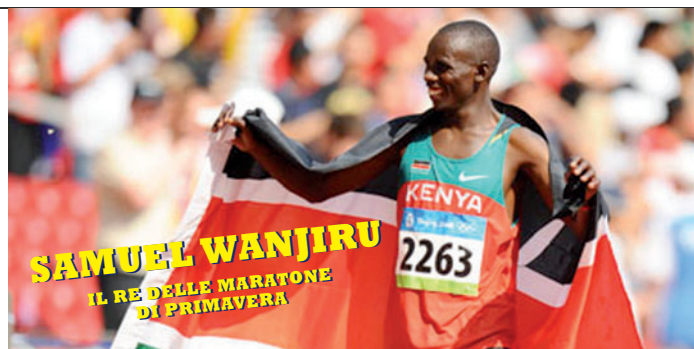


Atletica week

Il settimanale italiano dell'atletica

Direttore Responsabile: **Cesare Monetti**Registrazione tribunale di Milano n.614 del 16 ottobre 2008 - www.atleticaweek.it

www.atleticaweek.it
on-line registrati
per avere la tua password
gratis



Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% DCB Milano

L'EDITORIALE

di **Cesare Monetti**

L'atletica è viva

Sembrava una settimana come tante, in un periodo di transizione per l'atletica. Nel mese di maggio sono finite le grandi corse su strada ed i meeting in pista non sono ancora a pieno regime. Invece la domenica sera quando sei in redazione e riunisci le idee, leggi i pezzi inediti dei collaboratori, guardi i vari comunicati stampa che arrivano nella mail, ti accorgi che di cose ne sono accadute. E non da poco. Andando nello specifico non possiamo che rallegrarci per aver avuto la conferma che di quanto di buono si era visto nel settore velocità nei meeting indoor di qualche mese fa, si sta riaffermando anche all'aperto. La prestazione di Simone Collio a Doha (10"24) è preziosa per il suo morale e per le speranze di staffetta, Roberto Donati fa il personale di 10"43 che sembra più che migliorabile. Libania Grenot sempre nel deserto del Qatar compie un giro di pista di sicuro spessore che la incoraggia e la spinge verso quel traguardo che si chiama finale mondiale dei 400m a Berlino. Stesso luogo altra disciplina: martello. Clarissa Claretta scaglia la palla oltre i 69 metri, buon risultato considerando lo stop forzato di qualche settimana fa. Cerutti nel meeting di Latina sugli 80metri fa il record nazionale e Jacques Riparelli in zona veneta gli risponde a dovere ritardando il suo arrivo di soli 4 centesimi.

Bella competizione seppur a distanza. In ambito internazionale è da segnalare la ripresa dello scettro di regina dell'alto da parte di Blanka Vlasic che sale quasi con disinvoltura a 2,05m. Ma il suo urlo di sfogo sul tappeto di caduta la dice lunga sulla tensione e sulla rabbia che ha dentro per aver mancato i veri traguardi dell'ultimo anno. Blanka ha vinto tante gare ma ha perso le tre che contavano veramente: ultima tappa della Golden League 2008 e relativo jackpot milionario, Olimpiadi ed Euroindoor di Torino. Questo per quanto riguarda l'élite mondiale. Ma l'atletica è anche podismo ed in questi giorni si moltiplicano le corse su strada in Italia con migliaia di appassionati. 7000 le donne a Milano all'Avon Running, altre migliaia alla Guardia Firenze, poi la CorriTreviso, i già oltre 1000 iscritti alla 100km del Passatore in programma a fine mese, e record di partecipanti alla Pisa marathon. L'atletica tutta è viva e dà segnali incoraggianti. La stagione dei grandi meeting è alle porte e Atletica Week si sta preparando per cercare di dare ai propri lettori la sensazione di essere seduti in tribuna al meeting di Berlino o Zurigo, al Golden Gala all'Olimpico oppure a Torino per il 'Primo Nebiolo', così come all'Arena di Milano per la Notturna, i mondiali giovanili di Bressanone. Sarà un'estate emozionante. Seguitemi.

L'intervista: Marcello Magnani "Professione Manager"

di **CESARE MONETTI** a pag. 2

LA POESIA

di **Ennio Buongiovanni**

Quattrocento metri.
Gli ultimi cento
dai cento ai mille scalini
che salgono all'inferno
ai confini del paradiso

Tratto da:
"E poi lo sparo. 100 poesie di atletica"
EditVallardi

L'INTERVISTA

www.tuttogare.com
PETTORALI PERSONALIZZATI
 con stampa digitale
 ed in diverse dimensioni
 tel. 0585 832713 - fax 0585 833400

di Cesare Monetti

In atletica leggera senti il cognome Magnani e pensi a Massimo, al Cus Ferrara, alle gare degli anni '70, alla sua emigrazione alla Pro Patria per sette anni alla corte di Beppe Mastropasqua per aver più credito internazionale. Bisogna sapere che oggi c'è un altro Magnani. Marcello. Il figlio. Non ha fatto l'atleta, non è un coach di successo come il padre Massimo, ma ha ereditato la passione per l'atletica e la professionalità dal padre. E a Ferrara con la ProSport, la società di famiglia, si è inventato da ormai sette anni la professione della vita: manager di atleti. Si fa presto a dire manager ai giorni nostri, si pensa ad un triangolo tra organizzatori e manager e atleta, un freddo contratto economico e chiuso il discorso. Non è così per Marcello

Il manager degli italiani

Marcello Magnani gestisce un esercito di atleti.
 Due particolarità: sono italiani e sono suoi amici



Discorso differente per i maratoneti top italiani?

Gli atleti italiani in generale si sono certamente accorti della crisi. Però le grandi maratone italiane non possono fare a meno di loro ed oggi sono pochissimi gli atleti di vero livello, dunque questi mantengono un ingaggio alto. Dieci anni fa con i vari Baldini, Leone e tutta la truppa il discorso sarebbe stato ben differente. Comunque in genere chi non può garantire almeno 2h09' difficilmente ha un ingaggio. Chi può permettersi simili crono in una maratona italiana può pretendere anche cifre ben superiori ai 10mila euro...

I suoi uomini

CERUTTI Fabio: Fiamme Gialle
 BARBERI Andrea: Fiamme Gialle
 GALVAN Matteo: Fiamme Gialle
 BOBBATO Maurizio: Carabinieri
 DAVIDE Kleberon: Brasile_1985. Ha appena fatto 1'44"67
 NAVA Goran: Serbia_Pro Patria Cus Mi
 SALAMI Marco: Esercito
 FLORIANI Yuri: Fiamme Gialle
 IANNELLI Angelo: Fiamme Azzurre
 BUTTAZZO Gian Marco: Esercito
 MEUCCI Daniele: Esercito
 MONTORIO Alberto: Aeronautica
 SCAINI Stefano: Fiamme Gialle
 ABATE Emanuele: Fiamme Oro
 BORTOLASO Luca: Fiamme Gialle
 HALITI Eusebio: Albania_Rocco Scotellaro Matera
 Nel 2008 è stato il 3° Allievo al Mondo nei 400HS (51"73)
 PERTILE Ruggero: Assindustria Padova
 BOURIFA Migjido: Atletica Valle Brembana
 BETTINELLI Andrea: Fiamme Gialle
 FINESI Sandro: Aeronautica
 CHIARAVIGLIO German: Sport Club Catania. Campione Mondiale Junior 2006
 AGRETSI Francesco: Fiamme Oro
 MERSAL Hatem: Egitto_PB 8.31m
 TREMIGLIOZZI Stefano: Aeronautica
 ACHIKE Larry: Inghilterra. 7° a Pechino 2008, 5° a Sydney 2000
 BONI Michele: Aeronautica
 GRECO Daniele: Fiamme Oro
 BALLIENGO Jorge: Assindustria Padova
 HARRADINE Benn: Australia_PB di 66.37m (2008)
 BERTOLINI Roberto: Fiamme Oro

Le sue donne

GRAGLIA Daniela
 GRENOT Libania: Fiamme Gialle
 MILANI Marta: Esercito
 CUSMA Elisa: Esercito
 NICHETTI Chiara: Italgest
 REINA Daniela: Fiamme Azzurre
 SALVARANI Claudia: Fiamme Oro
 SANTUSNY Yuneysi: Cuba/Assindustria Padova
 PALMAS Sara: Esercito
 2. RINICELLA Angela: Esercito
 ROMAGNOLO Elena: Esercito
 VIEIRA Zenaide: Brasile
 MARCONI Gloria: Corradini Rubiera
 BORSI Veronica: Fiamme Gialle
 PENNELLA Giulia: Fondiaria Sai
 TOMASSETTI Marta: Esercito
 VELLECCO Manuela: Fondiaria Sai
 OLIVA Marta: Esercito
 DESCO Elisa: Atl. Valle Brembana
 SICARI Vincenza: Esercito
 TONIOLO Deborah: Forestale
 VOLPATO Giovanna: Assindustria Padova
 BRAMBILLA Elena: Fiamme Azzurre
 LAMERA Raffaella: Esercito
 NISBET Jayne: Inghilterra
 MEUTI Elena: Cus Cagliari
 Irene Posterla: Svizzera
 SCARPELLINI Elena: Fondiaria SAI
 BORDIGNON Laura: Fiamme Azzurre
 ROSA Chiara: Fiamme Azzurre
 HENRY Britney: USA
 SALIS Silvia: Forestale

che crede in un'altra filosofia di managerialità.

Marcello, come hai impostato il tuo lavoro?

Fin dall'inizio in maniera differente rispetto ad altri in Italia. Il mio business non consiste nel trattare atleti etiopi o keniani. La ritengo una via più semplice nell'immediato, forse anche più importante remunerativamente. Il 90% dei miei assistiti è italiano, e questo mi rende orgoglioso. Inoltre ho trent'anni, il rapporto con questi atleti va oltre al discorso professionale. Spesso siamo coetanei, dunque con tanti è nato un solido e vero rapporto di amicizia e questo mi rende felice.

Quando hai iniziato?

Nel 2002 ho iniziato a fare sul serio. Tra i primi che hanno creduto in me ci sono Chiara Rosa e Andrea Barberi. Sarò sempre grato a loro per la fiducia che mi hanno dato all'inizio e per le grandi soddisfazioni. Il vero salto di qualità c'è stato nel 2005 con l'acquisizione di molti nomi. Ad esempio Elisa Cusma e con lei ho vissuto la sua importante crescita. Oggi tratto circa 70 atleti, 15 che fanno strada e 55 che gareggiano in pista.

Cosa fa oggi un manager dell'atletica?

Oggi bisogna gestire le esigenze di diverse figure, ponendo l'atleta al centro dell'attenzione. Dunque fondamentale è parlare con l'allenatore e stabilire con lui un calendario delle possibili gare, che coincidano con le esigenze della preparazione. Dunque decide

l'allenatore quando e quanto gareggiare. Io posso suggerire il 'dove', trovare la migliore gara e la giusta competitività del mio atleta. Il manager non tratta solo economicamente con un organizzatore.

Dove riscontri maggior professionalità tra gli organizzatori. Pista o strada?

Sembrerà strano, più il livello delle gare è elevato meglio e più facilmente si lavora. Non è tanto la differenza pista o strada. Le maratone più importanti, anche in Italia, sono serie e ben organizzate. I problemi nascono con le piccole organizzazioni o dove c'è poca professionalità. Ecco nascere problemi con l'hotel o similari. Piccoli problemi magari, ma sommati per 70 persone, che gareggiano in pista per quattro, cinque volte in cinquanta giorni tra giugno e luglio ecco che la cosa diventa abbastanza ingestibile...

Esistono delle regolamentazioni nei contratti tra manager e comitato organizzatore?

Nelle gare su pista non esistono dei veri accordi scritti, tutto è molto più aleatorio, bastano delle mail. Ed inoltre se ci sono problemi con un atleta è possibile dare disdetta di una partecipazione anche il giorno prima di un meeting. Nelle maratone esistono dei veri contratti scritti e controfirmati. Con clausole dove se un atleta ingaggiato, per qualsiasi eventualità non si presenta alla partenza, non può partecipare ad altre maratone per i successivi 30 o 60 giorni. E' giusto che sia così.

Organizzatori ma anche aziende?

Nel rapporto con l'atleta c'è anche la gestione di un marchio tecnico. Anche qui esistono dei contratti abbastanza articolati, legati anche alle prestazioni degli atleti. Nel caso non vi siano quei risultati ipotizzati l'azienda può decidere di non aver usufruito al massimo dell'immagine e visibilità dell'atleta, e dunque può ridurre il contributo del 30-50%. Ma le variabili possono essere diverse.

E' tempo di crisi. Con tanti organizzatori in difficoltà gli atleti stanno rivedendo le proprie richieste economiche?

C'è da fare delle differenziazioni. Un campione olimpico non si sta accorgendo della crisi e non è disposto a diminuire il suo cachet. Preferisce al limite selezionare e diminuire gli impegni, snobbando chi non può garantire le sue richieste economiche. Non può rovinarsi il mercato chiedendo 70 quando vale 100. Nessuno più gli darebbe 100. Inoltre gli atleti top sono ancora oggi tutelati da contratti pluriennali fatti magari diversi anni fa. Per quanto riguarda i tanti atleti medi africani, intendo quelli che corrono intorno alle 2h10' ormai non è previsto nessun ingaggio. Troppo lenti per le grandi maratone tipo Londra o Berlino. Alle altre gare questi atleti non interessano più di tanto perché le aziende sponsor non investono su di loro. Quindi spesso gareggiano a proprie spese sperando nei premi gara se ben si piazzano. Chi soffre dunque sono gli atleti di medio livello.

BILANCIO INTERNAZIONALE

Quando l'assalto a Gebre?

Alberto Stretti ripercorre per noi la stagione internazionale su strada. Chi il migliore? Chi la rivelazione?

di Alberto Stretti

Anche la stagione primaverile delle maratone internazionali va in archivio. Con la maratona di Praga vinta da Patrick Ivuti nel tempo di 2h07'48", un importante ritorno alla vittoria per questo atleta africano che qualche anno fa era incontrastato leader sulla mezza maratona mondiale.

Assegnare la palma del migliore è a nostro parere difficile. Possiamo suddividere il trofeo in due sottopremi: la conferma dell'anno e le sorprese.

CONFERMA

Chi ha veramente confermato il proprio valore è stato il keniano Samuel Wanjiru che non ha tradito le attese e a Londra si è presentato all'appuntamento con la vittoria, correndo ancora una volta su tempi ampiamente inferiori alle 2h06'. Ricordiamo che Wanjiru veniva dallo spettacolare trionfo della scorsa estate nella umida Pechino, dove aveva conquistato il titolo olimpico imponendosi per la prima volta all'attenzione del grande pubblico. A Londra era partito con la convinzione e la determinazione per provare ad attaccare il record del mondo di Haile Gebresilassie (2h03'59") a Berlino lo scorso settembre) e forse lo stellare passaggio alla mezza in 61'36" lo ha penalizzato. Fare la seconda metà gara più forte forse avrebbe

reso forse di più, così come la presenza in gara del compagno di bandiera e allenamenti Martin Lel, costretto ai box poche ore prima del via da Greenwich.

GEBRE

Gebresilassie invece ha preferito non competere contro avversari di rango nelle grandi maratone e si è "accontentato" delle sirene degli arabi e dei loro petrodollari, presentandosi al via ancora a Gennaio nella maratona di Dubai corsa e vinta nel comunque ottimo tempo di 2h05'29". Per l'etiope si parla già di una possibile partecipazione sul velocissimo percorso settembrino della Berlin Marathon dove potremmo aspettarci ul-

teriori miglioramenti cronometrici.

SORPRESE

Assegnare invece il titolo di miglior sorpresa della prima parte di stagione è prima di tutto un ex-quo tra due atleti keniani che vanno considerati le novità più importanti di questa stagione: parliamo di James Kwambai e Duncan Kibet Kirong. I due atleti degli altipiani, emnesimi prodotti del progetto maratona del Dott.Rosa e seguiti anche loro da Claudio Berardelli (talent scout e coach dei migliori keniani al mondo) hanno dato vita ad un appassionante duello sulle strade olandesi di Rotterdam. Indiscrezioni parlavano di loro come possibili protagonisti fu-



Gebresilassie vittorioso a Dubai

turi del mondo-maratona ma, in Olanda, li abbiamo forse visti precorrere i tempi e dare a tutti un saggio della loro classe. Duncan Kibet Kirong aveva già dimostrato qualcosa andando ad imporsi la scorsa edizione della MilanoCityMarathon con un tempo vicino alle 2h08' ma con una progressione finale che lasciava presagire molto. James Kwambai invece arriva anche lui dopo un cammino di evoluzione sui 42km anticipato da tempi sotto i 60' sulla mezza maratona (ricordiamo una memorabile edizione della Maratonina di Udine in merito).

MIGLIOR MARATONA FEMMINILE

Miglior gara della stagione in campo femminile resta assolutamente e senza ombra di discussione la gara londinese dove tutte le prime dieci classificate hanno completato la prova in tempi sotto le 2h26'.

MIGLIOR MARATONA MASCHILE

Ci piace sottolineare come miglior gara maschile della stagione a livello cronometrico le maratone di Rotterdam e Londra: nella prima il podio era tutto sotto le 2h05' e nella seconda sotto le 2h06'.



Wanjiru vince la Half Marathon di Granollers 2009 - Spagna


 Il settimanale italiano dell'atletica

ABBONATI

ONLINE

Registri e scarica il file pdf di Atletica Week che ogni lunedì verrà messo online.

CARTACEO

Leggi e ricevi Atletica Week in forma cartacea ogni settimana a casa tua.

Visita il sito WWW.ATICAWEEK.IT scopri tutte le promozioni

Compila il seguente modulo di abbonamento e spedisce

via fax (02.2155182) oppure via posta prioritaria a:

Atletica Week - Via Ronchi, 24 - 20134 Milano

Desidero ricevere Atletica Week partire dal prossimo numero. Accetto l'offerta promozionale da:

ONLINE

1 persona € 17,00 (6 mesi - 24 numeri) € 30,00 (12 mesi - 48 numeri)

2 persone € 25,00 (6 mesi - 24 numeri a persona) € 48,00 (12 mesi - 48 numeri per persona)

CARTACEO

1 persona € 39,00 (6 mesi - 24 numeri) € 72,00 (12 mesi - 48 numeri)

2 persone € 60,00 (6 mesi - 24 numeri a persona) € 99,00 (12 mesi - 48 numeri per persona)

GARA SCELTA:

Offerta valida solo per il territorio italiano.

Forma di pagamento:

- C/C Postale n° 94732765 - Causale: Abbonamento cartaceo + COGNOME NOME

- Carta Postepay 4023600554776213 CESARE MONETTI

- Assegno non trasferibile intestato a: Cesare Monetti

- Bonifico Bancario: Causale: Abbonamento cartaceo + COGNOME NOME

c/c intestato a MONETTI CESARE - Codice IBAN: IT 70 R 02008 01642 000040928568

Nome.....

Cognome.....

Via..... cap.....

Città..... Provincia.....

E-Mail.....

Telefono.....

L'editore garantisce la massima riservatezza dei dati comunicati tramite il presente coupon e assicura il rispetto dei dati previsti dal decreto legislativo n. 196 del 30 giugno 2003.

FIRMA.....

Il dominio Mikitenko continua

Tra le donne vogliamo parlare della dominatrice della stagione. Regina incontrastata è stata ancora la tedesca Irina Mikitenko capace di confermarsi nella Maratona di Londra ai livelli che le competono dallo scorso anno. A Berlino ci aveva stupito con quel fantastico 2h19' e a Londra tutti l'aspettavano alla prova del nove. La russa naturalizzata non si è fatta attendere e ha piazzato un ottimo 2h22' conducendo la gara dai primi metri e prendendo lei l'iniziativa nei momenti cruciali della competizione. In campo femminile ci piace segnalare come il vecchio continente sia statisticamente più ben messo nelle posizioni alte: parecchie sono le europee capaci di tempi da prime dieci stagionali e una volta in più ricordiamo il tasso tecnico elevato presentato da Londra.

SORPRESA Migliore sorpresa della stagione possiamo definire sia l'inglese Yamauchi che la russa Shobukova, piazzate nella competizione inglese ma con tempi ampiamente sotto le 2h24' (per la russa si trattava anche dell'esordio sulla distanza).

DELUSIONE Dalle africane che non producono talenti in grado di avvicinare questi tempi. E' mancata la campionessa olimpica Ndereba alle prese ancora adesso con fastidiosi problemi fisici, così come sono mancati gli acuti delle etiopi: mai al successo ma sempre piazzate con tempi ottimi a significare un grande lavoro sul territorio.

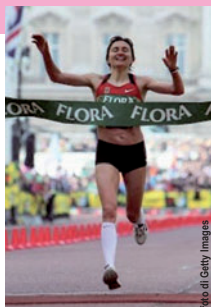


Foto di Getty Images



Veneto
*Corri
tra la terra
e il cielo*



VILLA PISANI (STRA)



CAMPANILE DI S. MARCO



PALAZZO DUCALE

**NUMERO CHIUSO:
6000 ISCRITTI**

REGIONE DEL VENETO



Veneto
Tra la terra e il cielo
www.veneto.to

IAAF
SILVER ROAD RACE
2009

foto: Pierluigi Benini

CASINO
DI VENEZIA

asics

BANCO
SAN MARCO
GRUPPO BANCO POPOLARE

POWERADE

Groupama
Assicurazioni

24th VENICE MARATHON

25 OTTOBRE 2009

www.venicemarathon.it

e-mail: info@venicemarathon.it | telefono: 0415321871



MARATONETALIANE

Yakult

alpro
soya



Russett Hotel
Venezia San Girolamo

mentos
GUM

L'ARCHIVIO ASAI

22 libri per l'atletica di ieri

ASAI, acronimo che sta per Archivio storico dell'atletica italiana. Aggiungete "Bruno Bonomelli" ed ecco che otterrete la sigla che raggruppa un gruppo di persone che qualcosa di atletica italiana conoscono, meglio se è quella di ieri o dell'altro ieri.

Data di nascita: 1 Maggio 1994. Una giornata acciata per lo sport. Sulla pista di Imola, durante il Gran Premio automobilistico di Formula Uno, uno dei protagonisti più amati, il brasiliano Ayrton Senna, perse tragicamente la vita. Una fine dolorosa, con un seguito di brutte storie che si trascinarono per anni, poi coperte dalla spessa polvere dell'oblio e della vergogna (ma esiste ancora?). Per qualcuno un'ingombrante immagine da rimuovere. Su quel Primo Maggio 1994 riferiamo anche l'opinione di un amico (l'anonimato è di rigore), che ha sempre sostenuto che fu giornata infausta per lo sport anche per un altro motivo: la nascita dell'Archivio Storico dell'Atletica Italiana. Un amichevole sarcasmo che nascondeva il grande affetto per questa iniziativa, di cui, lui, era stato uno degli ideatori.

IL CONVEGNO Quel giorno, a Brescia, nelle Sale del Novotel, durante la mattinata, fu organizzato un affollato convegno per ricordare la figura di un bresciano eccellente, Bruno Bonomelli, atleta in gioventù, mezzofondo e cross la sua passione. Bruno fu il "padre" della ricerca storica e statistica che aveva come fine la conoscenza dell'atletica italiana. Quei pochi che decisero di continuare questo campo d'indagine sono partiti da lui, dalla sua biblioteca, dai suoi appunti, dai suoi aneddoti e ricordi, nella bella casa di via Sanson, sempre aperta a chi chiedeva di consultare, studiare, copiare. Bruno Bonomelli si era separato definitivamente dalle sue amate carte nel 1993, dopo anni di faticosa e orgogliosa resistenza a una malattia che lo aveva colpito nel 1980,



sempre sostenuto, in questo lungo litigio con il corpo ferito, dalla sua tenace Rosetta. A Brescia, un folto gruppo di persone, che lo aveva stimato e ascoltato, volevano ricordarlo. Primo fra questi, il dottor Gabriele Rosa, che di una delle eclettiche società sportive messe in piedi dal rumoroso e coinvolgente Bruno era stato prima atleta, poi seguace e amico. Pezzi di storie personali diverse messi insieme dallo stesso collante confluirono quel giorno di maggio di quindici anni fa in una sala del Novotel. Il ricordo della figura di Bruno Bonomelli fu affidato a due giornalisti/giornalisti (e non giornalisti/impiegati, come li definisce Marco Risi), Giulio Signori e Giorgio Reineri, a due dirigenti dell'atletica, Beppe Mastropasqua e Alessandro Castelli, a uno storico dell'atletica internazionale, Roberto L. Queretani, e allo stesso Gabriele Rosa. Nel pomeriggio, sulla pista dello stadiolo che porta il nome di un altro "grande" dell'atletica bresciana, Sandro Calvesi, il campionario italiano dei 10 mila metri. Vincitore? Uno che di strada ne avrebbe poi dovuta fare tanta, e non in senso figurato: Stefano Baldini, al primo dei suoi sei titoli tricolori sui 25 giri di pista. Racchiusa in questa cornice culturale e sportiva, la nascita, meglio il battesimo, dell'Archivio storico dell'atletica italiana, che, con l'adesione della moglie, signora Rosetta Nulli Bonomelli, aggiunse alla sua ragione sociale il nome dello storico-scrittore-giornalista bresciano: Archivio storico dell'atletica italiana "Bruno Bonomelli".

Si compiva così l'idea che era nata per volontà di pochi, seguita dalla richiesta di ade-

sione ad alcune persone che all'atletica avevano dato e continuavano a dare, e si sperava continuassero a dare il loro contributo culturale. Al Novotel di Brescia si ritrovarono Rosetta Nulli Bonomelli, Roberto L. Queretani, Luciano Fracchia, Alberto Zanetti Lorenzetti, Claudio Enrico Baldini, Raul Leoni, Augusto Frasca, Aldo Capanni e Ottavio Castellini. Mancavano alla foto di gruppo Gianni Galeotti, Silvio Garavaglia, Marco Martini e Tiziano Strinati.

QUINDICI ANNI Primo Maggio 1994 – Primo Maggio 2009, quindici anni. Tre lustri durante i quali la storia dell'atletica italiana ha avuto dall'ASAI "Bruno Bonomelli" qualche beneficio. Che si può riassumere così: 22 pubblicazioni, fra quelle stampate per scelta propria o per iniziativa di soci che hanno promosso il marchio dell'Archivio; due progetti "portanti", uno statistico e uno storico: le liste italiane di ogni tempo (mancavano dal 1983) e la storia dei Campionati italiani di atletica. Le prime, peraltro mai così approfondite, hanno già visto due edizioni (un libro nel 1996 e un CD – prima edizione mondiale di statistiche su supporto informatico – nel 2002); la storia dei Campionati conta già su cinque volumi e copre l'arco temporale 1897 – 1928, piccoli gioielli di storia sportiva, di iconografia, di risultati accuratissimi, con il sesto (1929-1932) che è già in retta d'arrivo per l'autunno di quest'anno.

IL MAESTRO Il primo volume edito dall'Archivio, nel 1994, curato da Alberto Zanetti Lorenzetti, fu dedicato alla figura poliedrica di Bruno Bonomelli "maestro di atletica". Gli altri spaziano dall'indice ra-

gionato della rivista "Atletica" dal 1933 al 1994 alla ricostruzione dell'attività sportiva nel nostro Paese durante l'anno 1945, dalla storia dello sport giuliano – dalmata a quella delle prove multiple. Volumi originali per ricerca, compilazione, tutela di un patrimonio culturale che va – purtroppo – riducendo sempre più il suo spazio in uno sport disattento e venale. L'offerta editoriale comprende anche la riproduzione di documenti storici della fine del XX Secolo, una ricerca statistica sui 10 mila metri nell'atletica italiana, una raccolta di scritti del mai sufficientemente rimpianto Aldo Capanni, che ha retto la segreteria dal primo giorno dell'ASAI fino alla fulminea scomparsa.

Alcuni soci si dedicano alla ricerca e raccolta di documenti, libri, fotografie, mettendo mano al proprio portafoglio; c'è chi – sempre di tasca propria – ha aperto una biblioteca a disposizione dei soci; altri (come Marco Martini) producono con continuità materiali storico – statistici che trovano la loro collocazione sul sito dell'Archivio (inaugurato circa dieci anni fa e curato da Enzo Sabbadin): <http://asaibrunobonomelli.it>. Per alcuni anni l'ASAI ha pubblicato anche un Bollettino, che sarà sostituito con un uso più puntuale (e meno dispendioso) del sito Internet, che verrà ristrutturato nella grafica e nei contenuti.

Il tutto con pochi quattrini. Per scelta iniziale ponderata e approvata, non esiste quota associativa, ma solo un contributo volontario, qualcuno non arriva mai al portafoglio. Nonostante questo, in quindici anni, non si è mai fatto ricorso alla questua presso organizzazioni politico-sportive, la pessima tra-

dizione dello sport italiano scritto. Una strada sicuramente inconsueta, ma di grande dignità: oggi, si conta su un bilancio in attivo, senza un Euro di debito. Chi vuole aiutare è il benvenuto, nessuno viene rifiutato per posizione presa, ma "chi vuole farci fare anticamera o prenderci per i fondelli, ha sbagliato indirizzo – ci ha detto un membro del Consiglio – ce la siamo sempre cavata anche senza le promesse mai mantenute, per la verità non ci avevamo mai fatto conto". L'ASAI si fa paladina di una cultura diversa: niente assistenzialismo, collaborazione sempre. Ci sono soci – parecchi – che si sono pagati i loro libri; altri che hanno trovato amici personali che hanno coperto le spese. E come non citare uno dei grandi campioni dell'atletica italiana, il quale, per onorare la memoria di suo fratello, ha voluto coprire una parte delle spese di uno dei volumi della Storia dei campionati italiani? Ce ne fossero tanti in Italia che invece di mettere le mani nelle tasche degli altri, le mettono nelle proprie! Quindici anni se ne sono andati, qualcosa si è fatto, forse si poteva fare qualcosa di più. "Ci proveremo, senza mai dimenticare che il nostro è un hobby senza obblighi. Facciamo e faremo quello che si piace fare. Dobbiamo solo rispondere a noi stessi".

IL FUTURO E con questo spirito inizia un nuovo quadriennio 2009 – 2012. La recente Assemblée, tenutasi a Firenze, ha rinnovato il Consiglio Direttivo. Sono stati confermati il presidente (Ottavio Castellini), il vicepresidente (Alberto Zanetti Lorenzetti), i due consiglieri (Marco Martini e Raul Leoni), il revisore dei conti (Tiziano Strinati). Gustavo Pallicca entra alla segreteria. Queste le principali decisioni prese dall'Assemblea: istituzione di una Borsa di studio alla memoria di Aldo Capanni. Verrà consegnata nel corso del Congresso del Comitato Europeo di Storia dello Sport (C.E.S.H.) che la Sezione italiana (S.I.S.S.) organizzerà a Pisa, in settembre; finalizzazione della nuova edizione delle liste italiane di tutti i tempi (sarà la terza dopo quelle del 1996 e del 2002 e verrà realizzata, come la precedente, su supporto informatico, curatori Enzo Sabbadin e Raul Leoni); completamento e stampa del sesto volume della storia dei Campionati italiani di atletica leggera (coprirà il periodo 1929-1932), la struttura principale, come sempre, affidata a Marco Martini, Augusto Frasca, Roberto L. Queretani e Alberto Zanetti Lorenzetti, con contributi di altri autori.





**LO SPORT INSEGNA A
 CREDERCI SEMPRE.**

www.groupama.it

E' importante avere dei traguardi: sognare di raggiungerli e superarli. Groupama Assicurazioni, filiale di Groupama, polo internazionale assicurativo e finanziario con un giro d'affari di 14,9 miliardi di Euro nel 2007 e 11 milioni di Clienti, è da sempre vicina ai propri clienti, anche nel tempo libero. In Italia Groupama è presente con una rete capillare di oltre 800 agenzie, che opera con i marchi Groupama Assicurazioni e Nuova Tirrena. Da oltre 30 anni partecipa, infatti, ai principali appuntamenti su tutto il territorio nazionale: dalle stracittadine alle corse amatoriali, fino alle più qualificate manifestazioni del calendario agonistico. Un coinvolgimento diretto nello sport che negli anni si è ampliato, diversificato e consolidato, perché ancora una volta, **Groupama Assicurazioni è vicina a chi lo sport lo ama davvero.**

SOCIETÀ DI



Assicurazioni

Groupama Assicurazioni SpA 00197 Roma - Via Guidubaldo del Monte, 45 Tel. 06809741 - Fax 068088169 - info@groupama.it - www.groupama.it

www.tuttogare.com
PETTORALI PER GARE
 in materiale INDISTRUTTIBILE
 Serie neutra con numerazione da 1-100 e 101-200
 tel. 0585 832713 - fax 0585 833400

a cura del Dott. Matteo Simone
 Psicologo - Psicoterapeuta

PSICOLOGIA

Steroidi anabolizzanti: motivazioni e giustificazioni riferite

L'utilizzo degli Steroidi Anabolizzanti (SA) da parte degli atleti al fine di aumentare artificialmente le proprie prestazioni fisiche, è attualmente la forma più diffusa di doping. All'inizio l'autoprescrizione degli SA riguardava solo atleti d'élite praticanti sport di potenza, ma in seguito si estese a macchia d'olio alle altre discipline sportive ed anche ad atleti amatoriali. Gli SA vennero banditi come sostanze proibite dal Comitato Olimpico Internazionale sin da 1976, ma il loro abuso continuò a diffondersi sempre più nel mondo dello sport, soprattutto nelle palestre di body building dove vengono assunti al solo scopo di migliorare l'aspetto fisico. Si stima che solo negli Stati Uniti siano più di 1 milione gli utilizzatori di SA, compresi molti individui in età adolescenziale. La percentuale di utilizzo di SA tra gli studenti delle scuole superiori si aggirerebbe tra l'1 ed il 3%¹.

Da una disamina di studi condotti su questo argomento è emerso che le motivazioni riferite si possono raggruppare in base ai differenti soggetti oggetto di indagini suddivisi in:

Atleti agonisti per i quali è emerso che ne fanno uso per aumentare la massa muscolare e intensificare gli allenamenti. Negli anni '50 e '60 l'uso di steroidi anabolizzanti androgeni (AAS) era ampiamente limitato agli atleti di vertice.

Gli atleti che ne fanno uso riferiscono che gli steroidi sono necessari per una competizione, e che massimizzano l'allenamento. Dall'analisi di 135 questionari completati dai lettori di 2 riviste di culturismo è emerso che il 20% degli utilizzatori di steroidi riportarono di prendere steroidi esplicitamente per competere in competizioni di culturismo, dimostrando che la motivazione ad eccellere nel loro sport era un incentivo forte².

Altri soggetti, per lo più frequentatori di palestre, riportano tra le motivazioni, il voler aumentare la massa muscolare, migliorare il loro aspetto e livello di sicurezza di sé. Infatti nello studio di WRIGHT, il voler diventare più grandi e più muscolosi era la ragione più frequente riportata dagli utilizzatori di steroidi (31% degli utilizzatori di steroidi). Nelle interviste gli utilizzatori di steroidi riportarono che uno dei principali incentivi a prendere steroidi era dovuto al fatto di sentirsi di trovare in una fase di stasi, dove non potevano diventare ancora più muscolosi solamente attraverso l'allenamento coi pesi.

Un ultimo gruppo di soggetti, per lo più studenti adolescenti, riporta tra le ragioni per l'uso di sostanze dopanti il miglioramento dell'immagine o il rendimento sportivo.

In un'indagine condotta in Svezia tra studenti nel 1995 dei 37 ragazzi riportanti l'uso di agenti dopanti, 22 hanno risposto che le ragioni erano di acquisire un corpo più attraente/muscoli più grandi e/o miglioramento performance sportiva.

Anche in uno studio condotto in West Virginia, la ragione riportata più frequentemente per l'uso di steroidi era di "migliorare l'aspetto - sembrare più grandi o migliori"(43%). Questa risposta era stata data il doppio di volte rispetto alla seconda risposta più comune che era "migliorare il rendimento sportivo" (22%). Questo dato, unito al fatto che il 36,8% degli utilizzatori di steroidi non praticano alcuna attività sportiva, suggerisce che l'abuso di steroidi anabolizzanti si è diffuso nella popolazione adolescente generale e che ottenere un vantaggio nello sport non è la ragione dominante per gli adolescenti che usano questi aiuti³. In un altro studio, la principale percentuale di utilizzatori (47,1%) riportano che la loro principale ragione per l'uso di droghe era "migliorare la performance atletica". "L'aspetto" era scelta come la principale ragione per l'uso da circa il 26,7% del gruppo degli utilizzatori⁴.

In uno studio condotto a Chicago, Gli autori rimasero sorpresi nel trovare che 15 studenti (2,4%) che non praticavano sport riferirono di usare steroidi anabolizzanti. Il questionario non chiedeva le ragioni per l'uso di droghe, così gli autori poterono solamente speculare che la ragione era di migliorare l'aspetto⁵.



1. GIADA F., CONTE R., PALATINI P., 1999, Effetti farmacologici e tossicità degli steroidi anabolizzanti, Medicina dello sport, 52/2.
2. WRIGHT S., GROGAN S., HUNTER G., 2000, Motivations for anabolic steroid use among bodybuilders, J. Health Psychology 5.
3. WHITEHEAD R., CHILLAG S., ELLIOTT D., 1992, Anabolic Steroid Use Among Adolescents in a Rural State, J. Family Practice 35.
4. BUCKLEY W.E., YESALIS C.E., FRIEDL K.E., ANDERSON W.A., STREIT A.L., WRIGHT J.E., 1988, Estimated prevalence of anabolic steroid use among male high school seniors, J. Am. Med. Assoc. 260.
5. STRONG W.B., STANISKI C.L., SMITH R.E., WILMORE J.H., 1990, The Use of Anabolic Steroids in High School Students, A.J.D.C. 144.

Avon Running Milano 7000 donne al via

Si attendevano 6000 donne in Piazza del Canone per la tappa conclusiva di Avon Running Tour e invece se ne sono presentate ben 7000. Un record assoluto di presenze. Così Milano ha scelto di festeggiare le mamme, con una 10 km competitiva vinta da Melissa Peretti della Cover (35'11"), davanti a Valentina Belotti (36'03") e Rosita Rota Gelpi della Forestale (37'16") e una 5 km a ritmo libero per le donne di ogni età e capacità che hanno letteralmente invaso le vie del centro di Milano, passando per Via Montenapoleone, Piazza Duomo, via Dante, Piazza Castello. Entrambe con lo stesso scopo, aiutare la ricerca per la prevenzione del tumore del seno. Tutto il ricavato delle iscrizioni, infatti, è stato devoluto allo IEO, Istituto Europeo di Oncologia, che con i fondi ricevuti grazie alla tappa di Milano di Avon Running Tour contribuirà al finanziamento di una sperimentazione clinica condotta dalla Divisione di Prevenzione e Genetica Oncologica dell'Istituto Europeo di Oncologia che ha lo scopo di ridurre i possibili effetti collaterali della terapia ormonale sostitutiva mantenendone inalterati i benefici.

Simpatico il siparietto con il mitico Aldo "Rock" Calandro di Radio DeeJay, unico uomo al via nella non competitiva e che ha potuto provare la sensazione unica di essere inseguito da migliaia di donne.

"Sono felicissimo di quanto siamo riusciti a fare con questa edizione di Avon Running Tour - ha dichiarato sul palco Gennaro Formisano, Presidente di Avon - nel 2008 grazie a questo evento e ad altri progetti abbiamo raccolto oltre 600.000 Euro. Un'altra cosa che mi piace sottolineare è che i fondi che raccogliamo con la vendita delle sacche gara restano interamente sul territorio delle singole tappe, qui a Milano offriamo il nostro supporto allo IEO, ente con il quale abbiamo stabilito ormai un rapporto pluriennale".

Per la vincitrice della competitiva, Melissa Peretti - "Correre l'Avon Running già era un sogno; vincerla ancora di più! L'ho sempre seguita da giornali e televisioni, per cui essere qui da protagonista è un'enorme soddisfazione". Il tour, partito da Bari il giorno della Festa della Donna, ha toccato le città di Roma e Napoli prima di arrivare a Milano, coinvolgendo più di 15.000 donne nella 4 tappe e con Milano capollista.



31 maggio 2009

Mezza maratona nel Vallo di Diano(SA) Km 21,097

Partenza dalla Certosa di Padula e
 arrivo al Centro Sportivo Meridionale di San Rufo
 Quota di partecipazione € 15,00

....e dal 23 maggio
 Festival delle attività sportive e culturali
 ...e tanto altro ancora!!!

Sarà possibile effettuare visite culturali guidate nei posti
 più affascinanti del Vallo di Diano come:
 La Certosa di Padula - La Città museo di Teggiano
 Le Grotte di Pertosa - La Valle delle orchidee

Per info e prenotazioni
Metasport
 Via Camerino
 84030 San Rufo(Sa)
 Tel 0975/564077/564010
 www.metamarathon.it
 info@metamarathon.it



MEETING DELLA VALLE

A Pavia si parla inglese

di Bruno Gandini

Doveva essere una grande giornata di atletica e la settima edizione del meeting internazionale "Graziano Della Valle" non ha tradito le attese. Ottimi risultati tecnici e ottima anche l'organizzazione da parte della Cento Torri (in collaborazione con la CorriPavia). L'unico neo è arrivato dalla struttura di via Treves che continua a dimostrare i suoi limiti, complice anche la scarsa attenzione da parte dell'amministrazione comunale. Un peccato davvero, visto che anche nel pomeriggio di ieri, il meeting ha dimostrato di avere i numeri per diventare ancora più importante nel panorama continentale. Come hanno dimostrato i velocisti britannici che sono tornati a Pavia, dopo aver apprezzato la velocità della pista in via Treves dodici mesi fa. E come era accaduto lo scorso anno, la vittoria nella gara regina è andata al giovane Harry Aikines (10"19), che però si è fatto sfuggire il premio per la migliore prestazione maschile e non è riuscito a migliorare per un solo decimo, complice una partenza non al fulmicotone, il tempo fatto registrare lo scorso anno. Meglio di lui ha

fatto il connazionale James Dasaolu che nella finale è finito al secondo posto, ma si è consolato con il 10"15 fatto registrare in batteria che gli è valso il nuovo record del "Della Valle" e il premio come miglior prestazione maschile della manifestazione. Si preannunciava come un 100 stellare e lo è stato con ben quattro atleti scesi sotto il 10"40. In campo femminile la migliore prestazione è arrivata sui 200 metri dove ha trionfato, tanto per cambiare, una britannica, Joey Duck in 23"65. Ma non sono certo mancati i grandi risultati nelle altre gare, in un meeting che ha parlato quasi esclusivamente inglese. Degno di nota il 46"14 dell'atteso britannico Roger Tobin, ma ha impressionato anche il suo giovane connazionale impegnato sulla stessa distanza, ma con ostacoli da saltare: David Greene è sceso sotto la barriera dei 50" fermando i cronometri sul 49"81. Qualche delusione è arrivata dalle pedane dei lanci e soprattutto dal disco dove erano al via i grandi protagonisti nazionali. L'altoatesino Hannes Kirchlner, che veniva da un buon momento, non ha superato nemmeno la fet-

tuccia dei 60 metri e ha lasciato la vittoria al finanziere Giovanni Faloci. Tutto sommato buona la prova del capofila italiano del triplo, Fabrizio Schembri: una buona serie con miglior salto atterrato a 16,66. Nei 1500 vittoria per il Carabiniere Stefano La Rosa (3.44"64) davanti a Gillo Iannone (3.45"46) e il keniano Daniel Njiroine. Solo ottavo l'altoatesino Christian Neunhauser (3.46"85). In campo femminile da segnalare l'inossidabile Donna Fraser, prima nei 400 (53"98) e seconda per un soffio nei 200 (23"65 lo stesso tempo della vincitrice), e un podio di incredibile avvenenza nei 400 ostacoli con la vittoria della bionda danese Sara Petersen (58"12) che ha preceduto la britannica Justine Kinney (58"40) e la padrona di casa Manuela Gentili (58"92). La pavese Manuela Grillo è scesa in pista sia sui 100 che sui 200. Ancora appesantita dai carichi di lavoro ha comunque conquistato la finale nei 100 chiusi in 11"84 (11"81 in batteria) al quinto posto subito alle spalle della trentina Doris Tomasini (11"78), nella gara vinta dalla britannica Kadi-Ann Thomas (11"56). Nei 200 Manuela è finita quarta in 24"54. Tempi sicuramente lontani dalle sue possibilità.

FABRIZIO MORI: "Puntare sui giovani"

A Pavia si è visto anche Fabrizio Mori, campione del mondo dei 400 nel '99 ed oggi allenatore per le Fiamme Gialle: "Ho visto qualche ragazzo interessante sul giro di pista - dice il livornese - d'altronde la Federatletica deve cominciare a puntare sui giovani perché oggi l'età media della squadra assoluta è alta. Nel primo meeting della stagione qualcosa di buono si è visto. Galilina? Lo abbiamo seguito durante tutto l'inverno a Formia e stava lavorando bene. In questi ultimi giorni non aveva buone sensazioni e al Della Valle si sono rivelate giuste. Ha corso discretamente fino al quinto ostacolo e poi è crollato, però non mi preoccupo. E' grintoso, ha tecnica e sono sicuro uscirà". Il ventottenne Fabrizio Schembri, fra i migliori triplisti italiani, ha scelto il Della Valle per tornare a gareggiare all'aperto. "Era la mia prima gara dopo l'infortunio. La tensione per il risultato unita all'attenzione di non farsi nuovamente male mi hanno frenato. Sono migliorato via via che saltavo e proprio con l'ultimo salto sono riuscito ad ottenere una discreta misura. Importante è stato avere buone sen-

sazioni. E' stato un bel test. Obiettivi? Partecipare ai mondiali di Berlino, per i quali ho già ottenuto il minimo che devo solo riconfermare". Hannes Kirchlner è uno dei migliori azzurri nel lancio del disco, ma a Pavia è stato superato. "Avevo cominciato bene la stagione, ma in questo meeting non sono mai riuscito a trovare il lancio giusto. Sono comunque in tempo per qualificarmi per i mondiali di Berlino". James Dasaolu in batteria ha stabilito il miglior risultato tecnico del meeting, ma in finale è stato sconfitto. "Ho corso fortissimo, anche se so di poter avere ancora margini di miglioramento, scendere sotto i 10". I miei obiettivi sono di qualificarmi per gli europei Under 23 e per i mondiali assoluti di Berlino". Britannica è anche Joey Duck, che sui 200 ha stabilito la miglior performance femminile del meeting. "Sono felicissima perché conferma che tutto il lavoro che ho svolto sin qui ha portato risultati. E' la mia prima volta che partecipo al Meeting, ma mi è piaciuto moltissimo e credo proprio che tornerò, visto che mi ha portato bene".



66 IO CORRO PER SFIDARE ME STESSO.99

Reebok

SAMSUNG

271

CheBanca!

GAZZETTA RUN.

PER NOI LA VITA
SI COLORA DI CORSA.

Torna il circuito più importante d'Italia.

Rimini 17 maggio
Piazza Cavour, ore 9:00

Roma 05/04 • Mantova 06/06 • Udine 27/06 • San Benedetto 25/07 • Jesolo 05/09
Pisa 19/09 • Genova 27/09 • Desenzano 03/10 • Napoli 24/10

Sponsor Ufficiale

CheBanca!
Gruppo Mediobanca

Jersey Sponsor

SAMSUNG

Main Sponsor

Liotondol
Aiuta a liberarti dal dolore

Sponsor Tecnico

Reebok

Kids Sponsor

McDonald's
I'm lovin' it

Fornitore Ufficiale

Integratori alimentari
SANDOZ
A healthy decision

Radio Ufficiale

RADIO 105
105.net

www.gazzettarun.it info e iscrizioni 041-99 03 20

un evento de
La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita

www.tuttogare.com
AUTOMEZZI PUBBLICITARI
Bus, Truck & Segway
 tel. 0585 832713 - fax 0585 833400

week
Atletica
 Il settimanale italiano dell'atletica

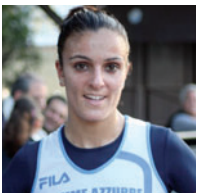
GUARDA FIRENZE

Prima in Europa ma niente mondiali

Anna Incerti realizza a Catania la migliore prestazione europea sui 5000m, ma annuncia di non correre la maratona mondiale a Berlino

di **Alberto Stretti**

Grande prestazione a Catania per la maratoneta di punta della nazionale azzurra Anna Incerti. La siciliana nella sua prima uscita stagionale dopo la maratona primaverile ferma il crono a 15'29"06 sui 5000m, realizzando la miglior prestazione europea sulla distanza e l'ottava prestazione mondiale stagionale. In frantumi anche il suo precedente personale sulla distanza: 15'45" corso a Firenze nel lontano 2004. Una condotta di gara ineccepibile quella della atleta bagherese, capace di distribuire il suo sforzo in modo omogeneo correndo sempre sul piede dei 3'05" al km. La soddisfazione del suo allenatore Tommaso Ticali era palese a significare la bontà del lavoro fatto fino ad ora: "Veramente una soddisfazione unica questa gara su pista - spiega al traguardo Anna -, sono proprio contenta del mio risultato e non pensavo neppure io di andare così forte su una distanza che non ritengo adatta al mio stile di corsa. Proprio un bel regalo in vista del matrimonio con Stefano (Scaini n.d.r.)". Nel fine gara Anna Incerti ha dichiarato ufficial-



mente di rinunciare alla maratona dei campionati del mondo di Berlino il prossimo Agosto. "In settimana, con il mio allenatore, abbiamo incontrato il direttore della nazionale Francesco Uguagliati con il quale abbiamo concordato la strategia comune in vista della maratona degli europei del prossimo anno a Barcellona. Per questa estate preferisco migliorare i miei personali sulle distanze inferiori e onorare comunque la maglia azzurra ai prossimi Giochi del Mediterraneo dove vorrei presentarmi al meglio sulla distanza di mezza maratona. Successivamente cominceremo a pensare ad una maratona autunnale. Sono contenta anche della sintonia trovata col prof. Uguagliati, capace a capire e ad assecondare le mie esigenze, stimolo in più per fare bene". Non sono altresì mancati i riferimenti alle polemiche scaturite dopo la Maratona di Roma. "Non mi sono mai voluta esprimere in merito e ho preferito aspettare il momento adatto per fare parlare solo i risultati, miglior cosa per dimostrare la mia voglia di onorare al meglio ogni impegno a cui io prendo parte".

Sport, cultura e benessere per 3.500 atleti di ogni età

Un caldo sole di primavera e oltre 3.500 sportivi di tutte le età sono stati gli ingredienti del successo della 37a GuardaFirenze. La classica stracittadina di primavera organizzata da Firenze Marathon e Atletica Firenze Marathon si è confermata una grande festa di sport, cultura e benessere, capace di mettere insieme atleti, bambini e famiglie in una corsa alla riscoperta del cuore del centro storico cittadino.

Alle 9,30 in punto, il via da piazza San Giovanni per i 2 mila atleti che hanno scelto il percorso non competitivo di 10 chilometri, e pochi minuti dopo, davanti al Duomo, è stata la volta di quasi 1.200 bambini con tanti familiari al seguito, impegnati nella Ginky Mini GuardaFirenze di 3 chilometri, seguiti da 300 sportivi impegnati nel fitwalking, la camminata veloce su 3 e 6 chilometri.

LA CORSA. Mentre piazza San Giovanni si accendeva agli squilli delle chiarine e al rullar dei tamburi, animata dallo spettacolo dei Bandierai degli Uffizi, tagliava il traguardo della 10 chilometri Alberto Morelli, del Gs Unità Spinale di Firenze, primo dei tre atleti diversamente abili in gara. Pochi minuti dopo è stata la volta di Maurizio Lastrucci, dell'Asd Montemurlo - Il Campione, ad arrivare a braccia alzate in piazza Duomo, primo degli atleti normodotati, in circa 37'. Alle sue spalle, Ridha Bouzid e Daniele Michelini dell'Atletica Castello, seguiti da Andrea Franchini del Maiano e Alessio Mennini dell'Aglianese. Fra le donne, prima Debora Tortora del Maiano, società che ha dominato la classifica a squadre, davanti a Le Panche Castelquarto e ai Runners Barberino. Fra le scuole, primo posto per la Giorgio La Pira, con 262 bambini iscritti, seguita da San Pier martire con 115 e Masaccio-Calvino-Don Milani con 104, mentre fra i gruppi aziendali ha prevalso il circolo dipendenti Università di Firenze (21 partecipanti) e fra le palestre la Time Out con 41.

SPORT E CULTURA PER RISCOPRIRE FIRENZE. La Ginky Mini GuardaFirenze, iniziativa inserita nel programma de "Le Chiavi della Città", era legata anche quest'anno al consueto concorso culturale, promosso in collaborazione con l'Assessorato alla Pubblica Istruzione del Comune e riservato agli alunni delle scuole elementari e medie inferiori della provincia, incentrato su temi legati alla storia, alla vita e al costume della città. Il tema di questa edizione sarà ispirato al libro "L'arte del cambio ieri e oggi nei palazzi di Firenze", scritto da Luciano Artusi. Le premiazioni del concorso e dei quiz legati al percorso di gara, a cui hanno preso parte circa 1.500 bambini in rappresentanza di 25 istituti, sono in programma giovedì 28 maggio alle 17,30 nel Salone dei Cinquecento di Palazzo Vecchio. I premi per i ragazzi vincitori del percorso saranno offerti dalla Fiba-Cisl di Firenze.

Stefano Bagnoli

Compex® | **runner**

L'unico stimolatore muscolare pensato e sviluppato da chi corre, per chi corre

Prevenire i traumi,
 recuperare più rapidamente,
 alleviare i dolori...
correre, correre, correre.



Compex®
 muscle intelligence



SPONSOR TECNICO



asics.it



whatever my road, it's cushioned

Se dici "ASICS", dici "GEL".
Nella nuova GEL-KAYANO abbiamo ridefinito ancora una volta
il nostro sistema di ammortizzazione.
Puoi contare sul migliore assorbimento degli shock
dal contatto con il terreno fino alla spinta del piede.
Tratta bene i tuoi piedi. dovunque ti portino.

*Il "non plus ultra" della scarpa da running.
Unità GEL più larga nel tallone: massimo assorbimento degli shock.
Asymmetrical Lacing System: calzata naturale.
Nuovo AHAR+: impatto iniziale con il terreno meno traumatico.
I.G.S.: accompagna il movimento lungo tutto il piede.
Unità del tallone frazionata: migliore contatto con il terreno.*

myasics.it



asics
sound mind, sound body




TURIN HALFMARATHON



20 settembre 2009 edizione **10^o**



corso Regina Margherita 371 - 10151 Torino - tel 011 4559959 - fax 011 4076054

www.turinmarathon.it - info@turinmarathon.it



www.tuttogare.com
STRISCIONI TNT
 TNT da 130 gr/h 80.
 STAMPA DIGITALE
 NESSUN COSTO D'IMPIANTO
 tel. 0585 832713 - fax 0585 833400

MEETING DOHA

Vlasic regina del Qatar

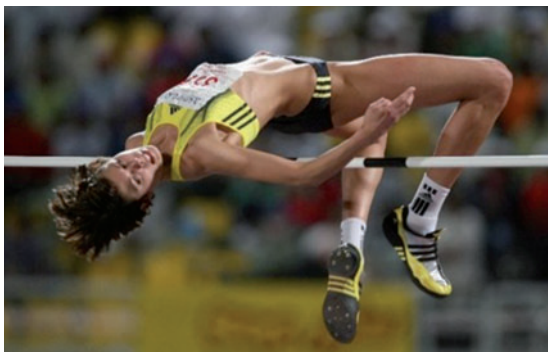
Parte alla grande il Super Grand Prix con un meeting superiore alle attese

di Luca Cassai

Se il buon giorno si vede dal mattino... La stagione estiva si è aperta di fatto con un'eccellente edizione del meeting di Doha, dove sono state realizzate ben tredici migliori prestazioni della ancor giovane annata. Soprattutto ha stupito la notevole qualità della maggior parte delle gare: combattute, con ottimi risultati e tanti motivi di interesse.

IN ALTO

Blanka Vlasic si conferma la regina del circuito. Dopo errori di passaggio a 1,92 e 1,98, ha superato 2,01 e poi un pregevole 2,05 al primo tentativo, cacciando un urlo di rabbia ben diverso dai balletti scontati e ormai stucchevoli dell'anno scorso. E' tor-



na ad alte quote per dimenticare il black-out degli Euroindoor di Torino, quando non fu capace di superare 1,96. La batosta olimpica sembrava averne incrinato la fiducia, ma adesso sembra sulla strada della piena maturità: non si era mai visto un 2,05 a inizio maggio. Per la croata è la 47esima volta sopra i due metri all'aperto.

CHE MEZZOFONDO

Ezekiel Kemboi, oro ai Giochi di Atene sulle siepi, si dimostra in gran forma. Con il suo 7'58"85" è il primo a scendere sotto gli otto minuti in una fase così precoce della stagione e presto potrebbe anche tentare il primato del mondo. Stellari gli 800, vinti dal talento sudanese Abubaker Kaki (1'43"09), campione mondiale indoor, protagonista di una gara di testa per resistere alla rimonta di un regale Asbel Kiprop, olimpionico in pectore dei 1500 dopo la positività di Ramzi, che demolisce il personale sulla distanza più corta (1'43"17). Sui 3000 piani è piaciuto l'eroe di casa Saif Saaeed Shaheen, di nuovo competitivo in pista dopo due anni di infortuni, quarto in 7'32"46 mentre Eliud Kip-

choge ha brillato con 7'28"37. Al fulmicotone anche i 1500, con Augustine Choge (3'30"88) a bruciare sul traguardo un Keitany poco accorto, che affianca l'avversario sul rettilineo ma si rialza in anticipo.

VELOCI

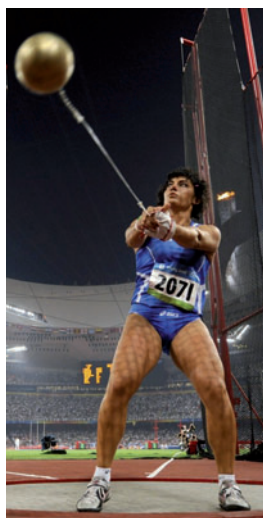
Molti spunti anche dalla velocità. Il compatto Travis Padgett corre i 100 metri in 10 netti e un brillante Simone Collio è quinto, ottenendo 10"24 (vento +1,4) dopo il 10"30 della batteria. Roberto Donati va al personale (10"43), ma sicuramente può far di meglio, basandosi sul 6"63 dell'inverno. La giamaicana Kerron Stewart vola in 10"93 con grande facilità, rallentando nel finale, e nel lungo femminile sono in tre sopra i 6,90 (vince Brittney Reese con 6,99). Spettacolo dal getto del peso: Hoffa arriva a 21,64 mentre sbalordisce il saudita Al-Hebshi con il primato asiatico (21,13). In definitiva, la capitale del Qatar dimostra di avere tutte le carte in regola per entrare nella futura Diamond League: temperature calde, bell'atmosfera e denari a volontà per ingaggiare i migliori atleti.

"Meglio del previsto"

Quarto posto con 69,52 per Clarissa Claretti e la martellista marchigiana è contenta della sua prova. "Infatti poco prima di Pasqua ho iniziato ad essere infastidita da una tendinite rotulea al ginocchio sinistro. Mi sono curata e ho deciso all'ultimo momento di affrontare

questo test agonistico, dove pensavo di valere 68 metri. E' arrivato un risultato decisamente migliore, che vale la conferma del minimo per i Mondiali. Adesso sono in ripresa e pronta per affrontare un nuovo raduno a Formia, seguita sempre da Gino Brichese. Quest'inverno ho effettuato uno stage di sei settimane al caldo di Cuba: è stata una gran bella esperienza, ricca di stimoli e di confronti, conclusa con una gara da 71,66 per un importante riscontro del lavoro fatto". A Doha ha vinto la polacca Wlodarczyk (73,68), mentre Laura Gibilisco è stata ottava (63,45).

Luca Cassai



Libania c'è

C'era attesa a Doha per Libania Grenot nel giro di pista, dopo aver stabilito la miglior prestazione italiana su una distanza spuria come i 500 metri. Ha chiuso al sesto posto con 51"74, mentre la vittoria è andata alla fuoriclasse statunitense Allyson Felix (50"75). Soddisfazione nelle parole di Riccardo Pisani, il tecnico di Libania: "Non era una gara preparata, così come quella di Latina sui 500, non avendo fatto nessun lavoro specifico. Si è trattato comunque di un esordio nettamente migliore rispetto all'anno scorso e fa ben sperare, per una stagione in cui puntiamo a un obiettivo realistico: la finale ai Mondiali di Berlino, cercando di correre il più vicino possibile al muro dei 50 secondi. La preparazione procede bene, ma la migliore condizione arriverà pian piano, già dal mese di giugno che sarà ricco di impegni".

Luca Cassai





2ª Maratonina Lions Bugella Civitas
 Gara nazionale CORSA SU STRADA km 21,097

Lions Bugella Civitas Family Run
 GARA NON COMPETITIVA km 3,400

MONTEPREMI 15.000 Euro
 Ricco Pacco Gara
 Iscrizioni Last Minute

ore 19,30 partenza Piazza Duomo

BIELLA

Sabato 20 giugno 2009

ISCRIZIONI

Scaricare il modulo dal sito www.biellasport.net e inviarlo al n. di Fax 015.8445219 allegando la copia del bonifico.

QUOTE:

- 15,00 € per chi ha partecipato alla 1ª Maratonina Bugella Civitas (iscrizione da farsi entro il 13 giugno, poi la preliezione decade)
- 20,00 € sino al 13 giugno (dopo questa data non si accettano preiscrizioni)
- 25,00 € iscrizioni last minute: il giorno della gara (sino alle ore 18,00)

I non tesserati Fidal possono partecipare solo alla non competitiva Lions Bugella Civitas Family Run (iscrizione: 5,00 €)

Ai primi 500 iscritti maglietta tecnica

NEWS ITALIA

a cura di **Giuliana Cassani**

www.tuttogare.com
CARTELLONISTICA PER GARE
 in polionda 50x70 varie diciture
 anche personalizzate
 tel. 0585 832713 - fax 0585 833400

Classifiche CDS allievi e allieve

La Fidal nazionale ha reso noto le classifiche nazionali provvisorie dopo la prima fase del C.D.S. disputato in tutta Italia il 2 e 3 maggio 2009.

La formazione maschile dell'Atletica Bergamo 59 Creberg comanda la classifica con 12846 punti davanti ai tradizionali avversari delle Fiamme Gialle G. Simoni 12760 e alla Atl. Studentesca CA.RI.RI. 12198.

La formazione delle ragazze dell'Italgest è in testa tra le allieve con 13274 punti davanti alle ragazze dell'Atletica Bergamo 59 Creberg con 13027 punti. Al terzo posto la Fondiaria - Sai Atletica con 12932. Da notare che, in campo femminile, la Lombardia classifica per ora ben 5 società nella finale "A" precisamente: Italgest, Atl. Bergamo 59, N. Atl. Varese, N. Atl. Fanfulla Lodigiana e Ilpra Atl. Vigevano

Minirun al corripriavera Laviosa

Importante novità per la prossima edizione del Corripriavera Laviosa (Livorno) del 24 maggio 2009: una minirun per le nuove leve che si corre sulla distanza di 400m, all'interno del Campo Scuola, riservata ai bambini da 6 a 10 anni. L'iscrizione è gratuita e prevede un premio per tutti. La partenza della minirun è prevista 10 minuti dopo lo start della competitiva degli adulti (alle ore 9.10 circa). Ricordiamo che quest'ultima si corre sulla distanza di 10km su percorso completamente pianeggiante. Per ulteriori informazioni:

Comitato Maratona Città di Livorno 0586 - 428316 - a.s.corripriavera@virgilio.it

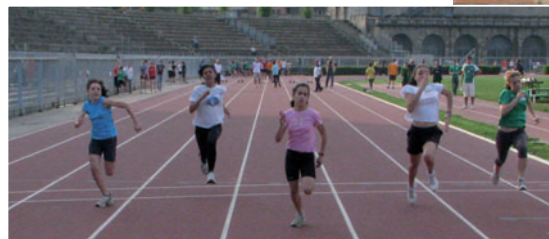
Lago Maggiore Grand Prix

Mancano poco meno di due mesi al prossimo grande evento organizzato dal team PRO-MOTION. Il prossimo 27 giugno si terrà infatti la Lago Maggiore Grand Prix, gara che prevede due percorsi sul lungolago tra le frazioni verbanesi di Suna e Pallanza: uno di 5 km riservato alle donne, con partenza alle ore 19.00, e uno da 10 km, con partenza alle ore 20.00, per gli uomini.

La Lago Maggiore Grand Prix nasce dall'esperienza della Corsa delle Stelle, che lo scorso anno fu vinta da Daniela Paterlini in campo femminile e, tra gli uomini, da Francesco Bona; e come la gara del 2008, anche la Lago Maggiore Grand Prix 2009 sarà aperta agli amatori. Le iscrizioni sono già aperte: 8 € fino al 31/5 e 10 € fino al giorno della gara.

A Rieti la finale nazionale degli studenteschi

Rieti, dopo la recente assegnazione degli Eurojuniores 2013, si prepara ad ospitare, dal 25 al 28 maggio, gli studenti delle scuole di tutta Italia, qualificati dopo le varie fasi regionali per la Finale Nazionale dei Giochi Sportivi Studenteschi di primo grado, una sorta di prova generale in vista dei Campionati Italiani Juniores e Promesse che la città laziale accoglierà dal 12 al 14 giugno. In palio al Guidobaldi le maglie e le medaglie di campioni nazionali studenteschi 2009. Da segnalare che le gare di marcia saranno regolarmente inserite nel programma.



Treviso, Riparelli quasi da primato

Sabato 9 maggio a Treviso, nel 6° Atletica Triveneta Meeting, sulla pista di San Lazzaro, l'atleta più atteso, Jacques Riparelli velocista dell'Aeronautica, ha mostrato un'eccellente condizione correndo gli 80 metri in 8"50, ad appena 4 centesimi dalla miglior prestazione italiana stabilita il 2 maggio da Cerutti a Latina. Riparelli, apparso molto efficace nella fase lanciata, ha confermato di essere pronto per una stagione da protagonista. Ottimi anche i lanci dove il ventunenne padovano Leonardo Gottardo si è migliorato di 4 metri nel giavellotto: il suo 74.10, nettamente davanti al coetaneo Antonio Fent (63.64), vale anche un ampio lasciapassare per gli Europei

under 23 di Kaunas (71.50 il minimo Fidal). "Pass" internazionale pure per lo junior udinese Alessandro Pedrazzoli, sceso a 21"58 nei 200, un risultato eccellente per un atleta al primo anno di categoria. Da sottolineare anche il 4'24"56, in solitaria, di Michela Zanatta nei 1500 (quarta l'allieva Beatrice Mazzer, con 4'41"62), il 52.29 di Silvia Carli nel giavellotto e la bella prova della junior Ilaria Vitale nei 400 ostacoli (1'00"22).



Diecik

KSTART, Mercoledì 5 maggio 2009 a Monza si è brindato alla 2a edizione della DIECIK di MONZA!

Si è trattato di un simpatico aperitivo in onore del vicesindaco di Monza Dario Allevi, di autorità e sponsor che stanno contribuendo al proseguimento del successo di questa manifestazione. La DIECIK vedrà il via SABATO 23 MAGGIO 2009 alle ore 21.30 nel centro di Monza con la 10Kchrona, gara agonistica di 10.000 metri in notturna inserita nel calendario FIDAL, per continuare DOMENICA 24 MAGGIO 2009, alle ore 10.00, con la 5/10Kpopular da percorrere a ritmo libero. Festeggiato d'onore Migidio Bourifa dell'Atletica Valle Brembana, autorevole vincitore in 31'25 dell'edizione 2008 che ha visto al traguardo, prima tra le donne, anche Lucilla Andreucci. "Parteciperò volentieri anche quest'anno - ha commentato Bourifa, che vanta un record personale nella 42,195 metri di 2h09'07 (Parigi 2002) - Verranno anche alcuni atleti che alleno tra i quali spicca Eliana Patelli dell'Atletica Valle Brembana, già vincitrice della maratona di Bergamo in 2h48'.

L'opportunità di fare del bene è poi offerta dalla raccolta di fondi da destinare alla Fondazione Alessio Tavecchio onlus (Info:www.alessio.org - servizio.trasporti@alessio.org) e all'Associazione Giuseppe Volpi (associazione.volpi@virgilio.it). ISCRIZIONI: www.diecik.it



Trofeo Orobie: vittoria in casa

Epilogo migliore non poteva avere la 9° edizione del Trofeo Gs Orobie gara nazionale di corsa in montagna a staffetta svoltasi a S. Giovanni Bianco.

La società organizzatrice è riuscita ad imporsi in questa prestigiosa competizione nazionale schierando la sua miglior staffetta composta dalla promessa della corsa in montagna azzurra Alex Baldacchini, da Luca Bonazzi e dall'eterno Davide Milesi.

La compagine brembana si è imposta su un'altra blasonata compagine bergamasca come la Recastello (Bosio, Costa, Ronca). Completano il podio i valtellinesi dell'ADM che schieravano Butti, Sanna e Zugnoni.

Vince il premio speciale per la migliore frazione individuale Davide Piatti (atl.vallecarnonica) capace di fermare il cronometro nell'ottimo tempo di 34'01".

Plauso all'organizzazione, capace di allestire ottimamente l'evento e dimostrandosi pronta anche per la competizione di skyrunning di domenica prossima: Il gir de la Casere.

Alberto Stretti

Pisa Marathon

Saranno oltre 1100 i partecipanti di domenica 17 maggio tra la Pisamarathon (42km 195 mt da Pontedera a Pisa, 11a edizione con circa 600 iscritti) e la "mezza" denominata Pisanina (da Navacchio a Pisa, 3a edizione con 500 iscritti podisti e 40 pattinatori). Infatti anche quest'anno per il secondo anno consecutivo sarà possibile correre la Pisanina con i pattini (a rotelle, inline, skiroll). La società bolognese 'Pinco s.r.l.' offre gratuitamente il noleggio dei suoi pattini (www.wheel7.it).

Partenza in contemporanea delle due gare alle 8.30 e arrivo previsto all'ombra della torre pendente in Piazza dei Miracoli, il cuore turistico e artistico di Pisa, annoverata Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. Tanti gli sforzi degli organizzatori in questi ultimi mesi e 1.000 i volontari impegnati lungo il percorso in questa giornata per il transito della corsa in ben 11 comuni diversi.

Previsto anche il Pisamarathon Expo presso la Ex-Station Leopolda (Pisa, Piazza Guerrazzi) dalle 10 alle 20, con Convegno Tecnico alle ore 16 su 'Recupero in maratona, ormoni, alimentazione-integrazione e allenamento' (Relatori: Dott. Faragjana, Prof. Angelini e Prof. Massini).



NEWS MONDO

a cura di Alessandra Ramella Pairin



BIG 25 Berlin per Koech e Arusei è quasi record

BERLINO, GERMANIA - La ventinovesima edizione della 25 km di Berlino, che da quest'anno si chiama BIG 25 Berlin, ha generato, come è tradizione, una delle migliori prestazioni al mondo sui 25 km. Le condizioni del tempo favorevoli e adatte per correre a ritmi elevati hanno consentito ai keniani Matthew Koech e Peninah Arusei di vincere e di ottenere le migliori prestazioni dell'anno sulla distanza. Il 25enne Koech è salito sul primo gradino del podio in 1h13'24", che significa il settimo tempo a livello mondiale, mentre il risultato di Peninah Arusei la proclama "regina" della gara berlinese, grazie alle tre vittorie consecutive. Per lei il crono si è bloccato a 1h22'31".

Tomando alla gara maschile, la sua impostazione al decimo chilometro ha fatto pensare al possibile record della corsa, in mano a Paul Kosgei dal 2004. 28'19", il passaggio, ma la cavalcata di Koech, nonostante fosse inarrestabile, tanto da lasciare un ampio spazio su Fred Kosgei e Luke Kibet, rispettivamente poi secondo (1h14'35") e terzo (1h15'31") al traguardo, non gli ha consentito di centrare l'obiettivo. "Sono contento per questa gara - ha affermato Koech - e spero di essere convocato per i mondiali di mezza maratona". Certo, un risultato del genere non se lo aspettava neanche lui. Infatti, è stato chiamato giovedì a sostituire l'infortunato Paul Tergat.

La gara femminile, invece, ha visto subito al comando Peninah Arusei con dieci secondi di vantaggio sulle avversarie. Il passaggio al decimo chilometro in 31'18", voleva dire per lei un tempo da record, ma soprattutto un record sotto l'ora e venti minuti, cosa mai avvenuta tra le donne. Alla fine, però, un rallentamento dell'andatura le ha mandato in fumo il pregevole tentativo e il record del mondo le è rimasto lontano solo di 18 secondi. "Mi spiace, ci riproverò il prossimo anno", ha dichiarato la Arusei un po' delusa. Dietro di lei in 1h22'57" l'eritrea Furtuna Zegegerish e la keniana Caroline Cheptonui (1h23'43").

Il 15° Anniversario di Praga val bene il record della corsa. Ivuti chiude in 2h07'48"

PRAGA, REPUBBLICA Ceca - Era la quindicesima edizione per la Maratona di Praga e il miglior modo per festeggiarla è stato il record della corsa maschile. Il caldo di una giornata di primavera non ha fermato Patrick Ivuti nella sua battaglia per tagliare il traguardo in 2h07'48". Sì, e di battaglia si è trattato, perché a contendergli la vittoria è stato un altro bel talento keniano, Stephen Kibiwott. Meno esperienza di Ivuti, ma una corsa fluida fino alla fine. La prima mezza si è chiusa in 1h04'08", poi le nuvole, che hanno sostituito un sole insistente, hanno iniziato a far sembrare il record un'opportunità vera. Al trentesimo chilometro solo Ivuti era riuscito a rimanere in compagnia della lepre. A seguire c'erano Maina, staccato di sette secondi, e l'ucraino Antonenko. Di Kibiwott nessuna traccia. Bastavano, però, cinque chilometri per rividerlo. Un sorpasso e la testa della corsa, fino a ottocento metri dalla fine, dove Ivuti con un attacco poderoso, stacca Kibiwott di sei secondi, e taglia il traguardo in 2h07'48". Un finale avvincente con una lotta fino all'ultimo metro. A concludere il podio il keniano Kenneth Mungara (2h10'29").

Tra le donne la vittoria è andata alla russa Olga Gluk in 2h28'27", che solo al trentesimo chilometro è riuscita a colmare un distacco di ventiquattro secondi precedentemente accumulato, a superare l'etiopese Eyrusalem Mutal e a raggiungere Mulu Seboka. Un arrivo in solitaria poi per la russa, che ha continuato a spingere il piede sull'acceleratore ed è riuscita a tagliare la linea di arrivo in 2h28'27". Al secondo posto Seboka in 2h30'39" e al terzo Mutal, che ha concluso la maratona in 2h32'43".



Wariner e Clement vincono a Osaka e cominciano la loro corsa alla conferma del titolo mondiale

OSAKA, GIAPPONE - I campioni del mondo in carica Jeremy Wariner e Kerron Clement sono state le note più belle dell'Osaka Gran Prix di sabato scorso.

Wariner ha percorso il giro di pista in 44.69 secondi senza spendere troppo davanti al giapponese Yuzo Kanemaru, secondo in 45.16 e all'australiano Sean Wroe, 45.32. Per Wariner un test in vista dei mondiali di Berlino, dove l'americano dovrà difendere il titolo. "Le mie gambe erano un po' rigide - ha detto dopo la gara - ma ho corso bene e con un buon tempo. Sono soddisfatto anche se ho fatto degli errori e devo mantenere la velocità su tutta la distanza. Berlino è ancora distante e confido di arrivare pronto".

Un altro americano, che ha al collo, al pari di Wariner, un oro mondiale e un argento olimpico, ma sui 400 metri a ostacoli, Kerron Clement, ha vinto a Osaka in 48.60, otto centesimi più veloce dell'australiano Tristan Thomas (48.68).

Per il pubblico una bella soddisfazione è arrivata dal giapponese Naoki Tsukahara, che ha completato il rettilineo dei 100 metri con un tempo di 10.13. 10.29 per l'americano Rodney Martin e 10.33 per Brian Dzingal (Zimbabwe). Tra le donne vittoria dell'australiana Sally McLellan sui 100 in 11.46, di Sheena Tosta 54.64 sui 400 a ostacoli e dell'australiana Tamsyn Lewis, 51.80 sui 400 metri piani. Nel salto in alto il bahamense Donald Thomas, l'attuale campione del mondo, si è aggiudicato il gradino più alto del podio con un salto di 2.28 metri.

A Carson duelli annunciati sui 5000 e sul 1500

CARSON, USA - Pochi giorni allo svolgimento dell'Adidas Track Classic del 16 maggio prossimo. Nelle medie e lunghe distanze si presenteranno al via le migliori stelle della specialità. Le donne correranno i 5000 metri e Shalane Flanagan, bronzo olimpico a Pechino sui 10.000 metri e primatista americana sulla mezza distanza indoor, dovrà vedersela con le sorelle Dibaba, Ejegayehu e Genzebe. I 1500 metri maschili vedranno, invece, al via la squadra statunitense delle Olimpiadi di Pechino: Bernard Lagat, Lopez Lomong e Leonel Manzano. A



ATTILIO MONETTI

Agenzia Milano Duomo
Via San Maurizio 13
20123 Milano
Tel. 02.86450719
Fax 02.874194

e-mail: milanoduomo@groupama.it



Assicurazioni

Chiamaci per un preventivo!

ASSICURATI LO SPORT

SPECIALIZZATI IN ASSICURAZIONI SPORTIVE
GARE E TORNEI - GRUPPI SPORTIVI - ATLETI

INFORTUNI - RESPONSABILITÀ CIVILE - TUTELA LEGALE - TESSERATI GIORNALIERI - VITA - MULTIGARANZIE EXPO MARATHON

www.tuttogare.com
STRUTTURE GONFIABILI
 Archi - Sfere - Totem...
 tel. 0585 832713 - fax 0585 833400

MASTER

di Giovanni Merli

Botta e risposta con Galdino Rossi Galdino, ti conosco da 15 anni e non mi spiego come fai a confermare o migliorare ogni anno il tuo coefficiente tabellare in una disciplina così tecnica come il salto con l'asta?

Io stesso continuo a stupirmi dei risultati ottenuti, soprattutto per il tempo che dedico agli allenamenti. Sono ancora architetto a tempo pienissimo, ma due sere alla settimana sfuggo al mio studio per ritrovarmi con i miei amici inseparabili, in pista ed in palestra.

Due allenamenti settimanali sono sufficienti per arrivare ai tuoi livelli?

La qualità sopprime alla quantità, ed il piacere di ritrovarsi con coetanei con gli stessi interessi e stimoli allevia la fatica in palestra e sulla pista.

Sottolineo che parecchi week-end li dedico alle gare, che rappresentano il miglior allenamento possibile.

Proviene dal ciclismo amatoriale e da altri sport non propedeutici all'atletica, a cosa devi il "salto" in pista?

Sono il quarto di sette fratelli, e ai miei tempi lo sport era per pochi fortunati. La famiglia mi ha permesso di correre in bici e sciare (alpinismo e fondo) anche senza arrivare ad alti livelli e un giorno vidi una gara di atletica rimanendone folgorato.

Perché proprio il salto con l'asta?

Ho debuttato col mezzofondo correndo a 19 anni gli 800 in 2'08 e i 1500 in 4'40 ma poi le aste ed il materassone mi affascinarono.

E' opinione comune che l'astista sia considerato l'atleta più completo, tant'è vero che solitamente il decatleta proviene dall'asta perché assembla velocità, forza e agilità anche senza eccellere in nessuna di queste specialità?

Difatti a 20 anni mi sono arruolato nelle Fiamme Oro scalando le graduatorie nazionali anche nel decatlon ed avendo più tempo per allenarmi, ho curato le prestazioni anche delle altre discipline.

Che personali avevi da ragazzo?

A 27 anni, con l'asta rigida ho ottenuto un 3,95 metri quando in Italia si saltava fino a 4,15, ma a 20 anni con 3,75 ero 15° in Italia. Nel decatlon sfioravo il podio in Lombardia ed eccellevo anche nel lungo (6,35 metri), 100 (11"8) e 110 ostacoli (17"2).

E soprattutto ora, da superman Master?

Mi sono ritirato nel '72 per dedicarmi alla famiglia, allo studio (da geometra ad archi-

“Sono stupito anche io dei miei salti”

tetto) ed al lavoro, riprendendo nell'88, ricominciando a migliorarmi di anno in anno, fino ad arrivare nel '97 a saltare 3,60 metri a ben 59 anni e 3,05 a 70.

Che risultati hai ottenuto da Master?

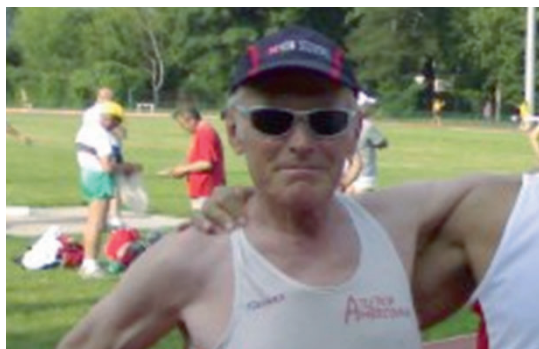
A livello internazionale vanto 1 oro, 2 argenti e 3 bronzi ai mondiali e 2 ori, 3 argenti e 3 bronzi agli europei, oltre a 60 titoli italiani e 100 podi in totale tra prove multiple e staffette e gare singole.

Come ti spieghi questa longevità atletica?

L'esperienza, i materiali e la tecnica hanno avuto un progresso non riscontrabile in altre discipline, la passione e l'integrità fisica ed il talento acrobatico hanno fatto il resto.

Quindi sei migliorato con l'avanzare dell'età andando contro natura?

Tuttora sto incrementando i miei coefficienti tabellari soprattutto al passaggio di categoria, arrivando a saltare 3,60 metri a 60 anni



suonati, quando 30 anni prima smisi che saltavo 3,30.

Più mi racconti e più mi chiedo come sia possibile una situazione simile. Hai altre passioni oltre all'atletica?

Da ragazzo facevo anche subacquea e mi sono sempre piaciute le escursioni anche

estreme in montagna, ora colleziono oggetti legati alla mia professione e sono uno storico del mio quartiere milanese di Bruzzano, poiché cerco e conservo antichi libri e mappe della città.

Che mi dici dei tuoi compagni in pista?
 Dire che siamo fratelli è ancor poco, visto

Chi è GALDINO ROSSI

Nato a Camisano (CR) nel '38 ma milanese da sempre, proviene dal ciclismo amatoriale e da 50 anni astista di successo, ma ancora competitivo nei lanci, nella velocità e di conseguenza nelle prove multiple.

Fisico asciutto (1,70x65) ed ancora integro, si divide tra il suo studio di architettura e le piste di atletica anche in veste di giudice di gara. Ha militato nelle Fiamme Oro di Bari e da 20 anni indossa la camicia dell'Atletica Ambrosiana.

che trascorriamo anche del tempo libero insieme ed in pista ci consigliamo per migliorare anche a discapito di farci superare tra di noi.

Qualche aneddoto?

Siamo costretti a lunghi viaggi in auto per la scomodità di trasportare in treno o sui mezzi pubblici le nostre aste. Come per tutti gli atleti lombardi lamentiamo la mancanza di impianti coperti per gli allenamenti invernali.

Riccardo e Ludovica le giovani frecce di Milano

Riccardo Martinini e Ludovica Cometa hanno conquistato il titolo di Ragazzi più Veloci di Milano 2009, in occasione della giornata conclusiva della trentaduesima edizione della manifestazione studentesca di atletica organizzata dall'Atletica Riccardi e aperta agli studenti delle scuole medie di Milano e Provincia.

Sia Riccardo che Ludovica fanno già parte delle squadre giovanili della Riccardi e si allenano sulla pista dell'Arena Civica Gianni Brera. Martinini, studente di terza media della Moscati Mameli ha trionfato negli 80 metri in un ottimo 9"68 battendo Francesco Vivaldini (anche lui allievo della Moscati Mameli e giovane del ricco vivaio Riccardi) di due soli centesimi di secondo.

Ludovica Cometa (Scuola Quintino di Vona) ha bissato il successo dello scorso anno nella categoria delle seconde medie vincendo sugli 80 metri femminili riservati alle terze medie in 10"86 superando Giulia Mazzagatti (Majno), seconda in 11"00. Con questo successo Riccardo e Ludovica iscrivono il loro nome nel prestigioso albo d'oro della manifestazione succedendo a nomi come Andrea Nuti e Manuela Grillo che dopo aver vinto il titolo di Ragazzi più Veloci hanno successivamente vestito la maglia azzurra in occasione delle più grandi manifestazioni internazionali di atletica. Tra gli altri atleti sfornati dall'inesauribile serbatoio del Ragazzo più Veloce basta ricordare Andrea Colombo che, pur non vincendo questa manifestazione giovanile, è partito proprio dalla rassegna studentesca della Riccardi prima di intraprendere una luminosa carriera in maglia azzurra culminata con la medaglia d'oro agli Europei Juniores 1993 sui 200 metri e successivamente con la finale olimpica con la staffetta 4x100 a Sydney 2000.

La Scuola Media Moscati Mameli si è aggiudicata la diciottesima edizione della Coppa del Conte Riccardi bissando il successo del 2008. La Coppa del Conte Riccardi, manifestazione articolata in gare studentesche di velocità prolungata e mezzofondo veloce sulle distanze dei 400, 600, 800 e 1000 metri, ricorda l'indimenticato Conte Riccardi, Presidente Onorario della Riccardi morto nel 1990.



RICCARDO MARTININI:

"Mi aspettavo di poter vincere ma sapevo di avere avversari molto forti. E' una grande soddisfazione perché è il mio primo successo in questa manifestazione dopo il terzo posto nel 2008 e il quinto nel 2007. Ho iniziato con l'atletica a sette anni, in passato avevo giocato anche a calcio e faccio il tifo per il Milan ma la mia passione è ora la velocità. Mi alleno tre volte alla settimana all'Arena con Stefano Auletta (ex Ragazzo più Veloce di Milano e ex azzurro ai Mondiali allievi di Sherbrooke nel 2003)."

LUDOVICA COMETA:

"Ho vinto già lo scorso anno ma ripetermi ancora nella categoria delle terze medie suscita in me una grande emozione. Ho praticato nuoto fino alla quinta elementare ma ho scoperto l'atletica facendo le gare scolastiche a 11 anni. Mi alleno con Alessio Conti all'Arena e faccio parte della squadra giovanile della Riccardi Camelot. Frequento la terza media della Scuola Quintino di Vona. Amo l'atletica perché, pur essendo uno sport individuale, mi piace respirare lo spirito di gruppo quando partecipo alle gare di staffette con le mie compagne"

Diego Sampaolo

SKY MARATHON



Corri una sky marathon? Sei un eroe. Parola di Mario Poletti

di **Alberto Stretti**

Entra nel vivo la stagione dello skyrunning ed il leggendario Mario Poletti, figura cardine della nascita e dello sviluppo del movimento in Italia, è stato anche appena nominato selezionatore della nascente squadra italiana di skyrunning.

Mario Poletti è lo skyrunning: vuoi ricordare i tuoi risultati nelle corse d'alta quota?

Ricordare 10 anni di skyrunning non è facile, anche perché ogni gara è un'emozione e quindi elencherò risultati legati ad episodi:

PREMANA: la mia prima. Molto bella ed un paese che sportivamente mi stima forse più che dalle mie parti.

SENTIERO 4 LUGLIO: la prestazione. Dopo 4 secondi posti dedicai un anno di preparazione per vincere questa gara con un tempo che reputo la mia miglior prestazione nello skyrunner.

KIMA: la sfida. Con una preparazione da personale in maratona, affrontai nel 2000 il mio primo Kima. Quel giorno capii che la testa contava quanto un'ottima condizione.

TROFEO SCACCABAROZZI: Il rammarico. Nel '04 vittoria e record mi costò il titolo mondiale, ma una vittoria a Pasturo ha il medesimo valore.

SENTIERO DELLE OROBIE: Il sogno. In tanti anni di corsa sognavo un evento sulle mie montagne dove poter dimostrare alla mia gente quanto fatto in questi anni e stimolare i giovani delle mie valli a seguire le

mie orme. Oggi questo è un sogno realizzato. Lo skyrunning, un fenomeno in continua espansione sia in Italia che all'estero... Sicuramente a mio avviso, anche grazie a foto e filmati mozzafiato che coinvolgono sempre più i podisti della strada.

Così tanta differenza con la corsa in montagna?

Un po'. La corsa in montagna è come un 10000m in pista, devi correre veloce. Lo skyrunning è come una maratona, se la finisci sei un eroe.

Sei stato nominato "ct" della nazionale di skyrunning: un primo segnale di regolamentazione del movimento?

Sì, in collaborazione con Dario Busi vicepresidente Fsa, è un ottimo segno, ma a differenza di altre nazionali non abbiamo un budget. Ci stiamo impegnando per trovare sponsor, divise ed un ritiro prima degli europei. Ai nostri atleti non mancherà nulla e questa è una promessa.

Dove può arrivare il movimento skyrunning? Ci potrebbero essere rapporti con altre discipline emergenti come il trail?

Lo skyrunning andrà lontano. Anche se molte gare tendono ad optare per percorsi più corti ed accessibili, le vere sky marathon rimangono e devono rimanere a mio avviso gare epiche, ed è quello che cerca la gente. In Italia il trail stenta a decollare come ad esempio in Francia, anche se nella mia gara ho già avuto richieste per partecipazioni individuali, e potrei usare le Orobie come Mont Blanc training.

Hai scoperto il "Sentiero delle Orobie"



come gara col tuo fantastico record in solitaria e adesso l'hai trasformato in una staffetta: una soddisfazione personale prima di tutto?

La soddisfazione più grande è vedere che molti giovani, che non sapevo e pensavo corressero, si stanno da mesi preparando per partecipare all'Orobieskyraid.

Orobie skyraid...valorizzazione del territorio bergamasco?

E' il primo obiettivo. Con la nostra gara, fattibile solo con un esercito di volontari, portiamo sul percorso (84 km) circa 10.000 persone che possono fruire e godere di paesaggi, ambienti e rifugi che lo stupendo anfiteatro delle Orobie sa offrire.

Quale il vero obiettivo per Orobieskyraid?

Ho grandi aspettative per questa gara. Ed anche molte novità. A partire dalla Straorobie Family Run, dove famiglie, giovani e bambini, potranno cimentarsi in una corsa non competitiva nella splendida conca dalla Presolana (Comune di Castione della Presolana) in attesa appunto degli eroi di Orobieskyraid.

38ª Bronzolo - Aldino Vince il re della montagna

Tra i 150 iscritti si è imposto Jonathan Wyatt, 7 volte campione del mondo. Battuto come l'anno scorso Marco Gaiardo. Tra le donne, l'altoatesina Edeltraud Thaler è riuscita a battere Antonella Confortola.

La seconda prova del campionato provinciale di corsa in montagna era nel segno di fuoriclasse internazionali di questa specialità. Jonathan Wyatt, sette volte campione del mondo, si è dato battaglia con l'azzurro Marco Gaiardo. Il 36enne neozelandese sulla distanza di sei km (1000 metri di dislivello) è riuscito a spuntarla come l'anno scorso, vincendo in 36'20 con un vantaggio di 21 secondi su Gaiardo. Wyatt è riuscito quindi a battere Gaiardo, ma il bellunese mantiene il record del percorso, stabilito nel 2004 (35:36). Il terzo classificato Paul Gschliesser (LC Kaltern) aveva accumulato già un ritardo di oltre tre minuti.

Tra le donne, Antonella Confortola non è riuscita a ripetere il successo del 2008. La trentina, già medaglia olimpica nello sci di fondo, si è dovuta arrendere a Edeltraud Thaler, 42enne che ha chiuso in 45:25 e 27" su Confortola. Terzo posto per la bolognese Ljudmila Di Bert (47:01). Il campionato provinciale di corsa in montagna proseguirà domenica prossimo con la gara da Terlano a Meltina

Doppietta Valetudo

Le aquile della Valetudo dopo la bella prova del mondiale in Costa Rica erano gli atleti da battere nella '4 Passi in casa nostra' nel parco dello Stelvio, entusiasmante skyrace dell'alta Valtellina con 23km di percorso e un dislivello + - 1450. L'elenco di partenza era di una qualità di valori estrema. In campo maschile erano presenti i due polacchi Daniel Wosik, Andrei Dlugosz Roman e l'italorusso Mikhail Mamliev Mikhail. Nel settore rosa ad impensierire la nostra leader mondiale Emanuela si presentava l'andorrana Stephanie Jemenez e l'atleta di casa Raffaella Rossi. Ancora per il settore maschile contendevano la vittoria al nostro Larger gli specialisti italiani capeggiati da Fulvio Dapit con Massimo Colombo, Giovanni Tacchini, Gil Pintarelli e la rivelazione orobica Fabio Bazzana. Questa terza edizione della skyrace di Sondalo è stata baciata dal sole e la pioggia della vigilia non ha creato problemi ai 135 partenti. Lo starter ha sparato il via alle 9.45 ed il gruppo sparato dai rappresentanti dell'Est si è subito sgranato. Il nostro Larger ha controllato i veloci polacchi e con un'ottima saggezza tattica li ha lasciati sfogare per poi nel finale tirare fuori gli artigli e con un forcing da campione fare il vuoto. Emanuela invece ha fatto gara solitaria, con la voglia di abbattere il record della gara. Dietro l'aquila di Aurano si presenta Raffaella Rossi che ha ingaggiato una bella battaglia sportiva con Stephanie Jemenez. Lager, originario della Val di Fiemme, chiude vincente in 2h08'19" meritando il lungo applauso dei tanti appassionati. Secondo il polacco Wosik in 2h10'07" terzo Mamliev in 2h11'10". Emanuela Brizio è stata accolta all'arrivo come un'aquila regina, applausi ed encomi per lei che con 2h29'13" ha frantumato il record dello scorso anno di 5". Seconda è arrivata la Jemenez Stephanie in 2h41'26", terzo la leader del Team Valtellina Raffaella Rossi in 2h45'22".



www.cortenogolgi.it/sport

**Corteno Golgi -BS-
Domenica 5 Luglio 2009**

**42,195 e 21,097 km di corsa
emozionante sulle creste delle
Alpi Orobie tra le province di Brescia e
Sondrio. Giunta alla sua 15ª edizione,
vanta il più alto montepremi per una gara
di Skyrunning**

SKYMARATHON-SENTIERO 4 LUGLIO

4luglio@cortenogolgi.it



la maratona del cielo

www.tuttogare.com
SPILLE PER NUMERI
 In confezione da 850 pz
 tel. 0585 832713 - fax 0585 833400



RUNNING

di Ignazio Antonacci

Preparare la maratona

Il mondo della corsa si sta espandendo a macchia d'olio, e soprattutto i podisti che si avvicinano alla maratona sono moltissimi spinti da amici più esperti, dal fascino della "distanza classica", dalla possibilità che dà la Maratona di viaggiare e dal benessere generale che se ne riceve correndo quotidianamente. Ma come tutte le passioni e attività sportive che si praticano a livello amatoriale e non, la corsa di lunga distanza merita il giusto rispetto e attenzione per le insidie che può presentare, sia durante la preparazione, sia durante la gara e sia dopo la gara per la ripresa fisica e mentale. Prepararsi per mesi e mesi alla maratona non è cosa da poco, soprattutto per chi come i podisti amatori devono far conto degli impegni quotidiani, lavoro, famiglia, stress di vario genere, che possono sovraccaricare ulteriormente il sistema immunitario e il fisico in genere, oltre alla normale routine dell'allenamento quotidiano. Purtroppo dalla mia esperienza di consulente di runners amatori noto che molti non hanno l'abitudine di programmare la maratona in maniera dettagliata e personalizzata. In pratica non seguono una preparazione atletica specifica, ma si preparano in maniera approssimativa e non adeguata alla loro condizione fisica del momento. Il più delle volte capita che una preparazione (se di preparazione si possa parlare) non programmata in maniera diligente rispettando le normali "leggi fisiologiche" del nostro organismo, conduce a uno stress eccessivo con sovraccarico dell'apparato muscolo/scheletrico, affaticamento oltre misura dell'apparato cardiovascolare. Tutto ciò trasformando, una preparazione svolta per raggiungere un benessere psicofisico, in un calvario di infortuni muscolo/tendinei che il più delle volte condizionano la preparazione alla gara e purtroppo a volte anche la partecipazione stessa con tutte le conseguenze psicologiche di non aver raggiunto l'obiettivo prefissato. Per preparare e affrontare al meglio la Maratona per prima cosa il consiglio, soprattutto per i principianti, è di essere seguiti da un professionista del settore in modo tale da programmare in maniera specifica e personalizzata la preparazione per la Maratona. Se proprio volete intraprendere l'avventura dei 42km allenandovi con il "fai da te" è opportuno che rispettiate alcune indicazioni generali:

- 1_Programmare i periodi a vostra disposizione;
- 2_Suddividerli in base all'obiettivo fisiologico e tecnico da raggiungere;
- 3_Rispettare la gradualità e la progressività del carico;
- 4_Rispettare la vostra individualità e condizione fisica del momento;
- 5_Dare la giusta importanza al recupero;
- 6_Alimentarsi in maniera equilibrata e naturale.

Per preparare la Maratona in base alla propria condizione fisica del momento e alla propria esperienza, possono servire da 4 a 6 mesi, di cui 2 mesi generali e 4 mesi specifici. I primi 2 mesi generali di preparazione devono avere come obiettivo quello di costruire una base aerobica generale, quindi si possono anche inserire sedute di allenamento differenti alla corsa, come la bici o il nuoto. Inoltre, si deve migliorare la forza e la tonificazione muscolare mediante delle sedute di potenziamento generale a corpo libero o con sovraccarichi. I mezzi di allenamento prevalentemente utilizzati possono comprendere la corsa lenta, il lungo lento, la corsa media, la corsa progressiva, il tutto rispettando i parametri quantità e qualità delle sedute. Nella parte centrale della preparazione (3/4° mese) si deve migliorare la soglia anaerobica inserendo sedute di allenamento intervallato, variazioni di ritmo, fartlek, ripetute in pianura e in salita, senza tralasciare la corsa lenta, lungo lento, corsa media. In questo periodo, il potenziamento generale può essere completato con il potenziamento specifico mediante esercitazioni di corsa in salita o saliscendi per migliorare quelli aspetti specifici della corsa. Nella parte specifica e di rifinitura della preparazione (5°/6° mese) si deve cercare di migliorare la resistenza specifica per la Maratona allenandosi al ritmo maratona e dando molta importanza al recupero e riposo muscolare. Il Lungo Specifico e il Medio al ritmo maratona diventano fondamentali, in quanto è in questo periodo che si possono avere delle indicazioni specifiche su come poter gestire la Maratona, quindi a quale ritmo correrla e quale potrebbe essere la proiezione del tempo finale. Come ho anticipato all'inizio, molti podisti purtroppo per una preparazione non appropriata alla loro condizione fisica non riescono ad arrivare all'appuntamento preparati al meglio, non riuscendo a vivere l'esperienza della

Maratona in maniera positiva. Sono sempre di più i podisti che si avvicinano alla Maratona non rispettando i tempi del normale adattamento fisiologico alla distanza, bruciando i tempi, passando immediatamente da sedentario a Maratoneta, senza passare per le tappe intermedie, la partecipazione alle gare sui 10 e i 21km. Per essere sicuri di affrontare al meglio la Maratona è necessario aver corso almeno per 4 mesi in maniera costante e regolare, e aver corso almeno ¼ allenamenti Lunghi al di sopra dei 33/35km. Il consiglio è quello di lasciarsi catturare dal fascino della Maratona, ma al tempo stesso programmare con intelligenza il momento opportuno per prepararla e prefiggersi obiettivi "realistici" in base alla propria condizione fisica ed esperienza sulla distanza. Ricordate che ognuno di noi è un'entità assestante, quindi la preparazione atletica del vostro compagno di corsa potrebbe non andar bene per voi, cercate sempre di "personalizzarla". Buona corsa a tutti i lettori di Atletica Week! Per informazioni: www.runningzen.it

è disponibile presso i seguenti negozi:

PIEMONTE

GIANNONE SPORT - Torino www.giannonesport.com info@giannonesport.com

LIGURIA

EMOZIONI SPORT - Genova www.emozionisport.com emozionisport@tele2.it

LOMBARDIA

ATHLETIC - Milano www.athletic.it shop@athletic.it

DF SPORT SPECIALIST - Milano - Via Palmanova 65

DF SPORT SPECIALIST - Lissone (MI)

DF SPORT SPECIALIST - Bellinzago Lombardo (MI)

DF SPORT SPECIALIST - Sirtori (LC)

DF SPORT SPECIALIST - Orio al Serio (BG)

DF SPORT SPECIALIST - Cremona

DF SPORT SPECIALIST - Desenzano del Garda (BS)

DF SPORT SPECIALIST - S. Rocco al Porto (LO)

DF SPORT SPECIALIST - Como

DF SPORT SPECIALIST - Olgiate Olona (VA)

www.df-sportsspecialist.it info@df-sportsspecialist.it

KM SPORT - Brescia www.kmsport.it info.brescia@kmsport.it

KM SPORT - Como www.kmsport.it info.brescia@kmsport.it

KOALA SPORT - Milano www.koalasport.com info@koalasport.it

LIBREIRIA DELLO SPORT - Milano www.libreiriadellospor.it

PRO DOMO SPORT - Pavia tel. 0382.302634 prodomosport@alice.it

PU.MA SPORT - Casorate Sempione (VA) www.pu-ma-sport.it info@pu-ma-sport.it

READY TO RUN - Torre Boldone (BG) www.readytorun.it info@readytorun.it

VENETO

KM SPORT - Vicenza www.kmsport.it info.vicenza@kmsport.it

KM SPORT - S. Martino Buon Albergo (VR) www.kmsport.it info@kmsport.it

KM SPORT - Bussolengo (VR) www.kmsport.it info.bussolengo@kmsport.it

PASSSPORT - Busche (BL)

PASSSPORT - Signoressa (TV) presso Cento% Sport

www.passsport.it info@passsport.it

PETTINELLI SPORT - Mestre (VE) www.pettinellisportcenter.it

info@pettinellisportcenter.it

TRENTINO ALTO ADIGE

KM SPORT - Trento www.kmsport.it info.trento@kmsport.it

EMILIA ROMAGNA

BALDINI FUN RUNNERS Sant'Illario d'Enza (RE) www.baldinifunrunners.com

baldinifunrunners@virgilio.it

COMUNICIPAO ASD VIGARANOMARATONA - Vigarano Mainarda (FE)

www.vigaranomarathon.it post@vigaranomarathon.it

KRAKATOA SPORT - Bagnocavallo (RA) info@krakatoasport.com

LUPO SPORT - Modena www.luposport.com lupo@luposport.com

TOSCANA

IL CAMPIONE - Prato www.ilcampione.it

IL MARATONETA - Siena leonardonannizzi@hotmail.it

L'ISOLOTTO SPORT - Firenze www.scarpeatletica.it

MUSIC & RUN - Follonica (GR) www.musicrun.it info@musicrun.it

LAZIO

LBM - Roma www.lbmsport.it lbmsport@libero.it

SICILIA

OFFSIDE - Messina Tel. 090.2921799 offside.pecora@virgilio.it

SVIZZERA

DF SPORT SPECIALIST - Grancia (Lugano) www.df-sportsspecialist.it

info@df-sportsspecialist.it


Atletica
 Il settimanale italiano dell'atletica


Atletica
 Il settimanale italiano dell'atletica

Direttore Responsabile
 Cesare Monetti

Progetto e Realizzazione Grafica
 Simona Gramagna

Fotografie
 Getty Images
 OmegaFridal

Marketing e Pubblicità
 Casitalia srl
 www.casitaliasport.com

Atletica Week è una pubblicazione
 Cesare Monetti
 Via Pisani Dossi 29
 20134 Milano

Redazione
 Via Ronchi 24 - 20134 Milano
 Tel. 02 2155182 - Fax 02 2155182
 info@atleticaweek.it

Stampa
 Stem Editoriale spa - Gruppo Seregno
 Via Brescia 22
 20063 Cermusco sul Naviglio (MI)
 Tel. 02-92104710 - Fax 02-92104812

Registrazione presso il tribunale
di Milano con autorizzazione n. 614
del 16/10/2008

Tutti i diritti sono riservati.
 Nessuna parte di questo periodico
 può essere riprodotta con mezzi grafici
 o meccanici quali la fotocopione
 e la registrazione, salvo espressa
 autorizzazione scritta dell'editore

Chiuso in redazione ore 16 del 11/05/2009

abbonati e corri gratis

Atletica week
Il settimanale italiano dell'atletica

**ogni settimana
a casa tua**

Abbonati e scegli la tua gara

Atletica Week ti omaggerà il costo dell'iscrizione
Promozione valida fino al 15 Maggio 2009

- ▶ 10 Maggio CorriTreviso (Tv)
- ▶ 10 Maggio Guarda Firenze + Notturna di San Giovanni_giugno (Fi)
- ▶ 17 Maggio 10 Miglia del Montello (Tv)
- ▶ 23 Maggio 10k Monza (Mi)
- ▶ 23 Maggio Night Marathon e Mezza Maratona di Jesolo (Ve)
- ▶ 30 Maggio 100km del Passatore_Camp. Italiano Assoluto e Master 100km (Fi)
- ▶ 31 Maggio Cortina_Dobbiaco Run (Bz)
- ▶ 31 Maggio MetaMarathon (San Rufo - Sa)
- ▶ 12 Giugno 1a Corri Mestre 10km (Ve)
- ▶ 20 Giugno 2a Maratonina Lions Bugella (Biella)
- ▶ 20 Giugno Mezzamaratona di Roma (Rm)
- ▶ 27 Giugno Lago Maggiore Gran Prix (Verbania - Vb)
- ▶ 28 Giugno Pistoia-Abetone 50km (Camp. Italiano Assoluto e Master 50km)
- ▶ 05 Luglio Sky marathon Sentiero 4 Luglio
- ▶ 02 Agosto La Maratona del Cielo 2009 (Corteno Golgi - BS)
- ▶ 02 Agosto Orobie Sky Raid (Bg)

- ▶ 25 Ottobre Venicemarathon (Ve)
- ▶ 29 Novembre Firenze Marathon (Fi)

Atletica week
Il settimanale italiano dell'atletica

ABBONATI

ONLINE

Registrati e scarica il file pdf di Atletica Week che ogni lunedì verrà messo online.

CARTACEO

Leggi e ricevi Atletica Week in forma cartacea ogni settimana a casa tua.

Visita il sito WWW.ATLETICAWEEK.IT scopri tutte le promozioni
Compila il seguente modulo di abbonamento e spedisci via fax (02.2155182) oppure via posta prioritaria a:
Atletica Week - Via Ronchi, 24 - 20134 Milano

Desidero ricevere Atletica Week partire dal prossimo numero.
Accetto l'offerta promozionale da:

ONLINE

1 persona € 17,00 (6 mesi - 24 numeri) € 30,00 (12 mesi - 48 numeri)
2 persone € 25,00 (6 mesi - 24 numeri a persona) € 48,00 (12 mesi - 48 numeri per persona)

CARTACEO

1 persona € 39,00 (6 mesi - 24 numeri) € 72,00 (12 mesi - 48 numeri)
2 persone € 60,00 (6 mesi - 24 numeri a persona) € 99,00 (12 mesi - 48 numeri per persona)

GARA SCELTA:

Offerta valida solo per il territorio italiano.

Forma di pagamento:

- C/C Postale n° 94732765 - Causale: Abbonamento cartaceo + COGNOME NOME
- Carta Postepay 4023600554776213 CESARE MONETTI
- Assegno non trasferibile intestato a: Cesare Monetti
- Bonifico Bancario: Causale: Abbonamento cartaceo + COGNOME NOME
c/c intestato a MONETTI CESARE - Codice IBAN: IT 70 02008 01642 000040928568

Nome.....

Cognome.....

Via..... cap.....

Città..... Provincia.....

E-Mail.....

Telefono.....

L'editore garantisce la massima riservatezza dei dati comunicati tramite il presente coupon e assicura il rispetto dei dati previsti dal decreto legislativo n. 196 del 30 giugno 2003.

FIRMA.....

Invia il presente cedolino compilato
(oppure vai sul sito www.atleticaweek.it)

Inviaci la tua preferenza insieme ad un abbonamento annuale
per singola persona - online (30 Euro) oppure cartaceo (72 Euro).

Leggi Atletica Week per un anno intero e corri gratis

Atletica Week ... a casa tua!