

# Atletica Immagine



4 maggio 2021 - Numero 64

## Tutte qualificate per le Olimpiadi di Tokyo le staffette italiane





# Attenzione agli assembramenti

**I podisti dovranno ancora aspettare per manifestazioni di massa dopo i fatti in Piazza del Duomo a Milano**

*di Vezio Trifoni*



**D**opo quello che è successo in occasione della festa scudetto dell'Inter a Milano dove i festeggiamenti in piazza hanno suscitato tante polemiche ritengo che la ripartenza delle manifestazioni di massa, come maratone o mezze, sia molto difficile in tempi brevi. I podisti e gli organizzatori di eventi di questo genere non sono i tifosi ma purtroppo il messaggio che tutti hanno ricevuto è stato quello che non si possono fare assembramenti così numerosi perchè il rischio è davvero elevato. Medici, virologhi e tanti altri come professori e scienziati hanno alzato le barricate a difesa di un comportamento corretto e del distanziamento. Tutto giusto e corretto ma sappiamo tutti che la passione può giocare brutti scherzi. Si parlava di un totale di 30 mila persone e sappiamo che questi numeri possono essere raggiunti nelle varie competizioni di cui parliamo. Al contrario l'attività su pista sta procedendo e l'attesa per il Golden gala di giovedì 10 giugno sta salendo anche perchè potremo vedere nella nostra regione i migliori atleti al mondo che parteciperanno alle olimpiadi di Tokyo. Continuo a vedere sempre più donne con pantaloncini e scarpe da ginnastica praticare la corsa o fare walking. In questo periodo così complicato è davvero un grande risultato perchè vivere questa disciplina con costanza e in maniera sana e in mezzo alla natura vuol dire nel futuro avere tanti nuovi appassionati perchè se la famiglia vive la corsa anche i figli si avvicineranno a questo mondo perchè lo frequenteranno da piccoli e l'imitazione o semplicemente l'abitudine a correre o a camminare in mezzo al verde diventerà qualcosa di proprio. L'immagine che proponiamo è proprio una famiglia che conosce le proprie passioni e cerca di poterle soddisfare tenendo lontano il virus (ora la vaccinazione sembra essere partita) e con il giusto distanziamento anche perchè per correre o camminare ci vuole una giusta distanza. Buona corsa a tutti e mi raccomando non create assembramenti.



**NS** *nencinisport*



# SPORT SENZA CONFINI...

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



**-40%**

**BROOKS REVEL 4**  
€100,00 **€60,00**



**-40%**

**MIZUNO WAVE SKY 4**  
€175,00 **€105,00**



**-44%**

**NEW BALANCE M880**  
€140,00 **€78,00**



**-40%**

**ASICS GEL-EXCITE 6 W**  
€80,00 **€48,00**

**NENCINISPORT.COM**



**ATLETICA**

**Cinque staffette su cinque qualificate per i Giochi di Tokyo e due ori iridati**



# Mondiali di Staffette, sorridono soprattutto le donne

**Sorprende la mista, gioisce la 4x100 donne "mezza toscana" mentre pasticcia la "super 4x100" uomini**

*di Carlo Carotenuto*

**D**ue vittorie, un secondo, un quarto e un quinto posto. Dopo aver qualificato cinque staffette su cinque per i Giochi Olimpici di Tokyo (solo tre nazioni al mondo hanno fatto altrettanto), è questo il bottino azzurro alle World Relays di Chorzow (i Mondiali di staffette, per intendersi) dove prima della rassegna mancavano da staccare tre pass. Già, perché - dovremo abituarci - a Tokyo ci sarà anche la staffetta mista che assegna le medaglie. E sebbene la cosa potrà far storcere il naso ai puristi, soprattutto



Foto di Giancarlo Colombo/FIDAL

per il grande pubblico dei non addetti ai lavori c'è da dire l'evento piace. Si crea una complicità tra ragazzi e ragazze dello stesso quartetto che è bella da vedere e che appassiona

In ogni caso nelle finali della domenica gli azzurri e le azzurre si sono superati in due casi (unica nazione con due quartetti presenti sul podio nella parata dei vincitori), mentre hanno sostanzialmente deluso con i ragazzi della 4x100.

Finiscono sul gradino più alto del podio i quartetti della 4x400 mista (Edoardo Scot-



## ATLETICA

ti, Giancarla Trevisan, Alice Mangione, Davide Re), primo in 3:16.60, e quello della 4x100 donne (Irene Siragusa, Gloria Hooper, Anna Bongiorno e Vittoria Fontana), capace di 43.79. Problemi nei cambi minano il rendimento della staffetta 4x100 uomini (Eseosa Desalu, Marcell Jacobs, Davide Manenti e Filippo Tortu), miglior crono delle qualificazioni del sabato, e invece domenica seconda in 39.21 (ma solo dopo le squalifiche di Brasile e Ghana) alle spalle del Sudafrica (38.71). L'analisi delle singole frazioni di corsa evidenzia lo straordinario 8.91 di Jacobs, a precedere i fatali errori nei cambi.

Quarta piazza per la 4x400 uomini (Lorenzo Benati, Alessandro Sibilio, Brayan Lopez, e Vladimir Aceti), impreziosita dal 45.38 dell'ultimo frazionista, autore di una notevole rimonta, e quinta per la 4x400 donne (Raphaela Lukudo, Eleonora Marchiando, Petra Nardelli, Ayomide Folurunso).

L'Italia aveva puntato forte proprio sulla staffetta 4x400 mista, e lì i tecnici azzurri hanno infilato dentro tutti i migliori e le migliori, pro-



prio per provare a qualificarla mentre alla vigilia il pass non c'era. Ed è stato un esaltante finale con la rimonta operata soprattutto dalla Mangione e trionfo portato a termine da Re.

E che dire della 4x100 donne con le toscane Siragusa e Bongiorno (cambio di "postazione" per Siragusa che in finale ha fatto la prima frazione) che hanno trionfato approfittando di un errore all'ultimo cambio dell'Olanda che era nettamente avanti ma questo non toglie nulla alla soddisfazione delle neocampionesse del Mondo.

Ora Tokyo dove i ragazzi so-

no chiamati a rifarsi perché potenzialmente sono dentro a una macchina che può competere con le più forti al mondo e regalare la prima medaglia olimpica all'Italia nella disciplina. Meno coreografie prima del via e più concentrazione in gara, detto in modo molto "pettegolo", ma si sa, poi sui social questo viene scritto

Intanto si avvicina il Meeting di Savona dove il 13 maggio ci sarà l'atteso confronto stile Rocky 4 tra Tortu e Jacobs.





**L'EXPLOIT**

In una gara "solitaria" a La Spezia

# Greta Settino fa il "minimo" per gli Europei Under 20

Parla il tecnico Luigi Principato:

**"Ora puntiamo allo storico record toscano sui 5000"**

*di Carlo Carotenuto*

Importante prestazione in pista per Greta Settino (che in queste immagini è ritratta durante la gara che le è valsa il sesto posto tra le Juniores ai Campionati italiani di corsa campestre di Campi Bisenzio). A La Spezia ha corso i 3000 metri in 9'45"17 e ha così realizzato lo standard di partecipazione che era di 9'48"20 per gli Europei Under 20 in programma dal 15 al 18 luglio a Tallin in Estonia.





## L'EXPLOIT

L'atleta classe 2003 in forza alla Toscana Atletica Empoli Nissan cresciuta nell'Atletica Calenzano e seguita da qualche mese da Luigi Principato (tecnico che era stato, tra gli altri, colui che aveva "scoperto" e cresciuto Daniele Meucci) ha fatto gara di fatto in solitario avendo vinto la serie unica davanti a Federica Proietti che ha chiuso in 10'21"69, a Emma Cavallari (10'37"09) e a Francesca Setti portacolori dell'Orecchiella Garfagnana (10'46"32).

"Quella che ha fatto a La Spezia – spiega il tecnico – è stata una bellissima gara. Ha corso effettivamente da sola, nessuno le poteva dare una mano d'altronde, visti anche i suoi ritmi che sono diversi. Siamo arrivati lì senza avere nessuna intenzione preventiva di fare il 'minimo'. Poi però nel terzo chilometro le ho detto di accelerare perché ci eravamo vicini. Questo crono naturalmente era nell'aria:



anche visti i miglioramenti che aveva fatto sui 1500 metri, si era portata abbastanza avanti. Ma questo era solo un obiettivo intermedio. Nostro programma, se ci inseriscono all'interno del Meeting di Castiglion della Pescaia sui 5000 metri, è fare il minimo sui 5000 metri e quindi cercare di battere il primato toscano juniores che ormai è vecchio di 19 anni". Il record

a cui si riferisce Principato è il 17'11"81 che fu firmato da Erica Lombardi, allora in forza alla Pixar Atletica, Livorno fatto a Firenze il 19 maggio 2002. "Ora – conclude il tecnico – continuiamo il nostro lavoro. Greta farà una settimana di recupero con lavoro aerobico dopodiché vediamo di puntare dritti su questa gara clou, il 19 maggio".





**TRIATHLON**

Dopo un anno e mezzo si è tornati in gara a Livorno

# La ripartenza della multidisciplinaria

Chiara Ingletto e i fratelli Angelini firmano la prima gara

*di Carlo Carotenuto*



**I**l Triathlon Città di Livorno ha aperto la stagione della multidisciplinaria in Toscana e di fatto in Italia dopo un anno e mezzo che non si gareggiava.

Il percorso era uno sprint classico con prova di nuoto da 1500 metri, frazione di bici da 20 km e gara di corsa da 5 km (queste ultime due ricavate su alcuni tratti del Lungomare di Antignano chiusi al traffico per l'occasione). Per le norme anticonovid si è tornati a gareggiare con divieto di scia in bicicletta, una modalità ormai "antica" ma accolta dai par-

tecipanti come il classico "meglio di niente"...

Tra le donne si impone e torna alla vittoria Chiara Ingletto della Firenze Triathlon, al rientro dopo alcune vicissitudini fisiche, che chiude in 1 ora 13'59" davanti a Myriam Grassi (1:14'47").

Per la vittoria assoluta hanno chiuso al primo e secondo i portacolori delle Fiamme Oro, Samuele e Fiorenzo Angelini, rispettivamente in 1:03'08" e 1:03'51". Tra i dieci anche Luca e Andrea Borgianni (7° e 8° per la Trievolution) e Lorenzo Carboncini (decimo per la Empoli Triathlon).

Domenica prossima, 9 maggio, si torna in gara, per il Triathlon del Lago di Chiusi.

## LA CRONACA

Nell'aria la voglia di gareggiare nel pieno delle norme di sicurezza ed è andata in scena una manifestazione legata allo sport ed al divertimento con molte società presenti sia del panorama toscano che italiano. Voluta a tutti i costi dalla società organizzatrice Livorno Triathlon Asd, la manifestazione ha badato alla ripartenza in questo periodo di difficoltà.

Il mare piatto ha caratterizza-



## TRIATHLON



to una frazione di nuoto con partenza a cronometro di 5 atleti ogni 10 secondi che hanno disegnato la bianca scia in acqua. I migliori del rank sono usciti dal nuoto nelle prime posizioni di classifica ed hanno dato vita ad una fase di bici velocissima sul caratteristico lungomare livornese che per l'occasione è stato chiuso al traffico e reso sicuro grazie all'operato della polizia municipale ed i volontari della protezione civile.

Alla fine della frazione bike Angelini S., Soldati, Angelini F. e Simonigh sono i migliori alla dismount line ed iniziano l'ultima frazione di corsa che al traguardo premia l'ottima prestazione di Samuele Angelini (FF.OO.) che chiude in 1ora 03' 08" Seguito dal fratello Fiorenzo a 43" e da Simonich (La Spezia Triathlon) a 50"

La gara femminile vede quattro atlete (Ferlazzo, Manzo, Grassi e Ghelardoni) avvantaggiarsi nella frazione di nuoto e ad inizio ultima fra-

zione è in testa la Ferlazzo che viene superata dalla Ingletto che con un'ultima parte di gara straordinaria si aggiudica la vittoria.

Quindi prima Ingletto (Firenze Triathlon) in 1 ora 13'59" Seconda Grassi a 48" (707) Terza Ferlazzo a 1'52" (La Spezia Triathlon)

Soddisfatti gli organizzatori per aver condotto al termine, pur senza difficoltà, una sfida contro il momento difficile legato all'emergenza Covid, ma anche per aver legato a questa gara il progetto "sognoattivo" una sfida di sport ma soprattutto di vita di Franco e Dario.



### QUI LE CLASSIFICHE:

<https://www.endu.net/it/events/triathlon-sprint-citta-di-livorno/results/2018>



**ATLETICA**
**A Molfetta in gara anche Laura Biagetti ed Elisabetta Beltrame**
**Tricolori 10mila su pista,  
il Lammari c'è: 5<sup>a</sup> la Tuccitto**


**Q**uinto posto di Alessia Tuccitto ai Campionati italiani dei 10mila metri su pista che si sono svolti a Molfetta in provincia di Bari. La portacolore del Lammari ha chiuso in 34'53"52 dopo che lo scorso 18 aprile aveva corso in 35'27"7 nella prova regionale di Santa Maria a Monte, terza assoluta e campionessa toscana.

Per il Lammari anche un ottavo posto con Laura Biagetti in 35'43"85 (a Santa Maria a Monte aveva corso in 35'36"5 piazzandosi subito dietro la Tuccitto) e un 14esimo posto con Elisabetta Beltrame in 36'41"03 (a Santa





## ATLETICA



Maia a Monte era stata settima in 36'37"0).

Presenti a sostenere le atlete in maglia amaranto gli immancabili Giorgio Meniconi e Mara Antongiovanni.

Il titolo italiano è andato alla torinese Martina Merlo dell'Aeronautica in 34'23"25.

Non era presente invece nessun atleta di società toscane nella gara vinta da Iliass Aouani, che aveva vinto il titolo di campione italiano anche di cross lo scorso marzo a Campi Bisenzio.

*(Carlo Carotenuto)*



**Qui i risultati completi:**

<http://www.fidal.it/risultati/2021/COD8666/RESULTSBYEVENT1.htm>



## IMPIANTI

# Anche il Campo Scuola di Lucca si rifà il look



**N**on si ferma la serie di rinnovi, restyling e implementazioni degli impianti di atletica leggera in Toscana. Dopo Massa, Campi Bisenzio e Pistoia ecco che si è vicini alla conclusione dell'intervento anche Lucca. Verrà completata nei prossimi 15 giorni la stesura dell'ultimo strato di granuli di gomma colorati alla pista di atletica del campo Moreno Martini.

Condizioni meteo permettendo nel giro di due settimane, una volta completata

la pista, verrà rifatta la segnaletica orizzontale e verranno collocati nuovi attrezzi: gli ostacoli regolabili, la gabbia di protezione disco/martello, la zona di caduta per il salto con l'asta, i testimoni per le staffette e le panche a sei posti per gli atleti in campo.

Terminati questi lavori verrà

aperto un nuovo cantiere, del valore di 120mila euro, con il quale verrà ristrutturata l'illuminazione, sostituendo tutti i corpi illuminati con lampade a led e collocando 5 nuovi punti luce nei tratti non ancora illuminati così da consentire anche gli allenamenti serali.

(C.C.)





## LINEA BARRETTE PROTEICHE ALIMENTA I TUOI MUSCOLI



# EthicSport

[www.ethicsport.it](http://www.ethicsport.it)



L'AVANGUARDIA DELL'INTEGRAZIONE SPORTIVA



**DAL NOSTRO INVIATO A PECHINO**
**Oltre la pandemia**

# La Guanting International Elite Marathon vista da dentro

Un altro racconto in presa diretta dell'ormai corrispondente ufficiale di Atletica Immagine dalla Cina per scoprire che...

*di Fabio Segalla*



Considerando che era sabato 1° maggio e l'orario di ritrovo era fissato per le 5 del mattino, nessuno avrebbe mai pensato di trovare un bus da 52 posti tutto per noi ed una G7 intasata (l'autostrada che collega Pechino a Zhangjiakou) a causa della classica scampagnata fuori porta per quelli che sono rimasti in città durante il ponte del Labour Day. Un bus da 52 posti tutto per noi perché la staffetta internazionale composta da tre runners italiani e due francesi è stata invitata nella Contea di Huailai alla Guanting Inter-

national Elite Marathon. La Contea di Huailai ha sviluppato l'industria del vino, costruito un giardino esperienziale e un centro commerciale che si affaccia sul palcoscenico mondiale del settore.

Il bacino idrico di Guanting è un'importante fonte d'acqua per Pechino ed il National Wetland Park è la più grande palude del nord est della Cina. L'eroe locale Dong Conrui morì combattendo prima





## DAL NOSTRO INVIATO A PECHINO



che la nuova Repubblica Polare Cinese fosse fondata, dopodichè un quarto della popolazione della Contea fu impiegata per costruire quella che sarebbe diventata oggi la Guanting Reservoir. A Hualai c'è anche una parte della Grande Muraglia della Dinastia Ming, patrimonio dell'umanità.

La Guanting International Elite Marathon era suddivisa in tre eventi distinti tra di loro: la maratona (42.195km), la Mezza Maratona (21.097km) e la maratona a staffetta composta

da cinque runners dove ognuno doveva coprire la distanza di 8 km.

Lo start era previsto per le 8 del mattino, ma il forte vento che domina la vallata a favore delle centinaia di pale eoliche, ha fatto slittare la partenza alle 8.30.

L'accoglienza da parte dell'organizzazione è stata curata nei minimi dettagli: covid test appena scesi dal bus, scorta fino agli spogliatoi muniti di piscina, sauna (sembra che se fatta 2/3 giorni prima di una gara sia doping naturale), idromas-

saggio e introduzione del team alle autorità locali.

Alla staffetta partecipavano runners di livello nazionale e membri dell'Esercito; nonostante tutto ci siamo difesi bene con un quarto posto che ci ha garantito il pass al buffet dove non abbiamo perso l'occasione per il bis e qualcuno anche il tris

Il wine tasting era troppo invitante, ma purtroppo per noi, il bus aveva già acceso i motori e non abbiamo avuto l'onore di degustarne i sapori. Un motivo in più per tornarci in veste da turista.





Tra manifestazioni organizzate e campioni sfornati

# Atletica Calenzano, al podismo è affiancata l'attività in pista

Tradizione, innovazione e senso di appartenenza  
per Il sodalizio del presidente Marino Baldini

*di Piero Giacomelli*



**L**a pandemia non ha certo “bagnato le polveri” all'Atletica Calenzano che, non penalizzata come i giochi di squadra o l'attività al chiuso, ha visto il numero dei giovani atleti crescere fino al numero record di 350.

Anche in questa lungimirante attività esiste la cooperazione col consorzio della Toscana Atletica che prende in carico gli atleti dalla categoria Allievi in poi, che comunque mantengono il consolidato rapporto



con gli allenatori che li hanno cresciuti nelle rispettive società anche una volta passati alla società bianco-verde.

All'Atletica Calenzano gli allenatori sono ben quindici e gestiscono un esercito di scatenati “frugoletti” attraverso chat partecipate con i genitori.

Al timone lo storico presidente Marino Baldini che nel 1974 insieme a Roberto Bonaiuti, Fortunato Carloni, Roberto Sordi e altri hanno dato vita al sodalizio. Poi



## LA SOCIETA'



nel 1984 grazie all'intervento dell'Amministrazione comunale è stato realizzato il campo di atletica col passaggio dal solo podismo all'attività anche su pista. La sezione podismo con Carloni e Sordi "indomabili e sempre giovani" conta una cinquantina di assidui partecipanti e vanta l'allestimento di varie manifestazioni podistiche su strada. Su tutte il Trofeo Atletica Celenzano in marzo e il Trofeo Nencini Sport a ottobre, gare che non richiamano mai meno di 800 partecipanti. Il direttore tecnico Francesco Galeotti, grazie all'otti-





## LA SOCIETA'



mo rapporto con l'amministrazione comunale confida in un almeno parziale rifacimento della pista e delle pedane che dopo oltre 30 anni hanno bisogno di una sistemata. Anche perché fino a pochi anni fa presso l'impianto venivano organizzati anche importanti eventi di atletica.

L'attività convive con la realtà del calcio, che va un po' a penalizzare l'attività dei lanciatori; ma con un po' di buon senso è possibile gestire la cosa e accontentare tutti. Dal lunedì al venerdì quindi, con i dovuti accorgimenti anti-Covid, il campo





## LA SOCIETA'



è tutto un brulicare di giovani atleti, ma anche delle promesse, di cui abbiamo già parlato nei numeri precedenti, Cassi e Ghergut, e tanti altri. E questo fa capire quanto sia solida e ben strutturata tecnicamente la società. Da sempre vicini alla ETS Regalami un sorriso tutti gli anni hanno sempre voluto generosamente contribuire a fornire iniezioni di solidarietà.





**Forno e turno di notte,  
ma prima di tornare a casa c'è l'allenamento**

# **Samuel Bellin, lo stakanovista dei chilometri**

**"Correre anche per molte ore  
di seguito mi rigenera,  
soprattutto mentalmente"**

**di Piero Giacomelli**



**D**i professione fornaio, dopo il turno di notte, verso le 6 di mattina è capace di farsi 3 ore di corsa per riuscire, una volta tornato a casa e fatto un veloce sonnellino, a non sottrarre troppo tempo alla famiglia.



## I PERSONAGGI



Lo attendono ben cinque i figli oltre a tre nipoti a cui non vuole certo far mancare la sua presenza e affetto. Appassionato di ultramaratone ci racconta di che cosa è capace: "La domenica mattina vado a correre gare di 12 e anche 14 ore e quindi le ore consecutive senza dormire arrivano anche a 21". Ha in programma di tornare a correre la Lavaredo Ultra Trail di 125 Km e la K24 in Slovenia di "soltanto" 104 Km.

Una attività che non gli pesa perché ci dice che gli consente di rigenerarsi mentalmente facendolo entrare in una dimensione dove raggiunge la serenità e riesce a pensare con calma.





## I PERSONAGGI



E' anche un grande organizzatore di gare - tutte rigorosamente gestite a livello familiare, avvalendosi dell'aiuto di babbo, mamma, moglie, figli, generi e nipoti - con la sua società, la "Pontormo Running. La società è affiliata AICS che conta ben 24 tesserati.

La Otto ore del Campano di Artimino, la Artimino Ultra Marathon, e la ecomaraton del Pinone sono i suoi fiori all'occhiello. Gare dure, stu-





## I PERSONAGGI



diate nell'ottica di piacere proprio perché l'ultramaratona è costretto a misurarsi necessariamente con i propri limiti. Una filosofia che è apprezzata soprattutto da quegli stakanovisti della fatica suoi colleghi in questa sana follia delle ultramarathon. E negli archivi dei ricordi ha anche il fatto di essere stato organizzatore per 16 anni, a partire dal 1990, del Trofeo Colli Alti alla periferia di Signa che, ricordiamo, ha allineato alla partenza anche oltre 1.500 podisti. Buona corsa, Samuel!







## ATLETICA E PODISMO IN CAMPANIA

# Speciale Campania

di **Pepe Sacco**

*Atletica Immagine apre una collaborazione con Giuseppe Sacco che curerà la rubrica Atletica e Podismo in Campania. Un "gemellaggio" che arricchirà (lo speriamo e lo crediamo) la rivista e che "apre" una via per il futuro, in quanto siamo aperti a collaborazioni analoghe con quanto avviene in altre regioni.*

*Giuseppe Sacco (tutti lo chiamano Pepe Sacco) è giornalista, nato a Napoli il 3 agosto 1954. Podista Amatore dagli anni 80. Ex giudice Fidal Regionale con 22 anni di esperienza. Presidente del Gruppo Podistico SILMA Atl. Cristofaro dal 1995. Organizzatore di gare podistiche. In passato ha scritto per Podisti Net e Podisti doc. Per quattro anni per il quotidiano Il Roma e tanti altri.*



### ESCURSIONI

#### PASSEGGIATA SPORTIVA A CASERTA: MONTE TIFATA TRA I SENTIERI DELLA STORIA

Oltre cento escursionisti hanno preso parte all'appuntamento fissato dal GSD Fiamme Argento rappresentata da Alessandro Pellegrino, organizzato sabato 24 aprile, un trekking lungo le pendici del monte Tifata. L'escursione ha permesso di camminare tra viottoli e sentieri di montagna che rievocano la storia delle battaglie garibaldine, della prima guerra Sanni-

tica e di Annibale, in quanto luogo dove si accampò lungamente con il suo poderosissimo esercito Lucio Cornelio Silla. La camminata di circa undici chilometri, ha



suscitato grande interesse per chi l'ha vissuta in compagnia di amici o con la sola musica del proprio telefonino. La gioia e l'emozione si sono registrate al raggiungimento, dove si erge la croce che impera in tutta la sua grandezza, mentre si ammirava un panorama spettacolare. E' il caso di dire: con la bella giornata primaverile "a costo zero". Alla fine, tutti (stanchezza a parte) o con una frase o con un sorriso hanno manifestato la propria soddisfazione. Tutto è iniziato alle ore 8 in località Sant'Angelo in Formis dalla storica Basilica Benedettina.





## ATLETICA E PODISMO IN CAMPANIA



### ATLETICA

#### AL CAMPO VIRGILIANO ASSEGNATI I TITOLI REGIONALI DI STAFFETTE

Con i Campionati regionali di staffette, appuntamento di metà aprile, la Fidal Campania ha inaugurato la stagione al Campo Virgiliano, struttura che sorge a Napoli sulla collina del quartiere di Posillipo. All'incontro non sono mancate le gare di contorno dove si sono messi in luce nelle altre discipline scese in campo rilevanti piazzamenti individuali che fanno ben sperare per il futuro. Per la 4x100 Categoria Assoluti maschili il titolo è stato conquistato dalla formazione dell'Atletica Portici con Alan De Luca, Simone Gallo, Simone Pinto, Francesco Orlando, crono finale di 45"11. Categoria Allievi titolo per il Team Atletica Agropoli con Emanuele Gallo, Francesco Ausilio, Giovanni Sorren-

tino, Ruben Del Pezzo, crono finale 47"60.

Nella 4x100 (rosa) Assoluti Femminili titolo per l'Atletica Agropoli con Alice Musto, Beatrice Avino, Gerardina Spinelli, Francesca Paolillo, crono finale 50"66.

Categoria Allieve: nuovamente il primo gradino del podio è per l'Atletica Agropoli con Serena D'Avino, Rossanna Sicignano, Giorgia Corione, Annamaria Parisi con il

tempo di 55"66.

La 4x100 Cadetti registra il titolo per la formazione dell'Enterprise Young con Massimo Ferorelli, Antonio Gargiulo, Daniele Iuculano, Gabriele Di Lorenzo, con il crono di 49"25.

Per la prova femminile vittoria per la formazione dell'Ideatletica Aurora con Chiara Salvati, Milena Maffettone, Alicya Maria Trotta, Naike Cavallo, tempo finale 53"88.





## ATLETICA E PODISMO IN CAMPANIA



### RIAPRE IL CAMPO ANGELO SCALZONE: A CASAL DI PRINCIPE OLTRE AL CALCIO RIPARTE ANCHE L'ATLETICA

A meno di un anno dall'avvio sono terminati i lavori d'intervento di riqualificazione e messa in sicurezza. Rifatti il campo di calcio, la pista di atletica a sei corsie, la nuova recinzione, illuminazione e spogliatoi. La struttura intitolata a Angelo Scalzone (oro olimpico 1972 nel tiro a volo) è una risposta concreta che permetterà di condividere il percorso agonistico e per stimolare i giovani a praticare sport e allenarsi in un impianto attrezzato e qualificato. Sono state queste le parole ascoltate durante la cerimonia di inaugurazione dove hanno partecipato entusiasti cittadini e tante autorità presenti. La comunità di Casal di Principe vanta un patrimonio di associazioni sportive

molto ampio; tra le tante c'è la Run Lab (società di Atletica Leggera) capitanata dal Avv. Agostino D'Alterio (foto) che con voce soddisfatta ha precisato: "Sicuramente un impianto sportivo come questo che stiamo inaugurando stamattina darà la possibilità di poter mettere in atto un progetto tenuto da tempo nel cassetto, quello di creare

un settore giovanile per indirizzarli alla pratica della corsa e di tutte le altre discipline dell'Atletica Leggera." La pista di atletica sarà in grado di poter accogliere manifestazioni sia a carattere regionali che provinciali, è quanto ha puntualizzato il prof. Bruno Fabozzi (Presidente FIDAL C.R. Campano) presente alla cerimonia.





# L'iniziativa di Luca Magni La Medicina della Salute

Luca Magni organizza un webinar che, a tutti coloro che parteciperanno alle due serate! Per partecipare dovete mandare nome cognome, data di nascita, residenza, numero di codice fiscale e numero di iscrizione dall'albo, telefono e mail (per i crediti) all'indirizzo mail del provider (sulla locandina) o alla mia mail [magniluca61@gmail.com](mailto:magniluca61@gmail.com)

## LA MEDICINA DELLA SALUTE

<p><b>21:00</b>  <b>Dr.ssa Paola Mannelli</b>          Presidente C.A.M.I.G.  <b>Dott. Andrea Turchi</b>          Segretario C.A.M.I.G.</p> <p><b>21:15</b>  <b>Dott. Gianfranco Beltrami</b>          V. Presidente FMSI  <b>Dott. Luca Magni</b>          Presidente AmsPrato</p> <p><b>Saluti del Presidente FMSI Toscana</b>  <b>Dott. Mario Migliolo</b></p>	<p><b>21:30</b>          Sindrome metabolica e sport  <b>Dott. Carlo Giannattasi</b>  <b>21:50</b>          Inflammaging  <b>Dott. Gaetano Cipriani</b>  <b>22:20</b>          Supplementazione con integratori : come e quando  <b>Dott. Luca Galleschi</b></p> <div style="border: 1px solid white; padding: 5px; width: 60px; margin: 10px auto; text-align: center;">             May  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">27</span> </div>	<div style="border: 1px solid white; padding: 5px; width: 60px; margin: 10px auto; text-align: center;">             MAY  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">18</span> </div> <p><b>21:30</b>          Dieta chetogenica : indicazioni e controindicazioni  <b>Dott. Giovanni Manzo</b>  <b>22:10</b>          Attività fisica in soggetto in sovrappeso  <b>Dott. Luca Magni</b>  <b>22:30</b>          Supplementazione con integratori : come e quando  <b>Dott. Luca Galleschi</b></p> <p><b>22:45</b> Discussione Questionario ECM</p>
---	--	---

**Corso da 6 ECM FAD gratuito**  
**Obbligo di presenza nelle due date**

**Iscrizioni su [www.fad-amoeqm.org](http://www.fad-amoeqm.org)**





# Il Meeting Città di Viareggio, nasce un'idea

di Gustavo Pallicca (seconda parte)



La recente assegnazione a Firenze della organizzazione del Golden Gala, fa tornare di attualità la "vocazione" della Toscana per i Grandi Meeting. Quelle riunioni organizzate da dirigenti locali, con o senza intervento Fidal, che hanno caratterizzato gli anni d'oro dell'atletica leggera, quella passata sotto il nome, non sempre usato a proposito, di "atletica spettacolo".

Ecco la prima di tre puntate su come nacque e si disputò il Meeting di Viareggio del 1972, la più importante (Mondiali ed Europei esclusi) manifestazione mai disputata in Italia.

## 11 agosto 1972 1° Meeting di Viareggio

Il meeting di Viareggio venne presentato all'Hotel Duomo di Pisa il 6 agosto del 1972 dal presidente della FIDAL Primo Nebiolo, unitamente al suo vice Giuliano Tosi, e dal segretario generale Luciano Barra.

La scelta di Pisa non fu occasionale, ma determinata dal fatto che nella città toscana dal 5 al 6 di quel mese si stava disputando un incontro al livello di "under 22" fra le rappresentative d'Italia e di Finlandia (punteggio finale 108

e 104 per gli azzurri), e quindi era naturale che tutti i vertici federali fossero là convenuti.

*"Il Meeting di Viareggio è tra le manifestazioni più interessanti di questi ultimi anni, senza voler far torto a chi da molto tempo lavora per il nostro sport" - disse Nebiolo nel suo intervento introduttivo - "A Viareggio saranno molte le nazioni presenti. La prima di queste saranno proprio gli Stati Uniti, presenti con tutto il settore velocità comprendente i primatisti mondiali dei 100 metri Hart e Robinson, affiancati da Taylor. Presenti pure gli*

*ostacolisti dei metri 110 e 400, ed una buona rappresentativa di mezzofondisti dei quali però mancherà Steve Prefontaine".*



Steve Prefontaine



## STORIA DELL'ATLETICA

La presentazione pisana del Meeting di Viareggio era stata preceduta da una conferenza stampa tenuta allo Stadio dei Pini da Giuliano Tosi il 27 di luglio nel corso della quale il nostro dirigente definì il meeting come la "prima preolimpica di Europa", la "più importante perché ad essa prenderanno parte atleti provenienti da 30 paesi". Tosi confermò ai giornalisti presenti che la macchina organizzatrice del meeting si era già da tempo messa in moto e comunicò il programma della manifestazione che comprendeva sedici gare, di cui quattro riservate al settore femminile. Questo era il programma annunciato con i relativi minimi di partecipazione.

### Gare maschili:

100 metri (minimo 10.5), 200 (21.2), 400 (47.9), 800 (1:50.5), 2.000 (3:48. nei 1.500), 10.000 (30:15.0), 110 metri ad ostacoli (14.3), 400 metri ostacoli (52.0), alto (2.03), asta (4.60), disco (52), giavellotto (68), martello (60).

### Gare femminili:

100 (12.0), 400 (56.0), 800 (2:11.0), alto (1.68).  
Si sarebbero inoltre corse, a livello di rappresentative, le staffette 4x100 maschile e 4x400 femminile.

Il Vicepresidente della FIDAL colse l'occasione per ringraziare i rappresentanti degli enti amministrativi che insieme alla federazione avevano contribuito finanziariamente alla realizzazione del progetto: sindaco di Viareggio, il presidente dell'Amministra-



Franco Arese

zione Provinciale, il presidente dell'Ente provinciale per il turismo, il presidente della Camera di Commercio, il presidente dell'Azienda autonoma di turismo ed il presidente degli operatori economici dell'Interassociativa. A Tosi fece eco da Pisa la voce di Primo Nebiolo: "Non si poteva scegliere un posto migliore - disse il presidente della FIDAL - per le grosse tradizioni, per la magnifica ospitalità e per l'ottimo impianto sportivo che Viareggio vanta."  
"Questo è un meeting - continuò Nebiolo - che difficilmente potrà ripetersi. Siano lieti di offrire al pubblico nomi nuovi e facce nuove per incrementare sempre più l'interesse e l'apporto della massa."

E conclude: "Purtroppo, però, un grande meeting come quello di Viareggio non capita nel momento più favorevole per l'atletica italiana. Ci sono elementi - Azzaro, Dionisi, Arese, Fiasconaro, ultimamente pure Schivo, che stanno sopportando malanni e sfortuna. Il solo Mennea, marcia fortissimo. Siamo un'atletica che ha battuto i record.....in ospedale, ma, nonostante tutto, sono convinto che per noi, quello di Viareggio, sarà un grande meeting."

Ci fu un gran lavoro in quei giorni a Roma alla segreteria della FIDAL. Il telex sfornava continuamente elenchi di atleti preannunciati presenti a Viareggio, ma gli addetti attendevano



## STORIA DELL'ATLETICA

le conferme ufficiali prima di comunicare l'elenco ufficiale dei partecipanti all'Hotel Royal dove Giuliano Tosi aveva il suo bel da fare per soddisfare la "fame" di notizie dei molti giornalisti già presenti in Versilia per seguire la vigilia del meeting e poi le gare vere e proprie.

La nazionale degli Stati Uniti, forte di trentadue elementi, si trovava ad Oslo dove i suoi campioni dal 2 al 3 di agosto avevano partecipato al tradizionale meeting "Mobil Bislett Games" che si disputò nel glorioso e storico stadio norvegese, quello che tutti gli appassionati conoscevano come il "tempio dei record".

Per gli amanti delle curiosità ricordo che la lunga serie dei record - circa una sessantina - stabiliti sulla pista e le pedane del "Bislett" fu aperta il 25 luglio del 1924 dall'olandese Adriaan Paulen che con il tempo di 63.8 stabilì la miglior prestazione mondiale dei 500 metri.

Paulen in seguito, a carriera atletica conclusa, divenne Presidente della IAAF.

I velocisti statunitensi avevano dominato le gare di velocità sulla pista del "Bislett Stadium", rinnovata con un manto di "rekortan" lo stesso materiale che gli atleti avrebbero trovato all'Olympiastadion di Monaco.

Robert Taylor e Gerald Tinker, i due centisti meno famosi della squadra americana, avevano suscitato grande impressione imponendosi nell'ordine con lo stesso tempo di 10.1 davanti al malgascio Ravelomanantsoa (10.2) ed al trinidadiano Crawford (10.3).



Pietro Mennea

Solo quinto con un deludente 10.3 il co-primatista del mondo della specialità, Reynaud "Rey" Syverne Robinson, chiaramente in brutta giornata come dimostrò anche nella prima frazione della staffetta 4x100 dove si fece distanziare in partenza dal piccolo sovietico Aleksandr Kornelyuk.

Il meeting di Oslo era stato infatti l'occasione opportuna per i tecnici per effettuare le ultime prove ufficiali per le staffette.

L'altro co-primatista dei 100, Eddie James Hart, preferì invece cimentarsi nella prova dei 200 metri andando ad incontrare il nostro Pietro Mennea, fresco primatista europeo (20.2, Milano 17.6.72). Con quella grande prestazio-

ne Mennea aveva pareggiato il conto con Valeriy Borzov, il fuoriclasse sovietico, che il record continentale lo aveva stabilito a Mosca il 18 luglio del 1971.

Hart aveva corso una curva eccezionale e aveva dato la dimostrazione di come un velocista possa sfruttare le sue doti naturali senza irri-



Eddie Hart



## STORIA DELL'ATLETICA

dirsi nel momento della spinta maggiore.

L'americano si era imposto con il tempo di 20.5, lasciando ad un decimo il nostro Mennea che però aveva saputo regolare l'altro statunitense, Tinker (20.7) e il primatista del mondo della specialità, il giamaicano Don Quarrie (20.9).

Il meeting di Oslo vide altri italiani in gara oltre Mennea. Gianni Del Buono gareggiò nei 1.500 metri e sulla scia del finlandese Pekka Vasala (3:38.3) e dell'americano Steve Prefontaine (3:39.4) riuscì ad agguantare il minimo di partecipazione ai Giochi Olimpici correndo in 3:39.7.

Anche Donata Govoni riuscì in extremis a raggiungere il minimo olimpico per la partecipazione alla prova degli 800 metri dannandosi l'anima in una gara tiratissima conclusa in 2:04.9 dietro alla danese Annelise Damm-Olesen (2:04.7) e alla olandese Ilja Keizer (2:04.8).

In gara anche quasi tutti gli altri atleti in predicato di far parte della comitiva azzurra per le Olimpiadi ormai alle porte.

Finalmente alla centrale operativa dell'Hotel Royal cominciarono ad arrivare dalla F.I.D.A.L. di Roma le prime conferme alla partecipazione al meeting dell'11 agosto.

Le più rosse previsioni della vigilia vennero largamente superate.

Gli americani confermarono la loro massiccia partecipazione; fra i molti nomi degli iscritti figuravano quelli dei velocisti Eddie Hart, Rey Ro-



Banner e Fiasconaro

binson, Robert Taylor, Larry Black, il duecentista assente ad Oslo, e John Smith. Sarebbero stati della partita anche gli ostacolisti Milburn, Davempont e Hill, il discobollo Silvester, l'astista Seagren



Don Quarrie

e molti altri atleti tutti di gran valore internazionale.

La squadra di Trinidad era guidata dai velocisti Edwin Roberts e Hasely Crawford, mentre i giamaicani presentavano il loro squadrone al completo a cominciare dal primatista mondiale dei 200 metri Don Quarrie e da Lennox Miller, argento dei 100 a Città del Messico.

Il giorno precedente il meeting quasi tutti i biglietti erano stati venduti, nonostante che il loro costo - 5.000 lire in posti sull'arrivo - fosse abbastanza elevato.

Faceva molto caldo. I villeggianti al termine della giornata



## STORIA DELL'ATLETICA

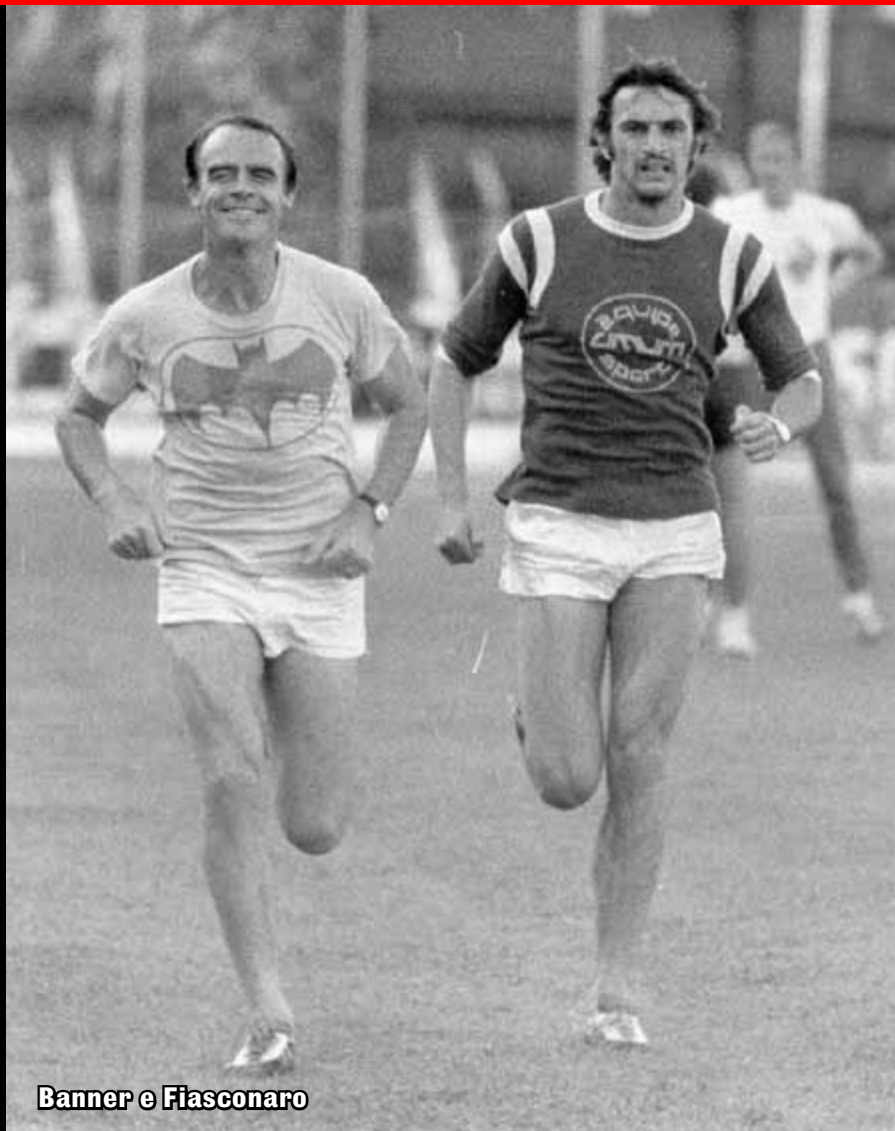
ta di mare venivano in pineta e si aggiravano con curiosità nei pressi dello Stadio dei Pini, sommerso e oberato da tralicci, impalcature, attrezzature televisive e dalle strutture necessarie alla Longines per far funzionare il cronometraggio e gli altri strumenti di segnalazione.

C'era nell'aria molta attesa per l'evento e soprattutto per le prove degli italiani in vista dei Giochi di Monaco.

Purtroppo Fiasconaro, che era stato raggiunto dal suo tecnico sudafricano Banner, e Dionisi, entrambi alle prese con fastidiosi problemi fisici, avevano già dichiarato la loro indisponibilità a prendere parte alla riunione.

Anche Giuseppe Gentile - fra l'altro a Viareggio il salto triplo non era stato neppure messo in programma - non sarebbe stato della partita.

L'onere della difesa dei colori azzurri in un contesto agonistico di così elevato livello tecnico, rimase affidato a Pietro Mennea, asso emergen-



**Banner e Fiasconaro**

te della velocità, l'uomo che solo poche settimane prima, sulla pista dell'Arena di Milano aveva saputo tenere testa al grande Borzov, a Franco Arese, impegnato dal programma della vigilia sulla di-

stanza spuria dei 2.000 metri ma senza un avversario ben preciso e poi dirottato sugli 800 e Paola Pigni, la nostra più qualificata rappresentante nel settore femminile.

*Fine seconda parte*



**Paola Pigni**



Rubrica a cura di coach Luca Paoli

## COACHING CORNER

Nuove angolazioni di allenamento mentale

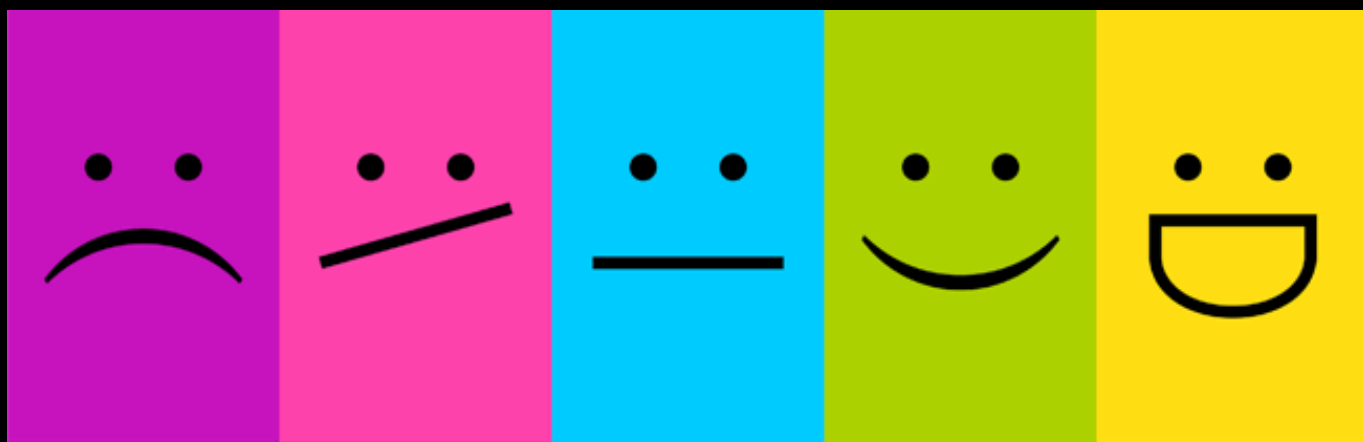


**Ecco perché conoscere sé stessi risulta fondamentale**

# La gestione dello stato d'animo

**Il punto focale del successo e della felicità non è il quoziente intellettivo ma occorre disporre di un buon quoziente emotivo**

*di Luca Paoli*



**Q**uando in Oneand Academy abbiamo creato We Coach, il percorso introduttivo alla professione di mental coach, abbiamo deciso fin da subito di dedicare un'intera lezione alla **gestione dello stato d'animo**.

È sempre stata una sessione particolarmente emozionante e coinvolgente per gli argomenti che tratta e per le importanti rivelazioni che contiene oltre che, ovviamente, per la passione trasmessa dal trainer.

Ascoltandola e vedendo le reazioni dei partecipanti, mi è venuto lo spunto per parlare oggi attraverso le pagine di questa rubrica, di quanto sia importante conoscere quella che da tutti viene ormai definita la cartina tornasole delle capacità intellettive dell'essere umano.

Nei giorni scorsi, nell'attuale edizione di questo percorso trasformatore che ogni volta andiamo a perfezionare, un nostro coach, Alessandra, ha tenuto quella che

reputo una delle migliori performance tecniche su questo argomento.

Il Q.I. (quoziente intellettivo). Questo non è più considerato come unico criterio di giudizio attendibile: avere un punteggio alto non significa necessariamente che si avrà successo nella vita. Il fattore determinante, quello che è effettivamente più sviluppato nelle persone efficienti, è l'intelligenza emotiva che, in sostanza, è un aspetto dell'intelletto legato alla capacità di





riconoscere, comprendere e gestire in modo consapevole le proprie emozioni e quelle degli altri.

Il saper distinguere tra le varie sensazioni e sentimenti permette di utilizzare queste informazioni per guidare utilmente i propri pensieri e le proprie azioni.

Come dicevamo anche in uno degli scorsi articoli, sono state scientificamente riconosciute, e riconoscibili, nell'ambito del linguaggio non verbale, 6 emozioni base:

- **FELICITA'**
- **TRISTEZZA**
- **DISGUSTO**
- **PAURA**
- **RABBIA**
- **SORPRESA**

Da ciascuna di queste 6 emozioni ne nascono tantissime altre, con sfumature graduali che definiscono altrettanti stati.

Sono oltre cento quelle che finora sono state catalogate e chissà quante altre ne saranno individuate col prosieguo degli studi.

Per intenderci, volgarmente ognuna di queste emozioni la puoi immaginare come uno stato di attivazione, uno stato che coinvolge l'organismo ed influenza il modo in cui si elaborano le informa-

zioni, permettendoci di attribuire un significato a ciò che ci succede.

Ecco perché taluni reagiscono in un modo incomprensibile a noi e viceversa: abbiamo semplicemente un diverso grado di intelligenza emotiva.

Essere appassionati di P.N.L., neuroscienze o di analisi transazionale certamente aiuta ma credetemi, il concetto è molto più semplice di quello che sembra: siamo un insieme di cellule attraversate continuamente da energie di vario tipo che creano passaggi di sostanze chimiche nel nostro corpo che determinano ciò che proviamo.

Qui, secondo me, è racchiuso il senso profondo della nostra esistenza: l'uomo non esisterebbe senza emozioni.

Tutto come sempre parte dalla testa, in particolare la stanza dei bottoni è nel sistema limbico che è la parte del cervello dove hanno sede, appunto, le emozioni.

Ogni volta che questa parte del cervello trasmette uno stimolo ad altre aree cerebrali, questo attraversa le stesse reti su cui transitano le nostre emozioni.

Ogni stimolo porta quindi con sé un carico emozionale: l'intelligenza emotiva ci consente di gestirlo al meglio per permetterci di adattare le nostre azioni alle situazioni.

Non esiste, quindi, solo un quoziente di tipo cognitivo, il Q.I., ma ne esiste un altro, di pari se non superiore importanza, di tipo emotivo-relazionale, che ci consente di capire meglio chi siamo e di interagire in modo più efficace con gli altri. In questo senso è pertanto facile comprendere come per avere successo e benessere nella vita in genere occorra disporre di un buon quoziente emotivo che ci consenta di essere competenti soprattutto anche da un punto di vista relazionale.

Pensate proprio alla riapertura e a tutte queste discussioni erette sulla paura di tornare ad essere vicini, interagire, an-





nusarsi, chiacchierare... toccarsi e baciarsi, guardarsi negli occhi e prendersi per mano... Vivere normalmente, insomma.

Pensate a come le emozioni, questa dote unica nel regno animale, unica su questo pianeta fantastico che ci ospita, possa cambiarci il senso delle cose e della vita.

Possedere intelligenza emotiva significa, dunque, avere una maggior consapevolezza delle proprie emozioni e di conseguenza avere anche una maggiore conoscenza di sé stessi.

Appunto questo è uno dei punti cardine dal quale può nascere la tua crescita personale e quindi conoscere sé stessi risulta in ogni senso, fondamentale.

Lo è perché solo in questo modo puoi migliorare la tua intelligenza emotiva e produrre emozioni intelligenti.

Lo puoi fare riconoscendo i sentimenti che provi durante la giornata, provando a dargli un nome preciso e cercando di comprendere veramente da quali avvenimenti sono generati.

Puoi farlo iniziando a prendere in considerazione i segnali del tuo fisico e capire se provengono da alcune emozioni che stai provando.

Puoi farlo evitando di giudicarti per le emozioni che provi, anche per quelle più brutte e migliorarti trovando un modo per reagire ad esse. Un altro metodo per migliorarti è saper ascoltare in mo-



do proattivo considerando i punti di vista altrui così da sintonizzarti con altre persone per essere mentalmente aperti a tutto.

Poi la cosa più importante di tutte, quella che io consiglio in modo spassionato: tendere ad essere emotivamente onesti, essere profondamente se stessi, lasciando trasparire per intero il proprio stato

emotivo, affinché gli altri lo riconoscano più facilmente e tu possa capire in che tipo di ambiente vivi e poter capire se è quello che vuoi ancora o è meglio cambiarlo.

Le emozioni guidano le persone e le persone guidano le performance, per cui non esiste un reale benessere per l'individuo senza la consapevolezza di questo.

## CHI È LUCA PAOLI

*Lungo la strada tra resilienza e sogno Americano c'è la storia di Luca Paoli, imprenditore fiorentino e autore del libro Sblockdown - 100 pagine per essere te stesso. Dopo aver fondato nel 1998 Archimede srl, affermata società che opera nel settore dei servizi per le aziende ha deciso di creare OneAnd Coaching & training. Dopo aver formato e aiutato per oltre 20 anni centinaia di professionisti e imprenditori a trovare la loro strada per il successo, ha maturato l'idea di portare le sue esperienze e i suoi principi nelle case degli italiani, sportivi e non, per aiutare le persone ad intraprendere un virtuoso processo di crescita personale per diventare a loro volta dei mental coach con i percorsi virtuosi da lui studiati per l'Academy. Quando lo desideri puoi contattarlo su FB alla pagina @Oneandcoach oppure su IG @lucapaolicoach*



Scrivimi alla mail: [luca paoli@oneand.it](mailto: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](https://www.facebook.com/groups/423464818187436/?source_id=103956004433440)





Come ogni sabato puntuali vi aspetto nel contenitore di



Si parla di atletica, di podismo e di attualità il sabato alla radio.

**Appuntamento dalle 10.00 alle 11.00**

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**



# RACE ADVISOR

## Valuta l'evento e resta informato

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

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

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

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

HOME    NEWS    VALUTA L'EVENTO    ARTICOLI TECNICI    MULTIMEDIA    CLASSIFICHE    CONTATTI

News nazionali/Int  
**Il Campionato Italiano 100 Km su strada entra nel calendario 2021 dell'autodromo internazionale Enzo e Dino Ferrari**  
 26/04/2021

Valuta l'evento

Calendario eventi

Articoli tecnici



# Gemellaggio tra Atletica Immagine e Calendariopodismo



**N**oi 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](http://www.calendariopodismo.it)*





**INFORMAZIONI SULLE GARE**

# AREA VOLANTINI





DAL 1 AL 30 MAGGIO 2021

# VIRTUAL RUN

## SCARPINATA SULLE COLLINE SETTIGNANESI



### COME PARTECIPARE:

- Iscriviti facendo una donazione di almeno 5 euro a Associazione Cataratta Congenita Onlus
  - Invia la ricevuta col nome del partecipante a:  
[iscrizioniluivan@yahoo.com](mailto:iscrizioniluivan@yahoo.com)
  - Corri sul percorso **Scarpinata sulle Colline Settignanesi** (vedi sotto)
  - Invia la traccia STRAVA a [iscrizioniluivan@yahoo.com](mailto:iscrizioniluivan@yahoo.com)
- Si può correre più volte dal 1 al 30 Maggio. Iscrizioni entro il 25 Maggio. Chi fosse impossibilitato a correre sul percorso classico può correre su un tracciato a piacere di almeno 12,100 Km e 250m D+ (certificato STRAVA)

### COME DONARE:

- Con PayPal direttamente dal sito dell'associazione:  
[www.catarattacongenita.it](http://www.catarattacongenita.it)
- Con Bonifico Bancario ad Associazione Cataratta Congenita Onlus  
**IBAN: IT56K0760114300001011584248**  
**Causale: contributo liberale**

### VERRANNO PREMIATI:

- Società con più numero di "iscritti"
- Società più veloce (somma tempi due uomini + due donne sul segmento STRAVA "Scarpinata sulle colline settignanesi virtual run" <https://www.strava.com/segments/28145738>)
- Primo uomo e prima donna sul segmento STRAVA "Scarpinata sulle colline settignanesi virtual run" <https://www.strava.com/segments/28145738>
- Primo uomo e prima donna su percorso di almeno km 12,100 e 250mt D+ (certificato STRAVA). I premi individuali non sono cumulabili, quelli societari sì.
- La foto più divertente sul percorso inviata a [iscrizioniluivan@yahoo.com](mailto:iscrizioniluivan@yahoo.com)
- Numerosi premi a sorteggio tra tutti gli iscritti

 Il percorso della Scarpinata sulle Colline Settignanesi sarà segnato.  
Video Go Pro <https://www.youtube.com/watch?v=AgoYaqH4daM>  
Traccia Garmin <https://connect.garmin.com/modern/activity/1896557215>

I tesserati dell'A.S.D. Lulvan Settignano pur partecipando alla manifestazione in maniera attiva non parteciperanno all'assegnazione dei premi di squadra, individuali e a sorteggio.





A.S.D. MONTESPORT ORGANIZZA

# TRAIL CHIANTI

## MONTESPERTOLI 30 MAGGIO 2021

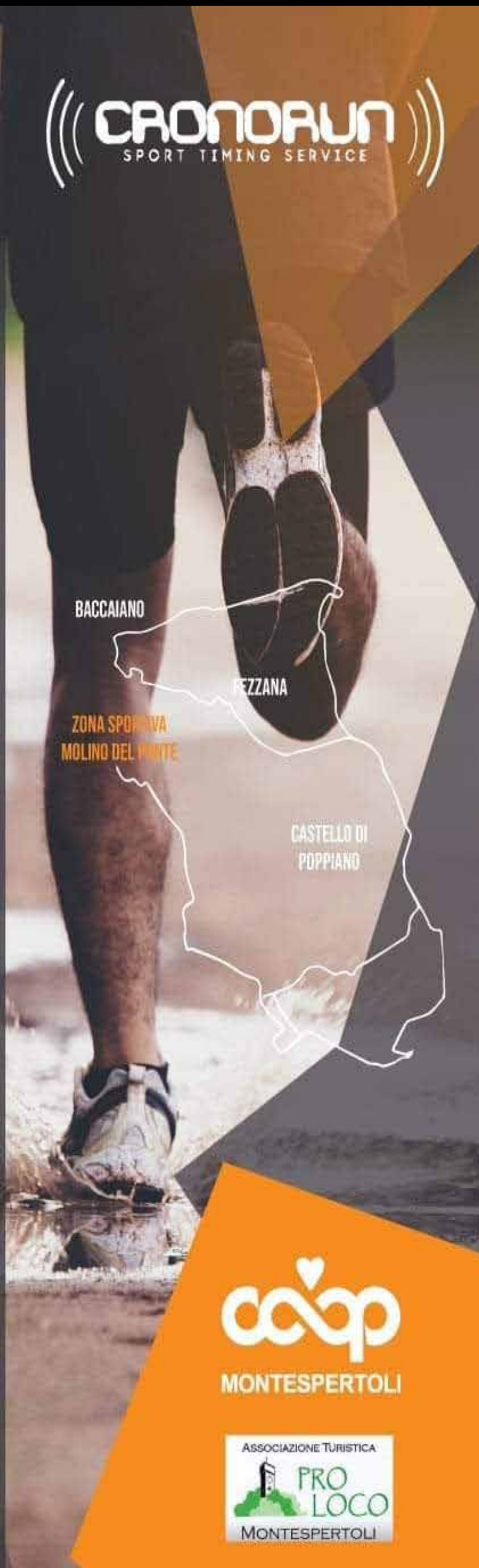
**RITROVO ORE 8.00**  
presso Zona Sportiva Molino del Ponte

**PARTENZA ORE 9.30**

Distanza: Km. 19 circa  
Dislivello complessivo: mt. 525

Per informazioni:  
Ciambotti Emiliano  
3383020024

Per iscrizioni e regolamento:  
[WWW.CRONORUN.IT](http://WWW.CRONORUN.IT)



BACCAIANO

PEZZANA

ZONA SPORTIVA  
MOLINO DEL PONTE

CASTELLO DI  
POPPIANO



MONTESPERTOLI





# TRAIL DEL CAPITAN DI VENTURA SPADAFORTE

**Colle di Buggiano PT**

**06 GIUGNO 2021**

**COMPETITIVA**

**15 KM**

**24 KM**



**Per Informazioni e iscrizioni**

[www.montecatinimarathon.it](http://www.montecatinimarathon.it)

[www.cronorun.it](http://www.cronorun.it)





# G.P. PARCO ALPI APUANE TEAM ECOVERDE



CON IL PATROCINIO E IL CONTRIBUTO DI



COMUNE DI  
CASTIGLIONE GARFAGNANA



LIONS GARFAGNANA

ORGANIZZA

# 19 SCALATA CASTIGLIONE GARFAGNANA SAN PELLEGRINO IN ALPE



DOMENICA 13 GIUGNO 2021  
GARA NAZIONALE FIDAL BRONZE



COMPETITIVA E MARCIA LUDICO MOTORIA Km 11,8  
PARTENZA ORE 9,00 DAL BORGO DI CASTIGLIONE DI GARFAGNANA (LU)

Informazioni Graziano Poli 347 3796343  
Regolamento [www.gpparcoalpiapuane.it](http://www.gpparcoalpiapuane.it)

Memorial "GIUSEPPE TAGLIASACCHI"

Memorial Dott. Gabriello Angelini







**9 / 10 / 11  
LUGLIO 2021**



**UNA  
CORSA  
GENIALE  
IN TOUR**

**VINCI - COLLODI - MONTECATINI TERME**

**1° TAPPA**

**ORE 20.00**

**NOTTURNA DI 5 KM PER LE VIE DEL PAESE NATALE DI  
LEONARDO DA VINCI.  
(+ GARA COMP. GIORNALIERA E GARA NON COMP.)**

**2° TAPPA**

**ORE 17.30**

**9 KM A COLLODI NEI SENTIERI DEL PARCO PIÙ FAMOSO AL  
MONDO DI PINOCCHIO.  
(+ GARA COMP. GIORNALIERA E GARA NON COMP.)**

**3° TAPPA**

**ORE 10.00**

**7,500 KM DI BENESSERE NEL PARCO TERMALE  
MONTECATINI TERME.  
(+ GARA COMP. GIORNALIERA E GARA NON COMP.)**



DOMENICA 18 LUGLIO 2021 ABBADIA SAN SALVATORE  
**MONTE AMIATA**



XXXVIII

# SALITREDICI

13 km in salita sulla strada del Monte Amiata

TROFEO MINIERE DELL'AMIATA

Prova valida per il campionato nazionale e provinciale senese Uisp di corsa in salita

**AMATORI RUNNERS**

**UISP**

**COOP**

**WIBROK LIBIAATIC**

**runners**

**polycanna**

**nencisport.com**

Regolamento ed informazioni su [www.amatori-runners.com](http://www.amatori-runners.com)  
[info@amatori-runners.it](mailto:info@amatori-runners.it) - telefono 370.341371  
 iscrizioni su [www.uisp.it](http://www.uisp.it)

Programma:  
 - Sabato 17 Luglio 2021  
 - Usp Bond. Abbadia San Salvatore  
 Ore 18:30: Presentazione gara ed iscrizioni salitredici (comunità, nordic walking, e-bike)

- Domenica 18 Luglio 2021  
 - Medio Comune Abbadia San Salvatore  
 Ore 08:45: Iscrizioni Salitredici  
 Ore 09:00: Partenza comunità, nordic walking, e-bike  
 Ore 09:30: Partenza Iscrizione Salitredici  
 Ore 09:45: Partenza navetta per l'arrivo in città (per accompagnatori e sacchi atletici)  
 Ore 09:30: Partenza Salitredici  
 Ore 12:00: Località bella tutta inizio premiazioni



# TUSCANY

## chiaro di luna

sabato 24 luglio 2021 ore 19.45  
Castiglione d'Orcia (SI)

evento di trail running e cammino

15 km	D+ 720
22 km	D+ 920
44 km	D+1400



Castiglione d'Orcia (partenza)  
Vivo d'Orcia (arrivo 15 km)  
Campiglia d'Orcia (arrivo 22 km)  
Gallina  
Castiglione d'Orcia (arrivo 44 km)





Runners Maratoneti BERZANTINA

22 agosto 2021



# 5 Passi in Val Carlina Memorial "Giorgio Pasquali"

11° edizione

Partenza da Lizzano in Belvedere (Bo)

**nencinisport.com**

Corsa competitiva di km 18,5

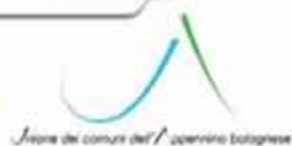
Corsa ludico motoria di km 9

Corsa per bambini km 0,5 / 1,3

Sponsored by  
**HOKA ONE ONE**



[www.5passiinvalcarlina.it](http://www.5passiinvalcarlina.it)







## REGOLAMENTO E PROGRAMMA RUFINA WINE TOURS EDIZIONE 0

L'inizio sarà Venerdì 1 Ottobre 2021 alla Villa Poggio reale a Rufina inizio ore 17 per consegna pettorale e pacco gara, presentazione della manifestazione, oltre presentazione nei Top Runners Maschile e Femminile. L'organizzazione, rispetta, le disposizioni Covid 19 in vigore al momento, con la collaborazione con la Misericordia di Rufina e Medico.

### Enti Organizzatori

AICS FIRENZE  
Team Panichi's  
Associazione San Martino  
U.N.V.S sezione R.Pieraccioli Monteverchi  
Patrocinati dal Comune di Rufina  
Consorzio Chianti Rufina Unione dei Comuni Valdarno e Valdisieve

Informazioni per iscrizioni:  
**Alessandro Barsanti 339 7830713**

Direttore Tecnico e Organizzativo:  
**Luca Panichi 338/ 1409121**

Art. 1 - Edizione Rufina Wine Tour ..edizione 0 possono partecipare tutti gli atleti tesserati per AICS/CSI per la Fidal e altri enti di promozione riconosciute dal CONI, in possesso di certificato medico agonistico la cui copia dovrà essere consegnata al momento della verifica della iscrizione alla gara.

### Art. 2 - CATEGORIE e PREMIAZIONI

Categorie UOMINI / DONNE - Assoluti uomini 18/49 verranno premiati primi 20  
- Veterani uomini 50/59 verranno premiati primi 20  
- Argento uomini 60/69 verranno premiati primi 20  
- Oro uomini da 70 anni in poi premiati primi 6

Categoria Donne  
- Assolute donne 18/49 verranno premiate prime 20  
- Assolute donne 50/59 e Ladies premiate prime 10  
- Argento donne 60 in poi prime 5

**Verranno premiati i primi 5 uomini e Donne delle 3 Tappe giornaliere**

### Art. 4 - ISCRIZIONI ALLA GARA

Le iscrizioni ufficiali alla gara dal 25 Marzo 2021, quota di iscrizione alla gara è 15 euro € fino al 2 Settembre. 20 euro Dal 3 Settembre 2021 al 30 **CHIUSURA ISCRIZIONI**

L'iscrizione alla gara da diritto:

pettorale - ritiro pacco gara - e assistenza medica. Le iscrizioni possono essere effettuate esclusivamente on line sul sito ufficiale per il Rufina Wine Tour ..edizione 0 Giuseppe Caporizzi numero telefonico 3289029295 [WWW.CRONORUN.IT](http://WWW.CRONORUN.IT) Email [iscrizioni@cronorun.it](mailto:iscrizioni@cronorun.it)

### Art. 5 - RESPONSABILITA'

L'organizzazione si riserva di apportare variazioni al programma per qualsiasi motivo ritenuto opportuno. Inoltre declina ogni responsabilità civile e penale per quanto può accadere ai concorrenti persone o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento di ogni singola tappa e dell'intera manifestazione.

### Art.7 - CONVENZIONI

Saranno convenzionati a prezzi vantaggiosi hotel di varie categorie.

### RITIRO NUMERI GARA E CONDIZIONI REGOLAMENTO COVID 19.

La consegna dei numeri gara e pacco gara sarà effettuata presso la sala Villa Poggio Reale a Rufina. Gli atleti dovranno presentarsi con mascherina, massimo ingresso 3 alla volta.

In zona ingresso sarà loro rilevata la temperatura corporea. Gli atleti dovranno presentarsi in maniera OBBLIGATORIA l'autocertificazione come previsto dalle vigenti norme ministeriali, in tema Covid.

### Regolamento Sanitario Rufina Wine Tour

Modello Sanitario di dichiarazione da rendere da parte di Atleti/Giudici/Tecnici/Dirigenti/Medici/ Fisioterapisti/Media

### DICHIARAZIONE

Il sottoscritto \_\_\_\_\_

C.F.: \_\_\_\_\_ attesta  
di non aver avuto diagnosi accertata di infezione da Covid-19;

di non aver avuto, nelle ultime settimane, sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, agnosia;

di non aver avuto, nelle ultime settimane, contatti a rischio con persone affette da coronavirus.

In fede,

\_\_\_\_\_ [data e firma dell'interessato]

Note

Le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento UE n.2016/679 (Regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità di prevenzione da Covid-19 di cui all'informativa resa ai sensi dell'art.13 del predetto Regolamento.

### GARA

Il giorno della gara gli atleti si recheranno sul luogo di tappa indossando la mascherina.

Sarà allestito un punto di rilevamento temperatura dal quale è obbligatorio transitare.

La partenza a cronometro sarà scaglionata max 100 persone a partenza, gli atleti dovranno percorrere i primi 200 metri con la mascherina, quindi la getteranno negli appositi cassoni che saranno posti ai lati della strada.

All'arrivo ogni concorrente dovrà indossare una seconda mascherina che verrà consegnata dall'organizzazione al taglio del traguardo. Il ristoro finale sarà consegnato e si potrà togliere la mascherina solo per il tempo della consumazione della bevanda e del prodotto consegnato

Chi parteciperà alle premiazioni di tappa e quelle finali del giro dovranno farlo indossando la mascherina.

### Le Tappe

1<sup>a</sup> Tappa -partenza Sabato 2 Ottobre 2021 ore 9 - " Le fattorie" partenza dalla Fattoria di Selvapiana, Gara a Cronometro km 3 passaggio per le vigne ed arrivo alla Fattoria di Selvapiana

2<sup>a</sup> Tappa - Partenza Sabato 2 Ottobre 2021 ore 15 km 7.500 " I castelli" partenza da Piazza Umberto I Rufina, direzione Castello di Pomino ( Via Castello di Castiglioni )

3<sup>a</sup> Tappa - Partenza Domenica 3 Ottobre 2021 ore 10.30 km 14 " Le ville" partenza Villa di Poggio Reale in direzione Masseto, rientro a Villa Poggio Reale passando, Villa del Poggiolo.

Aziende Toccate nella Rufina Wine Tour ..edizione 0  
Selvapiana Frescobaldi - Frescobaldi Petrogano - Grati-Il Balzo-Il Prato.

- Speaker Ufficiale Manifestazione

- Partner e Comunicazione Ufficiale Rufina Wine Tour..edizione 0

Radio Sieve - Consorzio Chianti Rufina - Radio centro Web.

### Gara Podistica in " VILLA REALE " km 5 Non Competitiva partenza ore 09.00

aperta a tutti gli enti di promozione. Norma di regolamento per Covid 19 mascherina e autocertificazione.

Inoltre certificato medico agonistico la cui copia dovrà essere consegnata al momento della verifica della iscrizione alla gara. Verranno premiati primi 6 uomini assoluti 6 Donne assolute - primi 3 veterani

-prime 3 veterane. Iscrizioni 6 euro bottiglia di vino.







Comune di  
Campi Bisenzio

**Atletica  
Campi  
RUN**



**CORSA SU STRADA COMPETITIVA DI 30 KM**

**+ LUDICO MOTORIA DI 11 KM**

*Percorso pianeggiante  
quasi interamente asfaltato*

**Domenica 7 novembre 2021 Campi Bisenzio**

- RISTORI OGNI 6 KM
- MISURAZIONE TEMPI CON CHIP
- PACEMAKER

**Partenza alle ore 8:30  
dallo Stadio Zatopek  
(Via di Gramignano, 151)**





## Ciao Amici Podisti

*con fiducia di riprendere tutti insieme quello che, causa pandemia siamo stati costretti a sospendere nel 2020, Vi inviamo il volantino 2021 e Vi aspettiamo numerosi.*



MANIFESTAZIONE ORGANIZZATA NEL RISPETTO DEL PROTOCOLLO DEL DECRETO MINISTERIALE E DELLE NORMATIVE VIGENTI IN TEMA DI COVID-19

# Beretti



## Livorno Half Marathon

4<sup>a</sup> Edizione | GARA NAZIONALE UISP

### DOMENICA 14 NOVEMBRE 2021

### CAMPO SCUOLA ORE 9.00

- MEZZAMARATONA KM 21,097
- MEZZAMARATONA STAFFETTA IN DUE
- NON COMPETITIVA
- STRALIVORNO



**MANIFESTAZIONE APERTA A TUTTI I PORTATORI DI HANDICAP**

Percorso pianeggiante con passaggio dai punti più caratteristici della città e del lungomare



PER INFO SU REGOLAMENTI, ISCRIZIONI, OFFERTA SOCIETÀ, PREMIAZIONE E TUTTO IL PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

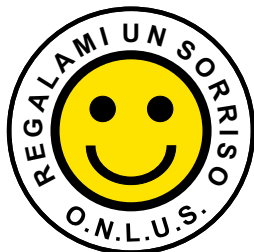
[www.maratonadilivorno.it](http://www.maratonadilivorno.it)  
[info@maratonadilivorno.it](mailto:info@maratonadilivorno.it)  
 Cell. 338 9563043





**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](http://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

**Atletica Immagine** **Rivista sportiva  
con finalità  
sociali e solidali con  
pubblicazioni settimanali**Proprietario:  
**ETS Regalami un Sorriso**  
C.F. 92076170486 con sede  
in Prato, Via Botticelli 27Legale responsabile:  
**Piero Giacomelli**  
Direttore responsabile:  
**Veziro Trifoni**  
Condirettore:**Carlo Carotenuto**  
Grafica e impaginazione:  
**Andrea Grassi**