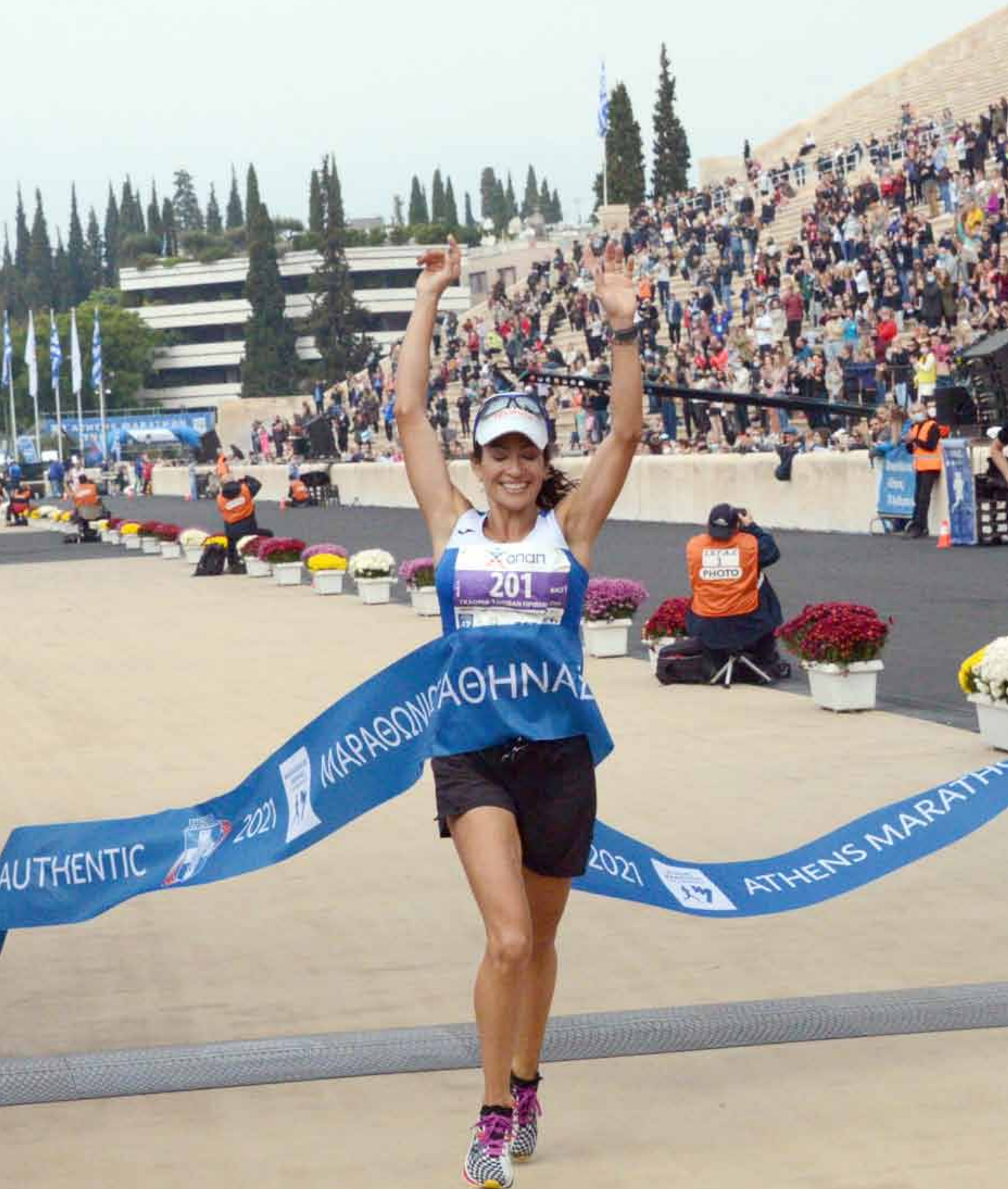


Atletica Immagine



17 Novembre 2021 - Numero 88



Passione ed emozione grazie alle manifestazioni sportive

di Vezio Trifoni

La Maratona di Atene, lo spettacolo della Scarpirampi e tante altre iniziative hanno riempito una domenica davvero speciale per chi ha voluto essere parte di questi avvenimenti. Lascio a Piero Giacomelli il racconto della "maratona" greca e sono sicuro che i nostri lettori si immedesimeranno nella storia di questa disciplina nata proprio nel Peloponneso. Posso far rivivere quello che è successo alla Scarpirampi e al Trail della Calvana. Chi ha partecipato, pur sotto una pioggia torrenziale, aveva il sorriso di un bambino quando gli acquistano una caramella. Ecco è questo lo spirito che tutti dovrebbero avere quando vanno a disputare una gara. Le difficoltà erano tante perchè andare a correre 29 km in mezzo alla natura con dislivello di circa 1000 metri sotto la pioggia con tutte pozze in terra non era così semplice. Se poi al termine non c'è neanche la possibilità di fare la doccia perchè i regolamenti anti covid bloccano questa opzione allora chi ha terminato la gara con il sorriso e in qualche caso anche piangendo di emozione e gioia significa che quello che abbiamo dentro è più importante di tutto il resto. In tanti hanno ringraziato gli organizzatori e soprattutto hanno chiesto di non mollare e di cercare di disputare le gare. E' stata una vera ripartenza e quell'emozione che abbiamo potuto toccare con mano all'arrivo è il sentore che il cuore e la passione di chi per quasi due anni ha dovuto correre da solo, allenarsi, ma senza quell'adrenalina sta uscendo fuori. C'è



nessità di questo spirito di libertà ma attraverso gli eventi. Prima dello start i partecipanti dicevano non è la Scarpirampi se non piove. Ecco è proprio così. Ci sono delle pietre che devono essere collocate in posizioni strategiche e così le manifestazioni sportive. Adesso l'appuntamento principale sarà domenica 28 novembre con la Firenze Marathon. L'attesa dei tanti maratonefi toscani ma anche da chi proviene da tutta Italia e degli stranieri è altissima perchè è anche in questo caso una tappa obbligatoria da svolgere. Vogliamo continuare a vedere i podisti con quel sorriso di entusiasmo e soddisfazione per vivere una giornata unica di sport.

**Valdarno
Fiorentino**



Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

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

LA TRASFERTA


Dove tutto ebbe inizio...

Maratona di Atene

Abbiamo seguito dal vivo una delle manifestazioni più suggestive del panorama internazionale

di Piero Giacomelli

Entrare nello stadio dall'antico accesso che portava gli atleti direttamente sul campo di gara è stata una esperienza incredibile. Premesso che tutto trasuda di simbolismo, gli antichi Giochi, i primi per cui anche le guerre si fermavano ed essere lì con la partenza dalla pianura di Maratona che è stata quella che ha creato la leggenda è fatto entrare proprio nel mito.

La mattina comincia presto, alle 5 già sono in cammino verso l'autobus scoperto messo a disposizione dall'or-



LA TRASFERTA



ganizzazione per permettere ad i fotografi di poter lavorare nella miglior condizione possibile.

Il prologo della gara non è come gli altri mille che ho fatto, qui tutto trasuda di leggenda.

Si sente ribollire nell'aria l'entusiasmo di essere lì e di poter correre dove tutto ha avuto inizio.

Perfetti i tempi dettati dall'organizzazione che ha permesso per ben 45 minuti per immortalare le fasi della partenza e poi di seguire la gara sull'autobus scoperto

marciando parallelamente al percorso.

Passata la metà della gara, dove il pullman si sentiva "arrancare" sulle salite mi veniva da pensare quanto arduo doveva essere percorrere tutto quel continuo saliscendi e la mente tornava all'olimpiade del 2004 ed al nostro Stefano Baldini; abbiamo accelerato



LA TRASFERTA



rato fino a portarci nei pressi dello stadio percorrendo con non poco impegno le caotiche stradine di Atene, dove la sosta selvaggia, rendeva difficoltoso il passaggio a quel grosso automezzo. La totale assenza di un piano regolatore e l'edilizia selvaggia, in pratica nascondono fino all'ultimo momento dove si sta realmente andando.

Fermato l'automezzo, ovviamente in terza fila, scendiamo scortati da un dirigente e veniamo sottoposti al controllo del green pass e verifica dei documenti, ed abbiamo accesso in quello che può sembrare un centro sportivo, ma siamo sul retro dello stadio Panathinaiko, noto anche come Kallimarmaro; è costruito interamente con marmo pentelico, sulle rovine di un altro antichissimo stadio. Il nostro accesso alla pista dove a breve ci sarà l'arrivo della gara di Maratona avviene attraverso l'antica galleria, to-



talmente costruita in marmo, che porta direttamente sotto l'unica immensa curva. La costruzione di quella galleria non è solo funzionale all'accesso, perché il percorso in quella che loro chiamano "cripta" ha un preciso sim-

bolismo filosofico. L'atleta si prepara ai giochi ed accede a questi attraverso il buio, uno stretto cunicolo dove la tua mente e la tua anima hanno modo di riflettere e prepararsi alla gara. Poi alla fine del tunnel c'è la luce, la grandezza dello stadio e lì... Ho pianto! Ma ero in buona compagnia perché "gli eroi di maratona" nel tagliare il traguardo non potevano fare altro che rendersi conto di essere entrati nella leggenda ed il pianto è liberatorio. La giornata prosegue passando altre 6 ore sul traguardo, restando poi praticamente dal solo ad attendere gli atleti dell'agenzia di viaggio Travelmathon che ci ha condotti in Grecia, ed è stata veramente anche per me. Sono restato solo perché gli altri fotografi giornalisti accreditati dall'organizzazione non hanno interesse ad aspettare anche gli ultimi eroi, ma credo che sia

LA TRASFERTA

giusto aspettare fino alla fine per rendere omaggio alle fatiche di tutti. Al termine della gara saranno 6500 le foto in archivio e complessivamente nella trasferta ne sono state scattate oltre 12.000. Per la visita al Partenone, al tempio di Poseidone, per la vista al Marathon expo, alla città ed agli altri mille volti di Atene si potrebbero fare altri 10 articoli!



IL CONTO ALLA ROVESCIA

ASICS Firenze Marathon, due settimane all'evento: tutto quello che c'è da sapere

di Carlo Carotenuto


Archiviata anche la “30 in piana”, ovvero l’ultima occasione per effettuare il lungo di preparazione, ci si accorge che ormai ci siamo! Siamo a meno di due settimane dall’evento della Asics Firenze Marathon che torna quest’anno dopo un anno di stop e, come sempre, nell’ultima domenica di novembre: il 28 novembre 2021, si correrà la 37esima edizione della manifestazione.

Questa settimana, giovedì mattina, tramite una diretta Facebook sul canale di Firenze Marathon, verranno svelate la maglia ufficiale

e la medaglia che andrà al collo dei finisher, poi nella settimana successiva ci sarà la presentazione ufficiale dell’evento. Il Comitato organizzatore diretto da Giancarlo Romiti, con la consueta stretta sinergia con le Amministrazioni coinvolte, forte dello zoccolo duro di oltre 2000 volontari, ha lavorato per tornare ad allestire uno degli eventi più amati dalla città, e anche per dare un segno e una mano concreta anche al tessuto economico e all’indotto della città, che avrà l’occasione di ospitare visitatori, turisti e sportivi in un periodo solitamente non

di punta per l’attrattiva turistica cittadina, a maggior ragione dopo le recenti restrizioni.

Ecco nei dettagli tutte le info finora disponibili sull’evento.

IL PERCORSO

Confermato il percorso con partenza e arrivo in piazza Duomo, di fatto una sorta di grande anello dopo i classici 42 chilometri e 195 metri della distanza ufficiale, percorso che includerà anche il passaggio in Piazza Pitti (come accadde il primo anno in cui la partenza e l’arrivo trovarono nuova location), il passaggio nel Parco delle Cascine

IL CONTO ALLA ROVESCIA

polmone verde di Firenze, il passaggio sui lungarni e davanti a praticamente tutti i luoghi più suggestivi e artistici della città, il suggestivo del Campo di Marte, zona sportiva della città, con l'attraversamento dell'Asics Firenze Marathon Stadium con il transito dei partecipanti per circa 300 metri sulla pista di atletica.

Confermata anche la logistica del servizio deposito borse, in piazza Santa Maria Novella, vicino a partenza e arrivo.

Sono già 4000 gli iscritti e si punta a superare quota 4300 e magari andare oltre.

LA MEDAGLIA

La medaglia che verrà messa al collo all'arrivo di tutti coloro che finiranno la maratona è ispirata alla vita dei quattro Quartieri storici fiorentini ed è stata disegnata per la seconda volta una volta dall'artista Susanna Alisi, che già aveva ideato la medaglia (ap-



prezzatissima) dell'edizione 2019 e anche la maglia ufficiale (altrettanto apprezzata) della Notturna di San Giovanni di quest'anno lo scorso giugno 2021.

Come è noto la medaglia ha un valore affettivo importantissimo per chi la riceve, perché è il riconoscimento dell'impresa compiuta. Firenze Marathon da sempre aggiunge anche il valore artistico della medaglia e il significato che rappresenta legato a un monumento o alla tradizione di Firenze.

MARATHON EXPO

Confermato anche il Marathon Expo che precede l'evento, che come nelle passate edizioni sarà aperto il venerdì e il sabato, 26 e 27 novembre, dalle 9.30 alle 20 ed unico punto di ritiro del pettorale di gara. Cambia la location, non più alla Leopolda ma si ritorna all'interno dello spazio del Marathon Wellness in viale Malta (attiguo al Palasport di Firenze, il Mandela Forum) contiguo alla struttura indoor dell'Asi-





cs Firenze Marathon Stadium (anche essa utilizzata per ospitare gli stand.

Tra l'altro il luogo è molto comodo per la logistica, anche perché a due passi c'è la fermata della stazione Firenze Campo Marte, mentre a qualche centinaia di metri in linea d'aria c'è il parcheggio del Mandela Forum e della Piscina Costoli.

Al Marathon Expo si accede solo con green pass e c'è la possibilità per chi avesse necessità di effettuare preventivamente il tampone di controllo ai prezzi correnti di mercato grazie alla collaborazione con Syn Lab, uno dei nuovi partner tecnici di questa edizione della Firenze Marathon.

LEVA DI ATLETICA PER LE SCUOLE

Nella settimana che precede la gara invece è confermata l'organizzazione della leva di atletica che coinvolge le scuole fiorentine, che si terrà all'Asics Firenze Marathon Stadium a cura dell'Atletica Firenze Marathon: "I più forti, più veloci e più resistenti di Firenze". Le gare sono in programma mercoledì 24 e giovedì 25 novembre. Par-

teciperanno le scuole della provincia di Firenze sia primarie che secondarie. L'obiettivo è quello di coinvolgere almeno 1000/1200 studenti, anche per incuriosirli al mondo dell'atletica, che tanta luccicante "vetrina" ha avuto alle recenti Olimpiadi di Tokyo con le cinque medaglie d'oro sulle 10 totali che ha incamerato complessivamente la spedizione azzurra.

Durante la manifestazione ci sarà una premiazione speciale a cura di Autostrade per l'Italia, nuovo partner commerciale di Firenze Marathon da questa edizione, che premierà l'Atletica Firenze Marathon durante per impegno

nella promozione dei valori di far play grazie all'attività di atletica

MESSA DEL MARATONETA

Tra le tante tradizioni che da anni ormai caratterizzano i giorni di vigilia della Firenze Marathon torna anche la messa del maratoneta e dei podisti, per l'ottavo anno: sarà celebrata sabato 27 novembre alle 18 nella Basilica di S. Maria Novella da don Daniel Tumieli, che tra l'altro prenderà il via alla maratona il giorno seguente. Sarà presente fin dalla mattina una delegazione di Atletica Vaticana, la squadra ufficiale del Papa gemellata con la Firenze Marathon per promuovere il valore dello sport e della solidarietà.

ASICS FRONT RUNNERS

Altra conferma è la presenza in gara degli Asics front runner italiani che hanno deciso di preparare una maratona in Italia, ed anche altri Asics Front Runner europei saranno presenti ed hanno deciso di correre a Firenze. A sottolineare come un brand così importante continui a sce-





gliere Firenze per essere rappresentato e per poter dare ai propri atleti la possibilità di realizzare il loro progetto di corsa.

PARTNER

Accanto ai nuovi partner già citati Autostrade per L'Italia e Syn Lab, sono confermati i partner presenti anche nelle passate edizioni come ovviamente Asics, main sponsor dell'evento;

Enervit e Conad, essenziali per i ristori lungo il percorso, così come Acqua San Benedetto. Quest'anno in particolare il loro supporto sarà

ancora più prezioso, perchè non potendo dare materiale sfuso l'organizzazione ha richiesto loro maggiori quantitativi di barrette, bottiglie, snack chiusi e così via; BRT e BMW a supporto della logistica; gli altri partner storici come Cetilar, supporto medico per i massaggi e problemi muscolari, Nuncas, Dorelan, Olio toscano, Sokom.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si possono fare on line, collegandosi al sito ufficiale www.firenzemarathon.it e alle piattaforme ad esso collegate.



Scarpirampi

Vincono Kadija e Orestano

Trail della Calvana i più veloci sono Filippo Carloni al maschile e Michela Migliori

di Vezio Trifoni



Se non piove non è la vera Scarpirampi queste le parole dei protagonisti della 28° Scarpirampi e del Trail della Calvana. La pioggia battente ha reso ancora più difficile l'impegno dei podisti presenti al Trail della Calvana e le coppie che invece hanno dato vita alla 28^ Scarpirampi. Lungo il crinale della Calvana la sfida lunga 29 Km, da Santa Lucia di Prato (il via dal circolo Arci intitolato a Paolo Rossi) a San Quirico di Vernio. Prima del via il ricordo di Piero Sambrotta inventore insieme



PODISMO/CICLISMO



a Silvano Melani della manifestazione e di Nedo Coppini, fotografo de La Nazione. In piazza del comune di Vernio, accolti dal vice sindaco Alessandro Storai, si sono aggiudicati il successo il tandem formato dal trail runner di origini albanesi ma naturalizzato toscano (abita a Firenze) Rigers Kadija e dal biker fiorentino Giulio Orestano (numerosi successi nel settore) con il tempo di 2h21'05", che sono riusciti ad avere ragione della coppia Pretini-Giachi (2h23'47"), "Per noi vincere la Scarpirampi era un sogno e l'abbiamo realizzato - dicono i vincitori - non vediamo l'ora di poterla correre il prossimo anno anche con la presenza di coppie come Tacconi e Casagrande e tanti altri perchè questa corsa da una carica incredibile. Una vera ripartenza" mentre più staccata quella formata da Tozzi-Zullo (2h29'58"). Prima coppia mista quella formata da Simone Bianchi e Ilaria Francalanci (2h58'05"). Prima nella categoria 100-110 (somma di età della coppia) quella compo-



PODISMO/CICLISMO

sta da Andrea Arretini- Sauro Salucci 2h51'13"; nella categoria 111-120 al primo posto Massimo Assirelli-Giuseppe Balzano (3h00'12") mentre per la >120 il duo Enrico Cavaciocchi e Alessio Malena. Nel Trail della Calvana il successo è andato a Filippo Carloni (Prospert-Atletica Firenze) che ha chiuso la gara in 2'18'21" davanti a Alessandro Calzolari (ex ciclista pisano) in 2h22'36" e Andrea Menegatti 2h25'. La prima donna è risultata invece Michela Migliori in 3 ore e 21 secondi davanti a Benedetta Braida e Sandra Bartoli. "Un grazie ai podisti e bikers che con lo spirito della Scarpirampi hanno dato vita a un'edizione davvero speciale - spiega Silvano Melani del Campione - la collaborazione con la Lega Uisp, i comuni di Prato e Vernio, della Provincia di Prato, dell'Avis e della Onlus "Regalami un Sorriso e di tutti i volontari presenti lungo il percorso è stata fondata-



tale. Un vero e proprio gioco di squadra che ha permesso, pur con un tracciato davvero ai limiti, di poter dare questa soddisfazione ai podisti e ciclisti". "Una corsa davvero incredibile ed è stato bello lo spirito degli atleti - spiega il vice sindaco di Vernio, Alessandro Storai - una bella domenica di sport" Presente anche il presidente della Uisp



PODISMO/CICLISMO

di Prato Maurizio Vannelli insieme al suo vice Alberto Pagnini "E' una vera ripartenza, pioggia e fango ma grande carica tra gli atleti"

CLASSIFICA 28^a SCARPIRAMPI km 26:

- 1) Rigers Kadija-Giulio Orestano 2.21'05"
- 2) Pretini-Giachi 2.23'47"
- 3) Tozzi-Zullo 2.29'58"
- 4) Frosali-Parigi 2.30'12"
- 5) Rosadoni-Kabetaj 2.44'12"
- 6) Viciani-Del Bigallo 2.44'39"
- 7) Lupi-Rocco 2.46'56"
- 8) Arretini-Salucci 2.51'13"
- 9) Tassoni-Zaniboni 2.52'00"
- 10) Mati-Mengoni 2.52'55"

CLASSIFICA TRAIL DELLA CALVANA km 26:

- 1) Filippo Carloni (Prospert Atletica Firenze) 2.18'21"
- 2) Alessandro Calzolari (La Galla Pontedera) 2.22'36"
- 3) Andrea Menegatti (Prato Nord) 2.25'00"
- 4) Roberto Gheduzzi (CSI Sasso Marconi) 2.28'04"
- 5) Tolaini 2.31'08"
- 6) Fiesoli 2.36'16"
- 7) Meoni 2.38'39"
- 8) Cortopassi 2.50'07"



PODISMO

MONTALE (PT) 14 NOVEMBRE 2022 - km 14

Trofeo Città di Montale



ASS F

1	MARIANI CRISTINA	TOSCANA ATLETICA EMPOLI	1:00'12"
2	NANU ANNA	ATLETICA RIMINI NORD	1:00'38"
3	ABBATANTUONO GIADA	SILVANO FEDI PISTOIA	1:05'51"
4	SECCI GIANFRANCA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	1:06'20"
5	SEDONI ROOMINA	G.S. LAMMARI	1:07'39"
6	DEL BRAVO COSTANZA	ATLETICA CASTELLO FIRENZE	1:13'25"
7	BRESCI GIADA	29 MARTIRI FIGLINE PRATO	1:14'58"
8	ARCANGELI MONICA	PRO AVIS CATELNUOVO MAGRA	1:15'44"
9	BERNABEI LAURA	INDIVIDUALE	1:21'05"
10	POLI ELENA	POLISPORTIVA HITACHI PT	1:23'23"
11	MORREALE LARA	POLISPORTIVA HITACHI PT	1:23'24"
12	BARONCINI ANNA	ATLETICA MONTECATINI	1:24'59"

ASS M

1	BENDONI MARIO	ATLETICA VINCI	51'33"
2	MAZZEI JURY	ALPI APUANE	52'23"
3	BIANCHI FILIPPO	IL PONTE SCANDICCI	54'35"
4	BORGIANI LUCA	PODISTICA CASTELFRANCHESE	54'52"
5	BRACHI ANDREA	I BRAPIDI PRATO	55'23"
6	FAINI ROBERTO	I RISUBBIANI PRATO	56'33"
7	STEFANINI ALESSANDRO	G.M. ANTRACCOLI	56'44"
8	VANNI NICOLA	ALPI APUANE	56'55"
9	FERRARI VINCENZO	RUNCARD	57'00"
10	TEMPESTI GIACOMO	G.S. RUN...DAGI	57'32"
11	SANSONI GIACOMO	INDIVIDUALE	58'18"
12	CIMBOLI SIMONE	NUOVA ATLETICA LASTRA	58'35"
13	SILVESTRI DAVIDE	MONTECATINI MARATHON	59'07"
14	LACADI PAOLI GIACOMO	MARCIATORI MUGELLO	59'09"
15	TRENTANOVI LEONARDO	INDIVIDUALE	59'18"
16	SERAFINI SIMONE	INDIVIDUALE	59'35"

17	COCCHI DAVIDE	PRO AVIS CATELNUOVO MAGRA	59'41"
18	RIOLO EZIO	INDIVIDUALE	59'48"
19	GORI FILIPPO	LUIVAN SETTIGNANO	59'50"
20	BETTARINI STEFANO	INDIVIDUALE	1:00'19"
21	DANI FRANCESCO	LA MEDICEA POGGIO A CAIANO	1:00'22"
22	PAPI ALESSIO	I RISUBBIANI PRATO	1:00'42"
23	DE CARIA EMANUELE	SILVANO FEDI PISTOIA	1:02'14"
24	BORGIANI ANDREA	ATLETICA LIVORNO	1:02'16"
25	DEL ZOVO LUCA	RUNCARD	1:02'32"
26	ROMANO ALESSANDRO	RONDINELLA IL TORRINO	1:02'55"
27	VAFFIOTI VINCENZO	INDIVIDUALE	1:03'12"
28	ALBERGHI JACOPO	MONTECATINI MARATHON	1:03'13"
29	GERMANO GIUSEPPE	INDIVIDUALE	1:03'25"
30	IZZO MASSIMILIANO	INDIVIDUALE	1:03'31"
31	DI NOIA ERNESTO	G.S. GABBI BOLOGNA	1:04'26"
32	DE LUCA SEBASTIANO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:04'48"
33	GIOVANNINI EMILIANO	AURORA MONTALE	1:07'07"
34	MICHELUCCI CRISTIAN	INDIVIDUALE	1:08'32"
35	TILOCCA MANUEL	ALPI APUANE	1:08'49"
36	VITI FRANCESCO	INDIVIDUALE	1:08'58"
37	NOCERA EMILIO	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	1:09'51"
38	SIMONCINI STEFANO	GOLFO DEI POETI LA SPEZIA	1:10'56"
39	FEDI CLAUDIO	POLISPORTIVA HITACHI PT	1:12'26"
40	FABBRI ALESSANDRO	INDIVIDUALE	1:12'34"
41	PIEMONTE FRANCESCO	INDIVIDUALE	1:12'54"
42	FRANCESCO	INDIVIDUALE	1:13'09"
43	CALENDI CRISTIAN	AURORA MONTALE	1:13'10"
44	PIANORSI NICOLÒ	U.P. ISOLOTTO FIRENZE	1:13'17"
45	CECCARELLI LUCA	RODOLFO BOSCHI PRATO	1:13'41"
46	GUASTI GIANLUCA	COMPUTER CENTER GROSS	1:14'08"
47	RAMUNDO FEDERICO	ATLETICA PRATO	1:14'26"
48	PAOLACCI CLAUDIO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:15'46"



PODISMO



49	MICHELUCCI LORENZO	MONTECATINI MARATHON	1:15'48"
50	GORI MANUEL	INDIVIDUALE	1:15'53"
51	NOCERA ANTONIO	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	1:16'38"
52	FIORAVANTI ALBERTO	INDIVIDUALE	1:16'57"
53	DE MARCO LUCA	POLISPORTIVA HITACHI PT	1:16'59"
54	SEQUI LEONARDO	IL PONTE SCANDICCI	1:17'08"
55	BELLIN SAMUEL	PONTORMO RUNNING	1:18'45"
56	FIESOLI JENNIFER	INDIVIDUALE	1:23'16"
57	BONI ENRICO	POLISPORTIVA HITACHI PT	1:24'58"
58	GERI ENRICO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:31'08"
59	CIARAMELLI GABRIELE	RODOLFO BOSCHI PRATO	1:35'49"
60	SCALI NAZZARENO	RODOLFO BOSCHI PRATO	1:37'50"

VET F

1	GARGANI SABRINA	MARCIATORI MUGELLO	1:13'58"
2	DONATI LUCIA	LA STANCA VALENZATICO	1:21'04"
3	FRANCI PATRIZIA	G.P. CAI PISTOIA	1:22'41"
4	SOZZI NADIA	RUNNERS BARBERINO	1:26'38"
5	ROSADI MIRIA	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	1:32'59"

VET M

1	MARSILI ANDREA	INDIVIDUALE	55'48"
2	SILVESTRI LUCA	ORECCHIELLA GARFAGNANA	57'35"
3	VILLA RAFFAELLO	POL.MONTE SAN PIETRO	59'16"
4	DESSI MANUELE	AURORA MONTALE	59'37"
5	TOMMASI GIOVANNI	MONTECATINI MARATHON	1:00'47"
6	GONFIANTINI FEDERICO	ALPI APUANE	1:01'09"
7	RINALDI GABRIELE	MONTELUPO RUNNERS	1:01'35"
8	BURCHI GIULIANO	LA STANCA VALENZATICO	1:01'38"
9	LO GRECO ENZO	AURORA MONTALE	1:02'01"
10	CASTELLACCI DUCCIO	COMPUTER CENTER GROSS	1:04'20"
11	SPAGNOLI MAURIZIO	INDIVIDUALE	1:05'13"
12	MARIANI MANUELE	UISP PISTOIA	1:06'31"
13	FILIPPETTI ENRICO	AURORA MONTALE	1:06'58"
14	GROSSI SIMONE	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	1:12'10"
15	CANIGLIA GIANLUCA	UISP FIRENZE	1:12'17"
16	FANTI MARCO	INDIVIDUALE	1:14'34"
17	ZULFANELLI FABRIZIO	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	1:17'04"
18	GRASSI ROBERTO	NUOVA ATLETICA LASTRA	1:17'54"
19	MELCHIORRE MICHELE	INDIVIDUALE	1:18'55"
20	FIORETTO LUIGI	POLISPORTIVA TAVARNELLE	1:19'06"
21	PACINI WALTER	PODISTICA QUARRATA	1:20'13"
22	GIANNONI FABIO	MONTECATINI MARATHON	1:21'16"
23	RISALITI FABIO	PIZZA & BIKE	1:21'25"
24	ORLANDINI MASSIMO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:22'23"
25	TAGLIAFERRI FERNANDO	INDIVIDUALE	1:22'55"
26	DE CARIA FRANCO	INDIVIDUALE	1:23'30"
27	PIPOLA ANTONIO	INDIVIDUALE	1:24'14"
28	CHLISTOVSKJ FILIPPO	RUNCARD	1:25'00"

29	FEDI PAOLO	POLISPORTIVA HITACHI PT	1:25'01"
30	ROSADI MASSIMO	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	1:26'30"
31	BRESCI ENZO	29 MARTIRI FIGLINE PRATO	1:26'42"
32	LASCIALFARI FULVIO	PRATO NORD PODISMO	1:29'36"
33	BACCINI LUCA	PODISTICA AGLIANESE	1:30'35"
34	GUASTI MARZIO GAL.	CROCE ORO PRATO	1:31'12"
35	CATALLO LUCA	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	1:31'15"
36	IADEVAIA GIACOMO	PODISTICA QUARRATA	1:31'41"
37	MICHELINI GABRIELE	LE LUMACHE MEZZANA PRATO	1:33'49"

ARG F

1	SICURANZA SILVIA	U.P. ISOLOTTI FIRENZE	1:21'31"
2	NISTRI ANNA MARIA	DIPENDENTI UNIVERSITA FIRENZE	1:23'42"
3	IZZO ANNUNZIATA	MONTECATINI MARATHON	1:28'06"
4	ALVISI PAOLA	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:33'50"
5	BICCHI CARLA	RODOLFO BOSCHI PRATO	1:34'36"
6	DE MASI MARIA	SILVANO FEDI PISTOIA	1:34'50"

ARG M

1	OSIMANTI MARCO	ALPI APUANE	1:00'17"
2	SISI AURELIO	INDIVIDUALE	1:05'32"
3	SABATINI RINALDO	G.S. RUN...DAGI	1:05'43"
4	BERTOCCHINI ROBERTO	G.S. CAMIGLIANO	1:07'34"
5	PICCHI MAURO	LA STANCA VALENZATICO	1:07'45"
6	GIORGETTI MAURO	G.S. CAMIGLIANO	1:08'02"
7	GORI LEONARDO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:09'34"
8	PAPERRETTI RICCARDO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:09'40"
9	CASTELLI MARCO	INDIVIDUALE	1:09'56"
10	BERTONE GIANNI	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:10'36"
11	OLMI LUCA	SILVANO FEDI PISTOIA	1:11'28"
12	BALDINI ANDREA	LA MEDICEA POGGIO A CAIANO	1:14'04"
13	VIOLA MARIO	MONTECATINI MARATHON	1:14'18"
14	LEPORE EMILIO	PODISTICA PRATESE	1:18'24"
15	RIGHINI SOLERTE	ATLETICA RIMINI NORD	1:20'49"
16	UGOLINI ALBERTO	DIPENDENTI UNIVERSITA FIRENZE	1:22'16"
17	GHINASSI GRAZIAANO	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:22'17"
18	VITELLARO ROSARIO	G.M. ANTRACCOLI	1:23'03"
19	FILATTIERA ROBERTO	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	1:23'32"
20	MELANI ALESSANDRO	I RISUBBIANI PRATO	1:24'09"
21	BARTOLINI PIER LUIGI	I RISUBBIANI PRATO	1:24'42"
22	BALDINI CARLO	I RISUBBIANI PRATO	1:27'03"
23	AZZARRI GIAN MASSIMO	RUNNERS BARBERINO	1:28'15"
24	BRIGANTI FRANCO PIERO	29 MARTIRI FIGLINE PRATO	1:34'05"
25	VENDRAMIN GIOVANNI	LE PANCHE CASTELQUARTO	1:34'43"
26	CARDELLI MAURIZIO	SILVANO FEDI PISTOIA	1:35'18"

ORO M

1	PELAGALLI LEANDRO	INDIVIDUALE	1:18'12"
2	CECCARELLI MARIO	RODOLFO BOSCHI PRATO	1:26'57"
3	VANNINI LUIGI	PRO AVIS CASTELNUOVO MAGRA	1:31'53"



ATLETICA
Strada, gli atleti delle società toscane in evidenza

Messe di successi a Napoli e Claudia Marietta vince la maratona di Torino

di Carlo Carotenuto da Fidal Toscana


Successi e doppiette tutti "targetati" toscana nella prima edizione della **Italiana Assicurazioni Neapolis Marathon**, sia nella mezza maratona e che nella maratona con arrivo in piazza del Plebiscito a Napoli. Nella mezza vince mezza vince il keniano Panuel **Mkungo** dell'Atletica Castello in 1h03'07", davanti al connazionale Paul Tiongik (Gp Parco Alpi Apuane, 1h04'38"). Tra le donne successo della burundiana Cavoline **Nahi-**



ATLETICA

mana (Atl. Libertas Unicussano Livorno) in 1h12'00" davanti alla keniana Lenah Jerotich (Atletica 2005) seconda in 1h13'35", mentre terza è stata Filomena Palomba (Running Club Napoli, 1h27'07").

Nella maratona vittorie del keniano Hosea Kimeli **Kisorio** della Virtus Lucca in 2h 18'38" davanti al ruandese Jean Baptiste Simukeka dell'Orecchiella Garfagnana in 2h23'27" mentre tra le donne vince Clementine **Mukandanga** anche lei per la Virtus Lucca in 2h 33'43".

Claudia Marietta del Lammari ha vinto la maratona di **Torino**: sono stati in 1700 in gara di cui 1200 impegnati nella **T-Fast 42k** e 500 sulla mezza. Dopo lo stop del 2019 dovuto alle forti piogge che minacciavano un'esondazione del Po e quello del 2020 causato dalla pandemia, sono tornate ad animarsi le strade della città su percorsi inediti con partenza e arrivo al Parco del Valentino, sotto un cielo pieno di nubi ma senza pioggia. nella maratona tra le donne, la più veloce è stata Claudia **Marietta** (Gs



Lammari, 2h54:34) davanti a Maura Beretta (Runner Team 99 Sbv, 3h04:00) e Lucia Ricchi (Sessantat, 3h04:42).

Vittoria toscana anche alla **Riva del Garda Half Marathon** con vittoria di Koech della Libertas Unicussano Livorno in 1h 03'12".

Infine, grande risultato della keniana tesserata per l'Atleti-

ca 2005 Winfridah Mora Moseti che alla **Movistar Half Marathon di Madrid** è arrivata quarta con il nuovo primato personale di 1h08'22" (migliorando il tempo di 1h08'44" ottenuto nel 2019 a Arezzo), sicuramente uno dei migliori tempi del 2021 ottenuto da atlete tesserate per società italiane.



PODISMO

La regina delle distanze ritorna a Napoli dopo sette anni

Neapolis Marathon, la cronaca

Piazza del Plebiscito fa festa per il trionfo di Kimeli e Mukandanga, primi a campani al traguardo Tartaglione e la Ricciardi

di Peppe Sacco



Sono stati atleti provenienti dall'Africa a trionfare in Piazza del Plebiscito alla prima edizione della Neapolis Marathon; la distanza dei 42 km e 195 metri del tracciato partenopeo con poche asperità è stata conclusa con il tempo finale di 2h18"38" da Hosea Kimeli Kisorio; il keniano è sempre stato in testa sin dalle prime battute. La prova femminile registra la vittoria della ruandese Clementine Mukandanga, 2h33'43". I due vincitori sono tesserati in Italia per la



PODISMO

società Atletica Virtus Lucca.

Alle spalle di Kimeli altri due atleti africani, Jean Baptiste Simukeka (2h23'27", Ruanda) e Mohamed Hajjy (2h23'45", Marocco).

Hanno completato il podio femminile Yulia Tarasova (2h50'14", Ucraina) e Simona Magrini (3h15'58", Italia). Di questa attesa edizione si può scrivere che anche il clima ha dato una mano agli atleti: temperatura fresca, cielo a tratti coperto per larga parte della giornata (ha iniziato a piovere solo attorno alle 10.50 e per non più di una ventina di minuti) e umidità non eccessiva hanno permesso agli atleti di godere di un clima quasi ideale.

Anche nella mezza maratona dominio africano: tra gli uomini primo Panuel Mkungo (Kenya) in 1h03'07", tra le donne successo di Cavatine Nahimana (Burundi) in 1h12'00". Soddisfatto il presidente della Ssd Neapolis Marathon, società organizzatrice dell'evento, Maurizio Marino che ricorda: "Dopo due anni di lavoro, perché non va dimenticato che questa gara si sarebbe inizialmente dovuta tenere nel 2020 e poi è stata rimandata a causa del Covid, vedere gli atleti tagliare il traguardo in piazza del Plebiscito è stata un'emozione immensa.

Faremo prezioso tesoro degli spunti emersi in questi giorni in vista dell'organizzazione della seconda edizione, già fissata in calendario il 23 ottobre 2022".



CORSA CAMPESTRE

L'atleta della Toscana Atletica Futura attende la imminente cittadinanza italiana, e potrebbe essere un arma in più per gli azzurri

Cross, successi e piazzamenti toscani dalla Spagna a Oderzo: Gasmi sugli scudi

**Giulia Bernini vittoria bis tra le Cadette
Ad Atapuerca piazzamenti per la Muli e la Nyomukunzi**

di Carlo Carotenuto



La stagione del cross è già entrata nel vivo (in vista c'è l'appuntamento, vicino, con l'Europeo) ma intanto un ragazzo toscano che lavora in silenzio e parla con i risultati in gara è stato già più volte protagonista. Protagonista del cross nel fine settimana anche Abderazzak Gasmi, portacolori della Toscana Atletica Futura

che è stato terzo nella seconda prova indicativa per gli Europei di corsa campestre, il 9° **Cross Valmusone** di **Osi-mo** (Ancona): si aggiudica il successo Giuseppe **Gerratana**. Il siciliano dell'Aeronautica va in fuga intorno a metà gara e prevale sui 10 chilometri in 29:48 nei confronti del 21enne pugliese Pasquale Selvarolo (Atl. Casone No-

ceto, 29:55), mentre per la terza posizione Gasmi, classe 2001 di origine marocchina, chiude in 29:58. Già campione italiano juniores dei 3000 siepi da equiparato un anno fa il ventenne che vive a Figline Valdarno (Firenze), è terzo migliorando il quarto posto di domenica scorsa in Valsugana, davanti a Sergiy Polikarpenko (Carabinieri, 30:13),

CORSA CAMPESTRE

al tricolore promesse dei 10 km Francesco Guerra (Gp Parco Alpi Apuane, 30:14) e all'azzurro grossetano Stefano La Rosa (Carabinieri) staccato nell'ultimo tratto per finire sesto in 30:26.

Il piazzamento di Gasmi per il suo tecnico David Castellucci viene arrotondato con il primo posto tra le Cadette di Giulia Bernini dell'Atletica Futura, in 6'58" sui 2 km, staccando tutte le altre di oltre 20 secondi. Una prestazione che porterebbe Gasmi direttamente nella nazionale Under 23 per gli Europei se non che ancora non si è perfezionata la pratica della cittadinanza italiana. Nel 2022 si raggiungeranno i 10 anni canonici di residenza in Italia per poterla richiedere secondo la procedura ordinaria e la speranza è che la procedura sia velocizzata dai risultati perché un atleta con le sue doti, ormai di fatto italiano a tutti gli effetti anche a giudicare... dall'accento toscano che ha nella parlata (ovviamente questa è solo una nota di colore), farebbe veramente comodo alla causa azzurra.



Da aggiungere che domenica precedente in Valsugana Gasmi era stato quarto nella prova di debutto mentre la Bernini anche in quell'occasione non aveva mancato la vittoria.

Domenica prossima, al Carlolina Cross di Sgonico (Trieste), è in programma il terzo e ultimo appuntamento nazionale verso gli Europei del 12 dicembre a Dublino.

Intanto nella quarta tappa Gold del World Athletics Tour di corsa campestre ad **Atapuerca** in Spagna sulla distanza di 8 km dove al 12esimo posto si è classificata Nadia Battocletti, la vincitrice del Tricolore di Campi Bisenzio lo scorso marzo, all'otta-

vo posto si è classificata Lucy Maiwa Muli del Lammari (26'02") mentre 14esima è stata la Francine Nyomukunzi dell'Atletica Castello (26'31"). Per la Battocletti, nonostante un paio di cadute il crono di 26:21 e segnali promettenti nell'ottica della rassegna continentale dell'Eurocross di Dublino del 12 dicembre e in attesa di tornare al via domenica prossima a Siviglia, sempre in terra spagnola. Vittoria a sorpresa per l'eritrea Rahel Ghebreyohannes Daniel (25:03) che nel finale scavalca le keniane Beatrice Chebet (25:04), campionessa iridata under 20 nel 2019, e Margaret Chelimo (25:04), argento mondiale dei 5000 metri.

PODISMO
Parla il presidente Sergio Sarchielli

L'Atletica Signa riparte!

Un riconoscimento a Enrico Drovandi e tanti appuntamenti per il 2022



Un riconoscimento per Enrico Drovandi per la lunga fedeltà alla causa dello sport e del podismo in particolare, per la lunga militanza all'Atletica Signa. "Enrico Drovandi - spiega il presidente del sodalizio gialloblu Sergio Sarchielli, che qualche anno fa prese l'eredità del leggendario Libero Sarchielli - è stato uno dei fondatori del G.S. Atletica Leggera Signa nel maggio 1976 ed è l'unico che oggi, a distanza di 45 anni, fa parte ancora del Consiglio direttivo della società che è stato rinnovato per il triennio 2021-2024 nell'ottobre scorso. Vista la lunga militanza e la concomitanza di 45 anni



PODISMO



di fedeltà alla società, il Consiglio ha preso la decisione di nominare Drovandi Presidente Onorario a Vita". Sarchielli poi guarda avanti: "Come amo dichiarare, sarà una ripartenza in corsa, perché dopo un lungo stop do-

vuto alla situazione sanitaria mondiale, dobbiamo saper riprendere le cose sane del periodo precedente e limitare gli eccessi che negli ultimi 2-3 anni si evidenziavano. Per cui l'obiettivo principale per il 2022 rimane l'organizzazio-

ne della 35^a edizione della Demi Marathon che si svolgerà in data 2 ottobre dopo due anni di stop forzato. Altri due appuntamenti saranno un bel 10000 mt e la staffetta della Fiera di Signa il 7 settembre".



Ad
Enrico Drovandi
 Cofondatore
 del G.S. Atletica Leggera Signa
 viene conferita la nomina di
Presidente Onorario a vita

Signa, 15 Novembre 2021

IL CONSIGLIO

Il decimo compleanno dei Run...dagi



Festa di compleanno per il sodalizio dei RUN... DAGI. "Lenti, ma fieri" recita il sottotitolo all'emblematico nome di questo dinamico sodalizio, nato sotto la spinta di andare a raccogliere i podisti della Valdinievole che si sentivano un poco distanti e forse poco rappresentati da altre realtà associative locali.

Sotto la presidenza di Guido Barlocco, in arte: "Guido da Buggiano", sono cresciuti esponenzialmente riuscendo ad allestire prestigiose manifestazioni podistiche tra cui la "Rundagiata" che è la massima espressione della loro passione. Non resta quindi che fare gli auguri e ringraziarli per la loro autentica passione che fa tanto bene al podismo.

Parla il presidente: "in 10 anni cambiano tante cose, ma resta intatto il cuore e quello che si è provato non si cancella"

Non è stato facile per me, reggere l'emozione dei 110 invitati presenti l'11 novembre 2021, alla festa del decennale dei Rundagi. La suggestione del Tettuccio Luogo del Cuo-



re, ha creato un clima unico e irripetibile. La luna illuminava la piazza principale, quando via, via, a snocciolata gli invitati arrivavano nel trionfo di stile liberty che li accompagnava poi, dentro lo storico Caffè Tettuccio. Bella musica, cibo eccellente, e un video che ha raccontato la storia di questo gruppo sportivo. Tante emozioni, anche struggenti, nel ricordare la nostra amica Silvia, che è volata via correndo, volano gli applausi per lei, sempre presente nei nostri cuori. Peccato il mio microfono non funzionava bene, e in pochi hanno sentito le parole di benvenuto, che voglio sintetizzare in poche righe: "In questi 10 anni sono cambiate tante cose, ma di certo il mio cuore è lo stesso, il mio e quello di tanti

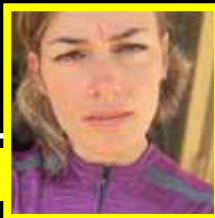
LA FESTA

rundagi, ma soprattutto ho la conferma che quello che si è provato non si cancella, rimane nel nostro cuore, perchè il cuore è un filtro di emozioni, ed è il contenitore delle cose belle, e in questi dieci anni di cose belle e di momenti indimenticabili, ne abbiamo vissuti tanti, siamo stati davvero bene insieme; io per primo mi sento di dire grazie di cuore a ciascuno di voi che ha vestito la nostra casacca, perché non ha importanza se ora ne veste un'altra, ma ha importanza che in quel momento che l'ha indossata ha contribuito anche lui alle cose belle del nostro gruppo: ne ha scritto un pezzo di storia, di questa nostra bella storia. Una cosa che mi ha sempre colpito di questo gruppo, è che tutti coloro che ne hanno fatto parte



e ne fanno parte sono delle belle persone, con le quali ci condividerei una cena con del buon vino, infatti questo accade ancora adesso e spesso. Quindi grazie! Grazie di cuore a tutti i Rundagi: gli attuali, gli ex e coloro che visto che sono qui, sono legati in qualche modo al nostro gruppo sportivo.”





Massaggino... chiamiamo la Viola

**Podisti, vi sentite le gambe stanche?
Cariche di allenamento? Ecco come fare...**

di Valentina Cecconi

L'attività sportiva che facciamo, noi amanti del podismo, provoca piccoli danni, come "strappi" all'interno delle nostre fibre muscolari, innescando così un'infiammazione e qui viene in nostro soccorso il massaggio sportivo. C'è chi lo sa ma non ne ha mai fatto uno, c'è chi invece è un amante o comunque un habitué del massaggio sportivo che non va sottovalutato!

Allenarsi duramente significa sovraccaricare la struttura muscolo-scheletrica di tensioni, contratture e acido lattico che se non smaltite, nel tempo si accumulano affaticando e infiammando i muscoli.

Molti studi hanno dimostrato che il massaggio sportivo ha effetti positivi sui muscoli affaticati. Il massaggio aumenta il flusso di sangue nei muscoli agevolando così la velocità di riparazione delle cellule danneggiate.

Il massaggio andrebbe effettuato almeno una volta a settimana con "Costanza"... ("C" maiuscola, ahaha) ma in questo (almeno questo il mio consiglio) con la grandissima Viola.



Viola Canocchi, ragazza con un grande bagaglio di competenze che si è specializzata nel massaggio sportivo dopo una laurea magistrale in "Attività motorie preventive e adattate e operatore di massaggio tecnico stretching e balance", con apprendimento tecniche di massaggio miofasciali e stretching : tecniche di massaggio de-

contratturante; tecniche di massaggio e mobilizzazione articolare anca; tecniche di massaggio e mobilizzazione articolare spalla e tecniche per applicare il taping colorato.

Solo il nome Viola, da grande Fiorentina come sono, la mi "garba", come si dice a Firenze, ma non è per questo che l'ho citata. Viola è molto brava e preparata,

L'ANDATURA DELLA VALE

effettua massaggi sportivi che fanno al caso nostro soprattutto in ambito rosa. A volte non è sempre facile farci massaggiare e una donna secondo me può capire meglio determinate sensazioni.

Parlando con Viola mi diceva che un massaggio apporta grandi benefici, i più evidenti sono sicuramente il ripristino dell'elasticità muscolare, favorisce la circolazione, favorisce il ricambio metabolico, agevola il drenaggio delle tossine prodotte durante lo sforzo fisico, aumenta l'ossigenazione dei tessuti e ultimo ma non meno importante accelera i tempi di recupero!

Il massaggio può aiutare a gestire e prevenire lesioni e anche a migliorare e mantenere la forma atletica perché la preparazione atletica di ogni podista non prevede solo la corsa ma un insieme di componenti che non devono mai essere dimenticati. Il massaggio rientra in uno di questi fattori oltre all'alimentazione, aspetto



psicologico e riposo. Non pensiamo infine che il massaggio sportivo deve essere effettuato solo da atleti professionisti, ma è indicato anche per atleti amatoriali e soggetti che praticano sport in maniera

blanda o che hanno iniziato da poco.

Questi i consigli della Vale...! Atletica Immagine ospita la sua rubrica e le dà libero spazio in un clima di simpatia!





Ilaria Butti, da atleta a psicologa

“Vi spiego cosa è la psicologia dello sport e come lavora”

di Ilaria Butti

La psicologia dello sport è lo studio scientifico delle persone e delle loro credenze, nel contesto sportivo e dell'esercizio fisico e l'applicazione pratica di questa conoscenza (Gill, 2000).

La Psicologia dello Sport trova le sue radici sia nelle scienze dello sport e del movimento e sia nella psicologia. E' una specializzazione della psicologia applicata e delle scienze dello sport (International Society of Sport Psychology, 1991).

L'allenatore mentale o lo psicologo dello sport si occupa in particolare di allenare e potenziare le abilità mentali degli atleti che variano a seconda del tipo di gioco. Allena e prepara la mente perché sia funzionale soprattutto sotto stress, gestire le emozioni in campo, negli spogliatoi e tra i compagni. Migliora la comunicazione di squadra e della leadership. Migliora la prestazione, le azioni e le tecniche di azione. Aiuta a fare i giusti passi verso l'obiettivo. Contribuisce in età di sviluppo a vivere lo sport come un metodo per una maggiore consapevolezza del proprio corpo, di crescita, di vivere esperienze nello stare bene con sé stessi e con gli altri



(compagni, squadra e allenatore). La Psicologia dello Sport dà un enorme contributo allo sviluppo dei bambini.

Non vorrei dilungarmi, e spero di poterne parlare insieme. Sicuramente sappiamo entrambe che ci sarebbe molto da “filosofeggiare” e molta motivazione di passare all'azione.

CHI SONO

Nata a Firenze nel 1979. Laureata in Psicologia Clinica, sto giungendo al termine del percorso di specializzazione in Psicoterapia della Gestalt secondo il modello di Claudio Naranjo. Ho ottenuto un Master in Psicologia dello Sport. Inserita in un gruppo di lavoro dell'ordine degli Psicologi della Toscana che si

IL PERSONAGGIO

adopera a cogliere i bisogni del mondo SPORT. Ho attestati di corsi di Meditazione svolti presso il centro Buddista (tibetano) di POMAIA (PI), LAMA TZON KHAPA.

Partecipato ai campionati italiani di Società negli 800mt, nei 1500mt e campestri. Gareggiato nelle gran fondo su bici da strada e nel triathlon olimpico. Molte altre discipline sportive praticate non agonisticamente.

Specializzata nell'approccio Gestaltico che mi aiutata a trovare una potenzialità infinita di strumenti funzionali a sviluppare capacità e abilità per giungere ad una prestazione ottimale e ad una crescita personale.

Uso strumenti per misurare cosa accade all'atleta su più livelli (cognitivo, emotivo, motivazionale e sensoriale) come i test orientati per la prestazione e lo sport, osservazioni, hrv, batterie su stati e tratti emotivi e di ansia nelle fasi dell'atleta, come l'allenamento, la gara, preparazioni, il pubblico, e molte altre variabili.

L'intenzione è di apportare ciò che manca e togliere ciò che è di disturbo, di ostacolo applicando metodi e strategie per il raggiungimento



degli obiettivi (comprese le buone sensazioni, correttezza gesto atletico, stato di flow, prestazione desiderata e altro), definendoli in breve-medio-lungo termine. Lavoro sul goal setting, imegery, tecniche di visualizzazione, tecniche di rilassamento e di attivazione, gestione dell'ansia, focus of control, self talk, esercizi di concen-

trazione e attenzione all'interno della pratica sportiva durante esercizi propedeutici di preparazione atletica. Lavoro con la meditazione, mindfulness, e training autogeno apportando così una maggiore consapevolezza dalla gestualità al pensiero, fino a raggiungere lo stop di pensieri distruttivi, negativi durante la gara o allenamento.

COSA POSSO DIRE DI ME

La passione per lo sport è nata tardi, ma quello che vi ho trovato in questo mondo meraviglioso, a volte duro, impervio, pretenzioso mi ha regalato momenti unici, di comunità, di gioia, stupore, meraviglia. Direi che raccoglie un po' il senso della vi-



IL PERSONAGGIO



ta. Lo sport aiuta a forgiare il carattere e a far emergere le potenzialità che ognuno ha. È un po' trovare il coraggio di sperimentare, spostare i limiti ma allo stesso riconoscerli, conoscere ed imparare ad usare le proprie risorse, vedere, sentire, osservare, ascoltarsi e aprirsi. A volte sono proprio le nostre gabbie, catene che non ci permettono di osare, provare e quindi conoscere sé stessi. Tutti noi abbiamo paura di qualcosa, come me, e lo sport mi ha insegnato tanto anche in questo oltre ai mille insegnamenti.

Solo se conosciamo un po' meglio noi stessi possiamo dare una direzione in modo fluido e capire cosa serve e cosa va lasciato per raggiungere i nostri obiettivi. Questo è molto utile anche nello sport. Siamo noi il timone e la barca.

Lo sport ti allena come la vita allena alla vita stessa.

Il mio augurio è che tutti pos-

sano avvicinarsi e praticarlo, ognuno con i propri obiettivi, vicissitudini e bisogni.

Lo sport è come la vita, anzi è vita. Ma questo è solo la mia visione.

PERCHÉ RICHIEDERE L'INTERVENTO DELLO PSICOLOGO DELLO SPORT

Per migliorare la prestazione sportiva - Questa è la ragione più comune che porta allenatori, atleti e dirigenti a richiedere la consulenza di uno Psicologo dello Sport.

Le prestazioni sportive migliorano attraverso l'uso di programmi di preparazione psicologica centrati sul miglioramento della concentrazione e sull'insegnamento di strategie mentali efficaci. L'apprendimento di questi sistemi prepara l'atleta a mettersi nella condizione pre-gara ottimale permettendogli di gareggiare al massimo delle sue capacità.

Per gestire lo stress agonistico - Tutti gli atleti avvertono la pressione competitiva,



IL PERSONAGGIO

che deriva dalle loro stesse aspettative non che da quelle dell'ambiente (allenatori, genitori, società sportive). E' necessario imparare a conoscere le proprie reazioni a queste situazioni e a sviluppare al massimo la capacità di gestire efficacemente questi momenti di forte tensione fisica e psicologica.

A CHI SI RIVOLGE LO PSICOLOGO DELLO SPORT

PER LA SQUADRA:

- Negli sport di squadra, stimolando la comprensione per una migliore coesione, resilienza, sviluppare capacità di anti-fragilità, compren-



dere le dinamiche e le metodologie migliori di leadership per favorire un clima idoneo mirato alla prestazione sportiva di squadra.

- Creare un senso di appartenenza, promuovere un'integrazione funzionale tra proprie competenze e collaborazione.

PER L'ATLETA:

- Programmi di mental training personalizzati,
- recupero mentale degli atleti infortunati,
- preparazione mentale pre/post gara,
- allenamento ideomotorio,
- gestione dello stress per at-

leti professionisti, agonisti, fino ai dilettanti.

PER IL SETTORE GIOVANILE

supporto psicologico a giovani atleti (tra i 12-18 anni) per sviluppare abilità psicosociali e per la crescita del talento sportivo.

PER GLI ALLENATORI

Proposte per migliorare e sostenere nella preparazione dell'allenatore nella gestione delle dinamiche di gruppo e nell'utilizzo di una comunicazione efficace. Programmi personalizzati di affiancamento al tecnico nella gestione delle criticità.

SUPERHYDRO

**IDRODSALINO ENERGETICO IPOTONICO
DI NUOVA GENERAZIONE**

- OTTIMIZZA L'ASSORBIMENTO D'ACQUA
- CONSENTE UN'OTTIMALE IDRATAZIONE
- MANTIENE PRESTAZIONI DI RESISTENZA



EthicSport

www.ethicsport.it



Wyndham Halswelle: oro solitario colpa dei giudici?

di Gustavo Pallicca



Wyndham Halswelle arrivo solitario

Il 23 luglio 1908 si corse a Londra sulla pista del White City Stadium di Wembley la finale olimpica dei 400 metri. Alla finale erano pervenuti tre americani: John Carpenter, William C. Robbins e John B. Taylor, con loro l'inglese Wyndham Halswelle. Questi finalisti avevano vinto ognuno la propria batteria del secondo turno eliminatorio nella quale erano stati impegnati. In questa fase della gara il tempo migliore era stato ottenuto da Halswelle, vincitore della seconda batteria, corsa in 48.2/5, tempo che costituiva il nuovo primato olimpico (precedente

il 49.1/5 ottenuto a St. Louis quattro anni prima dall'americano Harry Hillman.

All'epoca dei Giochi di Londra la gara dei 400 metri non si correva in corsia, ma bensì a "pista libera" con partenza

in linea. Il giudice di partenza, l'inglese Harry Goble (visti tre americani in gara contro il connazionale), si fece premura di raccomandare ai concorrenti di gareggiare correttamente, senza commettere scorrettezze, avvisandoli che queste non sarebbero state tollerate e conseguentemente sanzionate.

Abbiamo in altra occasione accennato al fatto che i giudici dell'epoca non avevano grande esperienza non provenendo da strutture organizzate. Difficile anche non ritenerli estranei da una partigianeria nazionalista.

Secondo i resoconti giornali-



Wyndham Halswelle

STORIA DELL'ATLETICA

stici i giudici britannici rilevarono una infrazione da parte di Carpenter ai danni di Halswelle all'inizio del rettilineo finale, all'uscita dell'ultima curva della pista che misurava 536 metri. Lo stesso Halswelle, in una intervista rilasciata a fine gara alla rivista "Sporting Life", ebbe a dichiarare che era rimasto dietro ai tre americani al fine di riservare le energie per il rusch finale. All'imbocco del rettilineo conclusivo aveva iniziato in progressione il sorpasso di Carpenter,



Partenza dei 400 metri



che conduceva la gara, posizionandosi alla destra della sua linea di corsa in quanto si era reso conto che alla corda non vi era spazio sufficiente per passare. In quel momento l'americano, accortosi della manovra dell'avversario, avrebbe allargato la linea di corsa portandosi verso il centro della pista impedendo così ad Halswelle di superarlo, ostacolando inoltre con alcune gomitate sferrate all'altezza dello stomaco.

Tutto ciò era avvenuto a 30/40 metri dall'arrivo. Halswelle vide i giudici di arrivo

agitare le braccia con l'intento di fermare i concorrenti e da questo atteggiamento degli ufficiali di gara trasse il convincimento che essi avessero visto bene quanto era accaduto.

I giudici infatti, avendo rilevato, a loro dire, il comportamento scorretto dell'americano, avevano deciso di annullare la gara e si erano quindi precipitati in pista per fermare i concorrenti prima che questi giungessero all'arrivo. Il risultato fu che solo Halswelle, Robbins e Taylor rallentarono la loro corsa



I 4 americani

STORIA DELL'ATLETICA



La squalifica di Carpenter

mentre Carpenter fece orecchie di mercante e tagliò il traguardo nel tempo, frettolosamente e ufficiosamente, rilevato di 48.3/5.

La giuria, subito riunitasi, prese la decisione di far ripetere la gara, nonostante che gli americani, con in testa il presidente federale James Sullivan, tentassero di giustificare il comportamento di Carpenter e criticassero la maniera, a loro dire esagerata e inadeguata, con la quale i giudici erano intervenuti per cercare di fermare la gara. Ci fu naturalmente la presentazione di un reclamo da parte degli americani, ma la giuria presieduta da Michael J. Bulger, membro del comitato olimpico britannico, lo respinse decisamente.

I giudici di arrivo inglesi Percy L. Fischer, Charles Pennycook e Edward W. Parry rimasero infatti fermi sulle loro posizioni e annullarono la finale; inoltre squalificarono Carpenter e fissarono per sabato 25 luglio la ripetizione della gara con i tre concorrenti superstiti.

Robbins e Taylor per protesta contro il provvedimento preso dalla giuria nei confronti

del collega e per solidarietà con lo stesso, decisero di non presentarsi al via. Fu così che Halswelle, sorretto dal calore del pubblico inglese che lo applaudì a lungo, si trovò a gareggiare da solo e a vincere il titolo olimpico correndo senza impegno nel modesto tempo di 50.0.

C'è ancora da dire che con tutta probabilità Halswelle era superiore a Carpenter. L'inglese nella semifinale della gara londinese dei 400 metri aveva stabilito con il tem-

po di 48.2/5 il nuovo primato olimpico, testimoni neutrali avevano però cronometrato Carpenter in 47.4/5 nella finale annullata e quindi le voci di un complotto americano contro l'atleta inglese trovarono sempre maggiore consistenza.

Ovviamente l'accaduto suscitò molto scalpore negli ambienti sportivi con l'inevitabile frattura fra colpevolisti e innocentisti e la nascita di dissapori fra le due compagini coinvolte.



Carpenter consolato

L'ANTICIPAZIONE

Le parole che il vescovo Talbot aveva rivolto alle rappresentative convenute nella cattedrale di St. Paul il 19 luglio, che al momento erano state accolte con sentimento di non belligeranza, appartenevano già al passato per lasciare posto al senso di rivincita e di forte nazionalismo che animava inglesi e statunitensi.

Lo strapotere degli americani, vincitori in atletica leggera di 15 medaglie d'oro (compresa quella della maratona che John Hayes si vide assegnare dopo la discussa squalifica del nostro Dorando Pietri) contro le 5 degli inglesi, posero gli yankee in una posizione di superiorità che non ammetteva discussioni e quindi le polemiche si andarono attenuando.

L'avvenimento è tuttavia talmente singolare ed unico nella storia dei Giochi, che il suo protagonista merita qualche notizia in più.

Vi vengono in aiuto Peter Lovesey e il prof. Luciano Serra, noti storici di atletica leggera, che hanno raccolto diverse notizie sul conto dell'atleta inglese.

Wyndham Halswelle nacque al n. 4 di Albermale Street in Piccadilly nel quartiere londinese degli artisti, il 30 maggio 1882 da Keeley Halswelle e Helen Martianna Elizabeth Gordon. Il giovane Wyndham studiò alla Charterhouse School e a diciannove anni venne ammesso al Royal Military College di Sandhurst dal quale uscì nel 1901 con il grado di 2° luogotenente destinato alla Highland Light Infantry. Negli anni seguen-



ti Wyndham fu trasferito in Transvall, Sudafrica, dove dal febbraio al maggio del 1902 partecipò alle ultime fasi della guerra dei Boeri durante le quali di distinse e meritò un'alta decorazione.

Fu proprio durante la permanenza in Sudafrica che Halswelle partecipò ad alcune competizioni sportive indette dal suo reggimento. Durante una di queste gare fu notato da uno scozzese, atleta professionista, che militava nel suo stesso reggimento, tale Jimmy Curran da Galashield, che gareggiava sotto lo pseudonimo di "G. Gordon". Tornati in patria Curran continuò ad incoraggiare il giovane ufficiale verso la corsa e questi prese ad allenarsi con regolarità presso la Powderhall, il più importante centro sportivo dell'est della Scozia.

Nel 1905, anno in cui fu promosso tenente, Halswelle vinse il titolo inglese delle 400 yard con il tempo di 50.8 e quello di Scozia in 51.0. Ai Giochi Intermedi di Atene del 1906 gareggiò sui 100 metri ma non riuscì a superare la semifinale.

Giunse invece secondo nella gara dei 400 metri battuto

dall'americano Paul Pilgrim e terzo in quella degli 800 ancora dietro a Pilgrim il 4 luglio del 1908 al White City Stadium, proprio alla vigilia dei Giochi Olimpici. Poi conquistò il suo terzo titolo sulle 440 yard ottenendo un probante 48.2/5, tempo che costituiva il nuovo primato del Regno Unito. La prestazione cronometrica venne ripetuta da Halswelle a Londra nella semifinale della competizione olimpica e con essa lo scozzese stabilì il nuovo primato olimpico.

La vicenda legata alla finale olimpica lo turbò molto e gli fece perdere l'entusiasmo di correre. Infatti subito dopo i Giochi di Londra Halswelle dichiarò che quella era stata la sua ultima gara e quindi mise fine alla sua carriera agonistica. I suoi primati personali rimasero: 10.1y, 22.9y, 48.4y e 1:59.5 sulle 880 yard. Nel 1911 fu promosso capitano. Il 12 marzo 1915 a Neuve Chapelle, mentre era impegnato con il suo reparto sul fronte francese, fu ferito nel corso di un'azione bellica. Wyndham, contrariamente al parere medico, volle restare con la sua compagnia. Il 31 marzo, durante una pausa dei bombardamenti, fu condotto fuori della trincea dove il suo reparto era posizionato, alla ricerca di un riparo più sicuro. Nel corso di questa operazione un cecchino nemico colpì mortalmente alla testa il capitano Halswelle. Trasportato da quattro soldati nelle immediate retrovie del fronte, vi giunse cadavere.

Di lì a poco avrebbe compiuto 33 anni.

RICERCA DELLE FOTO ATTRAVERSO IL RICONOSCIMENTO DEL NUMERO DI PETTORALE

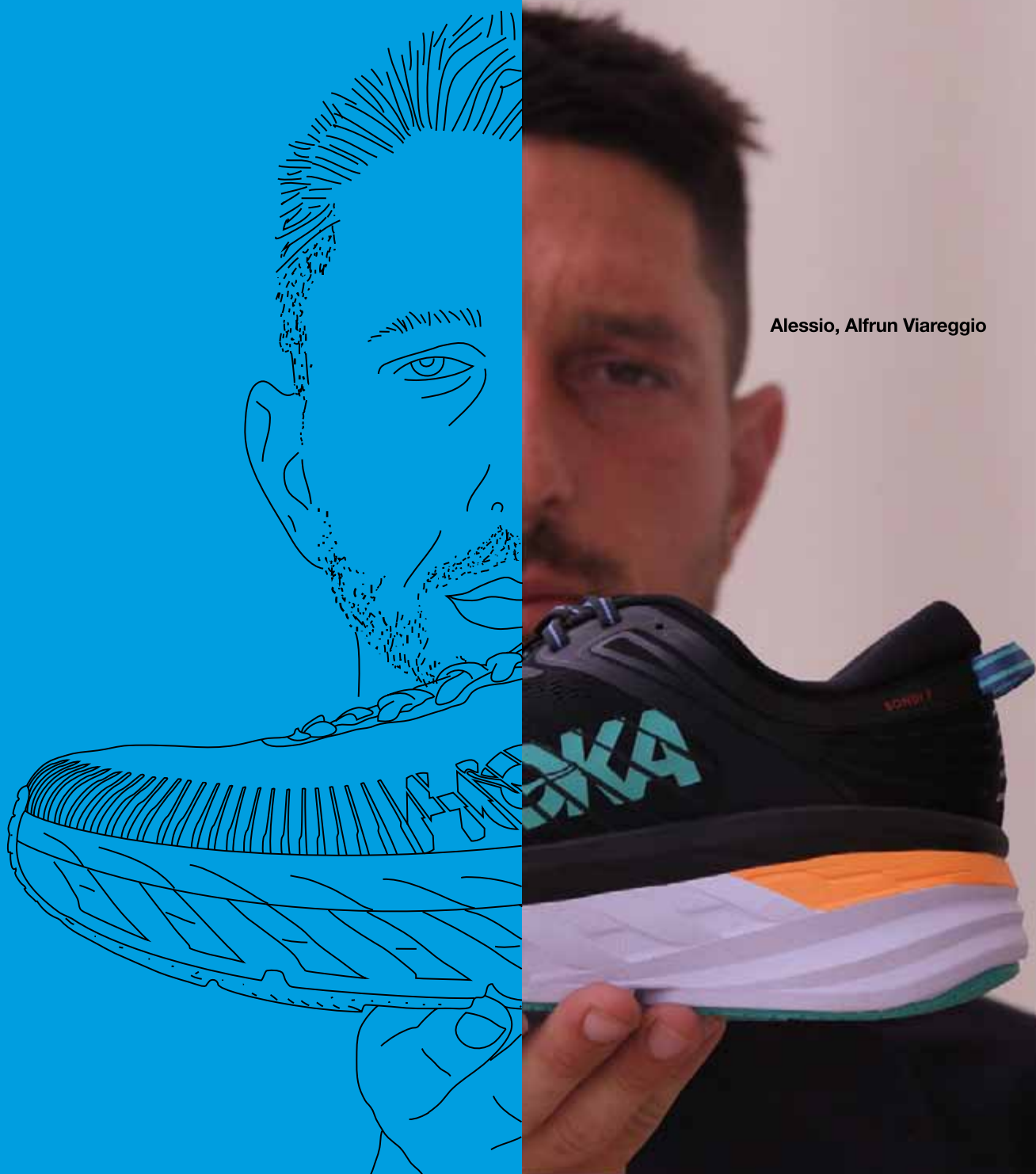


ATTENZIONE!

Il programma di intelligenza artificiale non funziona con i numeri bianchi su fondo colorato, funziona bene con numeri neri su fondo bianco quando dovete stampare i numeri se state attenti a queste indicazioni darete una opportunità in più ai podisti.



alfrun.it



Alessio, Alfrun Viareggio

WEB E CORTESIA

ALFRUN È NON SOLO WEB
CORRI NEI NOSTRI PUNTI VENDITA
COMPETENZA, PREZZO E CONSULENZA



alfrun.it

v.le Margherita 49
Passeggiata a Mare, Viareggio
tel. (+39) 0584 5811019

**OUTLET
SPORT**

via Aurelia Nord 149
Viareggio
Tel. (+39) 0584 583484



Atletica e Podismo in Campania

di **Pepe
Sacco**

PODISMO

Vivi San Vitaliano, festeggia Di Puoti. Di Falco conquista la vittoria femminile

Quest'anno, la "Vivi San Vitaliano" si è presentata staccandosi dal consolidato programma delle passate edizioni e dal percorso ricavato sul fondo regolare urbano. La scelta è ricaduta, per poter godere la propria passione in un posto protetto e con un numero regolare di partecipanti. La scelta, come un click ha dato ragione al Sporting San Vitaliano Running con l'edizione speciale della Vivi San Vitaliano "1° Trofeo Tgroup". La Gara. Tutto è iniziato all'esterno della Masseria Manoni, dopo il via la distanza degli otto km ha portato la rosa dei 170 atleti presenti in un percorso debitamente segnato ricavato in asfalto e sterrato di livello facile. La distanza si è conclusa nel complesso Masseria Manone. Dopo 27'27" dal via è transitato sotto l'arco di arrivo l'atleta portacolori della Tifata Runners Francesco Di Puoti, secondo e terzo Vincenzo Migliaccio e Salvatore Romano del Team Mondragone in Corsa con i rispettivi tempi di 29'02" e 29'09". La gara femminile si è con-



ATLETICA E PODISMO IN CAMPANIA

Atletica

Paestum Marathon, protagonista assoluto Armando Ruggiero, Di Cecco secondo. Tra le donne brilla Piscopo

Con partenza e arrivo dal Parco Archeologico di Paestum, altezza Tempio di Nettuno, domenica 7 novembre si è disputata la prima edizione della "Paestum Marathon", appuntamento di corsa su strada con tre distanze: 42, 21 e 10 chilometri. L'organizzazione di questa prima edizione è stata curata dalla Atletica Libertas Agropoli in collaborazione con il Comune di Capaccio Paestum sotto l'egida della FIDAL.

Cronaca sportiva: ore 8.30 Via Magna Grecia altezza Tempio di Nettuno un solo start per i mille partecipanti in gara per le tre distanze previste. I mille e più atleti hanno corso in un percorso interamente pianeggiante immerso nella storia nell'estensione del suo



clusa con il tempo finale di 36'22" e con la realtà spiacevole per Lisa Argenio (SILMA Atletica Cristofaro) che ha condotto la gara in tutta la sua misura tranne l'ultimo passo dalla linea di arrivo dove è stata superata dalla coetanea Nunzia Di Falco (Podistica Frattese); terza Annarita Guerra stesso Team di Lisa con 38'41".

Il Trofeo Tgroup riservato alle società a conquistarlo è stata la società Runner Giomo Brusiano. Hanno premiato gli atleti al podio i sindaci di San Vitaliano e quello di Marigliano. Presenti con i loro scudi la Pro Loco, il CONI, l'A.S.I e l'ASPAL. Ha commentato la mattinata di sport Anna Nargiso; classifica e tempi a cura di CronometroGara.



ATLETICA E PODISMO IN CAMPANIA



abitato racchiuso dalle sue mura greche che hanno dato anche il nome all'evento.

Nella distanza olimpica, hanno partecipato oltre cento atleti, la lunghezza dei 42 km,195 metri è stata ricavata correndo in un tracciato da ripetere per ben tre volte. Dopo 2h28'43" di gara taglia il filo di lana Armando Ruggiero atleta tesserato per la società Carmax Camaldolese. Ruggiero classe 1995 in Campania è ricordato anche per vittorie ottenute in altre distanze, con l'atletica ha iniziato dalla categoria Cadetti, nella disciplina del fondo conta già due maratone disputate a Reggio Emilia nel 2019 con 2h43'09" e nel 2020 2h34'00". Con la prova di Paestum ritocca il personale di altri sei minuti. Hanno completato il podio maschile Alberico Di Cecco (G.P.La Sorgente, 2h39'28") e Massimilano Fiorillo (Dinamyk Fitness, 2h40'34"). La prova femminile conta 13 donne: a brillare sul pri-

mo gradino del podio Luana Chiara Piscopo (Runners del Levante). La SF 40 ha chiuso con il tempo finale

di 3h19'24". Seconda e terza Giulia Pranteda (Bancari Romani) e Rosa Cordola (Torre Annunziata Tre Case Run).



RACE ADVISOR

Valuta l'evento e resta informato

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

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

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

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

HOME NEWS VALUTA L'EVENTO ARTICOLI TECNICI MULTIMEDIA CLASSIFICHE CONTATTI

News nazionali/int
Presentate Hoka Verona Marathon, Zero Wind Cangrande Half Marathon e Avesani Last 10k
 16/11/2021

Valuta l'evento

Calendario eventi

Articoli tecnici

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



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

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

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

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

Abbinato al sito c'è anche la App gratuita per smartphone, sia Android che iOS. Scaricate Atletica Immagine con regolarità ogni settimana e troverete anche il link per il collegamento a calendario podismo. Noi ci siamo e ci crediamo! Ripartiremo!

CLICCA QUI:

www.calendariopodismo.it

INFORMAZIONI SULLE GARE

MySDAM
TOSCANA TIMING



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

Area volantini



APPUNTAMENTI INTERNAZIONALI



Iscriviti su travelmarathon.it



		
Stralivigno	21 KM	19-26 LUG 2021
Berlino	21 KM	22 AGO 2021
Berlino 	42 KM	26 SET 2021
Ibiza	42 - 21 - 12 KM	2 OTT 2021
Chicago 	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)

CLUB SPORTIVO FIRENZE



Tutti i martedì

RITROVO ORE 19.00
PARTENZA ORE 20.00
ZONA CASCINE
C/O CLUB SPORTIVO FIRENZE

CORRI CON NOI

ALLENAMENTI COLLETTIVI DI CORSA E CAMMINATA

PER TUTTI I LIVELLI

CON INCONTRI SETTIMANALI FINO A MAGGIO 2022

PARTENZE DA FIRENZE, SCANDICCI E BAGNO A RIPOLI

**GRANDE NOVITÀ
ALLENAMENTI TRAIL**



per informazioni: Giampaolo 335.6846668 - Giovanni 388.1742122
infocorriconnoi@gmail.com



20 NOVEMBRE 2021



CAMMINATA CONTRO LA VIOLENZA

20 novembre 2021

La 'staffetta' toccherà le panchine rosse del Quartiere 4 con passaggio del testimone alla staffetta del Quartiere 5

Percorso

Ore 9.15 ritrovo **panchina rossa** Parco di Villa Vogel
Ore 9.30 partenza

9.40 panchina rossa di piazza del Mercato di via Maccari

9.55 panchina rossa del Giardino di Michela in via Torcicoda

10.10 panchina rossa viale dei Bambini

10.30 Passerella dell'Isolotto passaggio del testimone al Quartiere 5 che proseguirà verso la panchina rossa nel Piazzale delle Medaglie d'oro

11 panchina rossa di via dell'Isolotto dedicata a Michela Noli

11.20 panchina rossa palestra ASD Firenze 5, Scuola Pirandello via S. Maria a Cintoia

11.30 panchina rossa giardino BiblioteCaNova Isolotto, via Chiusi 4/3 A

12 Arrivo panchina rossa Parco di Villa Vogel

Alla presenza delle Istituzioni su ogni panchina sarà posta una rosa nell'ambito della rassegna "Filo Rosso" per celebrare la "Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne"

Letture da Alda Merini

1522
numero
antiviolenza
e stalking





28 NOVEMBRE 2021



FIRENZE
MARATHON

37ª EDIZIONE



28
NOVEMBRE
2021

WE RUN
IN ART

www.firenzemarathon.it



5 DICEMBRE 2021



43^o MARATONINA VITELLO D'ORO

gara competitiva di Km 15,750 e ludico motoria di Km 5
Iscrizioni solo via e-mail fino ad esaurimento pettorali

DOMENICA 5 DICEMBRE 2021

1^o Trofeo Bruno Biasiolo
5^o Trofeo Amicizia Stefano Pancini

ore 07,00 ritrovo presso piazzale Ditta M.DORIN

Per ogni iscrizione di € 12,00 verrà devoluto €0,50 all'U.I.L.D.M.
(Unione Italiana Lotta Distrofia Muscolare)

Agli iscritti competitivi verrà consegnato zaino pacco gara contenente medaglia e ristoro.
Per iscrizioni da €2,00 per passeggiata ludico motoria solo pacchetto ristoro.

PARTENZA ore 9,00

Corsa competitiva di KM.15,750 e KM.5 ludico motoria
per tutte le altre informazioni consultare il regolamento
sul sito polisportivaellera.weebly.com

AUTOCARROZZERIA

Lautoprotex
di Filndori

Via Aretina 404/b- Loc. Le Falte 50061 Compiobbi

UISP
aps

sportpertutti

Comitato di Firenze



Via Del Pallone 6/8 - 50131 Firenze (FI)
tel: 055 666534 fax: 055 4089493

La Polisportiva Ellera,
U.I.L.D.M e il Circolo R. Murri

Ringrazia anticipatamente tutti gli atleti che con la loro partecipazione contribuiscono alla Lotta della Distrofia Muscolare che nonostante i grossi passi fatti, ancora oggi è una piaga della nostra società.

Per Informazioni:

Sottani Gabriele tel 338 2946134
Sassetti Roberto tel 335364309
Ottanelli Alessio tel 3290815193
Ginevretti Fabrizio Tel 339 1373702

bar
pappagallo

Firenze via Frà G. Angelico 1r tel. 055 670525

Parcheggio Custodito

8 DICEMBRE 2021



46^a CORSA DELL'OLIO

I TRE FRANTOI

Km. 16,3



MERCOLEDÌ 8 DICEMBRE 2021

REGGELLO (FI)

- 46° Trofeo Comune di Reggello
- 36° Trofeo Fiat Fabiani
- 91° Trofeo Cecconi Orologeria
- 91° Casa Modena
- 91° Trofeo Cred. Coop. Valdarno Fiorentino Banca di Cascia
- 91° Cooleria Fiorentina
- 91° Trofeo Casa - Cucina
- 91° Trofeo Colorificio Brandini

Si ringraziano
le Autorità ed i commercianti
per il loro impegno
alla buona riuscita
della manifestazione



PACCO GARA
1 LITRO DI OLIO NUOVO
EXTRAVERGINE



nencinisport

APERTO TUTTO GIORNO
Via Dante Alighieri, 100/102
50066 REGGELLO (FI)
Tel. 055.869224 - Fax 055.869224

CLAUDIO
PER PASTICCERIA DELICATA

STUDIO TECNICO
D'INGEGNERIA
ANDREA CIMARRI
VIA DEL CASENTINO, 2B
50066 REGGELLO (FI)

CUOIERIA
FIORENTINA
OUTLET

CONAD

Ristorante Pizzeria
S. CATERINA
Di Morani Fabio
Via S. Giovanni Guiberto, 131 - 50066 Valdarno - Reggello (FI)
Tel. 055.862043 - Cell. 347.8824570 - Fax 055.8622729
www.ristorantesancaterina.it

TAMOIL
DISTRIBUTORE CARBURANTI - GPL - METANO
LAVAGGIO SELF - SERVICE
BAR TAVOLA CALDA
TABACCHI E GIORNALI
RICARICHE TELEFONICHE
CAMBIO OLIO - G.P.L.

di Ferrini Simone
Via Di Mearino - CASCIA REGGELLO

MERLI s.r.l.
EDILIZIA CAMINEFFI
PAVIMENTI ARDEOBAGNO
Via Casella al Casone 100/C - 50066 REGGELLO (FI)
Tel. 055.8692473 - Fax 055.8692224
www.merliflora.com - info@merliflora.com

Allianz

NOCENTINI ASSICURAZIONI s.r.l.
REGGELLO-FIRENZE-ACQUEDUCCIA-CAMPPIRENO
Reggello Via D. Alighieri, 12 - Tel. 055.868053

Via Morello 81/A
50066 REGGELLO (FI)
335.5916092 - 339.271721
333.1434628

Impresa edile
Calcinai & Figli s.a.s.
di Calcinai Riccardo & C.

di Nocentini Claudio
e Maffei Barbara
**VIBRATURA
E LUCIDATURA
METALLI**

BABY snc
TEL. 055 863415 REGGELLO (FI)

Renzo Preziosi
GIOIELLERIA - OREFICERIA
ARGENTERIA - OROLOGERIA
Via G. Monaco, 4 - Reggello (FI)
Tel/Fax +39 055 8664575

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
MAESTRI DEI DALLI

UISP
sportpertutti

8 DICEMBRE 2021



MEZZAMARATONA
Città di San Miniato



I SOGNI CORRONO PIÙ LONTANO DELLA PAURA
MERCOLEDÌ 8 DICEMBRE 2021

RICORUNNING



10

MEZZA MARATONA

"Giuseppe Cerone" - CITTA' DI SAN MINIATO

RUN 10 KM

KM 21.097

MINI RUN

Corsa riservata alle
scuole primarie

Partenza ore 9:00



GARA
NAZIONALE
FIDAL,
PERCORSO
OMOLOGATO

mediolanum BANCA

ALESSANDRO PIAMPANI

379 2423427

alessandro.piampiani@bancamediolanum.it



Azienda speciale farmacie

AZIENDA
+ SPECIALE
farmacie



BANCA
CAMBIANO 1884



Per aggiornamenti e novità:

www.mezzamaratonadisaniminato.it



#mezzamaratona_sanminiato



mezzamaratonadisaniminato



8 DICEMBRE 2021



in collaborazione con



flyart.it



Mercoledì 8 Dicembre 2021

XXIII^o CAMMINATA DELLA SOLIDARIETÀ

NOI per VOI

Camminata per le vie di Prato di km 6 e km 2.5

Il ricavato dell'iscrizione sarà interamente devoluto all'Associazione "Noi per Voi" per l'Ospedale Pediatrico Meyer di Firenze per la lotta contro la leucemia infantile



**RITROVO ALLE 8.00 a Prato
in Piazza Macelli e/o Officina Giovani
PARTENZA LIBERA DALLE 8.30 ALLE 9.30**

Iscrizione € 5 – ogni iscritto riceverà una sacca con 1 maglietta e gadget in ricordo della manifestazione.

Ai bambini di età inferiore ai 10 anni verrà consegnato un gadget.

Le iscrizioni per le società dovranno pervenire **entro le ore 23 del 7 dicembre 2021** a :
GSR Polizia Municipale Prato - Piazza Macelli 8 (tel. 0574 1836718) nei giorni martedì e giovedì dalle ore 15 alle 18 o via mail a: info@gsrpoliziamunicipaleprato.it - enrico.tomberli@alice.it ; csiprato@csiprato.org podisticarnali@gmail.com.

Le iscrizioni per partecipanti individuali fino a 10 minuti prima della partenza.

In ottemperanza ai DPCM in vigore non sarà possibile fornire servizio spogliatoi, servizio docce, ristori lungo il percorso, non saranno effettuate premiazioni né ai singoli né alle società partecipanti.

Lungo il percorso è obbligo indossare la mascherina, mantenere le distanze previste e rispettare quanto previsto dal Codice della Strada.

**Servizio Ambulanza a cura della Misericordia di Prato
Servizio viabilità della Sezione di Prato dei Vigili in pensione.**

SI RICORDA CHE È OBBLIGATORIO



**INDOSSARE LA
MASCHERINA**



**MANTENERE LA
DISTANZA DI SICUREZZA**

12 DICEMBRE 2021

2021



FIRENZE FIESOLE FIRENZE

**41^a
riedizione**

la Corsa di Natale

DOMENICA 12 DICEMBRE 2021

Asics Firenze Marathon Stadium "Luigi Ridolfi"

manifestazione podistica semi competitiva
passeggiata ludico motoria
camminata di Nordic Walking
Km 18 e 6,5

ritrovo ore 8 - partenza ore 9

informazioni e iscrizioni: www.aicsfirenze.net



Aics Firenze: 055.561172



19 DICEMBRE 2021**DOMENICA 19 DICEMBRE 2021****14° TROFEO****Fratellanza Popolare e Croce d'Oro Grassina***Via Spinello Aretino 9/10 Grassina***CORSA PODISTICA***Non competitiva di km 12 e Ludico motoria km 8**Gara valida per il 17° Trofeo Pollastri**Partenza ore 9,00**ISCRIZIONI: € 5 - € 2 (senza premio di partecipazione) entro il 18/12**SINGOLI: Per e-mail allegando Certificazione medica e tesseramento**SOCIETA': Per e-mail allegando, elenco atleti, specificando nome, cognome, data nascita, n° tessera ed Ente, n° telefono, su carta intestata timbrata e firmata dal presidente con allegato bonifico bancario conto n:**IT17J 08325 3772 0000 0000 32814**Solo per la Ludico motoria le iscrizioni saranno accettate il 19/12**La corsa si svolgerà nel rispetto delle normative COVID-19 e del regolamento UISP vigente**Gli atleti dovranno essere in regola con le vigenti normative sanitarie**E' obbligatorio il rispetto del Codice della strada**Il servizio sanitario è curato dalla Fratellanza Popolare di Grassina***PREMIAZIONI:***- Dalla 1° alla 6° Società con maggior numero di partecipanti: PREMI IN NATURA***INFORMAZIONI:***T. 347 3587633 – T. 333 8375293**podistigrassina@gmail.com**www.gruppopodisticoofpgrassina.blogspot.com***All'antico Vinaio**

2 GENNAIO 2022



LA PODISTICA PRATONORD

Con il Patrocinio della Regione Toscana, del Comune di Vaiano e Comune di Calenzano e la collaborazione del Circolo ARCI SPOLA D'ORO della Briglia

COMUNE DI VAIANO

REGIONE TOSCANA

COMUNE DI CALENZANO



Fabrizio



solo 200 iscritti

2 Gennaio 2022

Medaglia agli arrivi

Iscrizioni

a numero chiuso, 200 iscritti: euro 30 entro il 15 Dicembre

con capo tecnico, pacco gara e pettorale personalizzato

dal 16 al 30 Dicembre euro 35 con capo tecnico e pacco gara senza pettorale personalizzato - on-line: www.winningtime.it

oppure solo fino al 24 dicembre presso: [Campuone PRATO](http://www.run1.it) - [Campuone LUCCA](http://www.run1.it)

Premiazioni:

3 Assoluti Maschili - 3 Assolute Femminile - 3 Vet. Maschili - 3 Vet. Femminile

3 Arg. Maschile - 3 Arg. Femminile - 1 Oro Maschile

INFO: 347 6280543 - 340 9393838

IL PARTECIPANTE DOVRÀ ESSERE MUNITO DELLA DOCUMENTAZIONE NECESSARIA ALLA PARTECIPAZIONE QUALE TESSERA E CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO, NONCHÉ ATTENERSI ALLE NORME SANITARIE ANTICOVID VIGENTI AL MOMENTO DELLA PARTECIPAZIONE

Trail del Monte Maggiore

Percorso di Km 30 con dislivello di + 1200

Partenza ore 08:30

Ritrovo dalle ore 07:00

presso circolo ARCI Spola D'oro

La BRIGLIA, Vaiano, Prato

e.mail: pratonordpodismo@gmail.com

www.podisticapratonord.com



2 GENNAIO 2022

LA PODISTICA PRATONORD

con il Patrocinio della Regione Toscana,
del Comune di Vaiano e Comune di Certignone
e la collaborazione
del Circolo ARCI SPOSA D'ORO della Briglia

COMUNE
DI VAIANO

COMUNE
DI CERTIGNONE

COMUNE
DI CALZANONE



PRATO
NORD

UISP
sportper tutti
Comitato di Prato

AVIS
ITALIA

2 Gennaio 2022

PER I BORGHI

DI VAIANO

D'INVERNO

Corsa
competitiva
di Km 13,7

e mom competitiva ludico motoria di Km 9

ISCRIZIONI COMPETITIVA
A NUMERO CHIUSO 300 ISCRITTI:

euro 10 entro il 30 dicembre con premio di partecipazione

On line: www.winningtime.it

Oppure fino al 24 dicembre presso il

il Campione PRATO *il Campione* LUCCA

ISCRIZIONI MOM COMPETITIVA

Euro 5,00 con premio di partecipazione, solo la mattina
della gara. fino a mezzogiorno prima della partenza

Ritrovo dalle ore 07:00, Partenza ore 09:00
presso circolo ARCI Spola D'oro
La BRIGLIA, Vaiano, Prato

PREMIAZIONI: 10 Assoluti Maschili, 10 Assolute Femminili, 5 Vet. Maschili
5 Vet. Femminili - 3 Arg. Maschile - 3 Arg. Femminile - 1 Oro Maschile

PREMI PER LE PRIME 5 SOCIETÀ CON UN MINIMO DI 10 ISCRITTI

INFO: e.mail: pratonordpodismo@gmail.com

347 6280543

340 9393838

IL PARTICIPANTE DEVE AVERE 12 ANNI
NELLA DOCUMENTAZIONE NECESSARIA ALLA PARTECIPAZIONE QUALI PASSAPORTO
E CERTIFICATO MEDICO AUTENTICO. IN CASO DI ATTESA ALLE SCELTE SANITARIE
ANTICIPAZIONE IN MANIERA DELLA PARTECIPAZIONE



8 GENNAIO 2022



23°
CRONO
CASERANA



SABATO 8 GENNAIO 2022

Gara competitiva a cronometro individuale di km 5

Ritrovo ore 13:00 Piazza Serafina Nesti
Prima partenza ore 14:30

iCampione
melani silvano www.run1.it

Iscrizioni
www.endu.net
entro il 6/01/2022

Quota iscrizione
€8 Tesserati UISP
€10 Tesserati FIDAL



PACCO GARA

ZAINETTO TECNICO A **TUTTI** I PARTECIPANTI

Per informazioni

Moreno Stefanini 335 6394824 - Simone Innocenti 393 0673690

info@podisticalastanca.it



9 GENNAIO 2022**ORGANIZZA**

HALF MARATHON

Città di Montecatini Terme

(PERCORSO SU DUE GIRI)

DOMENICA 9 gennaio 2022 ore 9:00
Partenza Stadio Mariotti

 **21,097 Km**
competitiva

 **21,097 Km**
staffetta per 2

PREMIAZIONI:
Primi 5 di Ogni Categoria

COSTI E SCADENZE
21 Km. Competitiva
15,00 €. fino al 6 gennaio
20,00 €. dal 7 gennaio

Staffetta:
8,00 €. a persona

MEDAGLIA A FINE GARA PER TUTTI

iscrizioni aperte su
www.cronorun.it



Per info: iscrizionimontecatini@gmail.com Tel. 393 0564934

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

30 GENNAIO 2022



XXXV Maratonina Città di VINCI



Domenica 30 Gennaio 2022

Partenza ore 9:15

Per Info:

tel. 329 0931708 – 338 5000848

info@atleticavinci.it

www.atleticavinci.it

CORSA PODISTICA COMPETITIVA

a carattere Regionale di Km 14.9 e passeggiata ludico-motoria di Km 6

Con il patrocinio del



30 GENNAIO 2022



30 GENNAIO 2022

U.S. NAVE



**41° TROFEO
U.S. NAVE**



GARA VALIDA
PER IL TROFEO
CAMANGI



4° LA SCALATA AL CONVENTO

WWW.USNAVE.IT