

Atletica



Immagine

29 dicembre 2020 - Numero 46

BUON

2021

Si chiude un 2020 senza gare a causa del Covid

Ora la speranza è doppia con il vaccino e un 2021 più race

di Vezio Trifoni



Ultimi giorni del 2020 e la nostra attenzione è concentrata sul vaccino anti Covid-19 giunto, proprio in questi giorni, in Italia. Le prime vaccinazioni sono state fatte agli operatori sanitari e alle persone deboli. Una speranza per un 2021 dove il virus possa non incidere, sia dal lato sanitario che a livello economico, come ha fatto nel 2020. Speriamo che la distribuzione sia rapida e organizzata; si parla di vaccinare tutti gli italiani entro settembre 2021. In un momento dove la positività è molto bassa noi cerchiamo di esserlo anche se per lo sport la luce di ripartenza non si vede, o almeno è molto fioca. E' uscito un calendario di massima ma sappiamo già che molte manifestazioni hanno bloccato la data ma la certezza di poter svolgere l'evento è legata alla ripartenza dei cosiddetti "assembramenti". Una partenza di una maratona o mezza, un ritrovo di una gara regionale o nazionale è considerato assembramento quindi il dubbio è ancora molto alto. Nel frattempo la Maratonina di befana organizzata dalla Polisportiva Isolotto non si terrà. Siamo tornati alle gare virtuali e questo è l'unico modo per far vivere ai podisti una sorta di gara ma è un tornare indietro. Dall'altra parte si scoprono nuove imprese e quello che ha fatto l'ultramaratoneta Antonio Mammoli, capace di terminare per quindici volte la 9 Colli (202 km) e che ha corso 34 km in 3 ore per l'associazione Prato aiuta Prato sul tapis roulant (con soli 40 cm di tappeto per correre) allestito alla parrocchia di San Giusto. L'obiettivo è stato quello di ristrutturare la tinaia della chiesa di San Giusto che diventerà la sede dell'associazione Prato aiuta Prato. Tra i progetti dell'associazione anche quello di attrezzare un'area giochi per i bambini e ripulire il boschetto intorno alla canonica dove saranno posizionate anche delle panchine. Un bel modo per correre e aiutare gli altri. Atletica Immagine tramite la onlus Regalami un sorriso lancia un'altra iniziativa proprio legata alle fotografie. Se riuscite a correre, farvi la foto e aiutare gli altri penso che miglior fine anno non è possibile fare. In attesa di un 2021 più race.



CONCORSO FOTOGRAFICO "CORRI CON LA BEFANA" DAL 1° AL 6 GENNAIO 2021



Invia una foto sul tema **"CORSA E BEFANA"**
alla mail foto@pierogiacomelli.com

Non importa tempo o percorso, l'unica condizione è che devono essere foto fatte all'aperto inerenti al tema indicato. Ogni partecipante può inviare da una a tre foto.

Tutte le foto potranno essere visibili sul sito www.regalamiunsorriso.it

Saranno premiate le prime 10 foto giudicate più belle con il seguente criterio:

I componenti della redazione potranno esprimere fino a tre preferenze che varranno 100 punti ciascuna. Poi saranno sommati ai clic degli utenti sulle foto.

Potrà essere premiata solo una foto dello stesso autore.

La pubblicazione dei risultati sarà riportata sul numero di **"Atletica Immagine"** che uscirà nel tardo pomeriggio di martedì 12 gennaio.

Le prime 10 foto classificate avranno un **saturimetro di ultima generazione** per la misurazione del livello di ossigeno nel sangue e altro materiale di **"Regalami un Sorriso"**

A titolo facoltativo potrà essere fatta una donazione a **"Regalami un Sorriso"** all'IBAN **IT41Z031852150000010014876** con causale **"CORSA E BEFANA"**, il ricavato sarà interamente devoluto alla **CROCE ROSSA**.

LA RIFLESSIONE

Pensierini e idee di fine anno, per un futuro (forse) migliore

Cosa sopravviverà alla pandemia

Mentre imperversa il red carpet dei vaccini si scopre che ci si ammala molto meno di influenza e che il blocco della mobilità non è stato sempre negativo

di Carlo Carotenuto

Riflessioni di fine anno, doverose e indispensabili, da non eludere.

Prima **due premesse.**

La prima. Impazza la corsa alla cerimonia di presentazione dei nuovi vaccini, una sorta di passerella, di red carpet. Tutto è molto scenografico, iconico, carico di simbolismo. Tutto è stato seguito come se atterrasse un marziano. Il tutto a Stati d'Europa Unificati, perché il 27 dicembre è stato scelto come giorno per lo show dalla Comunità europea. Il furgoncino che arriva dal Belgio, scortato, lo stoccaggio, l'uscita delle casse, la distribuzione delle prime dosi simboliche, foto e immagini di siringhe infilate nelle spalle, a nastro, senza soluzione di continuità per quasi tutta la durata di ogni TG, tagli del nastro (metaforici), autorità, fotografi e cameraman, (assembramenti...)... E poi le discussioni interminabili su Facebook e sui social: #iomivaccino, io no, io non mi fido, assassino, antidemocratico... e così via... ne sto volentieri fuori, anche se ho una mia idea ben precisa sulla vicenda.



Premessa numero due: dopo altrettante infinite discussioni tra gli **sportivi** e soprattutto tra i ciclisti il Governo, a poche ore dal Natale, ha finalmente chiarito, dopo mesi in cui ha lasciato "scannare" le persone tra loro, che sì, era vero, l'attività sportiva, anche in zona rossa, si può fare sconfinando dal Comune di residenza. Un'interpretazione che avevamo già spiegato su queste pagine, pubblicando la tesi del gruppo di avvocati zero sbatti, associazione fondata da Vincenzo Nibali (At-



letica Immagine n°43 dell'8 dicembre, pagina 15).

Avevamo sempre detto che un conto è la normativa sull'attività sportiva, che non prevedeva altre restrizioni se non quelle della pratica

È possibile recarsi in un altro Comune al solo scopo di fare l'attività sportiva? In alternativa, è possibile varcare i confini comunali mentre si pratica l'attività sportiva (per esempio correndo o valicando un monte), per concluderla comunque all'interno del proprio Comune?

Nella "zona rossa" è consentito svolgere l'attività sportiva esclusivamente nell'ambito del territorio del proprio Comune, in forma individuale e all'aperto, mantenendo la distanza interpersonale di due metri. È tuttavia possibile, nello svolgimento di un'attività sportiva che comporti uno spostamento (per esempio la corsa o la bicicletta), entrare in un altro Comune, purché tale spostamento resti funzionale unicamente all'attività sportiva stessa e la destinazione finale coincida con il Comune di partenza.

LA RIFLESSIONE



all'aria aperta e con distanziamento (in nessun DPCM o decreto legge si affiancavano altre restrizioni a queste due), un altro conto erano invece le norme sugli spostamenti che si riferiscono alla mobilità ordinaria, zona gialla, arancio e rossa che sia.

Una buona notizia soprattutto per gli ultramaratoneti e appunto i ciclisti che magari faticavano a trovare percorsi adatti per i rispettivi allenamenti in Comuni tipo (per fare un esempio toscano) Campi Bisenzio (solo pianura e praticamente solo città) se avessero interpretato la norma nel modo che si è poi confermato errato, ovvero una vita da criceti, che vanificava mesi di battaglie e prese di coscienza dopo che il Governo nel primo lockdown (andando contro

anche al parere del Comitato tecnico scientifico) aveva indebitamente rinchiuso "in prossimità della propria abitazione" 21 milioni di accertati sportivi.

Archiviata pure questa, sviluppiamo **due argomenti** intorno alle premesse sopra introdotte, entrambi spunto da due articoli del Fatto Quotidiano.

Il primo: ci si concentra sul vaccino ma intanto si scopre anche statisticamente (ma era già una sensazione di ognuno di noi) che è **quasi sparita l'influenza stagionale**. Personalmente (am-

messo che possa interessare a qualcuno) non ho un mal di gola o una febbre dallo scorso febbraio. Ma non sono il solo. Perché, grazie alle abitudini sul distanziamento e sul lavarsi le mani, e pro-



tabilmente anche per l'uso delle mascherine quando siamo in prossimità di altre persone, milioni di italiani non hanno contratto l'influenza. La spiegazione – sintetizzando – è molto semplice. Così come il Covid anche il virus dell'influenza si trasmette in maniera aerodiffusa. Era uno degli esami del primo anno all'Isef, Igiene, peraltro quasi tutti prendevano dal 28 al 30 e lode perché era un esame molto semplice. Norme quindi basilari per una corretta



LA RIFLESSIONE



convivenza in una comunità. Eppure c'è voluta la minaccia del Covid perché ce ne rendessimo conto. Dovremo, questo il tema, continuare così, non tanto se e perché i vaccini saranno più o meno efficaci.

In basso, per chi vuole approfondire, il link all'articolo completo.

Secondo argomento, legato alla seconda premessa. I **benefici del lockdown del traffico**. Parto dal fatto che in questi giorni di lockdown generalizzato ho girato in bici in Toscana in lungo e in largo. Solo per dare un'idea (e

non per un'autocelebrazione, che non mi interessa) entro fine anno sfiorerò i 17mila km percorsi tra bici da strada e mountain bike e nella settimana appena trascorsa ho superato (non capita spesso) i 450 km percorsi. Sabato ho completato un Prato-Viareggio e ritorno. La giornata era di sole, nonostante le temperature rigide consone alla stagione. E soprattutto è stato possibile farlo in tutta sicurezza col traffico veicolare quasi assente. Ho avuto solo una clacsonata alle spalle, da parte di una signora che non tollerava che in una strada rettilinea assolutamente

vuota in entrambi i sensi io stessi a mezzo metro dalla linea di destra e non proprio in prossimità della linea stessa. Ma si tratta di un record! A cose normali sarebbe stato molto più difficile e complicato il tragitto, sarebbe stato spesso difficile dribblare le stesse auto, che si incolonnano e così via. E allora ecco che torna a fagiolo la riflessione dell'articolo sul Fatto da cui si parte dalla premessa che il traffico nelle nostre strade aumenta l'incidenza (oltre che degli incidenti) anche delle malattie legate all'inquinamento, che fanno molte più vittime e danni del Covid. Estrapolo dal testo un concetto che mi piace particolarmente: "Il traffico siamo noi. Ma, la pandemia lo dimostra, è la politica a guidare i nostri comportamenti. Non si riesce allora a comprendere la schizofrenia che rende i nostri amministratori e legislatori capaci di adottare misure stringenti di fronte alla pandemia ed essere, invece, praticamente imbelli ed inerti, e finanche nocivi, di fronte a un rischio che, in termini numerici e d'impat-



LA RIFLESSIONE

www.datastampa.it

Tiratura: 0 - Diffusione: 10170 - Lettori: 109000: da enti certificatori o autocertificati

Superficie: 43 %

Scende dall'auto e prende a pugni il ciclista Vendrame

Preso a pugni sul viso mentre era in allenamento. Brutta disavventura quella accaduta ad Andrea Vendrame, il professionista di ciclismo della francese Ag2R, ieri mattina a Conegliano. «Erano le 10 e da Santa Lucia stavo pedalando verso Conegliano per poi salire sui colli ad allenarmi in vista della ripartenza della nuova stagione agonistica -racconta- Di colpo un automobilista ha bloccato la sua auto di grossa cilindrata e mentre stavo transitando, è sceso e mi ha sferzato un pugno in pieno volto». Il ciclista, pur sotto choc è riuscito a fotografarlo mentre se ne andava. Dopo una visita all'ospedale spoggerà denuncia.



CICLISTA PRO Andrea Vendrame assalito da un automobilista

Ruggeri a pagina XXII

VENDRAME PRESO A PUGNI PER STRADA

to, è per il nostro paese – ad oggi – altrettanto rilevante”. In buona sostanza, quando tutta questa emergenza Covid sarà finito occorreranno comportamenti legislativi e virtuosi, a livello di comunità e individuale. Indurre a lasciare l'auto a casa soprat-

tutto quando non è necessaria è una priorità. E non per permettere ai ciclisti improvvisati come me di fare Prato-Viareggio, ma per la salute di tutta la collettività. In basso, per chi vuole approfondire, il link all'articolo completo.

E qui mi fermo, consapevole di aver raggiunto il mio scopo. Che non è quello di indicare cosa è giusto e cosa no, ma quello di provocare delle riflessioni.

Buon anno a tutti e usiamo la testa. Sempre!

QUI PER LEGGERE l'articolo sulla riduzione dell'influenza:

<https://www.ilfattoquotidiano.it/2020/12/26/influenza-mascherine-e-misure-igieniche-hanno-ridotto-i-casi-ma-la-raccolta-dati-va-potenziata-in-calo-anche-morbillo-rosolia-e-meningite/6048163/>

QUI PER LEGGERE l'articolo originale sul lockdown delle automobili:

<https://www.ilfattoquotidiano.it/in-edicola/articoli/2020/12/22/approfittiamo-dello-stop-da-covid-per-un-lockdown-delle-automobili/6043777/>

QUI PER LEGGERE le considerazioni che avevamo scritto sulle normative sugli “sconfinamenti” tra Comuni, sull'importanza del movimento all'aria aperta e la relativa l'acquisizione di vitamina D come fattore di prevenzione: https://www.regalamiunorriso.it/_news/_attach/ATLETICA_IMMAGINE_43.pdf?w=1&id=67

L'ATLETICA TRACCIA IL FUTURO

Novità sui calendari, con i Tricolori di campestre che tornano a Campi Bisenzio

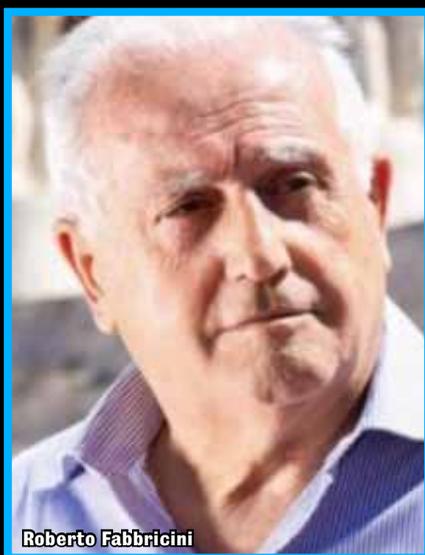
Elezioni federatletica, è gara a tre

**È ormai conto alla rovescia nella corsa al successore di Alfio Giomi
I candidati toscani al Consiglio**

di Carlo Carotenuto



Stefano Mei



Roberto Fabbri



Vincenzo Parriniello

Alla fine saranno tre i candidati alla presidenza della Federazione Italiana di Atletica Leggera che si confronteranno nell'Assemblea Nazionale Ordinaria elettiva, in programma il 31 gennaio prossimo a Roma in quella che si presenta come la tornata elettorale "del rinnovamento". Rinnovamento inevitabile, per diversi motivi. Il primo è pratico. Perché Alfio Giomi chiude con le responsabilità della presidenza dopo due mandati e quindi 8 anni, che si erano aperti con grande entusiasmo e speranze, non tutte andate esaudite. In secondo luogo perché abbiamo alle spalle un anno difficile, per le condizioni ambientali

che non hanno bisogno di essere riepilogate e perché proprio per questo, in modo anomalo, il rinnovo delle cariche scatterà prima della rassegna olimpica; per cui mancherà il punto di riferimento per antonomasia per fare il bilancio dell'operato della gestione uscente; e chi subentrerà si troverà a fare giocoforza i conti con la necessità di cambiare senza stravolgere l'approccio alla spedizione di Tokyo.

I candidati alla presidenza sono **Stefano Mei, Roberto Fabbri, Vincenzo Parriniello**, elencati in ordine alle aspettative di cambiamento che oggettivamente si portano rispettivamente dietro. Al Consiglio federale corre-

ranno in 23 per la carica di consigliere in quota dirigenti (disponibili 8 posti); otto gli aspiranti (per due posti) in quota tecnici, otto anche i candidati tra gli atleti (sempre per due posti). Tre, infine, i candidati al ruolo di presidente del Collegio dei Revisori.

L'ultima volta che la FIDAL registrò tre candidati per la presidenza fu nel 1994: accadde in occasione dell'Assemblea Nazionale Straordinaria svoltasi a Roma, al Foro Italico, dove si confrontarono **Gianni Gola** (poi confermato presidente federale), **Adriano Rossi** e **Pietro Mennea** (ma il campione olimpico di Mosca ritirò la propria candidatura poco prima del voto).

L'ATLETICA TRACCIA IL FUTURO

LE SCHEDE DEI CANDIDATI PRESIDENTI

Dalle note tracciate dall'ufficio stampa Fidal, questi i profili dei tre candidati.



Stefano Mei, spezzino, 57 anni, vanta un luminoso passato da atleta (42 presenze in azzurro), il cui vertice è senza dubbio rappresentato dal titolo europeo dei 10000 metri conquistato a Stoccarda 1986 (la gara della celebre tripletta tricolore Mei-Cova-Antibo); successivamente è stato consigliere federale (2001-2004 e 2008-2012), e quattro anni fa sfidante ufficiale di Alfio Giomi (fu sconfitto all'Assemblea Nazionale svoltasi ad Ostia).



Roberto Fabbricini, romano, 75 anni, è stato atleta (sprinter) di buon valore in gioventù, compiendo successivamente un lungo percorso dirigenziale, nella Federazione (dove è stato in due occasioni anche Segretario Generale) e nel CONI; nel Comitato Olimpico Nazionale ha ricoperto, tra gli altri,

i prestigiosi incarichi di Responsabile della Preparazione Olimpica e di Segretario Generale (quest'ultimo, dal 2013 al 2018). Il suo ultimo incarico nel mondo della dirigenza sportiva è stato quello di Commissario straordinario alla Federcalcio.



Vincenzo Parrinello, catanese, 62 anni, generale della Guardia di Finanza, e comandante del Gruppo polisportivo delle Fiamme Gialle, è l'attuale vicepresidente vicario della Federazione Italiana di Atletica Leggera (eletto in Consiglio federale per la prima volta nel 2012, e confermato per il mandato successivo); vanta una lunga esperienza da dirigente sportivo in ambito nazionale (tra gli altri incarichi, quello di vicecommissario della FISI nel periodo 2011-2012) e internazionale (nel CISM, il Consiglio Internazionale dello sport militare).

CORRONO PER IL CONSIGLIO

Tra i candidati al Consiglio nazionale troviamo tra gli altri anche diversi toscani: **Alessio Piscini**, avvocato attuale presidente della Fidal Toscana (corre per Mei).

Il livornese Fabio Canaccini (corre per Fabbricini). **Simone Cairoli**, decatleta azzurro che si allena a Firenze agli ordini



Alessio Piscini



Simone Cairoli (G. Colombo/FIDAL)

di Riccardo Calcini presso l'impianto Bruno Betti di via del Filarete (in quota atleti con Stefano Mei insieme all'azzurra del salto in lungo Laura Strati), così come in quota atleti (in questo caso del settore Master), tenta la riconferma **Gerardo Vaiani Lisi** a supporto di Vincenzo Parrinello.



Gerardo Vaiani Lisi

L'ATLETICA TRACCIA IL FUTURO



Margherita Magnani (FIDAL)



Barbara Lah

Con lui in quota atleti segnaliamo **Margherita Magnani**. In quota dirigenti (con Fabbricini) un'altra grande ex azzurra, la triplista **Barbara Lah**. In quota consiglieri ci provano la grossetana già mezzofondista azzurra **Elisabetta Artuso** e **Massimo Magnani**, ispiratore di quella che sembrava essere la quarta lista in



Elisabetta Artuso (ilgiunco.net)



Massimo Magnani (G. Colombo/FIDAL)

gara, che aveva come candidato presidente Saverio Gellini e che non è riuscita a raccogliere le firme necessarie per presentarsi.

Per i Comitati regionali invece si voterà successivamente alle elezioni nazionali e in Toscana sembra che si converga sul nome di Alessandro Alberti, attuale vicepresidente vicario del Comitato regionale, in attesa di eventuali candidature "antagoniste". È stata diramata la convocazione dell'Assemblea Regionale Elettiva: si terrà a Campi Bisenzio il 27 febbraio 2021.

Di seguito, tutti i candidati all'Assemblea Nazionale elettiva del 31 gennaio 2021 (tra parentesi, il numero di posti disponibili):

1. Presidente federale (1)

Fabbricini Roberto
Mei Stefano
Parrinello Vincenzo

2. Consigliere quota dirigenti (8)

Baldo Sergio
Balzani Anna Rita
Campari Oscar
Canaccini Fabio
Cantales Carlo
Cassani Giuliana
Cavini Massimo
De Benedittis Roberto
Del Naia Sandro

Fraccaroli Sabrina
Iuliano Ottaviano
Knoll Annelies
La Guardia Antonio
Lah Barbara
Lucchi Gianfranco
Micheletti Anna Beatrice
Pettarin Guido Germano
Piscini Alessio
Scaglia Renata
Scorzoso Giuseppe
Tubia Oddone
Vanni Grazia Maria
Zini Tiziano

3. Consigliere quota atleti (2)

Cairolì Simone
Di Marco Yuri
Magnani Margherita
Marchi Rosa
Melloni Edoardo
Pistone Anita Sebastiana
Strati Laura
Vaiani Lisi Gerardo

4. Consiglieri

Quota Tecnici (2)
Altomare Domenico
Artuso Elisabetta
Condurelli Monica
Di Molfetta Domenico
Magnani Massimo
Morandi Fernanda
Ruggeri Stefano
Sellitto Daniela

Presidenti Collegio

Revisori dei Conti (1)
Dott. Francesco De Feo
Dott. Donato Foresta
Dott. Angelo Guida



L'ATLETICA TRACCIA IL FUTURO



LE NOVITÀ SUL CALENDARIO

In Toscana tornano le gare al coperto, si comincia già a gennaio (il 16 e 17 i primi appuntamenti) presso l'impianto indoor dell'Asics Firenze Marathon Stadium, e prende forma anche la stagione del cross.

Cominciano a prendere forma i calendari per la stagione in arrivo. Sono inoltre previste anche due prove dei campionati toscani di società di **corsa campestre**. La prima nella prima metà di febbraio con sede e luogo ancora da definire, mentre nella seconda parte del mese (il 28 febbraio) si garrerà presso il Parco Pertini a **Policiano** in provincia di Arezzo, che non sarà quindi il classico appuntamento della Befana. Organizzazione a cura dell'UP Policiano col trio collaudato dei fratelli Sinatti a coordinare il tutto.

Inoltre dopo che lo scorso anno la manifestazione fu stoppata a causa delle prime avvisaglie del Covid quando

era ormai praticamente tutto pronto, a metà marzo a **Campi Bisenzio** dovrebbe "tornare" la Festa del **cross**, la due giorni dei **Campionati italiani sia individuali che di squadra** della specialità, in programma il 13 e 14 marzo, organizzazione a cura dell'Atletica Campi.

L'Atletica Firenze Marathon ha invece rinunciato all'organizzazione dei Campionati italiani Juniores e Under 23 in programma a giugno.

Confermata invece la seconda edizione del **Meeting di prove multiple Eptadeca** dopo il grande successo tecnico della prima edizione lo scorso agosto. Si terrà allo stadio Bruno Betti di via del Filarete a Firenze il 15 e 16 di maggio, organizzazione a cura della Prosport. Nella stessa data di domenica 16 maggio è in programma la 30esima edizione del **Giro podistico dell'Isola D'Elba** che si chiuderà la domenica successiva.



LA CURIOSITA'

Lo strano farmaco israeliano antiCovid di cui hanno parlato anche il "Corriere della Sera" e "Repubblica"

di Piero Giacomelli

TAFFIX: stando al bugiardo è uno spray nasale che crea nelle mucose un ambiente dove i virus muoiono.

Ne consigliano l'uso, fino a tre volte al giorno, prima di utilizzare trasporti pubblici o frequentare ambienti affollati come i supermercati, palestre, ristoranti, bar ed altri ambienti al chiuso.

Utilissimo come anti Covid, ma utilizzabile contro tutti i virus che vengono trasportati per via aerea.

Non è una alternativa alla mascherina, ma un coadiuvante alla lotta contro la pandemia.

Secondo quando dicono blocca il 97% dei virus nella cavità nasale.

Il farmaco è prodotto dalla Nasus Pgharma di Tel Aviv in Israele, è commercializzato in Europa attraverso una società tedesca e, qui viene il bello, veduto non in farmacia ma attraverso Amazon.

Se funziona o no non è possibile saperlo in quanto non sono forniti risultati di test, così come capire se provoca allergie. Le istruzioni (solo in inglese e francese) dicono di non usare il prodotto se sei allergico alla cellulosa, acido citrico e Benzalkonium chloride...



Viene spedito velocemente, due giorni, e ha un costo abbordabile: sono 4 piccole pompette nasali, dal costo di una dozzina di euro cadauna. Le recensioni che dicono? Beh è come chiedere all'oste se il vino è buono! Singolari quelle che affermano che si fidano del prodotto. In base a cosa?

Poi a quanto pare la cosa si gioca anche tutta a livello politico e anche l'Ayatollah Naser Makarem Shirazi, una delle massime autorità religiose in Iran, aveva emesso una fatwa secondo cui, alla norma che vieta di comprare qualsiasi prodotto "dai sionisti o da Israele", era stata fatta un'eccezione "a meno che il trattamento non sia unico e

insostituibile" e questo pare che...

Se mi chiedete se l'ho usato, vi dico subito di no, ma volevo conoscerlo e capire un poco di più della cosa ed ho effettuato l'acquisto su Amazon. Il prodotto è arrivato velocemente ed ho fatto subito una prova antiallergica, come quelle che si fanno per gli alimenti. Ho messo su un braccio un poco di polvere ed ho grattato la pelle. Non è un test di alta medicina, ma rende bene l'idea e... La pelle si è arrossata!

Ora la scatola fa bella mostra di se sullo scaffale! Questo è quello che ho fatto, ovviamente con questo non voglio dire che il medicinale non sia efficace.

IL PERSONAGGIO

Antonio Mammoli

Tre ore sul tapis roulant per beneficenza

di Piero Giacomelli

Il "Vecchio Leone" ruggisce ancora! L'ultramaratona Antonio Mammoli ha corso su un tapis roulant per raccogliere fondi a scopo benefico. L'evento, nato in pochi giorni e praticamente senza preavviso, si è svolto sabato scorso in diretta Facebook con un curioso meccanismo: per ogni promessa di donazione di coloro che si sono collegati Mammoli aggiungeva un ulteriore chilometro da percorrere. I fondi raccolti serviranno per il restauro della Tinaia della chiesa di San giusto che diventerà la sede dell'associazione "Prato aiuta Prato".

Avere "una casa" è ormai diventata un'esigenza per l'associazione, non solo come punto di partenza per la distribuzione degli alimenti alle famiglie bisognose, ma anche per organizzare eventi e attività sociali, tra cui quella degli orti. Tra i progetti dell'associazione anche quello di attrezzare un'area giochi per i bambini di San Giusto e



ripulire il boschetto intorno alla canonica dove saranno posizionate anche delle panchine.

Mammoli non è nuovo a queste imprese. Si era cimentato in un'iniziativa analoga anche nel 2006 in Piazza Santa Croce, in un evento collatera-

le alla Firenze Marathon. "Da allora - ha spiegato Mammoli - non ci avevo rimesso i piedi sopra. L'attrezzo non professionale, largo solo 40 centimetri imponeva di non distrarsi per non mettere un appoggio fuori posto e quindi farsi male. Ho corso per un totale di circa 34 km. Il GPS dice molto meno ma non so chi ha ragione".

L'idea era nata appena tre giorni prima. Mammoli si è cimentato su una 3 ore sul tappeto.

Ecco gli step cronometrici:

- 1h alla media di 10,6 km/h
- 1h30' alla media di 12,6 km/h
- 20' alla media di 13,2 km/h
- 10' alla media di 14 km/h



IL PERSONAGGIO

Alberto Bellosi

Un maratoneta dalle mani d'oro

di Piero Giacomelli



Ad Alberto Bellosi non ha mai fatto né fatica né paura alzarsi anche alle 4 la mattina prima di andare al lavoro per fare dei lunghi. Ed il lavoro non era certo dietro ad una scrivania, ma in mezzo all'argilla ed all'umido. Per 10 anni ceramista, vasi al tornio, e successivamente per altri 30 a lavorare la terracotta presso l'azienda Mariani Nital terrecotte di Impruneta. Ha al suo attivo quasi 50 maratone e 11 ultra vissute tutte con la voglia di stare bene, coltivando tra le altre



IL PERSONAGGIO



cose l'hobby di lavorare la terracotta. E che hobby ! C'è chi monta i mattoncini di Lego e invece Alberto gioca con i pani di argilla da 25 Kg e la passione e la pazienza dell'ultramaratona gli fanno realizzare dei veri capolavori. Si definisce un artigiano evoluto, non un artista. Un artigiano che lavora con le mani e col cuore. Nella sua riproduzione in cotto di edifici storici si può elencare, della sola Firenze, il Ponte Vecchio, Palazzo Pitti, Palazzo Vecchio, il Duomo. Poi ci sono anche la Torre Eiffel di oltre due metri, le torri di Pisa in versione di 2,16 metri e di 1 metro, il Colosseo, il Duomo di Milano, il London Bridge, il Ponte di Rialto, San Basilio ecc. ecc. ecc...



IL PERSONAGGIO



E' stato capace di produrre tutte le medaglie in cotto del Trofeo Gallo Nero e ci ha anche regalato il suo talento realizzando il Logo delle Onlus Regalami un sorriso.

Purtroppo il periodo di Covid ha fatto chiudere la mostra, ma i suoi capolavori si possono ammirare all'Impruneta presso il Museo mostra dell'uva.

In forza prima alla Podistica la Romola e ora nella Podistica Val di Pesa corre con passione e la voglia di stare insieme, cosa che il Covid non ha assolutamente mitigato. Ci dice ridendo che se si ferma ingrassa e non vuole certo rinunciare a mangiare, e mangiare bene!



Un augurio di cuore da



AVIS[®]

**Grazie per esserci
sempre.**



0574 23793

prato.provinciale@avis.it



**Nuovo Ospedale
di Prato**

LA SOCIETA'

Il gruppo Facebook si chiama "I Panettoni con le gambe"...

Gruppo Podistico Cesare Battisti Misericordia di Vernio, non solo corsa

Il sodalizio pratese presieduto da Marco Ciani è uno dei più antichi della provincia laniera



È con grande orgoglio che Marco Ciani, il presidente del Gruppo Sportivo Cesare Battisti Misericordia di Vernio rivendica l'anno di fondazione, il 1970 che colloca la squadra come la prima della Val di Bisenzio e ai vertici nella provincia di Prato.

Gruppo sportivo affiliato al CSI "Centro sportivo italiano" che ha attualmente in forza 40 atleti, ha il merito di pro-



muovere lo sport nel territorio specialmente nelle scuole locali.

Una attenzione particolare è posta nell'organizzazione della loro gara, verso i primi di giugno, che in 13 Km permette di attraversare e godere del verde della vallata che è percorsa dal fiume che attraversa Prato.

In questo 2020 per colpa del Covid è saltata l'organizzazione e la partecipazioni a ma-

LA SOCIETA'



nifestazioni, gare ed eventi, ma è tutto pronto con grande entusiasmo per ripartire alla grande.

I rapporti con la squadra sono tenuti attraverso i social sull'emblematico gruppo denominato "I panettoni con le gambe". Un appellativo che sottolinea la gioia di poter socializzare con gli altri specialmente a tavola, cosa di cui le attuali restrizioni fanno ancora più sentire la mancanza; ma è certo che questo digiuno forzato renderà ancora più bello il momento di quando si potrà ripartire.

(Piero Giacomelli)



LA SOCIETA'



Sergio Sarchielli ha preso le redini del leggendario padre Libero

Atletica Signa, la storia parte da lontano e continua

“Ci inventiamo di tutto, perché fermarsi vorrebbe dire far morire il movimento”

di Piero Giacomelli

Se Libero Sarchielli è stato per la città di Signa “Lo Sport”, il figlio Sergio ne ha raccolto bene il testimone ed è oggi una importante realtà per l’Atletica Signa.

Sarchielli, Drovandi e Manetti nel 1976 crearono il sodalizio e nel 1984 riuscirono a far realizzare all’interno dello stadio la pista di atletica



in tartan. Che ha avuto un grande utilizzo fino a un paio di decenni fa anche perché uno dei (purtroppo) pochi

casi di impianto a due passi dalla stazione ferroviaria, e molte trasferte anche del settore giovanile erano l’ideale per la logistica. Gli atleti arrivavano comodamente da tutta la regione senza bisogno di utilizzare le auto. Attualmente la società è composta da 110 soci, che il Covid ha costretto ad allenamenti a distanza; ma l’atti-

LA SOCIETA'

vità sociale non si è fermata, tanto che anche ad impianto chiuso sono andati avanti i lavori di ristrutturazione degli spogliatoi. "In società stiamo cercando, anche attraverso le connessioni social, di mantenere alto l'interesse e la coesione per poter ripartire - spiega Sergio Sarchielli - a passo svelto. Perché fermarsi vorrebbe dire far morire il movimento".

La società nel corso dell'anno ha organizzato autentiche perle quali la Maratona di Signa con partenza e arrivo al Parco dei Renai, il Trofeo Colli Alti, la corsa serale non competitiva "Trofeo della paglia" e la "Staffetta della Fiera" con la sua ultima allocazione presso la stazione ferroviaria.

Stretto ed indissolubile il legame con la Pubblica Assistenza di Signa che lo scorso anno ha beneficiato della donazione di una ambulanza dalla Onlus Reglami un sorriso. Sport e solidarietà che vanno quindi di corsa e a braccetto insieme. Il presidente ha le idee ben chiare: bisogna attendere con pazienza di ripartire mantenendo alto lo spirito che ha sempre animato la società.



IL PERSONAGGIO


Alla scoperta di un uomo polivalente per eccellenza

Gianluca Cartei, il triathlon come costruzione mentale oltre che fisica

**“Per essere Ironman lo devi avere nel DNA...”
Gli sfottò funzionali della moglie**

di Piero Giacomelli

“**L**a disciplina dell’ironman - spiega Gianluca Cartei - è soprattutto la consapevolezza che non è fare tre sport, ma costruire lentamente un insieme che solo la mente può tenere uniti. In questo momento di Covid il problema più grosso è proprio quello di porsi un obiettivo e non essere sicuri che poi si potrà gareggiare. La disciplina im-



pone progetti a lunga scadenza ed oggi è difficile avere delle certezze”. Gianluca nel 1998 è stato in assoluto il primo ad affrontare la distanza nella provincia di Prato, un precursore tanto che ben ricorda quando a Cervia ai campionati mondiali erano solo in 56, mentre ora partecipano in oltre 3.200. Uno sport fatto di caparbia determinazione dove tutto deve essere studiato e pianificato,

IL PERSONAGGIO



niente deve essere lasciato all'improvvisazione. Impensabile arrivare alla gara senza aver testato sul proprio corpo come si reagisce all'alimentazione in gara, quale abbigliamento è più adatto alle proprie esigenze, quale postura tenere in bicicletta. Tanta fatica, soprattutto nel cercare di provare e sperimentare tutto.

Oggi Gianluca ci spiega che niente è improvvisazione, i top runners su 180 km tengono medie in bici di 45 Km/h, chiudono una maratona in 2h40' e si sono permessi di nuotare a ritmi che consentirebbero di essere finalisti ad una competizione europea. Ma non si diventa ironman



da un giorno all'altro, esiste un lungo percorso di avvicinamento multidisciplinare. "Devi averlo nel DNA e se a 5 anni sapevi pattinare meglio che correre ci sarà un motivo!". Probabilmente aver avuto come compagno di banco nientemeno che Riccardo Puccianti, autentico talento degli ASSI Giglio Rosso negli anni 70, finalista europeo sui 5.000, è stato importante per formare il carattere.

Sci di fondo, calcio, judo, tiro con la carabina completano la formazione multidisciplinare

per non scordare il Winter triathlon (corsa, Mtb e sci di fondo). La moglie Vania, con autentiche doti nel nuoto,



1:17:49	6:43:51
3:51:27	12:02:00

25-26 September 2010

IL PERSONAGGIO



scuote la testa quando lo vede in azione nell'acqua... Ed esclama di sovente: "Galleggia solo con la forza di volontà" ed è questa la sua dote più grande. Vania e Gianluca un mix inscindibile, dove lei diventa parte essenziale dello sport assecondando e aiutando in tutto il lungo e lento percorso di avvicinamento alla competizione. Ma la vita non è fatta solo di ironman, Gianluca è perito chimico con competenze di idraulica, condizionamen-



to e meccanica; è un valido tecnico che si occupa oggi di sicurezza aziendale e gestione della privacy, ha iniziato giovanissimo a lavorare sul campo tanto che le sue competenze lo hanno portato in Iran e anche in Angola dove l'Ilyushin IL12, un aereo da trasporto russo, fu l'ultimo volo per fuggire via insieme a un battaglione di mercenari cubani che avevano requisito il trasporto... Ma non si è grandi solo sul campo di gara. Gianluca ha infatti ha

spiccate doti di umanità e solidarietà e se oggi la onlus Regalami un sorriso ha i documenti programmatici sulla privacy e sulla sicurezza è merito suo poiché è intervenuto gratuitamente.



L'aereo Ilyushin Il12

**MAKE
YOUR
BEST
PERFORMANCE**

EthicSport

Il sodalizio ha fatto sì che a Valenzatico tutti sono andati almeno una volta a correre

Podistica La Stanca tanti eventi e tanta amicizia

Intanto "col cuore sanguinante" è stata annullata ufficialmente la Cronocaserana 2021

di Piero Giacomelli



“Qua nel paese - ci dice Quintilio, in arte Lumacone, uno dei consiglieri e attivissimo socio della Società Podistica La Stanca di Valenzatico - almeno una volta tutti gli abitanti li abbiamo portati a correre”. Una società dall’emblematico nome nata nel 1976 come contraltare ad altre realtà competitive per vocazione. Siamo nei pressi di Quarrata dove all’epoca era tutto un susseguirsi di attività artigiane

per la produzione dei mobili che si alternavano all’ordinata coltivazione dei vivai. Sono gli anni del boom economico dove era sempre tutto esaurito per visitare “Quarrata, la città del mobile”, ma erano anche gli anni dell’austerità con le domeniche tutti a piedi e quindi la società sportiva fondata intorno al circolo MCL del paese era diventata un’importante attrattiva sportiva per la zona. Oggi sono numerosi gli eventi organizzati a Valenzati-

co, primo su tutti la “Cinque Frantoi” che si mantiene costante sui 1.100 partecipanti, ma ricordiamo che in passato, intorno al 1980, si è assistito a presenze di 4.000 podisti. In momenti lontani dal Covid era quindi la Cronocaserana che inaugurava l’anno seguita dalla Sgambata delle 2 torri, il Trofeo Parco Verde, il Trofeo Festa dell’unità di Casalguidi, La corsa alla Querciola. Famose la “polenda” frita e la bruschetta all’olio nuovo, i tortellini/ravioli al

LA SOCIETA'



sugo in occasione della 5 Frantoi. Una società con 100 podisti in attività, ma un paese che si è sempre stretto intorno alla squadra quando era il momento di allestire i premi ed organizzare i ristori. “Negli anni si è assistito purtroppo all’impoverimento del indotto dei mobilifici - spiega il presidente Maurizio Belli - e non ci sono più sponsor disposti ad investire come una volta quando ai vincitori venivano regalate cucine, camere da letto, divani e poltrone; ma la squadra anche se con grandi sacrifici riesce ad allestire grandi premi e soprattutto a regalare sempre una bottiglia di olio del Montalbano, non d’importazione - aggiunge con fierezza - mantenendo da 10 anni costante la tassa d’iscrizione”.

La Podistica La Stanca è stata la prima in assoluto ad inaugurare la benemerita

e consolidata abitudine di destinare parte della tassa d’iscrizione delle loro gare alla Onlus Regalami un sorriso. Oggi in tempo di Covid la squadra si tiene in contatto attraverso i canali social, ma lo sconforto e la paura hanno un poco preso il sopravvento. La maggioranza dei soci, specialmente i non più giovani, preferiscono mantenere un accorto distanziamento sociale, ma tutti sono sempre

sensibili ai problemi sociali, e non si sono tirati indietro per organizzare una staffetta benefica corsa in autunno a Lucca. Certezze oggi? Solo la voglia di tornare presto a correre. Intanto però “col cuore sanguinante”, ci riferiscono, c’è da registrare l’annullamento della Cronocaserana che si doveva correre ufficialmente nei primissimi giorni del 2021. In attesa di tempi migliori.



IL PERSONAGGIO
Una piccola autobiografia di taglio inedito

“Ciao a tutti sono Fulvio Massini...”

Si racconta a modo tutto suo uno degli uomini con una vita “imbevuta” di questo sport
di Fulvio Massini


Quando alla partenza delle gare in pista vedevo che c’era Piero Giacomelli dicevo dentro di me: vediamo un po’ se riesco ad avere almeno un secondo di distacco in meno rispetto alla volta precedente. Con le sue falcate lunghe e potenti andava veramente forte. Giancarlo Romiti attuale presidente delle Firenze Marathon, lo conobbi al termine di una corsa su strada, mi invitò ad iniziare a fare atletica. Accettai l’invito e da allora con Giancarlo iniziò questa collaborazione che prosegue ancora oggi ancorata ad una

solida amicizia. Oggi faccio il direttore tecnico delle Firenze Marathon. Dopo la parentesi in pista, si rinforzò la mia passione per il mondo



dell’atletica, ma tornai a correre su strada e nel 1976 iniziai a fare i primi programmi di allenamento per podisti presso l’istituto di Medicina dello sport di Firenze. Stavo preparando la tesi di diploma all’ISEF proprio sul mondo del podismo che stava nascendo. Piero divenne poi uno dei miei runner più forti arrivando a correre la mezza in 1:04’ e poco più.

Prima di andare avanti, sperando di non tediarvi, mi sento in dovere di citare il prof. Aiello, mio insegnante di educazione fisica delle medie perché fece appassionare

IL PERSONAGGIO

al mondo dell'attività fisica, Alessandro Frangioni un ragazzo del mio paese, Caldine, che faceva atletica all'ASSI con il quale ho fatto le prime uscite di corsa e Nerio Neri autore di Podismo che mi fece conoscere ai podisti pubblicando sulla sua rivista i miei primi articoli ed i miei primi libri: *Correre per salute* (1983), *La maratona per gente come noi* (1990 e 1994 la seconda edizione), *I ragazzi e la corsa* (1995).

Nel 1975, feci il primo corso in FIDAL diventando assistente tecnico regionale. Nel 1978 il prof. Franco Anichini con il quale avevo fatto la tesi di diploma all'ISEF mi nominò suo assistente per la materia "Atletica leggera". Iniziò il mio percorso come insegnante all'ISEF prima e alla facoltà di Scienze Motorie poi. Diventai assistente del prof. Renzo Avogaro e verso la fine degli anni '80 titolare della cattedra di "Atletica leggera". Dal 2000 al 2006, e poi in modo meno continuativo anche dopo, ho insegnato alla facoltà di Scienze Motorie. Chiaramente dal 1978 al 1999 ho anche sempre insegnato alle scuole medie.

Sempre con Piero e un'altra ventina di persone fra i quali Alberto Lucherini, nel 1988 ho accompagnato il mio primo viaggio alla maratona di Londra. Sono stato 29 volte alla Maratona di New York correndola due volte, ma sono state davvero moltissime le persone che ho seguito ed assistito alla principali maratone del mondo: oltre che New York anche Boston, Chicago, Berlino e così via....



Quando sarà possibile spero di poter riprendere questa attività.

Nel 1989 Gerardo Vaiani Lisi e Marcello Marchioni mi chiamarono a fare il Fiduciario tecnico regionale della FIDAL incarico che ho mantenuto fino al 1998. Nel frattempo stavo allenando Moussa Fall, atleta senegalese fortissimo con personal best di 1:44'06" sugli 800 metri che partecipò alle Olimpiadi di Seul nel 1988. Il periodo in cui ho allenato gli atleti più forti, senza mai abbandonare gli amatori, è stato quello fra la fine degli anni 80 e l'inizio degli anni 90. Alberto Lucherini, 2° alla maratona di Venezia del 1986, 2 volte vincitore della Firenze Marathon nel 1989 e nel 1991 con un p.b. di 2:16'32"; Maurizio Lorenzetti, Francesco Biagi, Fabio Fischì, oltre a Piero e tanti altri facevano parte di questo bellissimo gruppo. Nel 1987 Marco Marchei mi chiamò a scrivere su *Correre*. Seguì Marco quando nel 2006 quando



passò a *Runners World Italia*, rivista con la quale collaboro tutt'ora.

Nel 1992 discussi la tesi di tecnico specialista di atletica leggera sul tema: "La trasformazione da mezzofondista a maratoneta". Dal 1995 al 2001 ho collaborato con il settore tecnico nazionale FIDAL sia nel settore mezzofondo sia nel SATT (Settore attività tecniche territoriali). Nel 1997 con Marco Scarselli e Luciano Vannini nacque il TRAINING CONSULTANT di Fulvio Masini e nel 1998 aprii in via F.G. Angelico 6 a Firenze la mia sede. In pratica iniziai seguire solo "il mio istinto", quello di trasmettere ai runner il concetto di correre per star bene.

IL PERSONAGGIO



Fino da quando iniziai ad occuparmi di questo mondo ho sempre avuto la voglia di studiare, provare e trasmettere agli altri le mie conoscenze perché credo fermamente che la corsa sia utile per ottenere miglioramenti grandissimi sul piano psico-fisico. Per correre forte prima di tutto bisogna star bene: organicamente, e mentalmente. Lo sviluppo di questi aspetti necessita una attenta organizzazione dell'allenamento e della nutrizione. Dal 1989 ho messo appunto questa tecnica di corsa che si basa sullo sbilanciamento del baricentro in avanti che permette di correre più forte, ma soprattutto, riducendo l'impatto con il terreno, di diminuire il rischio di infortuni. Da sempre sono convinto delle necessità della tonificazione muscolare e dello stretching a tal punto che ho inventato insieme al mio amico Franz il metodo VE.DI. che si basa nell'alternare 20" di allungamento a 10" di contrazione isometrica. Dettagli li potrete trovare nel libro "TIPI che corrono" uscito nel 2018 che insieme ad "Andiamo a correre", un vero manuale della corsa uscito nel 2012, sono editi da Rizzoli. A proposito



di libri, nel 2003 l'Editoriale sport Italia, pubblicò il libro scritto insieme al dott. Arcelli "La mia maratona". Faccio parte delle SINSEB (Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere) presieduta dal prof. Fabrizio Angelini. Fra il 2006 e il 2007 ho voluto approfondire gli aspetti dell'allenamento mentale partecipando ad un Master di psicologia dello sport. Ora la mia sede si è spostata di pochi metri, siamo sempre in via F.G Angelico, ma al 36/11. Siamo in uno spazio più grande, c'è anche una piccola palestra che usiamo con i nostri runner, ma dove facciamo anche corsi di PILATES, ginnastica funzionale ecc... In questo momento la palestra è chiusa, ma sia io che Antonio De Francesco che

dal 2018 è uno dei miei collaboratori, svolgiamo lezioni di ginnastica per runner on line. Da qualche anno ho messo da parte il logo Training Consultant che è stato sostituito da Fulvio Massini Consulenti Sportivi.

Il nostro sito si chiama www.fulviomassini.com.

Ci occupiamo delle necessità del podista a 360°, dalla valutazione dell'appoggio e della postura, all'insegnamento delle tecniche di corsa, alla valutazione della velocità di riferimento attraverso vari tipi di test fra i quali quello incrementale. Facciamo programmi di allenamento sia in sede che on line e diamo consigli sull'alimentazione ed integrazione, indicazioni su calzature ed abbigliamento. Sia io che Antonio siamo sempre disponibili a rispondere alle varie esigenze dei runner che si rivolgono a noi.

Ultimamente con il problema della pandemia stiamo facendo molto colloqui via meet che ci permettono di stare vicino, anche se virtualmente, ai runner che ci seguono. Anche l'analisi e la correzione della tecnica di corsa la stiamo facendo, con soddisfacenti risultati, on line. Per i programmi di allenamento ci avvaliamo di una



IL PERSONAGGIO



piattaforma che ci permette di essere sempre in contatto con i nostri runner. E' proprio della settimana scorsa l'uscita di 5 e-Book che vogliono costituire un contributo alla risoluzione di alcuni dei principali problemi dei podisti: fascite plantare, tendinite al tendine di Achille, sindrome della Bandelletta ileo-tibiale, tendinite al tendine rotuleo. Ogni martedì alle 18,30, quando è possibile, siamo al Campo dell'Atletica Firenze Marathon a disposizione dei runner che ci seguono o di chi vuole venire ad allenarsi con noi. Il giovedì con quelli della zona usciamo a correre partendo dalla nostra sede. Dal 1999 organizzo in estate le "Vacanze Sportive", una sorta di vacanza dinamica dove uniamo i vari aspetti culturali relativi al nostro mondo, a quelli pratici con l'esecuzione di test rivolti a valutare le caratteristiche del runner agli aspetti delle vacanze vera e propria. Nel 2021 saremo a Corvara a Dobbiaco e all'Isola d'Elba. Siamo assiduamente presenti sui social e sul nostro sito potrete trovare sempre articoli sulle novità del modo del runner oltre ad approfondimenti su



quanto vi ho appena illustrato. Da un paio d'anni grazie alla collaborazione con Lina Manzo ci occupiamo anche di triathlon. Appena sarà possibile siamo pronti per iniziare, sempre con Lina, le visite biomeccaniche per i ciclisti in virtù di una collaborazione con BIKEItalia.

Grandissimo merito del nostro lavoro va a Silvia Stradelli che lavora con me da 20 anni ed è sempre appassionata come il primo mese. E' proprio la passione la unisce a noi di Fulvio Massini Consulenti Sportivi.

Qualcuno ogni tanto mi chiede: ma non sei stanco? Io rispondo no, scusa, perché dovrei esserlo? Continuo a correre e a fare tutto quello che propongo ai runner, e

non solo, di fare. Credete è bello sentire e raccontare come ci si senta e correre a 16-20 anni a 40 a 50 e dopo i 60 anni. Così come è affascinante studiare e seguire l'evoluzione di questo mondo e trasmetterla agli altri. I miei collaboratori sono come me.



PREMIO VILLA VOGEL FIRENZE



Consegnato a Fulvio Agresta il Premio Villa Vogel

Come avevamo anticipato su Atletica Immagine è stato consegnato a Fulvio Agresta dirigente e atleta della ProSport Firenze il Premio Villa Vogel, istituito dal Quartiere 4 di Firenze, che premia le eccellenze locali che hanno una valenza cittadina, regionale e anche nazionale. Agresta è stato premiato "per l'instancabile impegno nell'attività sportiva, organizzativa e nella cura dell'impianto di atletica Betti del Filarete". La consegna è avvenuta "a domicilio", presso i vari impianti o nelle sedi dei premiati e non nella consueta cerimonia presso la sede istituzionale del Quartiere. Pressochè contemporaneamente ad Agresta sono stati premiati anche l'Olimpia Basket Legnaia per la vittoria della Coppa Toscana nella serie C Gold e l'Associazione



PREMIO VILLA VOGEL FIRENZE



“Anche stamani abbiamo consegnato i riconoscimenti Villa Vogel Sport 2020, convinti che sia il modo migliore per far conoscere i meriti della nostra meravigliosa comunità sportiva e di non fermarci di fronte alle gravi difficoltà che stiamo attraversando”, hanno commentato Mirco Dormentoni, presidente del Quartiere 4 e Marco Burgassi, presidente della Commissione Sport del Quartiere.

(C.C.)

Pescatori Oltrarno per la vittoria del campionato italiano di pesca box.

Tra i premiati del 2020 anche Matteo Girolamo, pugile della Boxing Club, per la vittoria del campionato italiano della propria categoria, il Centro Sportivo San Michele, la Florentia Rugby e Alberto Malusci, ex viola e ora Direttore Tecnico della scuola cal-

cio Ponte a Greve Academy. Premio speciale il “Quattrino”, che il Quartiere 4 assegna a chi ha profuso un significativo impegno civico e solidale a favore della comunità ai Calcianti di Parte Rossa e all’Asd Oltrarno Pattinaggio, per il loro contributo alla realizzazione di importanti progetti sociali e di beneficenza nel corso del 2020.



STORIA DELL'ATLETICA



Helsinki 2005 (Getty images)

Paula Radcliffe

La regina senza medaglie olimpiche

Londra 13 aprile 2003, Paula Radcliffe si presenta al via della maratona in grande condizione. La gara è impostata con lepri maschili per ritoccare ancora il suo fresco record mondiale. Fra le concorrenti ci sono le migliori al mondo ma fin da subito nessuna riesce a tenere il ritmo della scatenata inglese con il suo tipico stile, falcata ampia e testa ciondolante. Il passaggio a metà è veloce (1.08'02") e la seconda metà lo è ancor di più: 1.07'23". Taglia il traguardo in 2.15'25". Fino al 2001 solo due atlete erano riuscite ad andare sotto la barriera delle 2h20', fra l'autunno 2002 e la primavera 2003 la Radcliffe riscrive la storia della maratona femminile.



Londra 2003 (Getty images)

Gli inizi

Paula Radcliffe nasce a Davenham 17 dicembre 1973, l'approccio scolastico anglosassone con lo sport e la passione del padre per la maratona le consente di iniziare fin da piccola. Come regalo di compleanno per i 10 anni, il padre la porta a vedere la maratona di

Londra. È l'anno della prima vittoria di Ingrid Kristiansen, Paula si appassiona e inizia a desiderare di diventare una maratoneta.

A 12 anni la famiglia si trasferisce ad Oakley dove entra nella società di atletica della città. Alex Stanton, allenatore che ha trasformato il settore femminile in una delle più forti scuole d'Inghilterra, mette subito gli occhi addosso alla giovane Paula riconoscendone il talento smisurato. Proprio in quell'anno disputa la sua prima gara nazionale in campestre con un piazzamento non esaltante, ma l'anno successivo a soli 13 anni si mette in luce con un 4° posto nella stessa gara con oltre 600 concorrenti al via.

STORIA DELL'ATLETICA



Gli inizi con la maglia della società Bedford e County con la quale ha vinto tantissime gare nelle categorie giovanili (Getty images)

L'asma

A 14 anni iniziano gli allenamenti più intensi e viene fuori un problema con il quale dovrà convivere per tutta la vita. Proprio durante un allenamento avviene, gli accertamenti evidenziano una forma di asma aggravata dallo sforzo. Anni dopo dichiarerà: *“La mia asma aggravata dall'esercizio fisico è stata riconosciuta per la prima volta quando ho iniziato ad allenarmi seriamente all'età di 14 anni. Come prima cosa facevo un'inalazione di prevenzione al mattino, poi un'altra prima di iniziare gli allenamenti. Normalmente facevo due applicazioni, ma a volte dovevo aumentare questa dose”*.

Le stagioni si susseguono con cautela per via dell'asma, Paula oltre che atleta di grandi potenzialità, è anche un'alunna modello con un profitto scolastico da lode. Nel frattempo lo sport è diventato parte integrante della vita familiare, spesso va a correre in campagna con padre, madre e fratello.

A 18 anni Paula è una ragazza alta e snella, con la sua ampia falcata vince il titolo naziona-

Non parto mai con l'intenzione di correre a un certo ritmo. Per tutta la mia carriera il mio motto è stato “nessun limite”. Non cerco di correre con un tempo prestabilito in mente attenendomi a schemi fissi, alla fine sono proprio quelle le cose che ti fanno rallentare.

Paula Radcliffe

le delle scuole inglesi sui 1500 metri e viene selezionata per i mondiali di cross in Belgio. Sui 4,4 km del tracciato arriva 15^a a 50 secondi dalla vincitrice, la pari età keniana Lydia Cheromei. L'anno successivo però gli viene riscontrata l'anemia, un'altra tegola con cui convivere.

Lo step a livello mondiale

Ormai Paula Radcliffe in Inghilterra è già più di una speranza, però il 1992 inizia con un grave attacco d'asma. Con caparbia prosegue gli allenamenti e si presenta a metà marzo alla sua prima gara di cross open con le senior, arrivando 2^a e impressionando i tecnici.

Una settimana ai Mondiali di Cross a Boston, è considerata



Boston 1992 (Worldathletics)



Seoul 1992 (Getty images)

una delle favorite nella gara Junior. In un clima rigido e su un terreno innevato mantiene le promesse, vince con autorevolezza il suo primo titolo importante davanti alla cinese Junxia Wang, terza Lydia Cheromei.

In settembre ci sono i mondiali Junior in pista a Seul, Paula disputa la gara sui 3000 metri, ottenendo un ottimo 8'51", purtroppo non basta neanche per il podio, è un'edizione dove le cinesi fanno incetta di medaglie nel mezzofondo. Vince Linli Zhang, seconda la 17enne Gabriela Szabo (che poi avrà una sfolgorante carriera in pista), terza ancora una cinese: Lirong Zhang. Le cinesi dell'allenatore Ma Junren proprio in quegli anni si stavano affermando e incroceranno la carriera della Radcliffe più volte, privandola di titoli e primati, ma ci torneremo alla fine.

STORIA DELL'ATLETICA



Stoccarda 1993 (Getty images)

Il passaggio nella categoria assolute

La prima gara di cross del 1993 è esaltante, arriva 2^a battuta solo dall'etiope Derartu Tulu, campionessa olimpica di Barcellona 1992 sui 10000 metri e prima medaglia d'oro femminile africana alle Olimpiadi. Le africane stavano crescendo e furono avversarie temibili per la Radcliffe in tutta la sua carriera, ma anche su questo punto torneremo alla fine.

L'annata prosegue con i mondiali di cross in Spagna, la distanza della gara femminile è di 6,4 km ed è la sua prima esperienza mondiale nella categoria assolute. La gara



Durham 1994 (Getty images)



Druridge 1995 (Getty images)

e concitata su un terreno allentato dalla pioggia, Paula tiene per tutta la gara le posizioni che contano, poi nel finale cede piazzandosi 18^a, a 34" dalla vincitrice, la portoghese Albertina Diaz.

In agosto ci sono i mondiali a Stoccarda, ma nonostante il miglioramento che la porta a correre in 8'40" non lotta mai per il podio ed è settima. La gara è condizionata dalle 3 cinesi che arrivano occupando le prime tre posizioni con un ultimo km della vincitrice in 2'39". Anche questo risultato è consegnato alla storia con tutti i dubbi del caso, forse la vera vincitrice è da considerarsi la 4^a, l'irlandese Sonia O'Sullivan.

L'annata '94 si apre benissimo con due vittorie nel cross e si chiude subito nel peggiore dei modi con un serio infortunio a un piede che le fa saltare completamente il resto della stagione. Pensa addirittura al ritiro, la diagnosi è che non potrà migliorare.

Oltre le avversità

Ma Paula non è una che si arrende facilmente, anche stavolta lotta e torna a gareggiare nel 1995 ai mondiali di cross di casa a Durham. In pochi anni si è sgonfiata la bolla



Gateshead 1996 (Getty images)

cinese ma è cresciuto in modo esponenziale il movimento di Etiopia e Kenya, sono loro a fare la gara. La Radcliffe al rientro dal grave infortunio può solo assistere da lontano alla vittoria di Derartu Tulu, arrivando 18^a a 54".

Ai campionati del mondo di Göteborg vengono inseriti i 5000 metri al posto dei 3000. Sono passati cinque mesi, l'infortunio sembra definitivamente risolto. Nella finale si porta al comando e tira gran parte della gara, ma il cambio si conferma come il suo punto debole, alla fine è solo 5^a. Domina Sonia O'Sullivan su Fernanda Ribeiro.

La stagione si conclude con i 3000m al meeting di Monaco con 8'42", ma si conferma debole in volata arrivando 4^a dopo una gara di testa. Diventa evidente che per vincere deve staccarle tutte, altrimenti non ha chance.

Olimpiadi 1996

Il '96 è un anno Olimpico, Paula continua a puntare sui 5000 metri anche se è chiaro quanto sia più adatta alla doppia distanza, ma il timore che, aumentando la do-

STORIA DELL'ATLETICA



Atlanta 1996 (Getty images)

se di km, possa riaffiorare il problema al piede è ancora grande.

Prima però c'è da correre il mondiale di cross in Sudafrica, etiopi e keniane sono ormai una nuvola e la gara è tirata a ritmi altissimi fin dal primo km. Non è mai veramente in gara, finisce 19^a.

Nella finale Olimpica dei 5000, quando la keniana Pauline Konga allunga insieme a Junxia Wang, rimane nel secondo gruppetto, poi prova a ricucire per la conquista del bronzo ma si tira dietro Roberta Brunet che in quel periodo è fortissima. A pochi giri dalla fine il telecronista RAI Franco Bragagna dice della Brunet: "Bene, bene, è dietro a Paula Radcliffe che non è un granché in volata."

La Brunet va a conquistare il bronzo, Paula è 5^a, il podio è sfuggito ancora una volta. Nella finale del Gran Prix a Milano sui 5000 è ancora 4^a, ovviamente in volata dove può

solo guardare la grande vittoria di Roberta Brunet che va a battere l'etiopie Gete Wami.

Finalmente il podio

Nel periodo invernale cerca di correggere la postura che la penalizza nei finali, soprattutto per diminuire quel ciondolio frenetico della testa e i risultati finalmente arrivano. Il 1997 è l'anno della svolta, ai mondiali di cross al Parco Valentino a Torino, fa una gara perfetta sempre in testa, nel finale mette in difficoltà le

campionesse etiopi e sembra andare a vincere, ma negli ultimi metri Derartu Tulu la scavalca, terza e Gete Wami, comunque un argento che vale oro, dopo 5 anni di lavoro e difficoltà ritorna su un podio mondiale.

Vince per il secondo anno di fila il Miglio della 5^a strada a New York, prima donna a riuscirci.

Si presenta agguerritissima ai mondiali di Atene sui 5000 metri, forse questa volta fa una gara troppo attendista



Torino 1997 (Getty images)



Atene 1997 (Getty images)

STORIA DELL'ATLETICA



Marrakech 1998 (IAAF)

mettendosi in testa solo a 3 giri dalla fine. Inevitabilmente viene castigata all'ultimo giro da tre atlete ed è ancora medaglia di legno. Vince la rumena Gabriela Szabo, seconda una fantastica Roberta Brunet, terza Fernanda Ribeiro. Come tutte le annate, finita la stagione in pista, si dedica al cross con ottimi piazzamenti in gare internazionali e vittorie casalinghe.

Qualcosa si è sbloccato

Il 4° posto mondiale e questa incapacità a fare un ultimo giro veloce convince Paula a programmare i 10000 metri per la stagione '98. Il cross però è il vecchio amore, la base di tutto, così si presenta ai mondiali in Marocco forte del suo 2° posto dell'anno prima. Questa volta non sbaglia

niente e fa una gara di testa stroncando le africane, sfortunata vuole che trova sulla sua strada una Sonia O'Sullivan in gran forma che riesce a regolarla agli ultimi 300 metri. Vince agevolmente i 5000 della Coppa Europa staccando tutte e si presenta agli Europei di Budapest per la prima volta sui 10000 metri. Il copione però si ripete, è lei che fa la gara ma trova una Sonia O'Sullivan in annata eccezionale che vince la gara e bisca anche nei 5000. Si presentano in 5 all'ultimo giro e alla fine Paula è 5ª, rivelando ancora la grave difficoltà che le fa perdere le gare. L'annata finisce con la netta vittoria all'Europeo di Cross a Ferrara.

Ancora più grinta

La delusione della prima uscita sui 10000 non la scoraggia affatto, si ributta a capofitto nel cross, ottenendo il terzo podio di fila ai mondiali di Belfast 1999. È l'unica bianca a riuscire a rimanere con le africane e va anche in testa più volte. Alla fine è terza dietro le etiopi Gete Wami e Merima Denboba. Le avversarie iniziano ad avere un profondo rispetto per un'atleta che corre tutto l'anno su tutti i terreni, provando a vincere con grinta, con gare di testa pur sapendo di essere perdente in volata. Nel suo Paese è già un mito e un esempio, la determinazione è infinita pur dovendo combattere non solo le avversarie, ma anche l'asma, l'anemia, la postura scorretta, gli infortuni e molti malanni di stagione che in inverno non mancano mai. Vince ancora i 5000 in Coppa Europa in 14'48", arrivando da sola e distanziando di molto le avversarie. A fine agosto ci sono i mondiali a Siviglia e riprova i 10000 metri. In testa fin dall'inizio a tenere un ritmo asfissiante di 1'13" al giro. Una ad una si staccano, rimangono solo



Marrakech 1998 (IAAF)



Ferrara 1998 (DailyMail)



Siviglia 1999 (Sporting heroes)

STORIA DELL'ATLETICA



Siviglia 1999 (Getty images)

Gete Wami e Tegla Loroupe. La Wami piazza il suo spunto all'ultimo giro, ma Paula questa volta riesce leggermente a cambiare ed è seconda con 30'27"13, secondo tempo europeo di sempre dietro solo a quella Ingrid Kristiansen che aveva ammirato a Londra da bambina.

Gli allenamenti sono intensi e meticolosi nella cura dei particolari, non mancano test in gare più brevi, e fioccano i record britannici un po' in tutte le distanze. Il tentativo di velocizzarsi è continuo, ma anche il fascino di allungare fino alla maratona.

Imbattibile sulle lunghe distanze

Il 2000 inizia con un'infortunio al ginocchio la costringe a una semplice operazione, ma recupera a tempo di record giusto per i mondiali di cross in Portogallo dove si cimenta sia nel corto di 4 km che nel lungo di 8 km. Anche questa volta è l'unica in entrambe le gare a tenere testa alle africane, manca solo la volata come da copione, nel corto sono in 4 in un solo secondo ma è 4^a, mentre nel lungo patisce le tirate delle

La maratona rappresenta l'esistenza: ha punti bassissimi, che devi superare, e momenti d'estasi, che ti sforzi di prolungare. È un'esperienza spirituale attraverso la quale entri più profondamente in contatto con te stessa, trovando le risposte che cercavi.

Paula Radcliffe

due fuoriclasse etiopi Tulu e Wami che tante volte ha già incrociato ed è 5^a.

Gli impegni in pista continuano e un leggero stiramento al polpaccio non la ferma, si impegna nelle gare più brevi e vince il titolo inglese sui 5000 metri.

Le Olimpiadi a Sydney sono a fine settembre. Dopo una facile batteria di qualificazione il 27 settembre, nella finale del 30 settembre Paula è sempre in testa senza riuscire a scrollarsi di dosso tre atlete: le solite etiopi Tulu e Wami, e la portoghese Ribeiro, quindi ancora un 4^o posto nonostante il gran tempo: 30'26". I telecronisti omaggiano la britannica: *"Purtroppo ancora fuori dal podio la formidabile Paula Radcliffe."*

È giunto il momento di provare la mezza maratona e l'occasione è il 22 ottobre alla Great North Run, una delle mezze più famose d'Inghil-

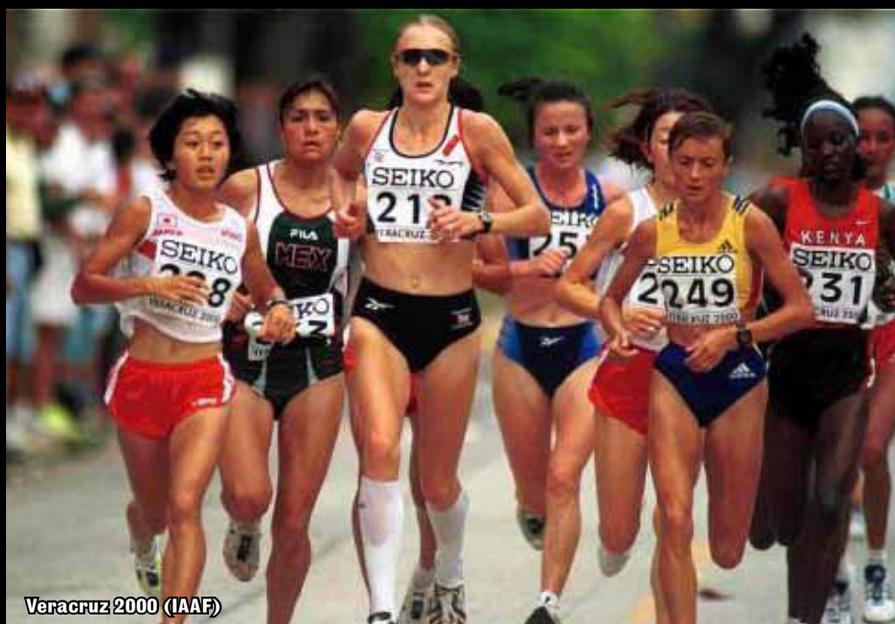
terra. L'esordio è col botto: 1.07'07" record britannico!

Tre settimane dopo ci sono i mondiali di mezza maratona a Veracruz in Messico, questa volta non ce n'è per nessuna, rimane ben presto sola e va al titolo mondiale in 1.09'07" con un caldo umido e 32° di temperatura. In meno un mese Paula capisce quanto può essere forte sulle lunghe distanze.

Ma l'anno non è ancora finito e si rituffa nel cross, nell'ultima di dicembre con 20 cm di neve vince staccando Derartu Tulu di 1'15".

Nuova dimensione

Finalmente è tornata sul tetto del mondo, questo le dà nuove certezze e dopo un periodo senza gare si ripresenta nel cross più forte che mai. Ai mondiali di Ostenda 2001, sotto la pioggia battente e su un terreno che somiglia a una risaia, si batte per due volte con Gete Wami.



Veracruz 2000 (IAAF)

STORIA DELL'ATLETICA

Vince il cross lungo e arriva seconda di un soffio nel corto. È una sorta di consacrazione e il gradino alto del podio è una festa applaudita da tutti per un'atleta generosa e di assoluto valore.

Dopo un 2° posto sui 5000 in Coppa Europa, si presen-

ta per i 10000 ai mondiali di Edmonton il 7 agosto, ma anche in questo caso applica una tattica troppo attendista, il ritmo è lentissimo. Si mette in testa a 1400 metri dalla fine e le tre etiopi le rimangono appiccicate. Vince ancora Derartu Tulu, 2ª Berhane

Adere, 3ª Gete Wami, il bronzo sfuma per soli 8 centesimi. Smaltita la nuova delusione il 7 ottobre difende il titolo ai mondiali casalinghi di mezza maratona a Bristol. Si conferma imbattibile vincendo in 1.06'47", con le altre molto lontane.



Edmonton 2001 (Getty Images)



Bristol 2001 (IAAF)



Edmonton 2001 (Getty Images)

Ostenda 2001 (Worldathletics)

Non ricordo un periodo della mia vita in cui non ho corso

Paula Radcliffe

STORIA DELL'ATLETICA



Londra 2002 (Getty Images)

La maratona

Ormai si sente pronta per provare i 42 km, sarà la primavera londinese a vedere il suo esordio. La base invernale si conferma il cross, ai mondiali di Dublino ripete il titolo dell'anno precedente, vince nettamente arrivando da sola.

Il 14 aprile fa l'esordio in maratona a Londra, ne viene fuori 2.18'56 a soli 9 secondi da record mondiale della keniana Catherine Ndereba (2.18'47" Chicago 2001). Il lotto delle concorrenti è di assoluto livello ma Paula anche in maratona sembra di un altro pianeta.

Ai Giochi del Commonwealth in 28 luglio vince i 5000 con un tempo notevole, 14'31".

Passa poco più di una settimana e compie il suo capolavoro in pista ai Campionati Europei nello stadio olimpico di Monaco sotto una fitta pioggia. Fin dell'inizio si assesta su un passo inferiore ai 3'00" al km. Ci sono in gara atlete che l'hanno battuta più volte in volata, ma dopo 2 km è già sola, il resto è una corsa trionfale con una lieve flessione nel finale che ferma il cronometro a 30'01"09, record europeo ma in realtà (vedremo dopo) vero record mondiale.

Il finale di stagione prevede la Chicago Marathon il 13 ottobre e il testa testa con Catherine Ndereba, questa vol-



Monaco 2002 (Getty Images)

ta è record mondiale 2.17'18". La Ndereba pur con una bellissima gara arriva staccata di 2'08". Ormai Paula è la regina della maratona, nel frattempo si è sposata con Gary Lough ex atleta dei 1500 metri e continua il proficuo rapporto con lo storico allenatore Alex Stenton e il fisioterapista dalle mani d'oro Gerard Hartmann.

Salto nel futuro

E un periodo nel quale riceve molti riconoscimenti e premi, sicuramente è la sportiva più celebre in patria e molto stimata all'estero. Il 2003 è dedicato alla preparazione dell'attività su strada, il 23 febbraio in Porto Rico stabilisce il primato della 10 km su strada in 30'21".

Durante un allenamento tre settimane prima di Londra viene investita da un ciclista. Oltre a varie escoriazioni riporta la lussazione della mandibola e un sospetto disallineamento vertebrale al collo. Per un po' di giorni porta il collare e deve prendere cibi liquidi per una settimana. Nonostante il referto dell'ospedale con 15 gironi di stop, torna ad allenarsi dopo soli 4 giorni.

Si arriva al 13 aprile già menzionato all'inizio, il risultato



Chicago 2002 (Getty Images)

finale che battono le agenzie sembra un errore: 2.15'25". In gara le migliori atlete al mondo, la più vicina è ancora la Ndereba che arriva seconda a 4'30".

Il 14 settembre a Londra stabilisce la miglior prestazione nei 5 km su strada con 14'51". Una settimana dopo torna in gara alla Great North Run vincendo con il nuovo primato mondiale in 1.05'40", ma non ha omologazione per il dislivello fra partenza e arrivo.

Il 4 ottobre il mondiale di mezza a Vilamoura in Portogallo è una pura formalità, fa gara solitaria finendo in 1.07'35", per la terza volta è campionessa mondiale della specialità.



Monaco 2002 (Alamy)

STORIA DELL'ATLETICA

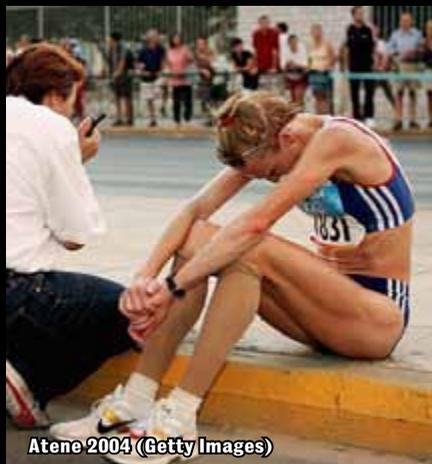


Edimburgo 2003 (Getty Images)

Il 14 dicembre gli Europei di Cross a Edimburgo a conclusione di un biennio da libri di storia dell'atletica, vince nettamente la gara individuale e trascina la Gran Bretagna alla vittoria a squadre.

La maledizione olimpica

Rinuncia alla maratona di Londra considerata troppo vicina alle Olimpiadi di Atene 2004 dove ha un programma ambizioso: correre maratona e 10000 metri. Vince in Coppa Europa i 5000 metri con nuovo record 14'29"11 (anche questo sarebbe da considerare come record mondiale, vedremo sempre alla fine). Subisce un infortunio tendineo a sole 2 settimane dall'evento. I tentativi di mitigare il dolore con farmaci antinfiammatori causa un problema gastrico portandola al ritiro sia in maratona che nei 10000. Alla stampa britannica che non le rispar-



Atene 2004 (Getty Images)



Atene 2004 (Getty Images)



Atene 2004 (Getty Images)

mia critiche dirà: "Sto cercando disperatamente una ragione per quello che è successo, è sfumato qualcosa per cui ho fatto il lavoro più duro di tutta la mia vita." Per la terza volta gli appuntamenti olimpici si confermano stregati.

Si consola in parte alla maratona di New York, anche se la gara è più complicata del solito e si risolve solo nel finale, dove, agli ultimi 500 metri, stronca la resistenza di Susan Chepkemei andando a



New York 2004 (Reuters)



Londra 2005 (Getty Images)

vincere per soli 3 secondi in 2.23'10".

Nell'aprile 2005 ritorna a Londra vincendo con 2.17'42", è il record per una gara solo femminile.

Ai mondiali di Helsinki il 14 agosto è l'unico oro della Gran Bretagna, vince in 2.20'57" davanti a Catherine Ndereba e Costantina Dita, quarta è la sua rivale di sempre Derartu Tulu.

La famiglia

Il 2006, dopo tanti anni di sacrifici per l'atletica, è dedicato alla famiglia. Qualche infortunio di troppo fa propendere per questa decisione e così annuncia di essere incinta. Per i primi 5 mesi continua ad allenarsi 2 volte al giorno (1h15 al mattino e dai 30' ai 45' minuti più intensi il pomeriggio), poi fin quasi alla fine della gravidanza un'ora di corsa di mattina e poi bicicletta al pomeriggio.



Helsinki 2005 (Worldathletics)

STORIA DELL'ATLETICA

James Pivarnik, direttore del Laboratorio di ricerca sull'energia umana presso la Michigan State University, è uno dei pochi scienziati che hanno studiato molte atlete durante e dopo la gravidanza, dopo aver visto gli allenamenti di Paula, dichiara: *"Per quanto ne so, nessuno ha mai fatto quello che ha fatto lei"*. All'inizio del 2007 nasce la figlia Isla.

Il ritorno

Torna alla corsa a livello mondiale il 30 settembre 2007 alla Great North Run, è la sua prima gara dopo due anni ma il talento è sempre quello. Arriva seconda in 1.07'53", dietro l'americana Kara Goucher 1.06'57".

Vince per la seconda volta la Maratona di New York in 2.23'09" davanti a Gete Wami e Kara Goucher, poi festeggia con in braccio la figlioletta.

La quarta Olimpiade

Alla London Marathon 2008 si riacutizza il vecchio infortunio al piede, ma è solo l'inizio, infatti quello che sembra un dolore muscolare all'altezza dell'anca si rivela una frattura da stress al femore. Si presenta al via della maratona olimpica di Pechino dopo aver



New York 2007 (Nytimes)

superato molti problemi. Durante la gara, dominata da Costantina Dita, è costretta a fermarsi più volte. Finisce per onor di firma al 23° posto in 2.32'38" in un pianto dirotto. A 35 anni e con numerosi

guai fisici era l'ultima occasione, le Olimpiadi si negano definitivamente.

Ma Paula ha fatto della determinazione un suo stile di vita, dopo pochi mesi si presenta a New York e vince nettamente la sua terza maratona della grande mela in 2.23'56".

Verso fine carriera

Nei primi mesi del 2009 un intervento per l'alluce valgo la costringe a un periodo di stop con la corsa, ma a fine marzo disputa la New York City Half Marathon vincendola in 1.09'45". Parte anche alla Maratona di Londra ma è costretta al ritiro per una microfrattura a un dito del piede.

E importante ascoltare il tuo corpo
Paula Radcliffe



New York 2008 (Dailymail)



Pechino 2008 (Getty Images)

STORIA DELL'ATLETICA

Combattendo con altri infortuni rinuncia a molte competizioni compresi i campionati mondiali di Berlino. Verso fine stagione vorrebbe disputare i mondiali di mezza maratona a Birmingham, però una tonsillite la mette fuori gioco. Si ripresenta a fine stagione a New York, ma non riesce nella sua 4^a vittoria, nella fase decisiva della gara un problema al ginocchio sinistro le impedisce di insistere nella sua progressione. Vince Derartu Tulu la sua più agguerrita rivale di tutta la carriera, si deve accontentare del quarto posto arrivando dolorante. Dopo un'altra pausa dedicata alla famiglia e la nascita del secondo figlio Raphael, torna a 37 anni ancora competitiva alla Maratona di Berlino 2011, arrivando al terzo posto in 2.23'46". Praticamente è l'ultimo atto di una carriera straordinaria. L'anno successivo prova a trovare la condizione per la sua quinta Olimpiade, sarà proprio in quel percorso di Londra che le ha



New York 2009 (Nytimes)

dato tante soddisfazioni. Fa un test alla mezza di Vienna arrivando molto provata al 4° posto in 1.12'03". Il tempo è incoraggiante e vorrebbe provare, ma un nuovo infortunio al piede la fa rinunciare definitivamente, le Olimpiadi rimangono un tabù. Nel 2015 annuncia il ritiro ufficiale, correndo la maratona di Londra in 2.36'55".

Conclusioni

La Radcliffe è stata una stella di prima grandezza nella corsa e le difficoltà fisiche non hanno potuto limitare la sua smisurata volontà di migliorare. Ha preso batoste che avrebbero demoralizzato chiunque e le sono stati negati risultati che senza il doping sarebbero stati record mondiali, come nei 5000 e 10000 metri. La sua carriera è stata letteralmente investita

nei primi anni dalla più che sospetta ondata cinese poi dal movimento femminile etiope e keniano che prima del 1992 era praticamente inesistente. Nonostante questo ha vinto numerosi titoli mondiali, ma una serie di circostanze sfortunate le ha impedito la conquista di un meritato oro olimpico. In allenamento ha esplorato nuove frontiere con carichi fino a 200 km settimanali fatti di molta qualità e con trattamenti fisioterapici del prima e dopo. Per battere il suo mondiale di maratona ci sono voluti 16 anni e un cambio tecnologico delle calzature. Ad oggi detiene i record britannici dai 3000 metri alla Maratona e probabilmente resisteranno per chissà quanti anni. La regina non ha ancora trovato una degna erede. (A.G.)



Berlino 2011 (BMW Group)



Vienna 2012 (Getty Images)



Londra 2015 (Getty Images)

Rubrica a cura di coach Luca Paoli

COACHING CORNER

Nuove angolazioni di allenamento mentale



Riflessione di fine anno per migliorare il futuro

Per un 2021 migliore dobbiamo essere pronti a non ancorarsi sugli schemi di sempre

di Luca Paoli

Un anno è passato da quando abbiamo stappato la bottiglia di spumante augurandoci l'un l'altro un anno migliore.

Sappiamo tutti come è andata e quindi non mi va proprio di finire l'anno con i soliti discorsi di auguri e facendo un sunto di quelli che sono i miei successi o i propositi.

Mi sembra più coerente col mio ruolo, e quello di questa rubrica, stare dentro la situazione attuale perché sicuramente è più utile una buona riflessione che un blando augurio.

La riflessione può cambiare il corso delle cose perché permette di aprire spiragli di cambiamento mentre un augurio fine a se stesso sposta verso l'esterno la causalità di ciò che si percepisce.

In questo modo posso aiutarvi a cambiare la prospettiva, e vedere o sentire, in modo diverso quello che sta accadendo.



“È con le intenzioni migliori che si producono gli effetti peggiori”

Oscar Wilde

Possiamo considerare infatti, che gli esseri umani, come dimostrato da diversi studi della moderna psicologia cognitiva, hanno forti difficoltà a cambiare le loro visioni e i loro schemi di pensiero anche quando questi si dimostrano, a più riprese, inadeguati.

E' corretto considerare, come assunto iniziale, che la vita è

costellata di eventi più o meno problematici per chiunque.

La differenza sta nel come ci si pone nei confronti di tali realtà poiché ciò condurrà a mettere in atto tentativi che possono guidare non solo alla NON soluzione ma, addirittura, alla complicazione del problema che si vorrebbe risolvere.

Pertanto ciò che costruisce un problema non è tanto un errore di percezioni, che sono in verità tutte corrette in quanto tue, ma la rigida perseveranza nella posizione assunta e nelle azioni che ne conseguono.

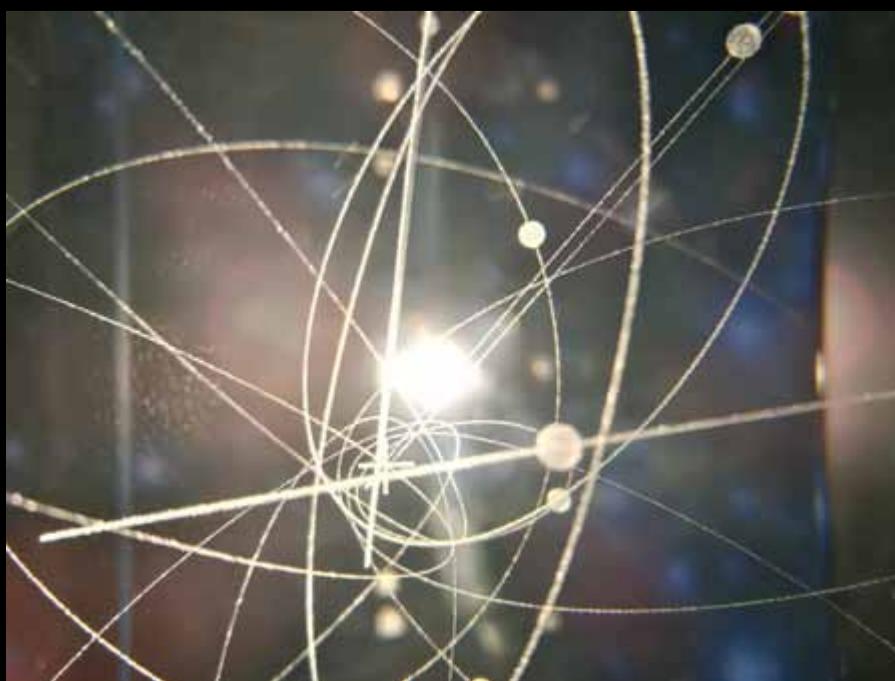
Molto spesso le persone cronizzano le loro difficoltà esistenziali, utilizzando una o più soluzioni che spesso sono riconosciute dallo stesso soggetto come non funzionali ma che gli risultano però impossibili da modificare.

Questo rigido schema di percezioni e reazioni, nei confronti di una determinata realtà, mantiene quindi in essere il problema, lo complica e spesso conduce la persona a essere sfiduciata nella possibilità di un cambiamento. In virtù di questo, il risultato che si ottiene è che le tentate soluzioni disfunzionali diventano esse stesse il problema.

In pratica, come dice il proverbio, "errare humanum est" ma è l'incapacità degli uomini di modificare i propri errori a rendere le situazioni complicate e poi irrisolvibili.

Questa difficoltà a cambiare strategie e schemi mentali risiede nel fatto che queste derivano da pregresse esperienze di successo per simili situazioni.

Ciò che è importante considerare in direzione del cambiamento non è il modo in cui un problema si è venuto a creare nel tempo bensì come questo si mantenga nel pre-



sente. Ciò che dobbiamo interrompere, quando vogliamo cambiare una realtà, è la sua persistenza.

Sulla formazione del problema, svoltasi nel passato, non abbiamo alcun potere di intervento e questo è bene tenerlo a mente per ricordarci quanto si sia abili nel decidere come vivere, a prescindere che la scelta ricada sul bene o sul male.

E' importante, a parer mio, finire l'anno con questa consapevolezza affinché il prossimo possa essere affrontato in modo più flessibile.

Non sappiamo cosa ci riserverà a breve la natura e non sappiamo nemmeno cosa verrà deciso per noi ma di sicuro sappiamo che, nel frattempo, possiamo essere artefici del nostro benessere mentale in quanto abbiamo la possibilità di scegliere se rimanere rigidi nei propri schemi mentali oppure accettare di cambiare la visione e spostarsi su una più utile;

andando a concentrarsi non su ciò che è successo ma su quello che abbiamo imparato in questi mesi e quello che potremo fare per vivere al meglio la situazione.

Ok, adesso, che abbiamo messo i presupposti per una buona e corposa riflessione di fine anno, ci sta pure un augurio per il nostro futuro: Buon 2021 a te, lettore che sai arrivare in fondo all'articolo.

CHI E' LUCA PAOLI?

Formatosi dai migliori esperti mondiali tra i quali spicca il Dr.Bandler, creatore della PNL, la vita di Luca è stata sempre segnata da decisioni coraggiose ricompensate da innegabili successi.

Prima di OneAnd, si è dedicato alla crescita di realtà imprenditoriali leader nel settore, aziende che negli ultimi 20 anni hanno dato lavoro a centinaia di persone.

Scrivo per passione, quella di aiutare gli sportivi a raggiungere la loro peak performance.

Scrivimi alla mail: luca paoli@oneand.it e nei prossimi numeri magari affronteremo proprio l'argomento che hai a cuore. Intanto comincia a seguirci da vicino entrando nel gruppo di crescita personale facebook Oneandyou

https://www.facebook.com/groups/423464818187436/?source_id=103956004433440

CLASSIFICHE

MySDAM

TOSCANA TIMING

SERVIZI A 360° PER OGNI ORGANIZZATORE
Cronometraggio con chip elettronico - Promozione eventi
Gestione segreteria - Stampa Pettorali - www.mysdam.net

25-26 dicembre 2020

Nencini Sport Virtual Run 10 km

Pos	Cognome Nome	Tempo	Km				
CLASSIFICA FEMMINILE							
1	Ghezzi Beatrice	0:47:24	10				
2	Micheli Ilaria	0:48:57	10				
3	Pollini Linda	0:48:59	10				
4	Ciolfi Chiara	0:49:57	10				
5	Bertolotti Martina	0:51:05	10				
6	Paccavia Margherita	0:51:41	10				
7	Erouslanova Elena	0:52:56	10				
8	Casini Sabrina	0:54:44	10				
9	Canova Luigi	0:55:18	10				
10	Bindi Claudia	1:00:50	10				
11	Arezzini Valentina	1:01:12	10				
12	Migliori Catia	1:03:12	10				
13	Bartolini Monica	1:03:48	11				
14	Fabiano Rosalba	1:04:05	10				
15	Bellari Pamela	1:06:52	10				
16	Sassolini Serena	1:12:05	13				
17	Zucca Laura	1:26:28	14				
18	Sapino Valentina	1:38:44	18,1				
19	Brunelli Barbara	0:48:37	7,5				
8	Gorzegno Simone	0:43:05	10	39	Neccia Alessio	0:57:51	10
9	Fusi Andrea	0:44:00	10	40	Mannucci Sauro	0:57:52	10
10	Lorenzi Alessandro	0:44:38	10	41	Buonsangue Stefano	0:57:59	10
11	Micheloni Marco	0:44:57	10	42	Ignesti Edoardo	0:58:10	10
12	Ratto Raffaele	0:44:59	10	43	Vaiana Mario	0:58:18	10
13	Bettarini Stefano	0:45:01	10	44	Del Perugia Francesco	0:59:01	12
14	Gallo Umberto	0:45:15	10	45	Polidori Alessio	0:59:25	10
15	Ramerini Fulvio	0:46:44	10	46	Chiari Alessandro	0:59:39	10
16	Cortini Gianni	0:47:03	10	47	Sesti Alessandro	0:59:40	12
17	Pascucci Michele	0:48:23	10	48	Amoroso Aroldo	1:00:17	10
18	Carli Silvio	0:48:39	10	49	Gori Claudio	1:00:25	10
19	Gallo Francesco	0:48:49	10	50	Bolognesi Riccardo	1:00:56	10
20	Leoni Mauro	0:48:51	10	51	Arezzini Gianni	1:01:00	10
21	Manna Gennaro	0:48:53	10	52	Torrini Andrea	1:01:40	11,1
22	Saielli Francesco	0:49:00	10	53	Genovieri Fabrizio	1:02:11	10
23	Lombardi Milo	0:50:22	10	54	Feroli Diego	1:05:50	11,9
24	Colombari Marcello	0:50:45	10	55	Bechini Valter	1:07:12	10
25	Franca Marco	0:51:30	10	56	Carobello Giulio	1:14:40	15
26	Maiarota Diego	0:52:04	10	57	Caldini Andrea	1:15:00	12
27	Renzi Niccolo	0:53:19	10	58	Saracino Francesco	1:17:07	12
28	Loria Giuseppe	0:53:26	10	59	Armin Tschigg	1:20:17	14,3
29	Parlanti Francesco	0:54:15	10	60	Lepri Paolo	1:50:18	21
30	De Pamphilis Manfredo	0:54:59	10	61	Dgali Leo	1:55:14	21
31	Tucci Leonardo	0:55:24	10	62	Robba Davide	0:43:18	6
32	Anelli Stefano	0:55:58	10	63	Offreda Paolo	0:41:48	10
33	Fiaschi Fabio	0:56:00	10	64	Corona Federico	0:43:29	10
34	Mazzolini Fabio	0:56:50	10	65	Bruni Luca	0:49:43	10
35	Bambacaro Lorenzo	0:57:06	10	66	Fratini Nicoletta	0:54:57	10
36	Bennelli Giammarco	0:57:16	10	67	Benazzi Luca	0:58:29	11,5
37	Querci Alessio	0:57:30	10				
38	Monge Manlio	0:57:30	10				



Trofeo San Lorenzo 2019

NS *nencinisport*

**SPORT
SENZA
CONFINI...**

TI ASPETTIAMO NEI NOSTRI
PUNTI VENDITA ED ONLINE
SU **NENCINISPORT.COM**
CON I MIGLIORI BRAND
PER IL RUNNING!



NENCINI SPORT 1 SPORT	Via Ciolli 12/14, Calenzano-FI	INFO LINE: 055.88.26.000
NENCINI SPORT 2 LIFESTYLE	Via Ciolli 8/10, Calenzano-FI	INFO LINE: 055.88.26.000
NENCINI SPORT 3 PESCA&NAUTICA - OUTLET	Via Salvanti 47/49, Calenzano-FI	INFO LINE: 055.88.26.000
NENCINI SPORT 4 BIKE & MOTO	Via Ciolli 9/15, Calenzano-FI	INFO LINE: 055.88.26.000
NENCINI SPORT MONTECATINI	Via Fermi 49/51, Montecatini Terme (c/o IperCoop)	INFO LINE: 0572.91.06.11
NENCINI SPORT PISTOIA	Via N. Copernico 140, S. Agostino, Pistoia	INFO LINE: 0573.53.42.88
NENCINI SPORT VALDARNO	Uscita 25 A1 Autosole, Terranuova B.ni	INFO LINE: 055.91.99.129
NENCINI SPORT LIVORNO	Via Firenze 144, Livorno	INFO LINE: 0586.44.46.51

L'EVENTO
Il comunicato della società'

Il 2 maggio torna la Maratona di Russi

Anche se le incognite sulla prossima primavera, vista la situazione sanitaria che stiamo ancora vivendo sulla nostra pelle, sono tante, al Gs Lamone non hanno perso la speranza e in coincidenza delle Feste Natalizie vogliono mandare un messaggio positivo: la Maratona di Russi è pronta a tornare, per vivere la sua 44esima edizione e confermarsi come la seconda maratona italiana per anzianità anche in tempi di Covid-19. Per questo si sta già lavorando alacremente, perché è chiaro che non potrà essere un'edizione come le altre.

Innanzitutto cambia la data dell'evento, spostato un po' più in là nel tempo confidando che in questi mesi la pandemia dia un po' di tregua: la maratona romagnola andrà in scena il 2 maggio, sfruttando magari i primi tepori primaverili. Un'altra novità è che la manifestazione per ora è concentrata sulla disputa della sola distanza dei 42,195 km: se ci saranno le condizioni si pensa a una seconda distanza, ma solo se sarà possibile allestirla in sicurezza. La Maratona di Russi infatti sarà pienamente aderente ai protocolli sanitari vigenti al momento, per questo



si sta già valutando se sarà possibile confermare la location di partenza/arrivo in Piazza Farini o sarà necessario cercare spazi più ampi per gestire le partenze che dovranno essere differenziate in base a piccoli gruppi, per garantire il necessario distanziamento.

Un aspetto importante riguarda le iscrizioni, che partiranno più avanti in base a quote che saranno stabilite successivamente.

Coloro che si erano iscritti lo scorso anno e non hanno potuto gareggiare, avranno la possibilità di partecipare gratuitamente. Il tutto potrà essere fatto via mail attraverso il servizio di cronometraggio e segreteria messo a disposizione da Endu, secondo modalità che verranno comunicate in seguito.

La Maratona di Russi, con il suo leggero spostamento, diventa così la seconda delle prove del Trittico di Romagna, lasciando alla 50 Km di Romagna del 25 aprile il compito di aprire le ostilità, chiusura poi con il classico appuntamento della 100 Km del Passatore del 23 maggio.

Molto c'è da fare e al Gs Lamone ne sono consapevoli, si preparano novità anche a proposito del percorso, ma ci sarà tempo per parlarne. Intanto si può cominciare ad allenarsi, sempre in sicurezza e nel rispetto degli altri, in attesa di tornare a sfidarsi sulle strade della provincia ravennate.

PER INFORMAZIONI:
 GS Lamone **335.6933050**
 sito: www.gslamone.it
 mail: info@gslamone.org

Gemellaggio tra **Atletica Immagine** e **Calendariopodismo**



Noi sappiamo che prima o poi si ripartirà a pieno regime con le manifestazioni podistiche, anche perché gli organizzatori hanno capito la formula per allestirle in sicurezza con il rispetto delle regole e del distanziamento interpersonale. E per questo ci siamo organizzati per potenziare le informazioni relative al calendario degli eventi. Ecco che da questa settimana sulla rivista troverete un collegamento link con CALENDARIOPODISMO, lo strumento più completo e capillare per avere informazioni su quello che viene organizzato, il calendario più completo e aggiornato nel panorama italiano di manifestazioni podistiche (7.000 gare ogni anno).

Praticamente tutte le schede gare sono comprese di riferimenti (mail, telefono, siti web, ecc), volantino, mappa per il ritrovo/partenza, ecc.

C'è la possibilità di filtrare velocemente gli eventi nel raggio di TOT Km dalla posizione in cui siete.

Le comunicazioni tempestive di eventuali gare annullate, rinviate, ecc.

Abbinato al sito c'è anche la App gratuita per smartphone, sia Android che iOS.

Scaricate Atletica Immagine con regolarità ogni settimana e troverete anche il link per il collegamento a calendario podismo. Noi ci siamo e ci crediamo! Ripartiremo!

CLICCA QUI:

www.calendariopodismo.it





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>



Ci risentiamo il 2 gennaio



Come ogni sabato puntuali vi aspetto nel contenitore di



Si parla di atletica, di podismo e di attualità il sabato alla radio.
 Appuntamento dalle 10 alle 11 all'interno del contenitore
IL SABATO ALLA RADIO su Lady Radio
 Anteprime, approfondimenti, finestre e collegamenti
 su quello che avviene in toscana e non solo

Tutti sintonizzati!

Se siete a casa c'è anche la possibilità
 di vedere la trasmissione in **TV: Canale 841**
 del digitale terrestre per la Toscana

Inoltre Lady Radio si ascolta sulle seguenti frequenze

Firenze: 102.1 - Prato: 102.1 - Pistoia: 102.1

Mugello: 95.4 - Valdisieve: 92.2

E anche attraverso **INTERNET** dal sito ufficiale:

<http://www.ladyradio.it/ascolta-la-diretta/>

Ci sono anche la **pagina Facebook** di Lady Radio e la **App**



FESTEGGIA IL PERIODO NATALIZIO

CON IL

GS LE PANCHE CASTELQUARTO

correndo...saltando...lanciando

Durante gli allenamenti delle prossime settimane, faremo cimentare i bimbi e ragazzi del GS Le Panche Castelquarto in varie discipline con prove, distanze e percorsi differenziati per età e categorie. Ai partecipanti sarà assegnato un pettorale per registrazione di tempi e misure.

GIORNATA 1:

Pulcini ed ESO C: 50 mt over - salto in lungo
 ESO B: 80 mt over - salto in lungo
 ESO A: 50 mt - lancio palla medica (f) - vortex (m)
 RAGAZZI/E 80 mt hs - lancio palla medica
 CAD/ALL: 80 e 1000 mt - salto in lungo - vortex

GIORNATA 2:

Pulcini: 100 mt - lancio della pallina
 ESO C: 200 mt - lancio della pallina
 ESO B: 200 mt - lancio del vortex
 ESO A: 200 mt - salto in lungo
 RAGAZZI/E: 200 mt - salto in lungo

GIORNATA 3: corsa campestre

Pulcini: 200 mt
 ESO C: 300 mt
 ESO B: 400 mt
 ESO A: 800 mt
 RAGAZZI: 1200 mt
 CAD/ALL: 1600 mt



GIORNATA 4:

Staffetta mista (categorie miste)

CATEGORIE

Pulcini (2016-17-18) - **Eso C** (2014-15)
Eso B (2013-12) - **Eso A** (2010-11)
Ragazzi (2008-09) - **Cadetti** (2007-08) -
Allievi (2005-06) - **Juniors** (2003-04)

Le prove si svolgeranno durante le sedute di allenamento a partire dal 16/12/2020



Premio finale per tutti i partecipanti!!!



FESTEGGIA IL PERIODO NATALIZIO



CON IL

GS LE PANCHE CASTELQUARTO

SCEGLI LA PROVA CHE PIÙ TI PIACE ISCRIVITI E GAREGGIA:

Dal 14 dicembre 2020 al 15 gennaio 2021 il GS Le Panche Castelquarto ti invita a cimentarti nelle seguenti prove:

1) CLASSIFICA A KM: TUTTI I KM CHE VUOI

A partire dal 14 dicembre e fino al 15 gennaio incluso, potrete correre tutti i giorni su qualsiasi tipo di percorso, quello che più amate, asfalto, sterrato, e per quanti km vorrete.

A fine allenamento dovrete inviare una mail a iscrizioni@lepanchecastelquarto.it con i km totali percorsi.

Saranno premiati i primi cinque atleti/e che avranno percorso il maggior numero di chilometri totali.

2) MIGLIORA IL TUO TEMPO

Potrete cimentarvi su un 5000 m. Il percorso proposto è al parco delle cascine che potrete trovare su:

www.lepanchecastelquarto.it/fn/extra/mytrack.htm?run/Cascine5000m.gpx

Chi è fuori Comune e vuole partecipare a questa corsa deve mandare il tracciato di 5000 m esatti che vuole percorrere. Si può ripetere la prova non più di tre volte. Il tempo migliore concorrerà alla classifica finale.

Saranno premiati i primi 3 tempi migliori M/F. Saranno premiati, inoltre, i primi tre "miglioramenti" maschili e femminili.

3) GLI 800 IN PISTA

A partire dal 16 dicembre, tutti i mercoledì e i venerdì dalle ore 18:45 alle ore 19:30, potrete partecipare agli 800 in pista.

A seconda del numero dei partecipanti verranno effettuate più batterie. Ogni batteria sarà formata da 4 atleti.

Passeranno il turno i primi atleti di ogni batteria e i secondi miglior tempi. La finale si terrà venerdì 15 gennaio 2021.

4) I VIDEO CHE PASSIONE!

Realizza un mini video di una seduta di allenamento, del "tuo natale", ecc. e invia il link a

iscrizioni@lepanchecastelquarto.it

per poterlo scaricare e pubblicare sul nostro sito web. Saranno premiati i tre video più originali e spiritosi.

ISCRIZIONI

Per partecipare basta mandare una mail a: iscrizioni@lepanchecastelquarto.it nella quale devono essere indicati:

Nome, cognome e anno di nascita - Gara/gare prescelte

Per gli 800 m indicare anche il vostro tempo min/km e i giorni in cui siete disponibili

Per i 5000 indicare il giorno in cui effettuerete le prove.

Ad ogni concorrente verrà assegnato un numero di pettorale da indossare durante le prove.

Al termine di ogni allenamento, i partecipanti alla "Classifica a km. TUTTI I KM CHE VUOI" e a "Migliora il tuo tempo" dovranno inviare per mail a iscrizioni@lepanchecastelquarto.it il tempo impiegato o i km percorsi. Se possibile, allegare anche il vostro **tracciato in formato GPX o equivalente**.

Se lo desiderate potete inviarci anche una vostra foto in corsa, che sarà pubblicata sul nostro sito.

QUOTA DI ISCRIZIONE

L'iscrizione è gratuita, tuttavia, coloro che volessero sostenere il Circolo "Le Panche" possono fare una donazione di 2 € al seguente IBAN: **IT96V 03069 09606 10000 0136507** con causale "FESTEGGIA IL NATALE - DONAZIONE AL CAMPINO"

PARTENZE: da lunedì 14 dicembre 2020 a venerdì 15 gennaio 2021, compresi.

CLASSIFICHE

Periodicamente saranno pubblicate le classifiche parziali su www.lepanchecastelquarto.it

Al termine verranno stilate le classifiche finali delle varie prove con i km e i tempi che ci avrete inviato, e pubblicate su www.lepanchecastelquarto.it

PREMIAZIONI

Le premiazioni si terranno, rispettando le norme per il contenimento del coronavirus (distanziamento sociale, obbligo mascherina, ecc.) mercoledì 20 gennaio. Ognuno è responsabile per se stesso, ma per la buona riuscita della "manifestazione" occorre la massima correttezza e onestà di tutti i partecipanti. Si richiamano i partecipanti all'osservanza delle regole per contenere la diffusione del coronavirus, in particolare a mantenere le distanze di sicurezza di almeno 2 metri, oltre all'osservanza del codice della strada.

All'evento (esclusi gli 800 in pista) possono partecipare anche i nostri amici podisti di altri gruppi sportivi o liberi

Non potranno partecipare podisti provenienti da altre regioni.



REGALAMI UN SORRISO

Ricordatevi di noi per il 5 x 1000



via Botticelli 29 - 59100 - Prato (PO)

**SERVIZI FOTOGRAFICI
PACEMAKER**

E TANTO ALTRO...

L'associazione con la propria opera di volontariato organizza e collabora a manifestazioni culturali e sportive, con lo scopo di arrecare benefici a persone bisognose.

DONA IL 5 X 1000 ALLA ONLUS REGALAMI UN SORRISO

SCelta PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **9 2 0 7 6 1 7 0 4 8 6**

5 x 1 😊😊😊

E' semplice. Devi solo fare la tua firma e scrivere il nostro codice fiscale **92076170486** nel primo riquadro in alto riservato alle O.N.L.U.S nel modello della dichiarazione dei redditi o CUD

Sito web: www.pierogiacomelli.com

BANCA IFIGEST C/C 1-001487-6 FILIALE 1 AGENZIA 04 FILIALE DI PRATO IBAN IT41 Z031 8521 5000 0001 0014 876

**Regalami un Sorriso Onlus
Augura Buon 2021**



Atletica Immagine

Rivista sportiva
con finalità
sociali e solidali con
pubblicazioni settimanali

Proprietario:

ONLUS

REGALAMI UN SORRISO

C.F. 92076170486 con sede
in Prato, Via Botticelli 27

Legale responsabile:

Piero Giacomelli

Direttore responsabile:

Veziro Trifoni

Condirettore:

Carlo Carotenuto

Grafica e impaginazione:

Andrea Grassi