionale FIDAL 10 Km su strada con percorso omologato
Non competitiva di 10 Km aperta a tutti

Percorso veloce e panoramico interamente sul lungomare tra Lerici e San Terenzo

ISCRIZIONI su www.endu.net

oppure presso Running Station, via Roma 33, Lerici SP

Info: runningstationteam.lerici@gmail.com e 3498489882 Sabrina

28 APRILE

2024

3^o EDIZIONE



MENCIASSI





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 e lungo il percorso SPOGLIATOI e WC: zona partenza

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





MONTECATINI TERME

ATLETICA
MONTECATINI 1982

GARA PODISTICA



 **BCC BANCA CENTRO**
32°Trofeo **TOSCANA UMBRIA**

6°Memorial
**Luigi
Urgo**



21°Trofeo
**Simone
Grazzini**



U.I.S.P. - PISTOIA
Km 14,5 semicompetitiva
Km 8 e 3,5 noni competitive
UISP

Iscrizioni

Le società fino alle ore 20 del **27.04.2024**

I singoli fino alle ore 8,30 del **28.04.2024**

Presso il coordinatore Roberto tel. 0572.79918 - 331 9721471

Tel. e Fax **0572 70020** - Grazzini tel. 338 4248181

e-mail: enzo_pacini@libero.it

Quota € 6,00 - Liberi e Fidal € 7,00

Per tutti gr. 500 Miscela GRAN CREMA messa a disposizione
dalla Torrefazione GRAN CREMA di Buggiano - PT

Ritrovo e Partenza

Ore 08:00 Ritrovo

Ore 09:00 Partenza Sede Atletica Montecatini (Stadio Comunale)

Norme

La partecipazione alla corsa implica il rispetto delle norme sanitarie UISP vigenti. L'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale per danni a persone o cose durante e dopo la manifestazione, che avrà luogo con ogni condizione atmosferica ed a percorso aperto al traffico.

Assistenza Sanitaria

Misericordia Montecatini - Società Soccorso Pubblico

Egida Amm. Comunale - Azienda di Promozione Turistica

Collaborazione Vigili Urbani



PATROCINIO DEL
COMUNE
DI MONTECATINI TERME

Verranno premiati:

I primi **25** assoluti

I primi **15** veterani

I primi **10** argento

I primi **3** oro

Le prime **10** donne assolute

Le prime **5** donne veterane

Le prime **3** donne argento

 **nencinisport.com**

I NOSTRI PUNTI VENDITA

CALENZANO (FI) - PISTOIA - VALDARNO (AR) - MONTECATINI TERME - LIVORNO

Siamo aperti dal lunedì al sabato - orario continuato 9.30 - 20.00 - a domenica 15.00 - 20.00



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 CIAIANO
PRESSO CAMPO SPORTIVO
(ZONA PONTE MANETTI)

**23° TROFEO
CREAZIONI SONIA**





MEZZA MARATONA

CITTÀ DI

PONTASSIEVE

MERCOLEDÌ
1 MAGGIO 2024



UNA CORSA
MOZZA
FIATO



WWW.FACEBOOK.COM/MEZZACHIANIPONTASSIEVE





comitato organizzatore: Libertas Quaracchi

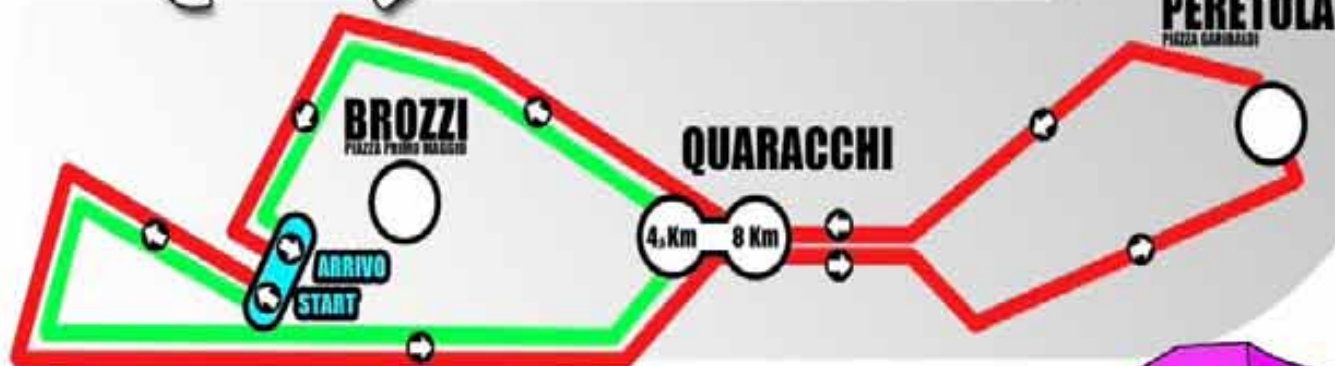
Vivi i borghi

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

14^A EDIZIONEComitato Interprovinciale Marco Sportiva
Trofeo delle 3 Province

Comune di Montecarlo

...quest'anno si corre con i Giullari!

CORRI CON PAOLO

PASSEGGIATA LUDICO MOTORIA KM 2-6-9
Trofeo tre ProvinceGruppo Podistico **ATLETICA PORCARI** in collaborazione con il Comitato "Amici di Paolo"Iniziativa a sostegno dell'**A.G.B.A.L.T. odv** - www.agbalt.it

Ass. Genitori per la cura e l'assistenza ai Bambini Affetti da Leucemia e Tumore

**SABATO 4 MAGGIO 2024****MONTECARLO (LUCCA)**

PIAZZA F. CARRARA - PARTENZA ORE 15.30

Iscrizione 3,50 euro (per i tesserati 3,00 euro). A tutti gli iscritti Pacco Gara.

Verranno Premiati i primi 10 gruppi più numerosi

Animazione per Bambini con i Clown Dottori dell'Associazione "Ridolina"



Il Percorso è interamente aperto al traffico: è richiesto il rispetto del Codice della Strada.

La Manifestazione, aperta a tutti, rientra nella disciplina della L.R.T. 35/03 art.1 comma 4, che definisce questa attività come motoria e ricreativa, e che stabilisce che per lo svolgimento di tale attività sportiva non è richiesta certificazione medica di alcun tipo. L'organizzazione, pur impegnandosi al buon esito della marcia, declina ogni responsabilità per danni a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

f montecarlo corri con paolo

349-0975154 (Giusi)





CAI Prato
Sez. Emilio Bertini
APS - ETS



DA PIAZZA A PIAZZA

Una gita del passato
XXXVIII EDIZIONE

2024



Central Cargo



caiprato

Con il patrocinio dei Comuni di Prato, Montemurlo, Vaiano, Vernio, Cantagallo, Calenzano



4-5 MAGGIO 2024

www.dapiazzaapiazza.it
iscrizioni@dapiazzaapiazza.it

ANDATA
40,2Km; D+2.400m; D-1800m

RITORNO
85Km; D+1.250m; D-1900m



DOMENICA 5 MAGGIO 2024 - ORE 9,30 Piazza Duomo

50ª GUARDA FIRENZE

Gara ludico-motoria di 10 km circa

Mini Guarda Firenze 3 km

REGIONE
TOSCANA



PUNTI DI ISCRIZIONE:



FIRENZE MARATHON:

Viale M. Fanti 2, c/o Stadio Luigi Ridolfi
Dal Lunedì al Venerdì 9.00 /13.00;
Martedì e Giovedì anche dalle 15.00 alle 18.00
Tel: 0556622067

ISOLOTTO DELLO SPORT:

Via dell'Argingrosso, 89 a/b (FI)
Tel: 0557331055

FULVIO MASSINI CONSULENTI SPORTIVI:

Via Fra G. Angelico 38 (FI)
Tel: 0559236163

UNIVERSO SPORT:

Via Masaccio 201 (FI)
Tel: 055 586021

GAME 7 ATHLETICS:

Piazza Duomo 6/7/8R (FI)
Tel: 055 284412

IL CAMPIONE :

Via Mino da Fiesole 20 (Po)
Tel: 0574 583340

On-Line:

Sul portale Endu



Le iscrizioni possono essere effettuate anche la mattina della gara in Piazza Duomo, fino ad esaurimento posti.





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, facilitati 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



Venerdì

10 maggio 2024



Quartiere in Festa

Circuito nella parte storica del Quartiere 4

**Competitiva di km 7
(3 giri)**

**Ludico motoria
(2 giri)**

Ritrovo in piazza dell'Isolotto



Partenza alle ore 20.15

Quota di iscrizione

8 € con pacco gara sia per la competitiva che per la ludico motoria
2 € senza pacco gara (solo ludico motoria)

Modalità di iscrizione via e-mail a entro l'8 maggio alle ore 23.00
comitatoq4infesta@gmail.com

Premi Categoria

5 Ass M - 5 Ass F - 3 Vet M - 3 Vet F - 3 Arg M - 3 Arg F - 3 Oro M

Premi Società

Saranno premiate le prime 3 società a partecipanti preiscritte entro le ore 23 del giorno 08/05/2024

Scopo della manifestazione

Evento nell'ambito della festa del Quartiere 4 con sottoscrizione in favore di: 50% alla Rete di Solidarietà del Quartiere 4, Fondo Essere e delle Associazioni Pantagruel e AVP

In collaborazione con



Per info:

Catia Ballotti 335.5858391
Andrea Grassi 388.9248380



il G.S. le Panche Castelquarto organizza



21° Trofeo Sergio Ariani Gara a coppie di km 7

Mercoledì

8 maggio 2024

partenza ore 20:30

- Gara competitiva a coppie di Km 7 anche appartenenti a società diverse
- NC e passeggiata LM di Km 7

Iscrizioni

Le iscrizioni si ricevono fino a lunedì 06/05/2024 a:
iscrizioni@lepanchecastelquarto.it

Il giorno della gara sarà possibile effettuare iscrizioni alla NC e LM fino alle ore 19:30.

Quota iscrizioni

- Gara competitiva:
€ 10,00 a coppia
Gara non competitiva e LM:
€ 5,00 con premio di partecipazione
€ 2,00 senza premi



Ritrovo e Partenza

Ritrovo ore 19:00 presso il Circolo Il Campino - Via Caccini, 13 - Firenze
Zona Careggi - **Tranvia T1 Fermata CAREGGI**
Partenza 20:30 da Via Aselli

Premi di categoria

- Saranno premiate le prime
- 20 coppie "assoluti maschili"
 - 10 coppie "veterani maschili"
 - 7 coppie "argento maschili"
 - 10 coppie "assolute femminili"
 - 5 coppie "veterane femminili"
 - 3 coppia "argento femminili"
 - 15 coppie "miste" (donna-uomo)
 - 1 coppia M (16-19 anni A/J)
 - 1 coppia F (16-19 anni A/J)
- Premi in natura a scalare

Premiazioni società

Saranno premiate le prime 5 società con più partecipanti

Premi gara NC e LM

Premi a sorteggio fra gli iscritti alla gara NC o LM
Tutti gli atleti devono essere in regola con le vigenti norme sanitarie

**Sono ammesse anche coppie formate da atleti appartenenti a società diverse.
Le coppie dovranno tagliare il traguardo assieme**

Per informazioni:

Cinzia Silori (tel. 340 833 3721)

Beppe Vendramin (tel. 340 927 0215)

info@lepanchecastelquarto.it



Possono partecipare i tesserati a società affiliate FIDAL, UISP o altri EPS riconosciuti dal CONI e Liberi in regola con le vigenti norme sanitarie. Per quanto non contemplato vige il regolamento UISP
Garantita assicurazione e assistenza sanitaria, con autoambulanza al seguito della gara.



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



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.



CONAD
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.





Coni



**Rione
Frati**



**Atletica
Camaiore**

CORSA STORICA DI FRATI

DOMENICA 12 MAGGIO 2024

CAMAIORE (LU)

**VIII° MEMORIAL:
ANGELO DI LELIO
PRIAMO BONUCCELLI
ROBERTO PELLEGRINETTI**

**TROFEO DELLA
MONTAGNA
CARLO PARDOCCHI**

**Gara competitiva di 12 Km con percorso misto
Camminata ludico motoria aperta a tutti**

Iscrizione tramite mail: a.dilelio@virgilio.it

Partenza ufficiale ore 9:30

**Quota individuale gara competitiva € 10,00
prima delle 12:00 di Sabato 11 Maggio**

La mattina stessa € 12,00

Quota individuale camminata € 7,00

Chiusura manifestazione ore 12:00

Gara valida per Trofeo Mare-Monti

Gara aperta alle categorie giovanili

**Dopo la competizione possibilità
di pranzare nel suggestivo
Chiostro dei Frati**

**A tutti i partecipanti
sarà consegnato un
pacco gara**

**Per info: 333 6127297 - 347 1263740 - a.dilelio@virgilio.it
info@atleticacamaiore.it**



COMPETITIVA : è obbligatorio essere tesserati con una società FIDAL, oppure con una società affiliata ad Ente Promozionale Sportiva riconosciuto dal CONI, oppure essere in possesso di una tessera RUNCARD. I tesserati ESP all'atto dell'iscrizione dovranno presentare certificazione d'idoneità all'attività sportiva agonistica "atletica leggera" in corso di validità.

LUDICO MOTORIA : non sono necessari particolari requisiti.

PARCHEGGIO GRATUITO



2^a Staffetta di Valdibrana Trofeo Paolo Piccardi



Mercoledì 15 Maggio 2024

Via di Valdibrana

VALDIBRANA (PISTOIA)

STAFFETTA DI ATLETI APPARTENENTI ANCHE A SOCIETÀ DIVERSE SU PERCORSO IDENTICO PER LE TRE FRAZIONI. APERTA A TUTTI I TESSERATI U.I.S.P., FIDAL ASSOLUTI, FIDAL AMATORI.

Staffetta 3 x 2,4 Km

- ⇒ RITROVO: ore 18,00 presso il Circolo MCL "La Perlina" di Valdibrana.
- ⇒ PARTENZA: ore 19,00 primo staffettista presso il parcheggio antistante la Chiesa di San Romano dove verrà effettuato anche il cambio per le frazioni.
- ⇒ ISCRIZIONI: le formazioni delle staffette potranno essere comunicate entro le ore 23,00 del giorno 13-05-2023 ai seguenti recapiti: Tesi Alessandro 347/1006893, e-mail: pl.valdibrana@gmail.com o presso "Mondo Corsa" in Pistoia Via Pagliucola 120. E' possibile effettuare l'iscrizione fino a 30 minuti prima della partenza.
- ⇒ QUOTA ISCRIZIONE: € 24 a staffetta per atleti con tesseramento UISP ed € 30 a staffetta per atleti con tesseramento FIDAL, con diritto a pacco gara alimentare per tutti i partecipanti.
- ⇒ PREMI GARA: saranno premiati con premi in natura a scalare le prime 5 Staffette Assoluti Maschili (18-49 anni), le prime 3 Veterani Maschili (50-59 anni), le prime 3 Argento Maschili (60-69 anni), le prime 3 Oro Maschili (da 70 anni in su), le prime 5 Assolute Femminili (18-49 anni) e le prime 3 Veterane Femminili (da 50 anni in su).
- ⇒ SETTORE GIOVANILE: Esordienti A/B/C mt. 400 - Ritrovo alle ore 17,00 e partenza alle ore 18,00 con merenda per tutti.
- ⇒ REGOLAMENTO: per quanto non contemplato nel seguente volantino si rinvia al regolamento UISP atletica leggera.

IL PERCORSO RIMARRA' CHIUSO AL TRAFFICO PER TEMPO STRETTAMENTE NECESSARIO ALLO SVOLGIMENTO DELLA GARA

IL TROFEO PAOLO PICCARDI VERRA' ASSEGNATO ALLA SOCIETA' CON IL MAGGIOR NUMERO DI STAFFETTE IN GARA

DOPO GARA, PREVIA PRENOTAZIONE AL N. 353/4567903, SARÀ POSSIBILE CENARE PRESSO IL CIRCOLO MCL "LA PERLINA" CON MENU' FISSO A € 15,00.



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 Etasport Laboratori

nencinisport

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****REGOLAMENTO**

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.podismoai.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 gIscrizioni 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 SOCIETÀCoppe 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**

**SGRANAR
PER
COLLI**

**PER INFO
3290519646
0572507868**

**BELLA VISTA
SOCIAL FEST**



Info: Andrea 3288641904 - Simone 3396947473 - Alessandro 3280070503
email: gasrunnersmassa@gmail.com



Grafica a cura della AEMME GRAFIC a.emmegrafic@gmail.com



5.7 km - GARA PODISTICA A CRONOMETRO. PARTENZA ORE 18.00 P.zza ARANCI
GARA GIOVANILE. PARTENZA ORE 17:00 P.zza SAN CARLO
In collaborazione con asd A.FA.P.H Atletica

CAMMINATA LUDICO MOTORIA E NON COMPETITIVA APERTA A TUTTI.
AIUTIAMO L'ASSOCIAZIONE FOR-YOU, PARTECIPA E DONA IL TUO CONTRIBUTO.
RISTORO FINALE E GADGET PER TUTTI.
RITROVO P.zza ARANCI E PARTENZA ALLE 17:00 CON ARRIVO ALLE TERME DI SANCARLO.



FINITO L'EVENTO FESTEGGIAMO CON LA CENA DEL PODISTA C/O IL RISTORANTE DELLE TERME PRONATA IL TUO TAVOLO
0585.869368 - 331.4053719





Walk or Run

*Camminata a passo libero, percorso
interamente segnato,
ideale anche per allenamento run.*

*5 / 10 Km
con ristoro*

Gelateria di lusso

**Gelato
THERAPY**

By La Dottoressa®



*Il 1° Giugno 2024 vi aspettiamo alle ore 16,00
in Piazza Guido Masi – Vinci*

*Iscrizione alla partenza..... ed all'arrivo,
GELATO offerto dalla GELATERIA LA VENDETTA*

*Contributo partecipazione euro 5,00
Gratis fino ai 10 anni*



C.O.N.I.

COL PATROCINIO:

DELL'ASSESSORATO ALLO SPORT
DEL COMUNE DI EMPOLI

IN
COLLABORAZIONE
CON:



**A.S.D.
PODISTICA EMPOLESE 1986
ORGANIZZA:**



3^a 10K RUN EMPOLESE

20° Trofeo Enrico Camangi

DOMENICA 2 GIUGNO 2024

**CORSA PODISTICA COMPETITIVA KM 10 (interamente pianeggiante)
LUDICO MOTORIA KM. 5 (interamente pianeggiante)**

**SOLO PER I PRIMI
350 ISCRITTI:
EURO 10,00
ZAINETTO,
BOTTIGLIA VINO.

I RIMANENTI:
EURO 3,00
SENZA PACCO**

X INFO:

**333.4683796 (Piero)
dal 22 Maggio
ore 21,00/23,00**

**RITROVO: Ore 7,30 EMPOLI - STADIO CARLO CASTELLANI
PARTENZA: Ore 9,00 - Pista atletica lato maratona
ARRIVO: STADIO CARLO CASTELLANI**

PREISCRIZIONI: info@podisticaempolese.it

**ASSOLUTI: 10 PREMIATI - VETERANI 10 PREMIATI - ARGENTO 5 PREMIATI
ASSOLUTE: 10 PREMIATE - VETERANE 10 PREMIATE - ARGENTO 5 PREMIATE**

SOCIETA': 5 PREMIATE

DEPOSITO BAGAGLI

SERVIZI IGIENICI



AGRARIA MORELLI

La manifestazione è aperta a tutti gli iscritti in regola con le vigenti norme sanitarie. La gara è aperta al traffico. L'organizzazione, pur avendo cura della manifestazione, declina ogni responsabilità per qualsiasi danno a persone o cose, prima, durante e dopo la gara. Vigè regolamento UISP. La manifestazione si terrà con qualsiasi condizione meteorologica.



Lavori Edili - Costruzione Strade e Piazzali - Urbanizzazioni
Scavi - Movimento terra - Fognature - Demolizioni

PUCCI
EDILIZIA E STRADE di Alessandro Pucci

Via della Motta, 196 - 50053 EMPOLI (FI)
Tel. 335 394609
pucci@pucciediliziastrade.it



REALE GROUP

AGENZIA DI VINCI



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®**



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®**



A.S.D. Runners Barberino



organizza la

19° CORRILAGO

16° Trofeo Memorial "Mauro Nencini"

09 GIUGNO 2024 ORE 9:00

Partenza e arrivo Area Eventi Andolaccio

Nuovo percorso sulle sponde del Lago di Bilancino - Barberino di Mugello

Pacco Gara per i primi 500 iscritti

PREMIAZIONI

Verranno premiati secondo l'ordine di arrivo e la categoria

20 Cat. Assoluti Maschile

20 Cat. Assolute Femminile

20 Cat. Veterani Maschile

20 Cat. Veterane Femminile

10 Cat. Argento Maschile

10 Cat. Argento Femminile

5 Cat. Oro Maschile

5 Cat. Oro Femminile

5 società più numerose + 5 società a punteggio

Preiscrizione con copia contabile inviata per mail segreteria.runners@gmail.com
entro Giovedì 6 giugno ore 24 Iban: IT90K3696403200000000235991

- Competitiva 12 Km 7€

Iscrizione la mattina

- Competitiva 12 km 10€

- Ludico motoria 5 km (5€ o 3€ senza pacco gara)

- Minirun n.c. 1 km

Il percorso può subire piccole variazioni in base alle condizioni meteo

Info: Beppe 338 6335972

Vincenzo 366 1030379

Whatsapp 328 3813068

www.runnersbarberino.net





PATROCINIO di



CITTA' di
CASTELFIORENTINO

IN COLLABORAZIONE CON:



Polisportiva I'GIGLIO



In collaborazione con



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGLIE ODV

Organizzano

4° Edizione

(16° Trofeo "Giracastello")

Mercoledì 12 Giugno 2024

Staffetta "Urban (park) Running"

competitiva
di km 3 (x 3 atleti)

Ritrovo a Castelfiorentino (FI) area impianti sportivi - Viale F.D. Roosevelt
(davanti allo stadio) a partire dalle ore 19.00 - Partenza ore 20:15



UnipolSai
ASSICURAZIONI
Chianti Valdelsa srl
CASTELFIORENTINO
Piazza Giovanni XXIII, 1 - Tel. 0571 61898
SEDE: AREZZO - BRUNICO - CARRARESE - MONTEPERTOSO - SAN CASCIANO IN VALMARELLA -
SARAJEVO - TAVERNESE - TUSCANO - TUSCANO IN VALDIBIENNE - VARESE - VARESE - VARESE
02539@unipolsai.it - www.assicurazionichiantivaldelsa.it

STUDIO GIOVANNONI
Amministrazioni Condominiali
VIA PIAVE 11 - 50051 CASTELFIORENTINO (FI)
0571 631878 / TOMMASO@STUDIOGIOVANNONI.IT
WWW.STUDIOGIOVANNONI.NET

UnipolSai
ASSICURAZIONI
Chianti Valdelsa srl *Sandro Maestrini*
Call. 347 5427924
Chianti Valdelsa s.r.l.
V.le Matteotti 15 - 50025 Montepertuso (PI)
Tel. e Fax 0571 609289
e-mail: chiantivaldelsa.w02539@agenzia.unipolsai.it

M F MASONI FREDIANELLI

Percorso rinnovato: 3 Km con giro unico nel **Parco dei Filosofi**

Polisportiva I'Giglio - Viale F.D. Roosevelt 26
50051 Castelfiorentino (FI) Tel. 366-8131266
Mail: manetti-spinelli@ilbero.it
Web: www.polisportivaigigliocastelfiorentino.it
Facebook: Polisportiva I'Giglio

AVIS Comunale Castelfiorentino
piazza Gramsci n°20 50051 Castelfiorentino (FI)
Tel. + Fax 0571-628032
Mail: castelfiorentino.comunale@avis.it
Web: www.aviscastelfiorentino.it



A.S.D. ATLETICA CAPRAIA E LIMITE

**VENERDÌ
28 GIUGNO
2024**

**20° trofeo
sagra campagnola**

SAMMONTANA - MONTELUPO FIORENTINO

**Corsa Podistica Semicompettiva
di Km. 8,350**

Non Competitiva di km. 4

**Ritrovo ore 19,00, Zona Sagra - Partenza ore 20,15
Iscrizioni: termineranno 15' prima della partenza**

Setem-T
Servizio Terzo Mondo Toscana
Organizzazione di Volontariato

*Quota iscrizione Euro 6,00 con pacco gara a tutti i partecipanti
L'intero ricavato dell'iscrizione sarà devoluto all'associazione
di Volontariato SETEM dei Padri Scolopi,
per l'aiuto dei minori bisognosi*



**PREMIAZIONI:
25 ASSOLUTI - 15 VETERANI - 8 ARGENTO - 3 ORO
10 ASSOLUTE - 5 VETERANE - 3 ARGENTO**



**ASSISTENZA:
MISERICORDIA DI MONTELUPO FIORENTINO**

VIGE REGOLAMENTO:



UISP
aps

sportpertutti
Comitato di Empoli Valdelsa

Con l'atto dell'iscrizione i partecipanti dichiarano automaticamente di essere in regola con le vigenti norme sanitarie previste dalla legge, presentando il cartellino societario, oppure il certificato medico.

Juri 349.6784720 Alberto 333 2158377 Francesco 347 8415066





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

4[^] SUNRISE RUN

Start ore 06:10



SABATO 3 AGOSTO 2024

CORSA O CAMMINATA A PASSO LIBERO di 5 Km.

RITROVO: PONTILE DI FORTE DEI MARMI ORE 05:30

COLAZIONE E PACCO GARA

AI PRIMI 150 ISCRITTI € 10,00

Forte dei Marmi



Memorial Roberto Puppo



ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:

📞 GRAZIANO POLI 347 379 6343 📞 PAOLA LAZZINI 347 561 3186

www.gpparcoalpiapuane.it



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