Atletica Immagine

7 luglio 2021 - Numero 73

EDITORIALE

Ci ha lasciato Piero Sambrotta precursore del podismo

di Vezio Trifoni

Quando perdiamo una persona che conosciamo e con cui ci siamo divertiti correndo o andando in bicicletta o con cui abbiamo organizzato eventi c'è un senso di vuoto. Piero Sambrotta era molto conosciuto nel mondo dell'atletica e del podismo perchè è stato un ottimo atleta prima e perchè poi è rimasto nell'ambito sportivo collaborando con il Cgfs. Una persona che riusciva a fare gruppo e che sapeva toccare i tasti giusti. All'interno della rivista c'è un ricordo anche di Piero Giacomelli con cui hanno corso insieme e sono stati uniti dalla passione del podismo. Proprio così, l'edizione 0 della Maratonina di Prato è la testimonianza della nascita del podismo. Si correva con le macchine al fianco e tra l'altro andavano fortissimo. Era un

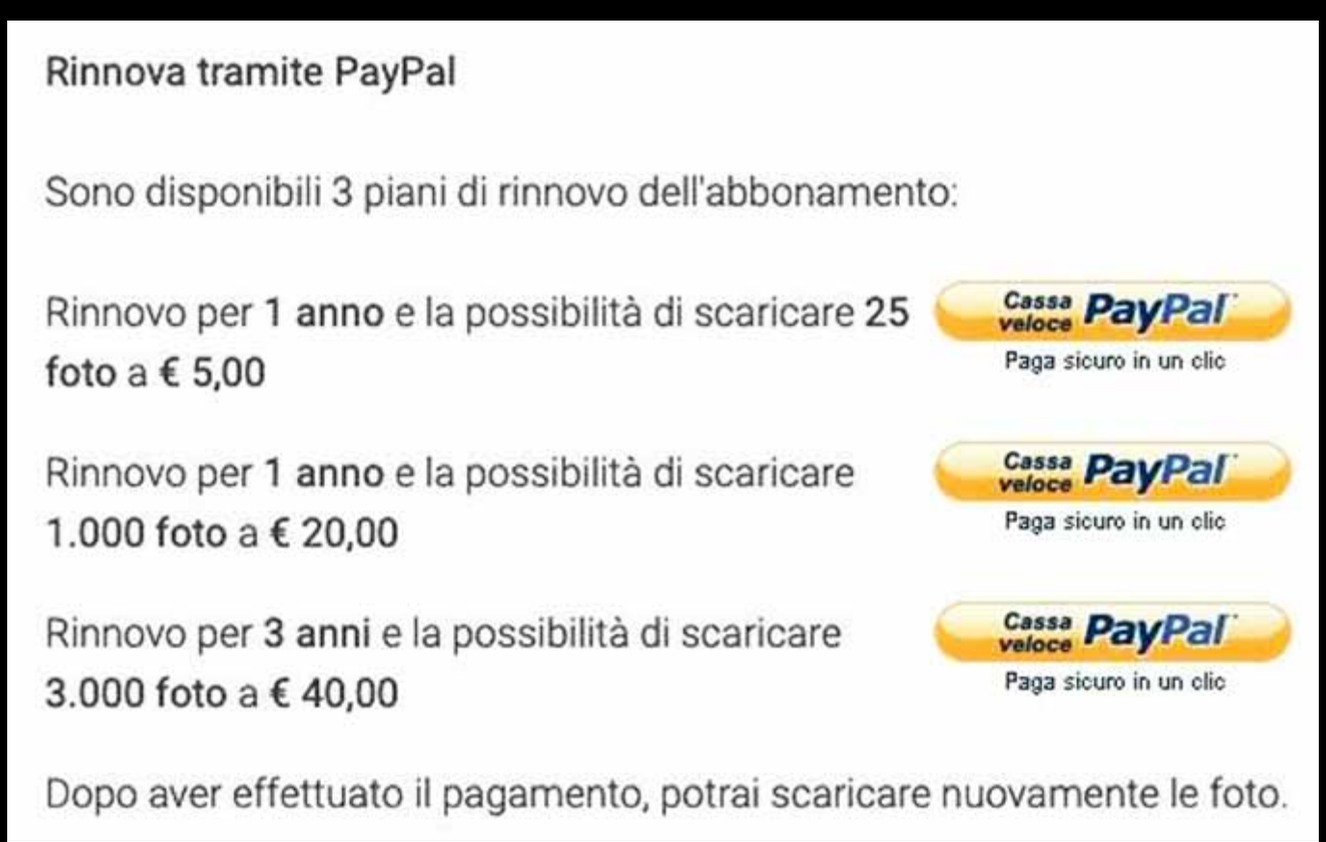
mondo differente dove non ci si preoccupava del green (come succede oggi) ma i bisogni erano altri. Sono stati veri precursori e se oggi parliamo di manifestazioni chiuse al traffico è merito di quei pionieri tra cui Piero Sambrotta. Le manifestazioni iniziano ad aumentare e questo ci dà coraggio per i prossimi appuntamenti. Ieri il Trofeo Ottanelli e domenica saranno numerose le gare in calendario. Tra l'altro stiamo parlando di un mese (luglio) che certamente non è a vantaggio del podismo o dell'atletica ma l'adagio dice di necessità virtù e molti organizzatori hanno preso alla lettera questo aspetto. Ancora non è facile mettere in strada una corsa ma ultimamente le amministrazioni stanno migliorando e danno le autorizzazioni a poterle svolgere. Noi continuiamo, con tutto lo staff dell'Ets Regalami un Sorriso, a seguire le gare e a darvi i risultati e non solo. Speriamo che il sole e il caldo duri per tenere lontano questo virus e non pensarci più.

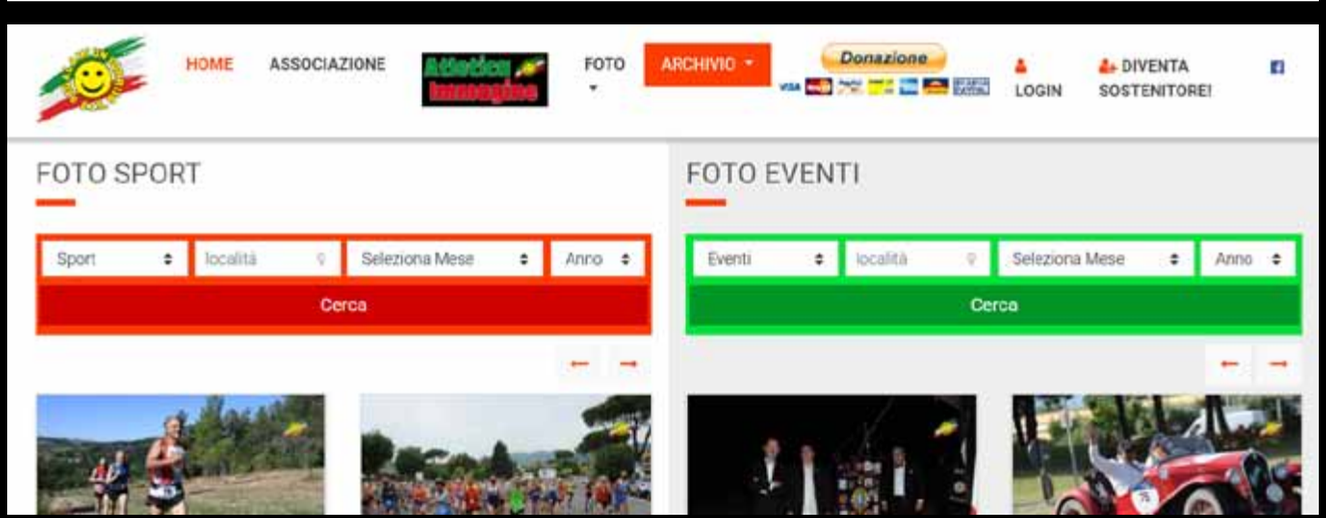
BCC CREDITO COOPERATIVO
Valdarno Fiorentino
Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

REGALAMI UN SORRISO

Nuovo piano di abbonamento su Regalami un Sorriso

Per venire incontro a chi non è un frequentatore abituale del server foto è stata attivata una nuova opzione di pagamento che consente di acquisire le foto a fronte di un contributo liberale veramente irrisorio. Speriamo di poter così soddisfare gli utenti occasionali.
https://www.regalamiunsorriso.it/index.html





LA MEMORIA

Piero Sambrotta è... Andato avanti!

di Piero Giacomelli

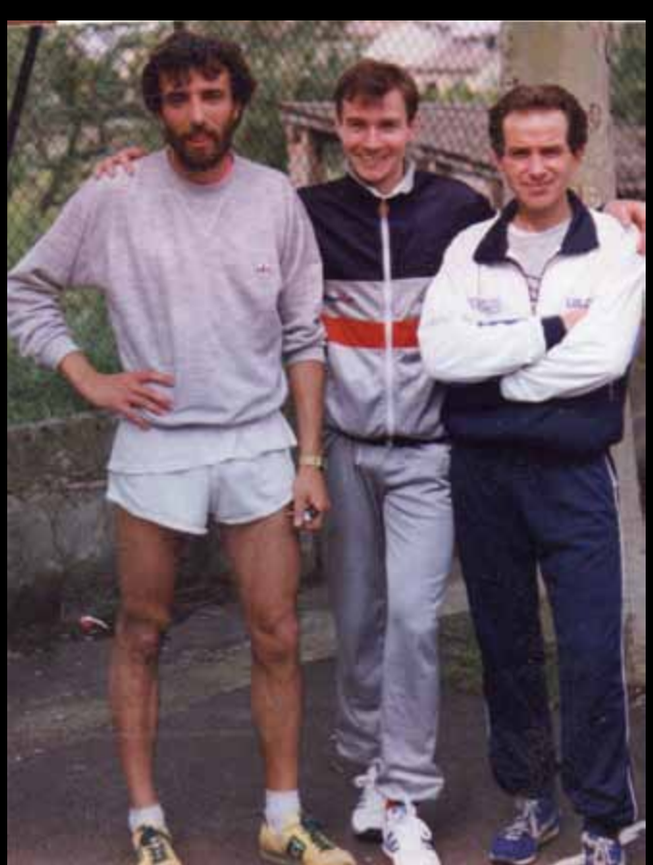
Certe notizie quanto ti arrivano, oltre alla loro devastante portata ti scatenano una tempesta di ricordi. Sono così talmente tanti i momenti vissuti insieme che il cervello va in overflow. Si comincia dagli anni della scuola uniti dalla medesima passione, la corsa. Le prime corse campestri scolastiche con scarpe ed abbigliamento raffazzonato, scarpe oggi improponibili, sempre tutto vissuto con l'entusiasmo e l'incoscienza di 14 / 16 anni. Anni in cui quando correvi era facile sentirsi apostrofare: "Se hai voglia di durare fatica vai a lavorare", e

anche: " Corri con la bocca chiusa che ti viene male alla milza", oppure "Non bere che poi sudi".

Anni bellissimi dove si alternava lo studio (poco) alla corsa, la mattina ci si incontrava all'istituto tecnico per Geometri, lui era un anno avanti a me, ed il pomeriggio rigorosamente ad inanellare giri di pista allo stadio comunale seguiti dall'amico di sempre il Prof. Attilio Baldanzi.

Ricordo nitidamente, come se fosse ora il suo esame

LA MEMORIA



di stato, la temutissima maturità. Come potevo non andare ad assistere alla prova d'esame dell'amico con cui condividevo gli allenamenti, gioie e passione. Ovviamente i libri dove ho studiato erano i suoi… Praticamente nuovi!

Poi gli anni dell'università, alla ricerca dell'indipendenza economica e familiare, quando la giovanile incoscienza lascia il posto alla necessità di affermarsi nella vita. La maturazione passa attraverso momenti

LA MEMORIA

difficili che ti forgiano il carattere e ti danno quel valore aggiunto che ti permette di andare oltre e quindi riuscire ad arrivare dove gli altri non arrivano.
Volontà di ferro, capacità di soffrire di arrivare spostando sempre più avanti quello che si pensava potesse essere il limite. La laurea in scienze motorie, l'impegno con i ragazzi disabili dando prova di capacità e solidarietà. Poi come sempre nella vita le strade si dividono, l'età e i dolori ti costringono a dare spazio ad altre cose, ma sempre senza perdersi di vista. Lo sport ci portava spesso a ritrovarci. Ricordo la sua telefonata: "Ciao Piero, sono Piero…" Bello fu il ritrovarci con tutti gli altri amici nel 2018 e poi ancora presso gli ASSI nel 2019,

LA MEMORIA

un attimo prima dell'inizio del lockdown, ed era come essere sempre stati insieme senza soluzione di continuità.

Poi quando meno te lo aspetti arriva la notizia che ti lascia senza fiato e si apprende che sei andato a prepararci il campo di allenamento.

Riposa in pace amico mio e mai come con te la parola "amico" dice quello che eravamo…

GARE

Firenze 6 luglio 2021 - Km 10

Trofeo Lorenzo Ottanelli

Purtroppo non abbiamo potuto allestire la solita festa di sport come nelle calde serate delle ultime edizioni con partenza e arrivo nel Parco delle Cascine, però abbiamo fatto il possibile per mantenere viva la competizione con le tre partenze divise in categorie. Prima gli assoluti maschile, poi tutte le altre categorie maschili e infine tutte le categorie femminili.

Ne è venuta fuori una gara interessante con un ottimo livello (vedi classifica).

L'obiettivo per cui abbiamo provato ad affrontare le numerose difficoltà dovute alle norme anti Covid, era allestire una gara competitiva riuscendo anche a fare le donazioni per le quali è nato il Trofeo Lorenzo Ottanelli, pensato e voluto dall'allora nostro presidente Mauro Pieroni.

Grazie a PARTECIPANTI, VOLONTARI e chi come sempre ci ha sostenuto: il negozio di riferimento NENCINI SPORT e lo sponsor tecnico HOKA ONE ONE. Un grazie anche a Fabio Marranci e lo staff dei giudici Uisp per il cronometraggio.

Un ringraziamento speciale a Regalami un Sorriso per il servizio fotografico e alla famiglia Ottanelli. *(A.G.)*

GARE

Firenze 6 luglio 2021 - Km 10

Classifica Trofeo Lorenzo Ottanelli

POL. MUNIC. F

1	DEL PUGLIA FRANCESCA	G.S. POLIZIA MUNICIPALE FIRENZE	0:58:47

POL. MUNIC. M

1	RANFAGNI ALESSIO	G.S. IL FIORINO	0:36:14
2	PASETTO ROBERTO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:47:37

ASS. FEMM.

1	MOHAMED MOHAMUD HODAN	ATLETICA RADIO CENTRO WEB	0:35:51
2	INGLETTO CHIARA	ATLETICA CASTELLO	0:36:52
3	BOTTONI ENRICA	ATLETICA LIVORNO	0:38:15
4	LEONARDI VIRGINIA	FILIRUN TEAM ASD	0:40:30
5	MACELLONI BEATRICE	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:41:44
6	TOGNINI SARA	LA GALLA PONTEDERA ATLETICA	0:42:03
7	PAPI ANGELA	RUNCARD	0:42:12
8	SCALI STEFANIA	ATLETICA VINCI	0:42:13
9	MOHAMED MOHAMUD SEYNAB	PROSPORT ATL. FIRENZE	0:42:15
10	AVERSA CLAUDIA	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:42:58
11	TAMENI VERONICA	ATLETICA CALENZANO	0:43:17
12	CECCONI VALENTINA	ATLETICA SIGNA	0:45:02
13	SFARRA ALESSIA	RUNCARD	0:45:46
14	BENNICI GIULIA	ATLETICA LIVORNO	0:46:04
15	GIACHETTI VALENTINA	LUIVAN SETTIGNANO	0:47:07
16	BIRRI VERONICA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:47:38
17	VIGNALI SILVIA	ATLETICA AMARANTO	0:48:06
18	COLANTUONO DEBORA	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:48:13
19	PECORARO DEBORAH	CRAL INPS	0:49:14
20	AMODEO SABRINA	G.S.D. LIBERTAS LA TORRE	0:49:14
21	CECCHERINI NICOLETTA	G.S. POLI - PODI	0:50:37
22	BELLINI ASSUNTA	LUIVAN SETTIGNANO	0:51:06
23	TARANI SERENA	G.S. POLI - PODI	0:51:12
24	CELLAI SILVIA	POL. R. MURRI ELLERA	0:53:05
25	FRATINI NICOLETTA	G.S. IL FIORINO	0:53:37
26	LANDI CAROLINA	RUNCARD	0:53:56
27	BONCIANI ANNA	RUNCARD	0:53:57
28	ANDREUCCI ALESSANDRA	CANAPINO	0:54:40

GARE

29	SCACCIONI CHIARA	FILIRUN TEAM ASD	0:55:13
30	DEL PUGLIA LUCIA	G.S. POLIZIA MUNICIPALE FIRENZE	0:56:18
31	PALCHETTI TESSA	LUIVAN SETTIGNANO	0:57:04
32	CERRETO ELENA	MORELLO RUNNERS ASD	0:57:26
33	BULKU ALBANA	LA FONTANINA	0:59:30
34	PIERRO LUISA	RUNCARD	1:05:15
35	BALLOTTI CATIA	LE TORRI PODISMO	1:05:34
36	MAZZONI FRANCESCA	NAVE U.S.	1:05:46
37	CAPONETTO KETI	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:28:38

ASS. MASCH.

1	MICHELI FILIPPO	TOSCANA ATLETICA FUTURA	0:32:19
2	EL OUARDY MOHAMMED	ATLETICA SIGNA	0:32:19
3	MEI MASSIMO	ATLETICA CASTELLO	0:32:54
4	GRAZIANI EMANUELE	U.P. POLICIANO AREZZO ATLETICA	0:33:27
5	SALVADORI MATTIA		0:34:06
6	BORGIANNI LUCA	PODISTICA CASTELFRANCHESE ASD	0:34:25
7	BENDONI MARIO	ATLETICA VINCI	0:34:32
8	DOLCI MIRKO	ATLETICA AMARANTO	0:34:37
9	MAGGINI ANDREA	RUNCARD	0:34:48
10	PIOVESANA ANDREA	ATLETICA CASTELLO	0:34:53
11	CASELLA AUGUSTO	ATLETICA LIVORNO	0:35:21
12	SALOTTI FABIO	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA	0:35:34
13	LABLAIDA ABDELOULAMED	G.S. MAIANO	0:35:50
14	NENCIONI ANDREA	RUNCARD	0:35:58
15	GIACHI GABRIELE	MEETING CLUB S.S.D.A R.L.	0:36:26
16	BRUSCHI GIACOMO	A.S.C. SILVANO FEDI	0:36:34
17	CECCARELLI FILIPPO	ATL. VIRTUS C.R. LUCCA	0:36:37
18	FORGIONE ANDREA	PODISTICA CASTELFRANCHESE ASD	0:37:05
19	QUERCIOLI EMANUELE	POL. R. MURRI ELLERA	0:37:09
20	COPPINI NICCOLÒ	ATLETICA FIRENZE MARATHON S.S.	0:37:17
21	RIGACCI MASSIMO	LUIVAN SETTIGNANO	0:37:21
22	GIANNECCHINI FRANCESCO	ATL. VIRTUS C.R. LUCCA	0:37:38
23	MATTEUZZI TOMMASO	LE TORRI PODISMO	0:37:41
24	LACADI PAOLI GIACOMO	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO	0:37:47
25	BORGIANNI ANDREA	ATLETICA LIVORNO	0:38:33
26	TRONCI ANDREA	PODISTICA MEDICEA	0:38:49
27	PALCHETTI ERNESTO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	0:38:55
28	DI STEFANO LORENZO	LUIVAN SETTIGNANO	0:38:56
29	GIOMI GABRIELE	ATTRAVERSO RUNNING ASD	0:39:08
30	SCARSELLI FRANCESCO	PODISTICA EMPOLESE 1986	0:39:38
31	ABDALI MOHAMMED	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:39:55
32	DEL PANTA NICCOLÒ	NAVE U.S.	0:40:03
33	INNOCENTI LEONARDO	ATLETICA SIGNA	0:40:09
34	GAMBETTA GIANNI	PROSPORT ATL. FIRENZE	0:40:13
35	PIEROTTI MAURIZIO	LUCCA MARATHON	0:40:27
36	DANI FRANCESCO	PODISTICA MEDICEA	0:40:36
37	ZAINA LUCA	PROSPORT ATL. FIRENZE	0:40:43
38	CURRADI MARCO	ATLETICA CAMPI	0:40:54
39	NALDI MARCO	OLIMPIA TEAM RUNNING CALENZANO	0:41:07
40	CAINI MARCO	SEVENLIFE SSD	0:41:12
41	GIOVANNETTI STEFANO	ATL. CASALGUIDI M.C.L. ARISTON	0:41:16
42	GORI FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	0:41:16
43	MARCHE MICHAEL	AVIS ZERO POSITIVO	0:41:18
44	GRAZIANI ALESSIO	AVIS ZERO POSITIVO	0:41:28
45	RUSCI DANIELE	G.S. POLI - PODI	0:41:47
46	BONECHI RICCARDO	ATLETICA MARCIATORI MUGELLO	0:41:57

GARE

47	METUSHI MALVIN	U.P. POLICIANO AREZZO ATLETICA	0:42:03
48	ANCILLOTTI SIMONE	G.S. POLI - PODI	0:42:22
49	GUIDOTTI RAUL	ATLETICA CALENZANO	0:42:25
50	CALDAROLA FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	0:42:31
51	AMMANNATI STEFANO	RUNCARD	0:42:37
52	BRASILI LEONARDO	CLUB AUSONIA ASD	0:42:40
53	CENCETTI NICOLA	NAVE U.S.	0:42:41
54	COLLINI ISACCO	NRT FIRENZE ASD	0:42:55
55	BIANCHINI FRANCESCO	G.S. BELLAVISTA	0:43:02
56	PETTORALI SIMONE	ATLETICA SIGNA	0:43:07
57	CAPASSO GAETANO	ATLETICA SAN TEODORO	0:43:20
58	CIAMPI FRANCESCO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:43:34
59	MANAGÒ CRISTIAN	AVIS ZERO POSITIVO	0:43:47
60	GRASSO EMANUELE	RUNCARD	0:43:49
61	PULCINELLI MARCO	RUN LIFE	0:44:04
62	BECHERINI PAOLO	CLUB AUSONIA ASD	0:44:05
63	BIANCHI ROSARIO	ATLETICA RIVELLINO PIOMBINO	0:44:06
64	DEL VECCHIO DANIELE		0:44:26
65	ROSSI MAURIZIO	ATLETICA RIVELLINO PIOMBINO	0:44:55
66	BARBINO ENRICO	G.S. POLI - PODI	0:45:00
67	RACITO FRANCESCO SEVERO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:45:04
68	CONFORTI MANUEL	COMPUTER GROSS	0:45:44
69	FERRISI MATTEO	ISOLOTTO A.P.D.	0:45:46
70	MOROZZI CARLO	G.S. IL FIORINO	0:45:46
71	SARTI MARCO	ATLETICA CALENZANO	0:45:48
72	D'ARRIGO ALESSANDRO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:45:52
73	TOGNETTI FRANCESCO	EMPOLI TRIATHLON	0:45:54
74	CONTI DIEGO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:46:10
75	BACHERINI SAURO	CLUB AUSONIA ASD	0:46:16
76	RENZI NICCOLÒ	AVIS ZERO POSITIVO	0:46:41
77	TUCCI LEONARDO	G.S. IL FIORINO	0:46:57

GARE

78	CAPPELLI FEDERICO	RUNCARD	0:47:00
79	BONANNO NUNZIO	ATLETICA CASTELLO	0:47:08
80	VECCHIONE IVAN	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:47:19
81	PORTA FEDERICO	ATLETICA RIVELLINO PIOMBINO	0:47:51
82	LOMBARDI MASSIMO	NAVE U.S.	0:47:58
83	LAZZERINI SIMONE	ATLETICA CALENZANO	0:48:13
84	CITERNESI LORENZO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:48:22
85	IANIA VINCENZO	LUIVAN SETTIGNANO	0:48:24
86	ANGELUCCI ALESSIO	IL PONTE SCANDICCI PODISTICA	0:48:29
87	RUFFO ALBERTO	AVIS ZERO POSITIVO	0:48:40
88	DE NICOLÒ SIMONE	RUNCARD	0:49:57
89	SANTINAMI COSIMO	NAVE U.S.	0:50:10
90	SALIMBENI LEONARDO		0:50:33
91	CIULLINI FABIO		0:50:56
92	FRANCIONI TOMMASO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:51:05
93	ZEOLI LUCA	PROSPORT ATL. FIRENZE	0:52:12
94	DE CESARIS FRANCESCO	RUNCARD	0:54:14
95	CARLOTTI SANDRO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:54:17
96	CAPITONI MATTEO	G.S. MAIANO	0:55:29
97	PELATTI ANDREA	PROSPORT ATL. FIRENZE	0:56:17
98	MAOGGI LORENZO	NAVE U.S.	0:56:29
99	CORRADO ANTONIO	G.S. IL FIORINO	0:56:34
100	NARDI AUGUSTO	OLTRARNO POLISPORTIVA	0:57:04
101	GUIDI SIMONE	VALDISERCHIO RUNNING TEAM	0:58:00

VET. FEMM.

1	MUNICCHI MARCELLA	TRACK & FIELD MASTER GROSSETO	0:42:33
2	GHIARDI CATIA	LA GALLA PONTEDERA ATLETICA	0:42:38
3	SASSOLINI SERENA	CLUB AUSONIA ASD	0:46:22
4	GIOVANNOZZI CLAUDIA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:46:30
5	MANETTI ISABELLA	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:46:47
6	ANDORLINI CRISTINA	G.S. IL FIORINO	0:47:03
7	BIRICOLTI CLAUDIA	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FIRENZE	0:48:36
8	TOTI PATRIZIA	LA FONTANINA	0:54:05
9	ROSADI MIRIA	MEZZANA LE LUMACHE	0:54:21
10	MENAGRO BARBARA	G.S. POLI - PODI	0:54:53
11	MORI LINDA	G.S. POLIZIA MUNICIPALE FIRENZE	0:56:18
12	DEMETER ORSOLYA	LE TORRI PODISMO	0:57:24
13	MARI PAOLA	LE TORRI PODISMO	0:57:24
14	MISTI STEFANIA	RUNCARD	0:57:46
15	BAGNI PAOLA	PROSPORT ATL. FIRENZE	0:58:29
16	SOZZI NADIA	RUNNERS BARBERINO	1:00:35
17	UBERTI ISABELLA	OLIMPIA TEAM RUNNING CALENZANO	1:00:45
18	CELLINI MARZIA	G.S. POLI - PODI	1:01:28
19	RAMETTI MARIA SERENA	NAVE U.S.	1:04:02
20	CASTELLANA MARGHERITA	LA FONTANINA	1:28:38

VET. MASCH.

1	NOTTOLINI CLAUDIO	TRACK & FIELD MASTER GROSSETO	0:35:45
2	FALCI MANUEL	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:35:48
3	ROTELLI MARCO	ATLETICA RIVELLINO PIOMBINO	0:36:33
4	CORSINOVI VALERIO	PROSPORT ATL. FIRENZE	0:36:48
5	LUNARDINI MASSIMILIANO	LA GALLA PONTEDERA ATLETICA	0:38:23
6	MUGNAINI FRANCESCO	ATLETICA SIGNA	0:38:31
7	ZANAGA LUCA	ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE	0:39:24
8	CORBO ANDREA	ATLETICA CASTELLO	0:40:21
9	SCAVINO STEFANO		0:40:25
10	RINALDI GABRIELE	MONTELUPO RUNNERS	0:40:31
11	CALZOLAI DAVID	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:40:36
12	PICCARDI GABRIELE	LA FONTANINA	0:40:53
13	PASQUALETTI STEFANO	IL GREGGE RIBELLE	0:41:58
14	TORRINI ANDREA	G.S. MAIANO	0:42:12
15	MANNINI MAURIZIO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:42:23
16	BROGIONI PATRIZIO	G.S. MAIANO	0:42:28
17	RONDINI SIMONE	G.S. CAPPUCCINI 1972	0:42:41
18	PASI MARCO	G.S. IL FIORINO	0:42:59
19	RENZINI ROBERTO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:43:18
20	FORTEZZA IVAN	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:43:29

GARE

21	FORTEZZA BORIS	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:43:30
22	ARCHETTI ALESSIO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	0:43:51
23	MUGLIA DANIELE	G.S. IL FIORINO	0:43:59
24	DE CHIGI LUCIO	POL. CHIANCIANO	0:44:09
25	SCALELLA SIMONE	G.S. IL FIORINO	0:44:11
26	BERTINI PAOLO	ATLETICA VINCI	0:44:23
27	BALLERINI CLAUDIO	G.S. IL FIORINO	0:44:34
28	CECCOLINI MARZIO	ATLETICA CAMPI	0:44:39
29	VALENTI MAURIZIO	G.S. IL FIORINO	0:44:57
30	MEAGGIA GIOVANNI	LA GALLA PONTEDERA ATLETICA	0:45:01
31	ROSAI FRANCESCO	G.S. IL FIORINO	0:45:15
32	MORANDI VIERI	ATTRAVERSO RUNNING ASD	0:45:20
33	GELATI MASSIMO	CUS PARMA	0:45:24
34	FAMMONI FILIPPO	LE PANCHE CASTELQUARTO	0:45:34
35	VENTURI FABIO	ATLETICA PISTOIA	0:45:45
36	FRANCESCHINI LORENZO	G.S. IL FIORINO	0:45:46
37	PIZZAMANO RICCARDO	FIRENZE SOCIAL RUNNER	0:46:03
38	PARCO PIEPAOLO	ATLETICA SIGNA	0:46:06
39	BERNARDINI LAPO	LUIVAN SETTIGNANO	0:46:29
40	VINATTIERI ALESSIO	ATLETICA SIGNA	0:46:44
41	MATTEUZZI SIMONE	LE TORRI PODISMO	0:47:06
42	BURGASSI TOMMASO	G.S. POLI - PODI	0:47:12
43	LIISTRO PASQUALE	CLUB AUSONIA ASD	0:47:55
44	CONTINI MAURIZIO	LA FONTANINA	0:48:28
45	GORGONI MASSIMILIANO		0:48:45
46	CANOCCHI ALESSANDRO	G.S. POLI - PODI	0:49:04
47	SANTONI LEONARDO	G.S. IL FIORINO	0:49:06
48	BERTI PAOLO	G.S. IL FIORINO	0:50:19
49	PARRINI BERNARDO	G.S. IL FIORINO	0:50:19
50	MARTINI MASSIMILIANO	AVIS CARMIGNANO	0:50:31
51	VIVOLI GIANNI	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:50:42
52	PACINI WALTER	PODISTICA QUARRATA	0:51:27
53	BETTINI ALESSANDRO	RUNCARD	0:51:36
54	MINERVINI LUCA	FIRENZE SOCIAL RUNNER	0:52:00
55	RENZELLI CARMINE	RUNCARD	0:52:24
56	SERANTONI PAOLO	CRAL INPS	0:53:00

GARE

57	PICCHI CIRO	G.S. POLI - PODI	0:53:13
58	CHLISTOVSKJ FILIPPO	RUNCARD	0:53:49
59	MICHELINI GABRIELE	MEZZANA - LE LUMACHE	0:53:50
60	GIACCHI ALESSANDRO	NAVE U.S.	0:54:47
61	MUGELLI YURI	G.S. POLI - PODI	0:56:32
62	POLLI ALDO	MORELLO RUNNERS ASD	0:56:37
63	CRISTOFARI MARCO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:56:40
64	IADEVAIA GIACOMO	PODISTICA QUARRATA	0:58:16
65	POZZI RANIERO	ATLETICA SIGNA	1:07:24
66	ROMANO RICCARDO	GOLFO DEI POETI	1:17:59

ARG. FEMM.

1	SASSI ANTONELLA	G.S. IL FIORINO	0:44:50
2	GRUNWALD TOCCAFONDI EVA	ATLETICA MONTECATINI	0:44:51
3	NISTRI ANNAMARIA	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FIRENZE	0:50:55
4	CONTINI PATRIZIA	LA FONTANINA	0:59:30
5	CIOFI BAFFONI PAOLA	CLUB SPORTIVO FIRENZE	1:00:09
6	BETTONI ANNALISA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:05:48

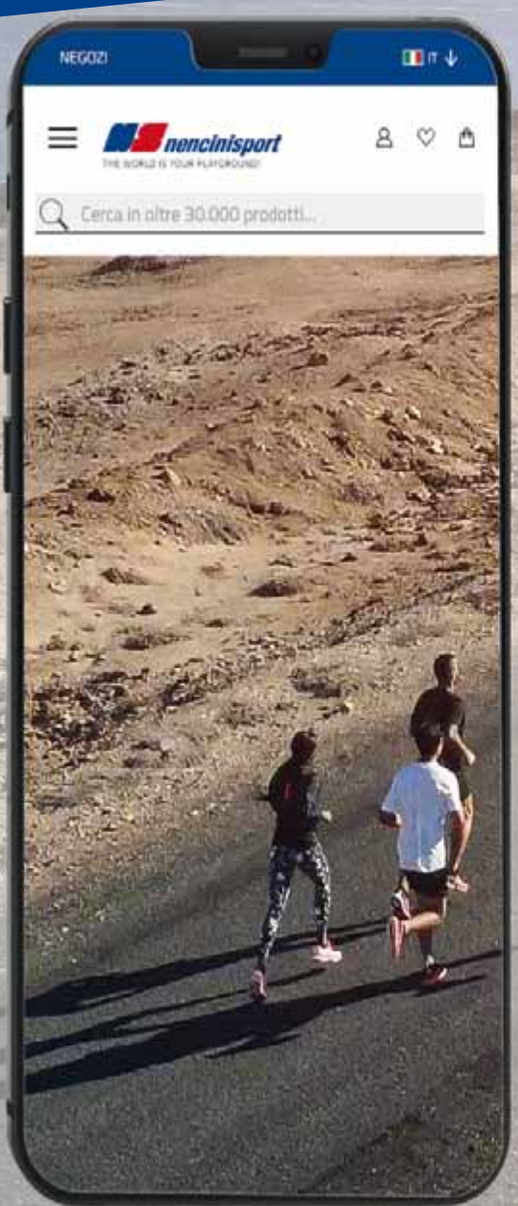
ARG. MASCH.

1	COVARELLI MAURO	AVIS PERUGIA	0:43:16
2	MAZZOLA CLAUDIO	ATLETICA RIVELLINO PIOMBINO	0:43:45
3	GORI CLAUDIO	A.S.C. SILVANO FEDI	0:44:55
4	GENTILUOMO GIUSEPPE	NUOVA ATLETICA LASTRA	0:45:32
5	D'ALVANO MICHELE	ATLETICA CASCINA	0:46:04
6	TRIPPODO LORENZO	NUOVA ATLETICA LASTRA	0:46:09
7	SOTTILE GIUSEPPE	G.S. BELLAVISTA	0:46:19
8	DEL SOLDATO ALESSANDRO	LUIVAN SETTIGNANO	0:46:20
9	CANESCHI SILVANO	CIRC. DIP. UNIVERSITÀ DI FIRENZE	0:50:39
10	PASSERI STEFANO	NAVE U.S.	0:51:35
11	FAVELLI MARIANO	CLUB SPORTIVO FIRENZE	0:56:09
12	PALADINI GIUSEPPE	RUNNERS BARBERINO	1:02:16
13	FRUTTUOSI ALVARO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:07:28

ORO MASCH.

1	ZUFFA ANDREA	LE TORRI PODISMO	0:51:25
2	MINIATI LUIGI		0:52:23
3	PIERRO LUIGI FRANCESCO	PODISTICA POMIGLIANO	1:06:56
4	MELI ANDREA	G.S. MAIANO	1:10:50

nencinisport



SPORT SENZA CONFINI...

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

asics

-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

I toscani in gara e le loro chance, il caso Iapichino

È già conto alla rovescia olimpico

Irene Siragusa, Anna Bongiorni, Leonardo Fabbri e Claudio Stecchi in partenza per Tokyo

di Carlo Carotenuto

Il conto alla rovescia è ormai partito e le Olimpiadi di fatto sono cominciate, almeno nell'avvicinamento. La Federatletica ha reso noti i nomi degli azzurri che rappresenteranno l'Italia alle Olimpiadi di Tokyo. Sono 76 i convocati (41 uomini e 35 donne) per le gare che per l'atletica saranno dal 30 luglio all'8 agosto.

Quattro sono i toscani. Leonardo Fabbri nel peso e Claudio Stecchi nell'asta, Anna Bongiorni, convocata per i 100 metri oltre che per la 4x100, Irene Siragusa, che stavolta non correrà le gare individuali ma si concentrerà solo sulla 4x100 dove c'è anche il titolo iridato da difendere e che pone giocoforza l'Italia tra le favorite per una medaglia.

Toscani d'adozione possono essere considerati Elena Vallortigara che si allena a Siena e sarà in gara nel salto in alto, e Marcel Jacobs, un recente passato nella Virtus Lucca, che comunque è ormai il beniamino dell'Italia atletica, perché, zitto e a lavorare duro, non si tira indietro, si batte, affronta anche gli americani più forti e punta in alto, messe da parte (si spera definitivamente) anche le fragilità mentali e fisiche che lo contraddistinguevano fino a pochi anni fa.

Le considerazioni e i commenti da social dopo le con-

vocazioni si sprecano, come sempre. "Era meglio convocare questo piuttosto che l'altro", e così via. Ma per questo l'atletica aiuta perché alla base di tutto c'è un cronometro e una rotella metrica, mentre per dubbi e guizzi di fantasia c'è un Direttore Tecnico (La Torre in questo caso) che si prende la responsabilità di scegliere e decidere, insieme a tutta una struttura Federale.

Per quanto riguarda i quattro moschettieri toscani va detto per onore di cronaca che Claudio Stecchi non ha mai gareggiato dall'autunno del 2020 ma si è operato ed evidentemente ha dato prova di efficienza. Ma su di lui evidentemente sono state fatte verifiche di efficienza dopo le operazioni chirurgiche che lo hanno "messo a nuovo".

Su Anna Bongiorni c'è poco da dire avendo preso doppia medaglia ai recenti campionati italiani peraltro a suon di record personale. Ecco perché farà anche i 100 oltre alla 4x100.

Farà "solo" la 4x100 (e non ci siamo abituati) Irene Siragusa, prima atleta di Colle Valdelsa nella storia a partecipare ai Giochi Olimpici. Ci aveva abituato nelle grandi rassegne a cose stakanovisti che, tipo farsi tutti i turni iniziali di 100 e 200 prima di arrivare alla staffetta, ma stavolta sarà diverso. C'è un titolo mondiale da difendere e magari una medaglia da provare ad acchiappare.

Diverso il discorso per Leonardo Fabbri, capitano virtuale della spedizione toscana. Dopo gli exploit del

Golden Gala che avevano restituito certezze ha avuto una mezza battuta d'arresto ai Campionati italiani assoluti di Rovereto: "solo" terzo, con una misura non… da Fabbri. Mettiamola così, non avrà niente da perdere e appuntamento al 2024.

Lo stesso che, per scelta o per necessità, si dovrà porre Larissa Iapichino, che alle Olimpiadi non ci sarà, e il suo caso è stato accostato a quello del tennista Sinner, che ha proprio rinunciato ai Giochi senza nemmeno l'alibi di un infortunio. Sono i ragazzi di talento della giovane Italia, un talento espresso oltre che in pista o sul campo di gioco, anche nei rotocalchi, nelle sponsorizzazioni e nelle pubblicità. Il problema, spesso e volentieri (generalizzando), è che bisognerebbe poi sempre tenere presente che il fattore di base resta quello sportivo.

Però capita sempre più spesso che a noi "comuni mortali" o osservatori da tv a volte arriva la percezione che l'aspetto commerciale sia sempre meno bilanciato e che anzi, a volte, la lancetta dell'equilibro penda proprio a favore di quest'ultimo… Sarebbe deleterio perché è l'aspetto sportivo che traina quello commerciale, e chi fa le scelte manageriali a monte dovrebbe sempre tenerlo presente…

IL PERSONAGGIO

E che peccato abbia cominciato "tardi"...

L'indomabile e sempreverde, Sirio Salvadori

di Piero Giacomelli

Un solo rimpianto: non aver cominciato a correre quando aveva 20 anni perché visto quello è che è stato capace di fare dopo i 40 anni avremmo veramente avuto delle piacevoli sorprese.

IL PERSONAGGIO

Ci limitiamo a citare solo i titoli italiani da lui conseguiti nella categoria veterani: 800 Mt, 1500 Mt, 3000 Mt Siepi, Cross e Mezza Maratona.
Per Sirio Salvatori i titoli toscani stanno li come riempimento e si sprecano, perché questo giovanotto classe 1944, oltre a coltivare l'orto (forse è li che fa l'attività vera) mi confessa che a giorni

IL PERSONAGGIO

alterni corre meno di decina di km, anche se ora che fa troppo caldo ben si guarda di fare delle "mattane"! Capace a 50 anni di correre la maratona in 2h 48', a quasi 60 anni si ripete in 3 ore… Che dire? Per lui lo sport è sempre stato vissuto con gioia e spontaneità, ma non è stato mai anteposto ai veri valori della vita. Quando un amico cade in gara Sirio non ci pensa un attimo a fermarsi e dargli sostegno, buttando alle ortiche la vittoria. Anche verso la Onlus Regalami un sorriso, ora ETS, è stato tra i primi a dare

IL PERSONAGGIO

il suo affetto e a correre con la faccina che ride sul petto.
Sempre sorridente, gentile e disponibile, con lui non si finirebbe mai di parlare dei mitici anni 80 quando, quasi quarantenne, ha cominciato a correre. Con lui si ripercorrono e si ritrovano campioni, gare e momenti che hanno fatto la storia del podismo.
Un fortuna poterci correre ancora insieme, se hai il fiato per stargli dietro, perché rappresenta un esempio per lo sport e il podismo.
Grazie Sirio, siamo orgogliosi di averti come amico!

L'EVENTO

Dopo i successi del Ghibellino ecco che torna anche la Strachiesina

di Piero Giacomelli

Luca Galigani, presidente del Massa e Cozzile, dopo i successi della gara "Il Ghibellino" ci riprova con la Strachiesina, altra scommessa del team, che oramai ci sta abituando a queste grandi performance, nonostante il periodo caldo e il Covid ancora non del tutto debellato.

La società ha voluto riproporre la XIII edizione per l'ultima domenica di luglio, quando, appunto per il 25, è in programma, nonostante il periodo caldo, una gara che non ha come difetto la calura, ma anzi questa diventa una caratteristica e parte integrante della gara. Al podista non fanno certo paura

le sfide e si combatte contro gli avversari e la distanza, ma anche contro il caldo.

Per mitigare questo aspetto ecco che i camminatori si possono avviare sul percorso fina dalle 7.30, mentre per i competitivi che non temono niente lo start è fissato per le ore 8.30.

Le disposizioni anti covid prevedono ristori personalizzati monouso e per questo il dinamico presidente ha allestito un servizio di ciclisti in supporto alla gara con confezioni di ristoro monodose da prendere al volo durante la corsa.

Ovviamente non sono previsti spogliatoi ne deposito borse, e anche i bagni, disponibili solo per reali emergenze hanno la disponibilità di confezioni igienizzati adatte allo scopo.

Partenza quindi alle ore 8.30 dal Parco Pertini a Chiesina Uzzanese.

E Strachiesina sia!

LINEA BARRETTE PROTEICHE

ALIMENTA I TUOI MUSCOLI

EthicSport

www.ethicsport.it

L'AVANGUARDIA DELL'INTEGRAZIONE SPORTIVA

Atletica e Podismo in Campania

di Peppe Sacco

Il personaggio

Gabriele De Feo, podista amatore con due incarichi importanti

Gabriele De Feo, salernitano anni 53, sposato, due figlie, in età giovanissima intraprende la carriera militare presso l'Accademia Militare di Modena, e oggi è Colonnello. Gabriele De Feo nella sua città, Salerno, oltre a essere conosciuto per la brillante carriera militare è guardato con ammirazione per la condotta sportiva e per i ruoli importanti e significativi ricevuti espletati con dovizia. Diventa podista per mantenersi in forma e mantenere i requisiti per essere un buon soldato, ma anche per allenarsi per le abitudinarie partite di calcio. Nel 2006 per motivi militari si trova in missione in terra austriaca, è catapultato a partecipare alla prima frazione di km 16 alla "Vienna City Marathon", con lui un collega finlandese, un tedesco e un francese. E' in quella occasione che si innamora letteralmente della corsa diventando poi un amante geloso.
Di quella giornata ricorda: "La cosa più bella fu l'arrivo, sotto l'arco d'ingresso al palazzo reale degli Asburgo (Hofburg); infatti, noi primi tre staffettisti aspettammo l'ultimo al 42esimo Km, e percorremmo i mitici 195 metri varcando il traguardo tutti insieme".
Da quel traguardo di Vienna può vantarsi oggi di essere un maratoneta a pieno titolo.
Solitamente per motivi di lavoro si allena dalle tre o quattro volte a settimana in orari sempre diversi. Per il colonnello i sogni non si fermano mai, e quindi sulla lunga distanza si prefigge due obiettivi consecutivi, una mezza maratona ed una maratona nel periodo autunnale. Sempre da sportivo attualmente porta avanti due incarichi importanti il primo è quello di Presidente Comitato Provinciale Fidal di Salerno e quello di presidente della nuova società nata in città con denominazione "Salerno Marathon". "E' sicuramente una grande sfida – dice - non priva di ostacoli e difficoltà, posso solo dire che ce la metto e metterò tutta per non deludere i tanti amici che hanno voluto onorarmi della loro fiducia".

Mezza Maratona

Alla Lampadedromia Half Marathon vittorie per Di Domenico e Ungania

Sabato 26 giugno nelle strade da Cuma a Napoli i 173 podisti classificati hanno corso l'edizione dell' Half Marathon "Lampadedromia", evento rientrante nell'ambito della VI edizione di Giochi Isolimpici Partenopei. L'appuntamento competitivo è stato organizzato dall'Amaratea APS con egida della Fidal. Sulla locandina ben visivi i sedici scudi che hanno patrocinato l'evento e un programma e un regolamento ben dettagliato.

La manifestazione partita da Cuma ha avuto per arrivo lo scenario particolare del lungomare di Napoli. Ha la meglio in questa edizione Pasquale Di Domenico, portacolori della società organizzatrice , Amartea APS, che chiude in 1h26'24". Alle sue spalle Aldo Carbone (Cosenza K2) con 1h32'10, quindi terzo Vincenzo Cirillo (Amatori Marathon Frattese) con 1h 43'36", seguono 170 arrivati nella classifica maschile.

In chiave femminile vince Giovanna Ungania (Old Star Ostia) con il tempo di 1h44'33, seguita da Rita Russo (Collana Marathon Napoli) 1h44'55" e Rosa Di Benedetto (Ikkos Atleti Taranto) 1h47'42". Seguono 27 donne. Ben 60 le società partecipanti.

In una nota della Fidal Campania però si legge anche: "Da segnalare comunque il disappunto espresso in Federazione da molte società e partecipanti, che hanno segnalato un'organizzazione piuttosto scadente, con assistenza carente e nessuna attenzione al traffico cittadino che non è stato minimamente controllato. La FIDAL regionale attende una relazione sui fatti da parte del GGG".

Atletica

"Meeting sotto le Stelle" al Campo Coni

Cala il sipario per la dodicesima edizione del Meeting sotto le Stelle. Il consolidato appuntamento organizzato dal Team Montemiletto Runner di Pietro Carpenito ha nuovamente suscitato l'interesse delle compagini del centro sud con ben 600 atleti al confronto nelle specialità, dalla corsa veloce al mezzofondo, dai salti ai lanci. Di questo appuntamento le classifiche redatte dal gruppo giudici di Avellino si evidenziano per la categoria Cadetti/e Giulia

ATLETICA E PODISMO IN CAMPANIA

Giordano "Hinna Annunziatela" con il doppio primo posto negli 80m con 10"53 e nei 200m con il tempo di 26"89. Nei 200m maschili, vittoria per Antonio Gargiulo "Enterprise Young" con 23"61 e negli 80m l'irpino Leone Fusco "Team Montemiletto Running" con 9"93. Sempre al maschile, podio nei 2000m per Fabio Sessa "CentoTorre Vigevano Atl. Young" con 6'24"54 al femminile Michela Felicita "G.S. Virus" con il tempo di 7'25"81. Nei 1200 siepi cadetti ha prevalso Massimo Cantalupo "Atletica Agropoli" con 3'40"86. Nel Lungo, s'impone al primo posto Giovanna Teresa Mosca "Atletica Scafati" con 4,46, nel Giavellotto Malinka Wojci-Koski "Ideatletica" con un lancio di 39,85. programma non ha trascurato la categoria Ragazzi dove nei 60m nei 1000m si è imposto Valerio Tagliaferro "Pol. Molise" con i rispettivi tempi di: 8"16 e di 2'57"6. Nei 60m ragazze si è classificata al primo posto Kristel Santoro "Tiger Running Club" con 8"83 Nei 200m ha primeggiato Anad Violante "Giano" con il crono di 27"15. In gara anche gli Esordienti nello loro distanze.

38ª Corsalonga Sangiovannese, vince il sannita Varrella Tra le donne festeggia Goursand Parente

A San Giovanni a Piro, località del Cilento, domenica 4 luglio è ritornata la Corsalonga Sangiovannese con i suoi nove chilometri che guidano gli atleti nelle bellezze storiche e paesaggistiche e che si affaccia dal pianoro della Ciolandrea sul golfo di Policastro dove si gode un panorama mozzafiato che abbraccia

quattro regioni. La gara, si è svolta nel consueto emozionante tracciato che mette a dura prova ogni atleta per i suoi continui saliscendi fatti in lastricato, asfalto, cemento e sterrato. Alla partenza, fissata per le ore 18: 00, si sono registrati 131 atleti di cui 19 donne. Con una corsa solitaria negli ultimi 500metri del percorso il sannita Gennaro Varrella ha tagliato il traguardo bloccando il cronometro a 33'13"; l'atleta della Caivano Runners con questa vittoria per la quarta volta è scritto nell'albo d'Oro della manifestazione, l'ultima vittoria risale al 2016. Sul secondo gradino del podio il giovanissimo Luce Carmine "Atl. Isaura Valle dell'Irno" terzo per il Master delle Fiamme Azzurre Antonello Landi. La gara femminile ha festeggiato l'atleta tesserata per la podistica "Pollese" Giorgia Chatherina Goursand Parente 43'57" il suo tempo, alle sue spalle la Master 45 Rosmery Antico "Atl. Sporting Calore" terza Serena Del Regno tesserata Runcard. L'organizzazione è stata curata dalla a.s.d. Cilento Run, durante la premiazione e stato consegnato anche il "Trofeo Nicola Paradiso" trofeo che ricorda il fondatore della Corsalonga. La segreteria, la classifica e tempi e stata curata Camelotsport.it di Francesco D'Anisi.

Trail

"Cava Green Valley": Tolino e Cretella sul primo gradino del podio

L'asd Team Animatrail, l'Associazione Amici di Monte Finestra con l'organizzazione tecnica del Centro Sportivo Italiano domenica 4 luglio hanno organizzato a Cava de Tirreni l'evento sportivo "Cava Green Valley" trail running della lunghezza di 10km con 465mt di dislivello positivo e un percorso particolarmente indicato valido per atleti esperti e anche per chi si è avvicinato alla disciplina del Trail da poco tempo. La gara, con partenza e arrivo dalla millenaria Badia di Cava de Tirreni, ha toccato i punti più incantevoli dell'alta Via dei Lattari con Capodacqua, Cappella Vecchia, Sorgenti alte del Cesare e Cappella Nuova.
Protagonista di questa edizione 2021 con il tempo finale di 51'44" il master 50 Giovanni Tolino (foto) "Daunia Running". L'atleta di Avellino si è lasciato alle spalle i due agguerriti e giovani avversari Giuseppe Gentile "Tornado" 52'25" e Gennaro Ferrara "Dinamyc Fitness" 52'25".
Al femminile, Annalisa Cretella "Amalfi Coast Sport" chiude la distanza in 1h03'39" seconda e terza Laura Delle Donne 1h06'07 e Monica Alfano 1h08'34" " Podistica Cava Picentini Costa D'Amalfi. La segreteria "Anvilo Team" ha registrato l'arrivo di 119 atleti di cui 14 donne.

L'obiettivo resta avvicinarci davvero a ciò che siamo e a quella che è la migliore versione di noi stessi

Dove eravamo rimasti?

Le esperienze vanno messe nello zaino della vita, uno zaino che ogni volta… si alleggerisce

di Luca Paoli

Nel C.C. (C.C. sta per "Coaching Corner", se non vi piace si può abbreviare così) del numero 70 di Atletica Immagine, alla fine stavo tirando una fune con le labbra screpolate dal freddo…

E partendo da quella immagine un po' in controtendenza con il clima di questi giorni mi piace andare a pescare tra i ricordi qualcosa che può essere utile a chi legge per crearsi delle suggestioni utili a superare le proprie difficoltà.

Dopo quel momento così complicato dove avrei voluto essere dovunque tranne che lì, riuscimmo a superare, seppur con fatica, il passaggio sul lago ghiacciato (di quello si trattava) e anche se ormai col fiato corto e con le forze a fine corsa nonostante la giovane età, finalmente arrivammo ai piedi dell'ultimo strappo, in cima al quale c'era lo skilift che poteva aiutarci a raggiungere il rifugio, che ormai era diventato più un miraggio che un sogno.

Davanti una foresta di abeti, tutti dello stesso colore, la neve si ferma, smette di scendere.

Guardo a destra e la pista da sci di fondo comincia a intravedersi.

Gli alberi mi circondano,

tutti alti e dritti, sono piazzati a distanza regolare uno dall'altro.
Il vento si è calmato, possiamo toglierci il cappuccio, uscire dalla fila indiana e iniziare a muoverci autonomamente, niente più lacci! Giù la maschera, gli occhiali annebbiati non servono più, adesso ci vedo bene senza, posso guardare quello che ho attorno senza timore e il bosco fa lo stesso con me e mi indica la strada.
"La pista di Falun è simile ma potrei anche essere a Pozza o al lago di Tesero", pensai… Ma quello che contava non era dove mi trovavo ma che quella era la strada giusta per arrivare a destinazione.
A quello skilift, a quelle agevolazioni che mi avrebbero portato ancora più su e senza le difficoltà affrontate fino a quel momento: finalmente sarebbe stato tutto molto più semplice, ora.
In lontananza scorgo un'azalea di un bianco immacolato, slanciata e armoniosa che quasi mi toglie il poco fiato rimasto, per la totale assenza d'impurità, per la sua freschezza e per il suo sorriso.
Forse non è un'azalea ma una verità, che mi appare più alta man mano che mi avvicino.
È ricoperta di grappoli di fiori, vellutati di un bianco candido, e più spessi di quelli delle altre azalee e delle altre verità non ancora appassite alla luce dell'incongruenza.
Adesso è tutto chiaro, il lago ghiacciato, la fila indiana, le labbra screpolate, il vento, la neve, il freddo sono ormai alle spalle, ora posso vedere

gli abeti e la pista da fondo non per caso ma perché sono arrivato fin qui, rischiando e restando fedele a dei principi, mantenendo coerenza quando sarebbe stato facile non farlo, ma si sa, **la scelta più facile rende la vita difficile e viceversa**, per cui è bello avvicinarsi ora a quell'azalea, prenderla con me e salire su in vetta con lo skilift.
Il resto lo lascio alla vostra fantasia: sarà una azienda? Un amore? Una vittoria? Quante difficoltà si incrociano nel nostro cammino? Tutti noi ne abbiamo trovate a bizzeffe e le abbiamo affrontate. Alcune volte abbiamo vinto, in altre occasioni abbiamo solo fatto un'"esperienza" diversa e l'abbiamo messa nello zaino.
Quello zaino che invece di pesare di più, magicamente ogni volta si alleggerisce perché mentre fai esperienza capisci che puoi permetterti, anzi devi lasciar andare il superfluo, l'inutile, il tossico.
Questo ti può permettere di raggiungere destinazioni impensabili prima, proprio come quelle che erano nelle intenzioni di chi ha scritto la dichiarazione d'indipendenza americana; ma si sa, la coerenza è un animale sacro, molto raro e difficile da allevare.
L'amico Guglielmo, già coach per diritto in virtù dei trofei vinti, mi rinfresca l'orgoglio con il suo pensare inglese praticamente perfetto, col senso di queste frasi: "*We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness*".
E da qui, con Adriana, Serena e altri studenti dell'Academy ci siamo inoltrati in un

lungo filosofeggiare sull'importanza di dare seguito alle parole proprio come facciamo noi quando definiamo coi nostri coachee gli obiettivi che, come ho imparato a dire da qualche anno, sono quelli giusti solo se riesci a metterli in una "carriola" e se quando li raggiungi davvero "tiri il cassettone".
Quello che non possono dirci gli amici Sioux, Mohicani, Cayuga, Mohawk o qualsiasi altra tribù di nativi americani che si sono visti depredare di terre, vita, riti e virtù proprio come in precedenza era successo qualche migliaio di chilometri più a sud a causa dell'invasione spagnola, in barba ai concetti appena espressi nella frase originale scritta qui sopra.
È vero, siamo un tipo di animale dotato di buone intenzioni e altrettanta energia che non sempre va nella stessa direzione a causa di alcuni stop neurologici che ci allontanano dal binario della coerenza per farci viaggiare spediti su quello dell'ipocrisia e della convenienza.
Fortuna vuole che, anche se in colpevole ritardo, da qualche anno stiamo andando verso il totale smascheramento sociale culturale profondo e in questo le conoscenze che compongono la disciplina del coaching, ci aiuteranno tantissimo a farci avvicinare davvero a ciò che siamo realmente e a quella che è la migliore versione di noi stessi.
Così in futuro abbiamo qualche speranza che promesse come quelle fatte quel 4 luglio siano mantenute e non sia necessaria una nuova pandemia e una giovane ambientalista svedese a ricordarci che possiamo riuscire ad essere coerenti e mantenere le buone intenzioni, portando in cima ai nostri valori delle immacolate azalee.
Questo è stato l'ultimo articolo di Coaching Corner per questa stagione.
Intanto, se vi va, potete continuare a leggere quello che scrivo sui canali social e sul gruppo Oneandyou.
Buona estate a tutti voi.

Se ami una fanciulla sinceramente non essere indeciso, se tentenni la fanciulla si addolorerà
(da un'antica poesia cinese)

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: **lucapaoli@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

RACE ADVISOR

Valuta l'evento e resta informato

RaceAdvisor nasce con lo scopo di aiutare la comunicazione del mondo del running e per rendere un servizio utile a tutta la comunità dei podisti, professionisti o amatoriali.
Oltre a news, articoli tecnici, video, classifiche è stata creata anche una sezione specifica per poter valutare tutte le manifestazioni podistiche presenti in RaceAdvisor.
L'obiettivo è semplice: consentire a tutti di poter scegliere nel miglior modo possibile a quale manifestazione partecipare.

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

SERVIZI WEB

Gemellaggio tra Atletica Immagine e Calendariopodismo

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

REGALAMI UN SORRISO

Ricordatevi di noi per il 5 x 1000

REGALAMI UN SORRISO O.N.L.U.S.

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 1000

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

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 27

Legale responsabile:
Piero Giacomelli
Direttore responsabile:
Vezio Trifoni
Condirettore:
Carlo Carotenuto
Grafica e impaginazione:
Andrea Grassi

INFORMAZIONI SULLE GARE

Area volantini

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

APPUNTAMENTI INTERNAZIONALI

TRAVEL MARATHON

Iscriviti su **travelmarathon.it**

SCARPA stralivigno

Stralivigno	21 KM	19-26 LUG 2021
Berlino	21 KM	22 AGO 2021
Berlino ABBOTT WORLD MARATHON MAJORS	42 KM	26 SET 2021
Ibiza	42 - 21 - 12 KM	2 OTT 2021
Chicago ABBOTT WORLD MARATHON MAJORS	42 KM	10 OTT 2021
Valencia	21 KM	24 OTT 2021
Atene	42 - 10 KM	14 NOV 2021
Ravenna	42 - 21 KM	14 NOV 2021
Gran Canaria	42 - 10 KM	21 NOV 2021
Valencia	42 - 5 KM	5 DIC 2021
Madeira	42 - 21 - 8 KM	23 GEN 2022
Malta	42 - 21 KM	6 MAR 2022
Edimburgo	42 - 21 - 10 KM	29 MAG 2022

Informazioni e prenotazioni
travelmarathon.it - info@travelmarathon.it
Telefono: +39 055453646 (Lun/Ven 08:00-20:00)
Aut. con DIA n. 404940 (Città Metropolitana Firenze)

Travelmarathon.it Main Office
Sesto Fiorentino (FI);
Travelmarathon.es
Distaccamento Estero Valencia (Spain)

U.S. NAVE Firenze

CON IL PATROCINIO DI

COMUNE DI BAGNO A RIPOLI

UISP sportpertutti

TRAMONTO AL CONVENTO

LA NOTTURNA DELLA NAVE

Giovedì 8 LUGLIO 2021

SHORT TRAIL 8 KM

NON COMPETITIVO IN AUTONOMIA

ISCRIZIONE € 5

di cui l'80% sarà devoluto in beneficenza

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI : iscrizioninave@gmail.com

CHIUSURA ISCRIZIONI : Lunedì 5 Luglio 2021

priorità alle iscrizioni di squadra fino a quattro giorni prima della data di chiusura.

- partenza libera dalle 19,30 alle 20,00 dal Convento (Max partecipanti 200)
- frontale obbligatoria
- segmento Strava per tutto il percorso
- la corsa si svolgerà nel rispetto delle normative COVID-19 e del regolamento UISP vigente

PARCHEGGI LIMITATI SI CONSIGLIA DI OTTIMIZZARE L'USO DELLE AUTO

Quartiere San Jacopo · HOKA ONE ONE · Soluzioni Edili Firenze MAPEI · IRV · Tuscany Hall Teatro di Firenze · Caffè Moma Lunch Bar

Reggello Vallombrosa
Dove finisce la salita inizia la leggenda
UISP sportpertutti
45ª REGGELLO VALLOMBROSA
11 LUGLIO 2021
3° MEMORIAL MASSIMO MONTAGHI
COMPETITIVA E NON COMPETITIVA km 13,200
ore 9,00 Eco-Passeggiata Km 5 Partenza ed Arrivo all'Abbazia
Ritrovo a REGGELLO - Piazza Garibaldi ORE 7.30 - PARTENZA ORE 9.00
Iscrizioni: on line www.endu.net (fino alle ore 23,00 del 08/07/2021
PARTENZE SCAGLIONATE
IN BASE AL NUMERO DI PETTORALE
400 PETTORALI
SALTINO
km 13,200
VALLOMBROSA
970 SLM
km 10,200 950 SLM
km 4,800 542 SLM
HOTEL RISTORANTE ARCHIMEDE
PIETRAPIANA
CONAD
km 0 396 SLM
REGGELLO
3° Memorial Massimo Montaghi
Per la prima società piu numerosa
45° Trofeo Comune di Reggello
35° Trofeo Fiat Fabiani
20° Trofeo Cecconi orologeria
21° Trofeo Cuoieria Fiorentina
21° Trofeo Casa - Cucina
23° Trofeo Cred. Coop. Valdarno Fiorentino
16° Trofeo Enrico Camangi
20° Trofeo Colorificio Brandini
I Laghi della tranquillità
FIORENTINO L'Arte della Qualità
TOSCANITÀ
Autocarrozzeria Ferrini s.r.l.
STUDIO TECNICO D'INGEGNERIA ANDREA CIMARRI
CUOIERIA FIORENTINA OUTLET
CLAUDIO
DISTRIBUTORE CARBURANTI - GPL - METANO
TAMOIL
di Ferrini Simone
Via Di Mearino - CASCIA REGGELLO
MERLI
Allianz
NOCENTINI ASSICURAZIONI s.r.l.
Ristorante Pizzeria S. CATERINA
impresa edile Calcinai & Figli s.a.s.
di Calcinai Riccardo & C.
di Nocentini Claudio e Maffei Barbara
BABY snc
VIBRATURA E LUCIDATURA METALLI
TEL. 055 863415 REGGELLO (FI)
Renzo Preziosi
GIOIELLERIA - OREFICERIA
ARGENTERIA - OROLOGERIA
BCC CREDITO COOPERATIVO
Valdarno Fiorentino
CREDITO COOPERATIVO VALDARNO FIORENTINO BANCA DI CASCIA
Sede: REGGELLO - Via J.F.Kennedy, 1
Telefono 055 8667385-6 - 055868058 - Fax 055 8667063
CasaModena
FontoPPIZZA
Tel. 328 6585650

MONTECATINI MARATHON A.S.D.

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.)

UISP sportpertutti Comitato di Firenze
in collaborazione con ATLETICA SIGNA
CITTÀ METROPOLITANA DI FIRENZE
FIRENZE 2021 OLIMPIADI DELLA CITTÀ METROPOLITANA
REGALAMI UN SORRISO E.T.S.
L'iSOLOTTO dello SPORT

1° TROFEO CITTÀ METROPOLITANA

14 LUGLIO 2021 ore 19.00
PARCO DEI RENAI - SIGNA

GARA COMPETITIVA di 8km
CAMMINATA di 4km

max 200 partecipanti
necessario certificato medico agonistico

ISCRIZIONE GRATUITA

via e-mail a **atletica@uispfirenze.it** indicando
Competitiva: NOME – COGNOME – SOCIETÀ DI APPARTENENZA – E-MAIL
Camminata: NOME – COGNOME – SOCIETÀ DI APPARTENENZA – E-MAIL

PREMI

COMPETITIVA: Verranno premiati i primi 10 uomini e 10 donne arrivati e le 3 società più numerose

RITIRO PETTORALE

Parco dei Renai - luogo della partenza dalle 18.00 alle 18.45

RISTORO

All'arrivo in conformità con le vigenti norme sanitarie

La corsa si svolgerà nel rispetto delle normative anti-COVID19 e del regolamento UISP

UISP sportpertutti Comitato di Firenze

IL PONTE SCANDICCI

Organizza

GIOVEDI 15 LUGLIO ORE 20:00

29° TROFEO 5 MARTIRI S. MARTINO ALLA PALMA

C/o il Circolo "5 Martiri" Via Calcinaia, 20 S. Martino alla Palma

SCARPINATA IN ROVETA

GARA PODISTICA NON AGONISTICA Km 11

(E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO)

e PASSEGGIATA LUDICO MOTORIA Km 5

Prenotazione ISCRIZIONI

Online su www.podisticailponte.it o per mail a preiscrizioni@podisticailponte.it

SENZA PREMIO DI PARTECIPAZIONE - COSTO € 3,00 NC – e 2€ Lud.mot

PREMI ALLE PRIME 5 SOCIETA' CLASSIFICATE

SARANNO RISPETTATE LE NORMATIVE VIGENTI ANTI COVID-19 E DEL REGOLAMENTO UISP

NON SONO PREVISTI SPOGLIATOI NE RISTORO FINALE

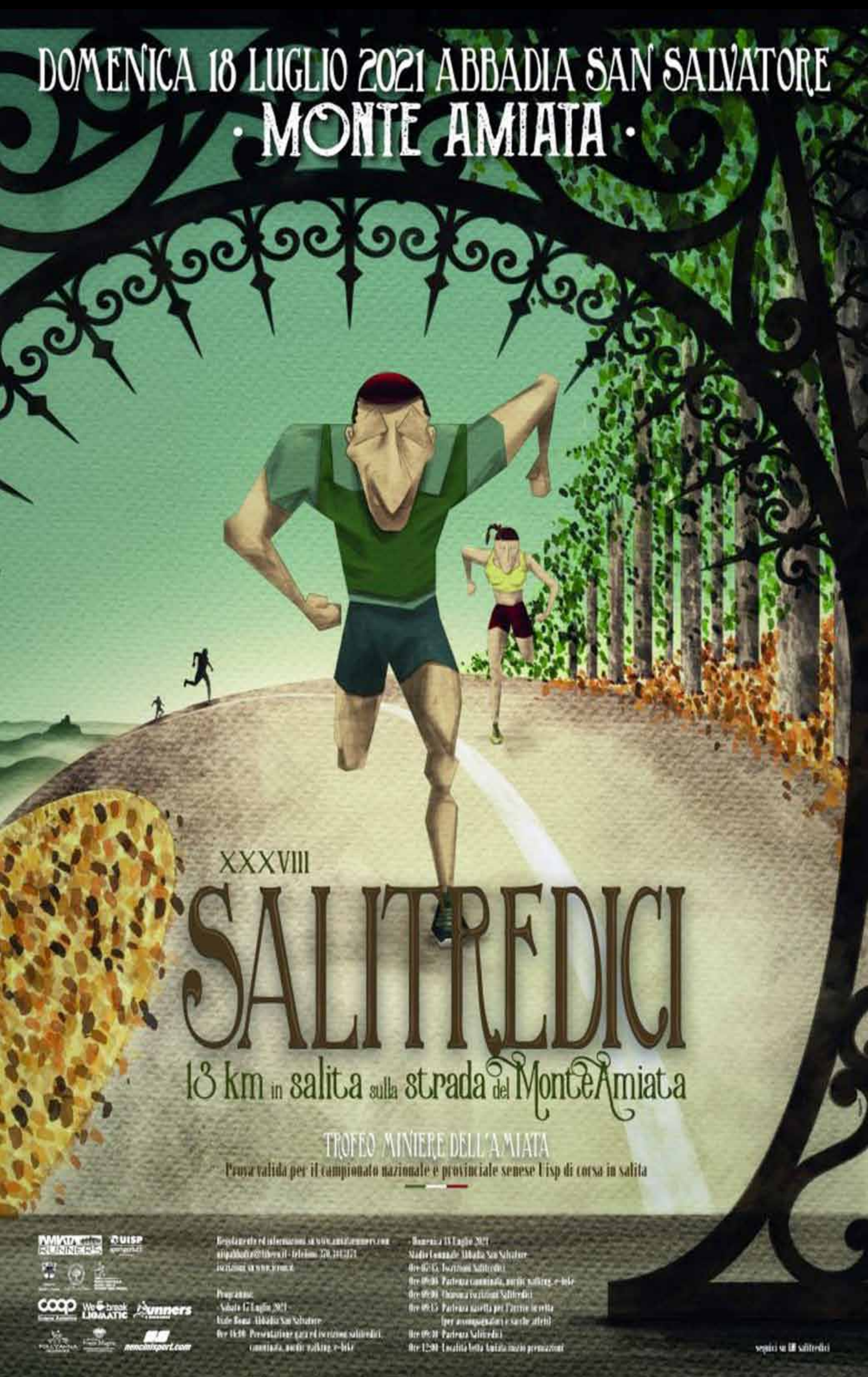
SARA' FORNITA ACQUA IN BOTTIGLIETTE SU PERCORSO E ALL'ARRIVO

SERVIZIO SANITARIO FORNITO DA HUMANITAS SCANDICCI

INFORMAZIONI: IL PONTE SCANDICCI TEL. 375 6132441

Al termine della gara sarà possibile mangiare nella terrazza panoramica della pizzeria del Circolo (prenotazione 055 768848)

18 LUGLIO 2021



UISP
sportpertutti
Comitato di Firenze
Mercoledì 21 Luglio 2021 dalle ore 19.30
18ª EDIZIONE
MEMORIAL FRANCO BOLOGNESI
Numero chiuso
a 75 Staffette
CORSA PODISTICA PROMOZIONALE E COMPETITIVA
Presso la Sede dell'Atletica Castello
Via Reginaldo Giuliani, 518 FIRENZE
LA CORSA SI SVOLGERÀ NEL RISPETTO DELLE NORMATIVE COVID 19
5 € per la staffetta delle 19.30
8 € per la staffetta delle 20.00
Ore 19:30 staffetta ludico motoria/promozionale a passo libero aperta a tutti
1° frazione di 600 mt. riservata ai nati dopo il nel 2008 e anni successivi
2° frazione di 2.500 mt. riservata ai nati nel 2007 e anni precedenti
Ore 20:00 staffetta competitiva
1°frazione di 2.500 mt. riservata ai nati nel 2007 e anni precedenti
2° frazione di 4 Km per i nati nel 2005 e anni precedenti
Premi per le prime 3 staffette maschili, femminili e miste
Parte del ricavato sarà devoluto a www.manzaid.org/manzo-prodactionaid
Saranno forniti sali minerali gentilmente offerti da www.farmaciadicastellofirenze.com
MOEL
Matt
MENO 30
SURGELATI
Consorzio TUSCANIA Servizi
Sede legale Via T.Pini, 71 | 59100 | PRATO
tel.: 0574.564055 | fax: 0574.535197
e-mail: consorziotuscania@libero.it
P.Iva 02255710978 | CCIAA PRATO n° 517020
Tra le braccia di Morfeo
sistemi di qualità per il sano dormire
Viale Pratese, 83 Sesto Fiorentino (FI) www.trabraccidimorfeo.com
Iscrizioni e Informazioni
Tel. 3286027715 o su www.bit.ly/atleticacastello21luglio
Per quanto non contemplato vige regolamento UISP

Corri con noi alla STRALIVIGNO

Ultime disponibilità!

Stralivigno

SCARPA stralivigno

24 luglio 2021 - *21 km*

Servizi esclusivi solo con Travelmarathon

- Sistemazione in **Hotel ***** per il n. di notti richieste;
- **Assistenza** Travelmarathon in Hotel (un accompagnatore è presente 24h);
- **Ritiro del pettorale** e consegna direttamente in hotel;
- Ingresso per **allenamenti specifici** presso la pista di Atletica Aquagranda;
- Utilizzo della **palestra** con attrezzature professionali;
- **Servizio Lavanderia** indumenti sportivi (saranno consegnati ogni sera e restituiti il giorno dopo);
- Utilizzo **piscina Panorama Village SPA** di 3000 mq;
- **Abbigliamento tecnico** Travelmarathon;
- **Deposito bicicletta** e angolo meccanica (per chi desidera portare al seguito la propria bike);
- **Servizio fotografico** durante tutta la vacanza;
- **Stage di atletica** curato dal Prof Antonacci (opzionale).

PACCHETTI ESCLUSIVI TRAVELMARATHON

Hotel*** Sup. Alpen Village

Da 299€

per i 5 gg./4 notti

Vacanza di corsa: Correre, Viaggiare, Divertirsi!

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

TUSCANY MOONLIGHT

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

VAL D'ORCIA UNESCO HOKA ONE ONE

25 LUGLIO 2021

INCASSO INTERAMENTE DEVOLUTO IN BENEFICIENZA

«STRACHIESINA»
"LA DEXIMA"

I GHIBELLINI MASSA COZZILE #custodidelmito#

Gara semi-competitiva km 10,5 con giudici e regolamento UISP
Certificato medico obbligatorio
Percorsi ludico-motori di 3 e 6 km
RITROVO ORE 7.30 PARTENZA ORE 8.30 Parco Pertini

Quote iscrizione competitivi:
Iscrizioni solo online su www.cronorun.it
Competitivi tesserati € 12,00

PERCORSO

Maglia tecnica ai primi 150 iscritti competitivi
Premi per i primi 5 di ogni categoria
6 categorie: 3 uomo - 3 donna

«STRACHIESINA» PER CAMMINATORI
Sull'argine del fiume percorso di 3,6 e 10,5 km
Partenza libera alle ore 7,30 dalla Piazza di Chiesina Uzzanese
Iscrizioni non competitivi e camminatori € 5,00

2° MEMORIAL LUCIANO PUCCINELLI -
Vincitore il competitivo che passa per primo al posto di controllo

Punto iscrizione

MONDO CORSA

Via del Villone 9 Pistoia (sotto stadio)
Tel. 0573/774636
Cell. 349/7890986
mondocorsapt@gmail.com

Obiettivo RUNNING

PST

ANCoS

Interverranno

Compagnia dell'Orso di Pistoia

FIDAL

Si ringrazia

Diocesi di Pistoia

Con il Patrocinio del Comune di Montale

AURORA MONTALE ASD
Gruppo Podismo Trekking Cammino Croce D'Oro Montale

UISP sportpertutti
Comitato Pistoia

CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato Pistoia

CMXCVIII Pro Loco Fognano

Pro Loco Fognano, con l'organizzazione tecnica di ASD Aurora Montale e G.P. Croce d'oro Montale, vi invita a "Corri con Alessio" all'interno degli eventi di "E...state al monumento"

E..STATE al Monumento!

Staffetta Competitiva

Corri con Alessio!

GIO 29 LUGLIO 2021
RITROVO ORE 18:00

presso il Parco del Monumento, Fognano Montale

3,9 km per 2 frazionisti

Iscrizione on line entro il 26 luglio
15 euro a coppia con premio di partecipazione

www.cronorun.it

per info
Samuele
3473737884
corriconalessio@gmail.com

1^ SUNRISE RUN

G.P. PARCO APUANE
TEAM ecoverde

Start ore 06:14

Comune di Forte dei Marmi

SABATO 7 AGOSTO 2021

CORSA O CAMMINATA A PASSO LIBERO di 5 Km.

RITROVO: PONTILE DI FORTE DEI MARMI ORE 05:30
COLAZIONE DA ASPORTO E MAGLIETTA TECNICA
AI PRIMI 150 ISCRITTI

€ 15,00

MEMORIAL ROBERTO PUPPO
AL TEAM PIU' NUMEROSO

COMID
Edilizia, Idraulica e Arredamento
Dal 1965

Zamberoni
RAFFAELE
Cell +39 3484111075

NARDINI forniture

ISCRIZIONI: www.endu.net

INFO: Graziano Poli 347 379 6343 - www.gpparcoalpiapuane.it