

ATLETICA 75



Periodico sul mondo del G.S. Atletica 75 Cattolica

Copia
gratuita



Presentazione



Una sera Gigi mi ha fatto vedere alcuni numeri di un vecchio giornalino scritto a macchina, che veniva realizzato alla fine di ogni anno, come resoconto della Stagione Podistica appena conclusa. Conteneva classifiche, statistiche, considerazioni ed altro ancora. Al che mi sono detto: "Perché non provare a realizzarlo di nuovo?". Ed è così che è nato questo giornale che, con una botta di fantasia, ho pensato di intitolare semplicemente "AtleticA75".

L'idea è quella di farlo diventare un appuntamento fisso di fine stagione; un contenitore di notizie sul nostro Gruppo Sportivo, non solo quindi della Sezione Podismo ma anche di quella di Atletica Leggera e Ginnastica Artistica, da realizzare con il contributo di tutti. E' infatti inutile precisare che la sua realizzazione è stata possibile solo grazie alla disponibilità di tutti coloro che si sono adoperati alla redazione degli articoli che troverete. Spero vi piaccia. Buona lettura!

In questo numero:

Gigi for President - Il saluto del Capo.....	2
Arrivano i nostri - Le imprese 2013 dei Podisti dell'Atletica 75.....	2
Albo d'oro Classifica Sociale - I vincitori degli anni passati.....	2
A so'l più fort! - Classifica Sociale 2013.....	3
L'intervista - Conosciamo meglio Andrea Marini	4
M'illumino d'immenso - L'angolo del Poeta.....	5
Curiosando - Qualche domanda a Lorena Buscaglia.....	6
Teniamoci in contatto - I recapiti di tutti i Podisti.....	7
Non solo Podismo - Le altre Sorelle dell'Atletica 75.....	8
Fiocchi Rosa e Azzurri - La famiglia Atletica 75 cresce.....	8
Credimi! - I consigli dell'esperto.....	9
Marketing "spinto" - Una proposta "hot"	9
Spirito Trail - L'altra metà del mondo della Corsa	10
Amarcord - Aneddoti podistici del tempo che fu.....	11
Scrivono di Noi - Rassegna stampa 2013.....	12
Nutrition - Integrare con la polpa dei frutti di Baobab.....	13
Fisioterapia - L'importanza dell'Ileo-Psoas nella Corsa.....	14
Corri a leggere! - Consigli per buone letture in tema di Corsa.....	15
Album di Famiglia - Foto della Stagione 2013.....	16

2

Gigi for President! - Il Saluto del Capo



Cari Amici, è giunto anche quest'anno il momento di concludere la Stagione Sportiva e lo faremo, come sempre, attorno ad una tavola imbandita, giusto premio per un anno denso di attività e soddisfazioni.

Abbiamo voluto raccogliere nelle pagine di questo giornale i dati e le immagini riassuntive dell'attività svolta dalla nostra Sezione Amatoriale. Troverete che ancora una volta tante sono state le gare effettuate e con buona partecipazione di tutti, come dimostra la Classifica del tradizionale Campionato Sociale.

Nel Calendario "Mare-Verde-Monte" abbiamo ottenuto un ottimo 3° Posto e anche nel "Correre x Correre" otterremo un buon piazzamento. Qualitativamente sono da ricordare le presenze dei nostri Tesserati nei 10, 50 e 100 Km.

Nei 10 Km si è distinto il Campione Italiano Amatori Adolfo Accalai per le tantissime vittorie di categoria che ogni domenica ottiene. Nei 50 Km ricordiamo Massimo Giustini, anche lui Campione Italiano Amatori sulla distanza. Nei 100 Km Stefano Ciotti, ennesimo nostro Campione Italiano di Categoria, oltre che Andrea Vico e Luca Gallinucci con ottimi piazzamenti. Anche le Quote Rosa hanno avuto in Lorena Buscaglia un'ottima Maratoneta da premiare per il suo coraggio e per la sua costanza.

E' opportuno rinnovare, anche quest'anno, il ringraziamento a tutti gli Amatori per la disponibilità dimostrata in occasione delle due manifestazioni organizzate dall'Atletica 75, con la speranza che altri si uniscano e collaborino per consentire il continuo sviluppo del settore Amatoriale.

Insieme alla Direzione del G.S. Atletica 75 Cattolica colgo l'occasione per porgere a tutti voi e alle vostre famiglie i miei più sentiti auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo.

Luigi

Arrivano i nostri - Le imprese 2013 dei Podisti dell'Atletica 75

Questo 2013 è stato un anno ricchissimo di soddisfazioni per l'Atletica 75 e per i suoi atleti. Su tutte quelle legate ai tre titoli di Campioni Italiani ottenuti da Adolfo Accalai, Stefano Ciotti e Massimo Giustini. Qui di seguito una carrellata delle più significative. Grandi, anzi Grandissimi!!!!!!

 17/03/2013 Policiano (AR) **Adolfo Accalai** Campione Italiano Master Corsa Campestre UISP Cat. M60

 25-26/05/2013 100 Km del Passatore **Stefano Ciotti** Campione Italiano 100 Km Cat. M50

 30/06/2013 Pistoia-Abetone **Massimo Giustini** Campione Italiano Iuta-Fidal 50 Km Cat. M55

27/01/2013 Mugello GP Run **Adolfo Accalai** 1° di Cat. (Km 10,490) in 38'52"

7/4/2013 Maratona del Lamone **Luca Gallinucci** 2h59'46"

7/4/2013 Maratona del Lamone **Andrea Vico** 3h00'13"

5/5/2013 Collemarathon **Andrea Marini** 2h49'56" e 17° Assoluto

5/5/2013 Collemarathon **Massimo Giustini** Prima Maratona

26/5/2013 100 Km del Passatore **Stefano Ciotti** 8h02'48"

26/5/2013 100 Km del Passatore **Andrea Vico** 9h54'37"

26/5/2013 100 Km del Passatore **Luca Gallinucci** 10h37'05"

7.4/25.4/25-26.5/2013 Trittico di Romagna **Stefano Ciotti** 3° Assoluto

7.4/25.4/25-26.5/2013 Trittico di Romagna **Andrea Vico** 20° Assoluto

7.4/25.4/25-26.5/2013 Trittico di Romagna **Luca Gallinucci** 31° Assoluto

20/10/2013 Imola - Giro dei Tre Monti **Adolfo Accalai** 1° di Cat. (Km 15,3) in 59'49" (nuovo record di Categoria)

24/11/2013 Firenze Marathon **Angelo Cerri** ed **Emanuele Morosini** Prima Maratona

Calendario "Correre x Correre" **Massimo Giustini** Vincitore di Categoria MM55

Albo d'Oro Classifica Sociale - I vincitori degli anni passati

2006 - [Alberto Lupi](#) 2010 - [Giuseppe Crescentini](#)

2007 - [Stefano Ciotti](#) 2011 - [Michele Tamburini](#)

2008 - [Stefano Ciotti](#) 2012 - [Adolfo Accalai](#)

2009 - [Stefano Ciotti](#)

A so'1 più fort! - Classifica Sociale 2013

Dopo i tanti chilometri macinati tra Marche e Romagna, sotto il sole e la pioggia, con il caldo e con il freddo, per monotone pianure, ripide salite e vertiginose discese, lottando come leoni contro ogni avversario, siamo così giunti al verdetto finale con l'elezione del "più fort" dell'anno 2013, al quale vanno i doverosi complimenti di tutto il Gruppo!

... and The Winner is ...

Pos.	Atleta	Totale	24/02/2013	17/03/2013	07/04/2013	25/04/2013	19/05/2013	26/05/2013	09/06/2013	23/06/2013	06/07/2013	25/08/2013	08/09/2013	20/10/2013	03/11/2013	17/11/2013
			Misano Km 12,678	Rimini Gross Km 21,097	Urbino Km 12	Lucrezia Km 10	StraRimini Km 21,097	Montecchio Km 10	Fossombrone Km 10	Urbana Km 10	Cattolica Km 5 in pista	Fano Km 10	B.go S.Maria Km 12	Calcinielli Km 12	Cesena Km 15	S.Arcangelo Km 10
1	ACCALAI ADOLFO	1012	95 47'22	Assente	95 44'31	95 37'50	95 1h23'26	95 38'44	Assente	67 42'07	95 18'38	90 43'53	n.d.	Assente	95 1h01'53	95 37'28
2	GIUSTINI MASSIMO	1000	80 49'04	85 1h26'27	90 46'20	90 39'11	85 1h24'50	100 38'10	95 n.d.	95 40'10	95 18'38	95 43'47	n.d.	80 n.d.	63 1h06'42	Assente
3	MARINI ANDREA	1000	100 45'27	Assente	100 42'36	100 35'30	Assente	Assente	100 n.d.	100 37'25	100 17'08	100 39'10	n.d.	Assente	100 58'45	100 36'08
4	CRESCENTINI GIUSEPPE	960	85 48'39	100 1h23'19	Assente	85 39'26	75 1h29'17	90 39'03	Assente	85 41'05	Assente	80 44'42	85 n.d.	95 n.d.	90 1h03'20	90 38'26
5	GALLINUCCI LUCA	937	90 48'17	95 1h24'11	Assente	Assente	100 1h22'36	Assente	90 n.d.	90 41'01	80 18'45	75 45'18	67 n.d.	90 n.d.	80 1h04'30	80 38'50
6	MAGI MARCO	888	71 49'47	80 1h27'15	Assente	71 40'23	Assente	75 39'53	71 n.d.	75 41'30	95 18'38	63 46'48	80 n.d.	100 n.d.	85 1h03'38	85 38'42
7	BOCCALINI ENRICO	860	75 49'08	75 1h27'21	80 48'30	75 39'55	80 1h28'37	85 39'28	75 n.d.	80 41'10	67 19'00	85 44'18	75 n.d.	75 n.d.	71 1h05'13	75 38'57
8	TAMBURINI MICHELE	829	63 50'20	71 1h29'07	85 46'38	80 39'38	63 1h30'44	80 39'33	85 n.d.	63 42'22	75 18'53	Assente	71 n.d.	85 n.d.	67 1h05'19	67 39'25
9	VICO ANDREA	752	Assente	90 1h24'11	Assente	Assente	90 1h24'14	Assente	80 n.d.	70 41'36	71 18'55	71 46'08	63 n.d.	71 n.d.	75 1h04'41	71 38'59
10	FACCHINI DAVIDE	717	59 51'47	63 1h30'56	75 48'41	67 42'40	67 1h30'38	71 40'44	63 n.d.	59 43'58	63 19'58	67 46'20	59 n.d.	63 n.d.	55 1h08'20	52 43'23
11	SARTI GABRIELE	628	Assente	Assente	67 52'01	59 43'58	55 1h36'37	67 42'53	59 n.d.	55 44'56	55 20'22	Assente	52 n.d.	55 n.d.	49 1h13'33	55 43'04
12	CERRI ANGELO	601	46 55'39	52 1h39'52	52 55'49	Assente	Assente	63 44'07	52 n.d.	52 47'14	Assente	59 49'32	55 n.d.	59 n.d.	52 1h11'13	59 41'52
13	FERRETTI LUCA	489	38 1h02'04	36 2h04'20	49 1h00'15	43 50'50	Assente	Assente	40 n.d.	38 52'22	49 23'07	52 53'39	Assente	52 n.d.	46 1h20'15	46 44'56
14	LEARDINI VALERIO	418	49 55'15	49 1h40'40	63 54'13	55 44'38	49 1h41'24	Assente	Assente	49 47'21	Assente	55 50'54	Assente	Assente	Assente	49 44'10
15	SORCHIOTTI GIORGIO	360	40 57'34	Assente	59 54'37	49 46'41	Assente	59 44'50	55 n.d.	46 47'59	52 22'20	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
16	HORTON GIUSEPPE	343	Assente	40 2h01'06	Assente	Assente	36 1h52'04	52 47'59	43 n.d.	40 51'23	43 23'35	43 55'57	Assente	46 n.d.	Assente	Assente
17	CONTI ANDREA	300	52 54'20	55 1h37'15	71 48'59	63 43'25	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	59 20'05	Assente	Assente	Assente	Assente
18	CEVOLI UMBERTO	256	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	67 n.d.	Assente	Assente	Assente	Assente	67 n.d.	63 1h07'49	63 40'19
19	MOROSINI EMANUELE	250	Assente	Assente	Assente	40 52'31	38 1h52'00	49 49'35	38 n.d.	36 55'08	Assente	Assente	Assente	49 n.d.	Assente	Assente
20	BALDASSARRI GIUSEPPE	239	43 57'05	43 1h44'00	55 55'19	52 45'56	46 1h43'21	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
21	GRILLI STEFANO	205	67 49'56	67 1h29'25	Assente	Assente	71 1h29'23	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
22	CACCIARI GIANCARLO	184	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	55 47'32	46 n.d.	43 50'42	40 23'49	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
23	CERRI ANDREA	184	Assente	Assente	Assente	46 49'11	40 1h47'50	Assente	49 n.d.	Assente	Assente	49 55'14	Assente	Assente	Assente	Assente
24	BERNARDI DAVIDE	172	32 1h11'20	38 2h04'18	Assente	36 58'44	32 2h02'00	Assente	Assente	34 55'16	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
25	VACCARINI OSCAR	123	34 1h08'50	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	46 23'28	Assente	Assente	Assente	Assente	43 50'19
26	BONI ANDREA	118	Assente	59 1h35'15	Assente	Assente	59 1h30'52	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
27	ANDREATINI ROBERTO	80	Assente	Assente	Assente	Assente	34 1h45'40	46 50'29	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
28	CALCAGNINI SAVINO	76	Assente	Assente	Assente	38 53'56	Assente	Assente	Assente	Assente	38 24'37	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
29	GALEAZZI ALESSANDRO	55	55 52'49	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
30	BIAGIOTTI DANILO	52	Assente	Assente	Assente	Assente	52 1h38'15	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
31	BICHICCI MATTEO	46	Assente	46 1h42'03	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
32	BARBONI DANIELE	43	Assente	Assente	Assente	Assente	43 1h46'27	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
33	GRASSI RENATO	36	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	36 25'57	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
34	ARIANO GIUSEPPE	34	Assente	34 2h08'16	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
35	BALLESTIERI MARCELLO	34	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	34 27'24	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente
QUOTE ROSA																
1	BUSCAGLIA LORENA	293	36 1h05'43	Assente	Assente	34 59'13	29 2h14'35	Assente	36 Non disponib.	32 56'05	Assente	Assente	Assente	43 n.d.	43 1h30'06	40 51'08
2	CHIUSELLI LUCIA	30	Assente	Assente	Assente	Assente	30 2h04'26	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente	Assente

Mi hanno chiesto: "Perché corri?". Io ho risposto "Perché tu stai fermo?"
Jeremy Wariner - Oro Olimpico ad Atene 2004 ed Argento a Pechino 2008, nei 400 metri

L'intervista - Conosciamo meglio Andrea Marini



Dopo alcuni anni militati nella Polisportiva Montecchio 2000, complice anche l'amicizia con Enrico e Davide, è entrato a far parte del nostro Gruppo facendo subito vedere di che pasta è fatto. E' stato decisamente un grande "acquisto", basti pensare che si è piazzato primo dei nostri in tutte le gare alle quali ha partecipato e quasi sempre nei primi 10 assoluti! Potremmo considerarlo il vincitore morale della Classifica Sociale ma, ahimè per lui, ha saltato 4 gare, una di troppo, ed ha dovuto "accontentarsi" del secondo posto in coabitazione con il toscancaccio Massimo Giustini. Per il 2014 è il candidato numero uno per la vittoria del Titolo "A sò'l più fort!", ma la vecchia guardia, statene certi, venderà cara la pelle!

Abbiamo provato a fargli qualche domanda per conoscerlo meglio e, perché no, per provare a carpirgli qualche segreto, anche se qui c'è poco da carpire; la verità è che sotto il cofano c'è un gran motore!!!

- ♦ **A che età hai cominciato a correre?** Avevo 24 anni, un sabato mattina per caso leggo un articolo del DJ Linus intitolato "Un anno per prepararla bene". Si parlava di Maratona di New York, e mi sono detto: "Non sarà New York, ma posso pensarci!"; di lì è cominciato tutto. Tre mesi dopo la mia prima gara, un Mezza Maratona a Forlì.
- ♦ **Hai sempre fatto podismo o prima hai praticato altri sport?** Il mio sport, prima del podismo, è stato il ciclismo che ho praticato da 6 a 18 anni con fantastici risultati, anche a livello nazionale, ma poi a quell'età a volte...sai com'è, si commettono degli errori per seguire alcune idee e purtroppo ho smesso nel momento migliore.
- ♦ **Quali sono i tuoi Personal Best sui 10 - 21 e 42 Km?** Preciso subito e con un certo orgoglio che i miei Personal Best, sia sulla distanza della Maratona che della Mezza, sono stati fatti quest'anno con indosso la, per me nuova, divisa della nostra Atletica 75 Cattolica. Il mio miglior crono sulla Maratona è di 2h49'50" fatto registrare alla Collemarathon. Sulla Mezza invece ad Aprile ho fatto 1h17'26" ad Alfonsine. Il mio record sulla 10 Km risale invece a qualche anno fa, 34'50 alla Corsa dei Becchi a Santarcangelo di Romagna.
- ♦ **La gara che preferisci?** La "Notturna dei vicoli e delle mura" ad Urbino che si corre ogni anno il 1° giugno (giorno del Patrono della città). Una 8 km di saliscendi da fare tutti d'un fiato in 4 giri da 2 Km!
- ♦ **La gara che non sopporti?** La "Podistica del Metauro" a Fossombrone, per intenderci quella che va su fino al Monastero.
- ♦ **La gara che ti ha lasciato il ricordo più bello?** Sceglierne una è sicuramente difficile. Le gare dove fai il personale le ricordi sempre con piacere, ma direi una gara che ho fatto lontano da qui, in un paesino in provincia di Trapani chiamato Partanna; ero in vacanza con la Giordano e Pizzagalli e c'era questa 7 km; decidiamo di andarci e ci è scappata la prima ed ancora purtroppo unica mia vittoria, come posso non ricordarla! In ogni caso la Maratona, per la fatica che fai, dalla preparazione alla gara, ti lascia sempre una grande soddisfazione.
- ♦ **La gara che non hai mai fatto ma che prima o poi farai?** Mi piacerebbe fare la Maratona di Berlino. Ogni volta che la vedo in tv mi convinco che prima o poi ci andrò.
- ♦ **Il percorso preferito per gli allenamenti?** Mi alleno per la maggior parte dell'anno su un anello di 3 Km esatti segnato a mo' di pista di atletica ad Osteria Nuova. Appena posso però cerco di far anche qualche percorso collinare.
- ♦ **L'allenamento che fai per capire se sei in forma?** Un progressivo di quattro giri nell'anello da 3 km finendo al massimo.
- ♦ **Preferisci correre da solo o in compagnia?** Per fortuna nel nostro percorso ad Osteria Nuova trovi quasi sempre qualcuno ed io cerco comunque sempre di accordarmi o con Davide o con Pizzagalli e la Giordano o con qualcun altro, visto che preferisco nettamente correre in compagnia.
- ♦ **Il tuo atleta preferito anche extra corsa?** Il mio atleta preferito, visto che provengo dal mondo del ciclismo, non può che esser Marco Pantani. L'ho anche conosciuto di persona e lo ricordo sempre con tanto affetto!!!!
- ♦ **Le tue attuali scarpe d'allenamento e da gara?** Dopo tanti cambiamenti e prove corro solo con Nike e Adidas. In questo momento ho un'Adidas Boston per allenarmi e per le gare lunghe, mentre una Nike Lunar Racer per gare fino a 15 km.
- ♦ **Lo Sport che pratichi alternativo alla corsa?** Dopo qualche anno di astinenza, tre anni fa ho ripreso la bici da corsa. Ho fatto anche un paio di duathlon e una granfondo (La Maratona delle Dolomiti) e soprattutto d'estate l'alterno alla corsa.
- ♦ **Obiettivi podistici per il 2014?** Nel 2014 spero di fare il personale nella Mezza alla Roma-Ostia e poi di far una bella Collemarathon. Nel periodo estivo vorrei provare a vincere una gara dopo i tre secondi posti di quest'anno.

M'Illumino d'immenso - L'angolo del Poeta

A cura del Sommo Giorgio "Mercurio" Sorchiotti

5



Cari amici Podisti, come recita il verbo "Non di sola Corsa si nutrono le nostre anime", ed è per questo che ho deciso di scrivere questa ode alla mitica e nobile figura del Podista, alla cui categoria umilmente appartengo. Spero l'apprezzerete. A tutti voi, indomiti podisti, un caro abbraccio!

Podista

Caro Podista,

*tu, spirito indomito, eroe sempre verde che corri per le strade di mezzo mondo,
muscoli ormai logori come fil di ferro esposto alle intemperie.*

*Tu, che ti lecchi le ferite ogni volta che oltrepassi il fil di lana
sulla linea del traguardo,*

*sorridi come un bimbo compiaciuto mentre superi il tuo rivale
e a lui si annebbia la mente riflettendo su mille perché.*

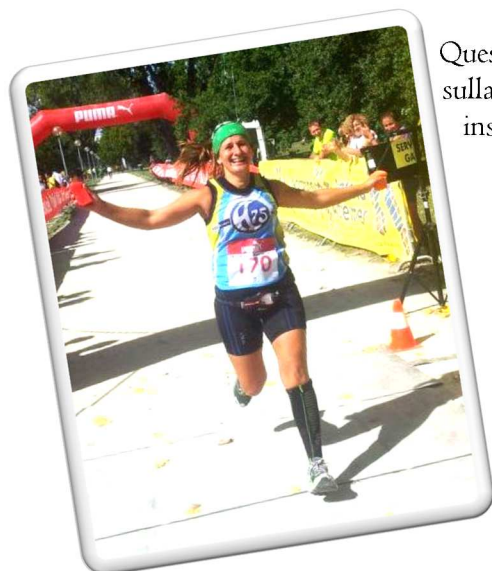
*Uomo o donna, coraggioso in una piccola corsa domenicale,
dai tutto te stesso senza risparmiare nulla delle tue vibranti forze,
chiedendo al tuo coraggioso cuore un ulteriore sforzo,
una nuova saetta vibrante per farti valere ancor di più.*

*Dai tempi antichi di Maratona tu corri senza mai fermarti,
spavaldo come un sontuoso mammifero affamato,
che si aggira nella sterminata savana, che corre, che combatte,
molte volte perde, ma mai si arrende!*

*Noi siamo così, coraggiosi, fieri, eroi senza volto,
tante volte ci fermiamo esanimi su di un punto scosceso del territorio,
mentre il sole si tuffa in mezzo al mare,
il panorama è fantastico, la brezza ci sferza i polmoni,
ammiriamo il panorama e per un attimo ritorniamo bambini
e rammentiamo un bellissimo momento vissuto.*

*Il Sommo Podista
Giorgio Sorchiotti*

Curiosando – Qualche domanda a Lorena Buscaglia



Questa Rubrica si ripropone di far conoscere meglio i nostri atleti con domande curiose sulla loro vita personale. Per questo primo numero si è pensato a Lorena Buscaglia, instancabile podista amante delle lunghe distanze (anche Trail) e con ben 7 maratone all'attivo ed un Personal Best di 4h26'59" registrato a Roma nel 2012.

Le domande sono ispirate a quelle presenti sulla Rivista "RUNNER'S WORLD".

di sognare, dispiegare le ali e volare lontano, molto spesso con la mente e qualche volta ci riesco anche con il corpo.

Il rito quotidiano.

Subito dopo la colazione con latte e fette biscottate, un bel caffè per darmi la carica per partire con un po' più di sprint ... a volte purtroppo però non basta.



Come ti rilassi.

Vado a correre. Sole, pioggia e neve non mi spaventano e comunque il rientro è sempre migliore della partenza.

La persona con cui sogni di correre.

Io corro bene anche da sola ma sarebbe fantastico trovare un compagno più forte di me con il quale correre davvero insieme, entrare in sintonia con lui e col quale potermi abbandonare con fiducia totale e cogliere i suoi insegnamenti per concludere una maratona in 4h. Ah! Che bello sarebbe!!!!!!



Al Cinema.

Una volta ci si andava per vedere i Cartoni, oggi per vedere Pieraccioni.



Cosa canti sotto la doccia.

Sotto la doccia per fortuna sogno in silenzio ed è meglio così visto che ci sto sotto circa mezz'ora e sono un alquanto stonata...mi potrebbero cacciare di casa.

Nel tuo frigo non manca mai.

Lo yogurt, quando sono triste mi piace gustarlo sul divano.



Il capo preferito del tuo guardaroba.

Sicuramente i Levi's magari con una bella camicia, rigorosamente senza fronzoli, più è semplice e più mi piace; del resto ciò che conta è la confezione.



Il libro che stai leggendo.

"L'inconscio per amico" di Antonio Origgì; sono convinta che il nostro subconscio sia il nostro migliore amico e se lo trattiamo bene possiamo riuscire a fare cose straordinarie.



Una tua debolezza.

Mi faccio condizionare dalle aspettative che gli altri hanno su di me diventando debole e fragile; forse fra un po' riuscirò a crescere anch'io.

...segue alla pagina successiva

Sul comodino.

Portalampada rotto da almeno tre anni, orologio da polso del mio babbo che mi ricorda che lui è sempre con me e dentro di me, bottiglia dell'acqua naturale che ogni tanto bevo, sasso con incollata la natività realizzato da mia figlia quando era piccolissima, pecorella portafortuna e, alla fine della settimana, tanta polvere.



L'acquisto di cui vai più orgogliosa.

La mia macchina, RAV4 3 porte; la trovo favolosa anche dopo molti anni perché rispecchia la mia personalità, piccola, ruggente e aggressiva al punto giusto da conservare la femminilità; poi qui nel circondario ce ne sono solo due, la mia che è blu ed è tanto più bella perché è un diesel e quindi ha sul cofano una presa d'aria che le dà tanta grinta e un'altra che è nera e non ruggine perché è a benzina. Per questo motivo ce ne sono così poche, gli da un senso di particolarità e unicità "Ti pare poco?".



Ci passeresti ore.

E' meglio che non rispondo, potrei sembrare una ragazzaccia. Non posso proprio farne a meno:

E per finire...12 domande 12

Mare o Montagna?

Mare



Tacchi o Ballerine?

Tacchi



Radio o TV?

Radio



10 Km o Maratona?

Maratona



Cellulare o Computer?

Computer



Trucco o Acqua e Sapone?

Acqua e Sapone



Vino o Birra?

Vino



Allenamento o Gara?

Allenamento



Gonna o Pantaloni?

Pantaloni



Salato o Dolce?

Salato



Acqua Naturale o Gassata?

Naturale



Salita o Pianura?

Salita



Teniamoci in contatto

Vuoi contattare qualcuno dei nostri atleti per fare un allenamento in compagnia o per chiedere informazioni? Ecco i recapiti di ognuno. Keep in touch!

Cognome	Nome	Telefono	E.mail
Accalai	Adolfo	346.6150515	altopiano51@libero.it
Andreatini	Roberto	340.5576815	greta.andreatini@hotmail.it
Ariano	Giuseppe	0541.954173	
Baldassarri	Giuseppe	347.9302668	giuseppe@baldassarri.com
Ballestieri	Marcello	329.2609581	
Bernardi	Davide		davidebernardi2009@libero.it
Biagiotti	Daniilo	339.3925286	daniilo@metalsedie.com
Boccalini	Enrico	328.1539330	psb@asac.sm
Boni	Andrea		andrea.boni@gmail.com
Bostrenghi	Sergio	334.3790705	s.bostrenghi@libero.it
Buscaglia	Lorena	338.3112866	lorena.buscaglia@yahoo.it
Cacciari	Giancarlo	338.2778736	giancarlo.cacciari@email.it
Calcagnini	Savino	338.8947920	chiara.calcagnini@alice.it
Calesini	Stefano	347.0759189	s.calesini@ifi.it
Cerri	Andrea		milkybrother@yahoo.it
Cerri	Angelo	333.2426961	cerri.a@gradara.bcc.it
Cevoli	Umberto	334.7052208	u.cevoli@libero.it
Chiuselli	Lucia	393.1058730	roberto.pernici.46@alice.it
Ciotti	Stefano	333.5499775	
Conti	Andrea	334.3365922	andrea.contidacorsa@gmail.com

Cognome	Nome	Telefono	E.mail
Crescentini	Giuseppe	380.4367252	
Facchini	Davide	328.5891734	edilimper@libero.it
Ferretti	Luca	349.3418043	ferretti.luc@gmail.com
Galeazzi	Alessandro	335.7771542	pietrogaleazzi@virgilio.it
Gallinucci	Luca	348.7618702	luca.gallinucci@gmail.com
Giustini	Massimo	339.8885827	giustini.massimo@libero.it
Grassi	Renato	335.6109041	
Horton	Giuseppe	340.0511792	rosiclem@libero.it
Leardini	Valerio	340.9242493	info@fotostudioleardini.I9I.it
Magi	Marco	338.5428386	magi.m@gradara.bcc.it
Marini	Andrea	334.3585679	marini.lorenzi@gmail.com
Morosini	Emanuele	340.2737172	lele01@inwind.it
Ruggeri	Antonio	328.2193351	antonio@fastwebnet.it
Sarti	Gabriele	329.8623892	duracel_senior@alice.it
Sorchiotti	Giorgio	338.5941745	giorgio.sorchiotti@alice.it
Tamburini	Michele	349.7748283	bzavagnini@yahoo.it
Vaccarini	Oscar	328.8223131	oscarvaccarini@libero.it
Vico	Andrea	330.2694545	andvico@libero.it
Zavagnini	Luigi	339.3952847	luigi.gabriella@alice.it

"Varenne, a fine carriera, smetterà di correre e farà lo stallone. E anch'io tra pochi mesi"

Maurizio Crozza, ma lo avrebbe potuto dire anche qualcuno dei nostri.

Non solo Podismo – Le altre Sorelle dell’Atletica 75

A cura del Coach Massimo “Ticci” Piovaticci



Semplice e funzionale l’idea di considerare “Famiglia” un’Associazione sportiva. Linea di sviluppo fortemente voluta dai soci fondatori e dalla famiglia Ercolessi in particolare. Forse per questo si è deciso nel tempo di rimanere legati alla tradizione, elementare principio che secondo noi non tramonerà mai. Ciò non significa però “fare poco” ma “fare bene”, un “passo alla volta”. Pian piano, quindi, il bianco e l’azzurro si sono fatti largo a livello regionale, nazionale e anche internazionale (maratone e imprese fuori confine) con esperienze di valore agonistico, ma soprattutto personale e formativo.



Il “fratello” **Podismo** è stato il precursore nel 1975 quando un gruppo di instancabili corridori ha costituito il sodalizio. Più tardi si rinsaldarono le due “gemelle” Ginnastica Ritmica/Artistica e Atletica Leggera. La prima un quinquennio più tardi mentre la seconda ebbe la consacrazione con il completamento della pista nel 1984; anno delle Olimpiadi di Los Angeles. Le due nuove sorelle ben presto sono cresciute e hanno raggiunto numeri insperati. Ma come si sa in una famiglia non conta solo il bilancio dei numeri, sono infatti gli animi l’elemento portante, ed è per questo che tutt’ora gli stradaioi sono i primi ad infiammare i percorsi di tutta Italia.



La Sorella **Ginnastica Artistica** conta tantissimi iscritti (ben 350), ansiosi di cimentarsi con “capriole”, ruote, verticali, evoluzioni alla trave e alle faticose parallele. Ben 9 Istruttori lavorano quotidianamente con pargoli della scuola dell’infanzia, fanciulli dei corsi base senza dimenticare lo stupendo contenitore della coreografia acrobatica composto da adolescenti scalpitanti. Il gruppo agonistico sta ricevendo buone considerazioni per i risultati importanti frutto di un lavoro assiduo e duro ma redditizio e questo grazie ai nostri “maestri”!



L’altra Sorella **Atletica Leggera** è sempre stata presente sulle piste di tutta la penisola e oggi più che mai si distingue anche per prestazioni di rilievo nazionale. I quasi 120 tesserati, dai sei ai trent’anni, si allenano settimanalmente sulle specialità tecniche, alcune delle quali necessitano di attenzioni particolari come il lancio del martello e del disco, la marcia, il salto con l’asta e gli ostacoli. Ma a Cattolica l’atletica si fa tutta nel rispetto delle fasi della crescita di ciascuno con l’obiettivo di ottenere il massimo. Programma chiaro e lungimirante.

Tre Sorelle quindi, impegnate su diversi fronti, ma sempre accomunate dalla stessa filosofia dettata oltre 35 anni fa dai Padri fondatori. 🇮🇹



Fiocchi Rosa e Azzurri

La famiglia A75 cresce



Il 2013 ci ha portato quattro preziosissimi doni. La famiglia A75 è infatti cresciuta con l’arrivo di Nicolò, Francesco, Diego ed Eva, rispettivamente figli di Alice Sarti, Stefano Calesini, Luca Gallinucci ed Enrico Boccalini. Come potete vedere promettono già mooolto bene. Ai genitori i nostri migliori auguri e ai bimbi un caloroso benvenuto!



Credimi! – I consigli dell'esperto

A cura di Gabriele "Duracell" Sarti

9



Ogni domenica ci troviamo a gareggiare su distanze e percorsi molto diversi tra loro. Dalle veloci 10 Km, alle Mezze Maratone fino alle Maratone (a tutti consiglio di correre almeno una volta la bellissima Collemarathon). Per ognuna di queste distanze occorrono allenamenti specifici per creare i necessari adattamenti fisiologici. Voglio quindi consigliarvi tre sedute chiave per preparare la 10 Km, la Mezza Maratona e la Maratona. Funzionano, credetemi!

10 Km

Per allenare questa distanza è importante sviluppare la cosiddetta Potenza Aerobica, la quale ci permette di correre a velocità elevate. A tal fine occorre svolgere esercizi a ritmi prossimi alla soglia anaerobica.

La mia proposta di allenamento prevede, dopo un **Riscaldamento di almeno 3 Km** con all'interno qualche allungo, un **Fartlek**, vale a dire un allenamento svolto su di un percorso con altimetria mista ma senza pendenze eccessive (andrebbe benissimo la Panoramica nel tratto tra Gabicce Monte e Fiorenzuola).

Nella seduta, già di suo impegnativa in considerazione della presenza di salite, inserire le seguenti variazioni da effettuare a Ritmo Sostenuto prossimo alla Soglia Anaerobica: **1' + 1' rec. + 1,5' + 1,5' rec. + 2' + 2' rec. + 2,5' + 2,5' rec. + 3' + 3' rec. + 3,5' + 3,5' rec. + 4' + 4' rec + 4,5' + 4,5' rec. + 5' + 5' rec.** Alla fine 2 o 3 Km di Defaticamento e Stretching. In pratica il lavoro consiste in variazione della durata da 1 ad almeno 5 minuti, aumentando ogni volta 30 secondi, con Recupero

pari alla durata della ripetuta. Lo stesso allenamento può essere eseguito anche su percorso pianeggiante.

Mezza Maratona

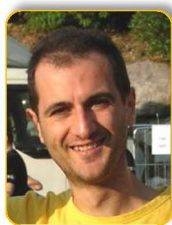
Per allenare questa distanza è importante invece sviluppare la cosiddetta Resistenza Aerobica, vale a dire la capacità di resistere ad uno stimolo allenante per il maggior tempo possibile. Per questa distanza la mia proposta di allenamento è la seguente: dopo un **Riscaldamento di almeno 2 Km**, con all'interno qualche allungo, eseguite **4 ripetute in pianura da 3000 metri ciascuna, con 5' di recupero tra una ripetuta e l'altra, ad un ritmo 15/20" più veloce del ritmo previsto per la gara.** Alla fine fate **2 Km di defaticamento e poi Stretching.**

Maratona

Per affrontare e concludere bene i 42,195 Km occorre che il fisico riceva, in allenamento, stimoli specifici per questa distanza. A tal fine fondamentali sono i cd. "Lunghi". Vi propongo un classico **30 Km** da impostare **in progressione con aumenti ogni 4 Km e così fino al 28° Km e i 2 Km finali di recupero.** Il ritmo delle frazioni dovrà essere: **1° ritmo maratona + 15' / 2° ritmo maratona + 10' / 3° ritmo maratona + 5' / 4° ritmo maratona / 5° ritmo maratona - 5' / 6° ritmo maratona - 10' / 7° ritmo maratona - 15'.** Alla fine abbondante **Stretching.** Come in tutti i progressivi l'impegno oltre che fisico è anche e soprattutto mentale, non potendo mai tirare il fiato anzi sapendo che il ritmo andrà sempre a crescere. Del resto anche la tenuta mentale è una capacità fondamentale per affrontare Sua maestà la Maratona. ☺

Marketing "spinto" – Una proposta "hot" per promuovere la Sezione Podismo

A cura di Marco Magi



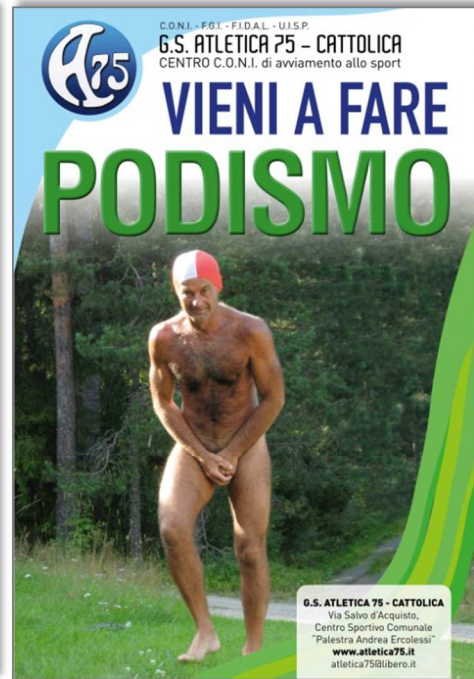
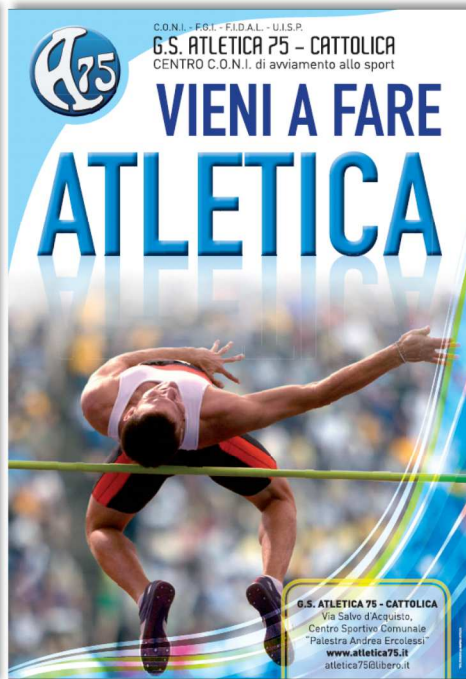
Amici Podisti, come avrete avuto modo di notare a settembre, girando per Cattolica e paesi limitrofi, l'Atletica 75 per promuovere i propri corsi di **GINNASTICA ARTISTICA** e **ATLETICA LEGGERA** ha studiato dei manifesti promozionali veramente belli e accattivanti. Ovviamente, non avendo la nostra Sezione corsi dedicati, gli Organi Sociali non hanno ritenuto, giustamente, di dover promuovere il **PODISMO** con uno specifico manifesto. Ed ecco quindi che il mio orgoglio di runner mi ha spinto a sopperire a questo assordante vuoto. Con l'aiuto dell'ottimo Grafico Michele Balducci ho pertanto provveduto a predisporre

un terzo manifesto. Certo, non è stato semplice. Come si può vedere gli altri due manifesti riportano gesta atletiche di notevole spessore. La Corsa però, per sua natura, non è particolarmente spettacolare; come poter rappresentare quindi con una foto le qualità della nostra disciplina in maniera tale da invogliare ad iscriversi con noi? Ma certo!!! E' sufficiente attingere all'interno del nostro Gruppo nel quale è presente una delle massime espressioni di qualità (e che qualità!) e di stile (e che stile!).

Il risultato finale mi pare di tutto rispetto e sono certo che questa locandina riscuoterà un grandissimo successo, soprattutto tra il pubblico femminile, facendo "impennare" le iscrizioni. Il tutto è però ancora al vaglio del Gran Consiglio dell'A75. Intanto eccolo qui in anteprima. Che dite, affiggiamolo?!! Dichiaro aperte le votazioni!!! ☺

Girate pagina e deliziatevi gli occhi





10

Spirito Trail – L'altra metà del mondo della Corsa

A cura di Danilo "MiticoJane" Biagiotti



Non rinnego nulla della strada fatta fino ad oggi, tutt'altro; mi sono divertito e mi è piaciuto. Quando ho deciso di scendere sotto le 3 ore in Maratona, l'ho fatto e ne vado fiero; ma poi è successo qualcosa, 5 o 6 anni fa la prima pazzia assieme agli amici Sergio e Michele, vale a dire andare a correre sui Sibillini per partecipare ad una nuova gara di 35 Km. Volevamo provare qualcosa di nuovo ma non sapevamo quello che ci attendeva. E' stata un'avventura nel vero senso della parola. Abbiamo tenuto duro e stretto i denti per ben 7 ore e 45'. Eravamo stremati ma chi stava peggio erano le mogli che ci aspettavano all'arrivo; erano in lacrime, ma non di gioia o forse sì. Preoccupatissime cominciamo a pensare male, ma fortunatamente tutto è poi andato per il meglio. Dopo questa mazzata uno pensa: "non lo rifarò più" e invece no! Io e Sergio abbiamo infatti cominciato a calpestare nuovi sentieri, ma poi per motivi fisici purtroppo Sergio ha dovuto abbandonare, io invece ho continuato non resistendo al richiamo della Natura.

Ragazzi, il Trail Running è tutto un altro mondo. Nei Trail ci si sente liberi, si corre senza alcun assillo di tempo, si conoscono tanti nuovi amici in giro per l'Italia. Non si sa nulla dell'altro, si parla di Trail, ci si canzona, con tanti ci si vede magari solo una volta all'anno o ci si legge su FB, ma quando ci si incontra è sempre un'emozione forte. A mio parere lo Spirito Trail esiste veramente! Innanzitutto massimo rispetto per la Natura, poi per i compagni e avversari. Lo si vede specialmente nei cosiddetti "Trail Autogestiti" dove il crono non esiste proprio, si sta tutti in gruppo, felici e contenti, ci si aiuta e tutto questo rende la Corsa assolutamente Magica, merito anche dei luoghi dove si corre. Nella Ultra, invece, è una continua sfida con se stessi.



L'importante è arrivare alla fine ma spesso non è facile, il semplice allenamento non basta, fondamentale è la testa, bisogna essere, prima di tutto, convinti di farcela poi il resto viene da sé. Altra cosa importante nel Trail Running è godersi quello che ti circonda, è questo che me lo ha fatto amare; consiglio di fare tantissime foto come faccio sempre io, perché voglio che rimanga un ricordo di quella giornata Speciale, sì perché ogni gara è un'emozione anche dal punto di vista geografico e ambientale. Poi dopo aver calpestato le sabbie del deserto la mente viaggia a più non posso. Il deserto infatti ha un fascino particolare, non

puoi non innamorarti. Le gare in autosufficienza non mi sono mai piaciute ma pur di ammirare questi luoghi magnifici in giro per il mondo sono disposto a sacrificarmi. Lo stesso è successo anche in montagna, soffrendo di vertigini non è stato facile per me partecipare ad alcune gare, ma la passione e la voglia di vedere posti nuovi è stata più forte della paura.

Insomma, per me la formula magica è poter "Correre nella Natura viaggiando".

Un saluto a tutti dal MiticoJane. ☺

Amarcord – Aneddoti podistici del tempo che fu

A cura di Savino “Don Savino” Calcagnini

11



“Siamo solo noi!” i pionieri dell’Atletica 75, direbbe il grande Vasco (Rossi ovviamente); quelli che per questa gloriosa Società hanno venduto l’anima al diavolo. Anche se il tempo passa, la storia del gruppo continua con le nuove leve, forza fresche che continuano a dare lustro e portare avanti il nostro sfavillante passato podistico. Lunghissima la lista dei successi e dei primati registrati, culminati con la vittoria nel 2006 del selettivo Calendario “Mare Verde Monte”, senza ovviamente dimenticare i tre, dico tre e ribadisco tre, Titoli Italiani di Categoria conquistati quest’anno dal nostro Trio Maravija Accalai-Ciotti-Giustini. Grandiiiiiiii!!!!

Detto questo ho deciso di accettare la proposta dell’amico Marco di essere presente in questa bella iniziativa editoriale, per raccontarvi qualche aneddoto vissuto negli anni passati da un affiatatissimo gruppo di amici podisti, ovviamente tutti rigorosamente targati A75.

Partiamo dall’Anno Domini 1999, ci troviamo nella Città Eterna per correre la 5° edizione della Matrona e l’Atletica 75 è presente con una rappresentativa dei suoi migliori atleti (se non per prestazioni sportive di certo per simpatia). Rapiti dalla maestosità della città alla partenza siamo caricati a pallettoni. Grande è l’emozione nel correre al cospetto di monumenti famosi nel mondo. Tutto sembra filare liscio quando un impellente necessità fisiologica costringe alcuni di noi (Don Savino non fa nomi) ad un pit stop tecnico. Alla ripartenza decidiamo di accorciare un po’ il percorso (ovviamente senza esagerare, non è il caso di arrivare prima dei keniani, la cosa potrebbe forse insospettire). Alla fine il crono segna un tempo strepitoso: 3h:01’:00”. A stare più attenti si poteva anche scendere sotto le 3 ore, mannaggia! Ragazzi che dire? Errare è umano, perseverare è diabooolicooooo... parola di “Tagliolino”.



Facciamo ora un salto indietro di due anni; siamo nel 1997 quando i vegliardi dell’Atletica 75 osarono sfidare i cugini elvetiche d’oltralpe. Partiamo da Cattolica alla volta di Losanna su di una corriera a dir poco sgangherata. Come sempre grande è l’entusiasmo e la voglia di ben figurare. Lungo la strada una serie di eventi porta il Gruppo ad esibirsi in vettura con canti, balli di gruppo e orchestre improvvisate. Una volta arrivati a Losanna scendiamo dal torpedone per accingerci a pranzare nel ristorante della stazione ferroviaria, quando ecco puntuale l’imprevisto; il nostro MiticoJane è ahì lui vittima di un furto con destrezza. Un lestofante, infatti, con mano di velluto gli sfilò il portafoglio (aaahhh...la civilissima Svizzera!). All’improvviso il clima gioioso del viaggio che pervadeva il gruppo si trasformò in senso di profonda costernazione, but “The Show Must Go On” e l’indomani si è regolarmente corsa la bellissima maratona che ha regalato a tutti grandi soddisfazioni.

Ma veniamo al terzo e ultimo “episodio”. Siamo nel 1996 ed il solito gruppo, voglioso di provare nuove e più forti emozioni, decide di cimentarci nel Trail Running (all’epoca questo tipo di gare non erano numerose e comuni come lo sono oggi). Anche in questo caso la scelta è ricaduta su di una prova in terra elvetica e precisamente la massacrante Sierre-Zinal: 33 km con partenza da 600 mt. s.l.m. e un D+ complessivo di 4000 mt....oh, mica cotica!!! Purtroppo il meteo non è clemente ed alcuni dei nostri ragazzi hanno purtroppo la peggio incappando in un imbarazzante problema di dissenteria, contribuendo alla concimazione delle terre di Guglielmo Tell ma aiutando in questo modo la locale pastorizia. Sotto uno scrosciante acquazzone gentilmente offertoci dal Padre Eterno arrivano finalmente all’ambito traguardo. Medaglie e trofei vengono consegnati e messi al collo degli eroi cattolichini, ma il loro pensiero è già rivolto alla famosa doccia collettiva da fare rigorosamente tutti ignudi, uomini e donne, tutti insieme, da non crederci! E dovevate vedere le fanciulle! Facevano a gara per far cadere inavvertitamente la saponetta per chinarsi a raccoglierla. “M’hai provocato? E mò te distruggo!” avrebbe detto l’Albertone nazionale. Tranquilli, abbiamo ben figurato esportando con sommo orgoglio l’Italian Style.

Alle nuove generazioni della nostra amata Atletica 75 lasciamo un fardello di gioie, di scherzi e di aneddoti. Poterli condividere con tutti voi mi dà e ci dà tanta voglia di proseguire, ma il tempo corrode ginocchia e non solo, consigliandoci un meritato riposo, quindi ragazzi dateci dentro, il passaggio del testimone vi attende. A tutti voi un caro saluto dalla Casa di Riposo del Podista dal vostro Savino. 🍷

Le imprese dei nostri Atleti hanno avuto risalto anche sulle pagine dei giornali locali. Qui di seguito una Rassegna Stampa degli articoli pubblicati.

'Passatore', un'epica fatica

SPORT

Anche quest'anno l'Atletica 75 Cattolica non ha fatto mancare la propria presenza alla "100 Km del Passatore", l'estenuante podistica sul percorso che collega Firenze a Faenza. Alla partenza, in Piazza della Signoria, tre i portacolori della società cattolicina: il veterano Stefano Ciotti (alla quinta partecipazione consecutiva), Andrea Vico e Luca Gallinucci, entrambi all'esordio.



Andrea Vico, Luca Gallinucci e Stefano Ciotti

Quella di quest'anno è stata un'edizione decisamente più impegnativa. Non bastando infatti i 100 Km da percorrere ed i quasi 1.000 metri di dislivello da superare, ci si è voluto mettere il meteo a rendere l'impresa ai limiti.

Fin dalla mattina, infatti, ai 2035 podisti è stato subito chiaro che non sarebbe stata una "passaggiata", Firenze li ha accolti con una pioggia fredda ed insistente e temperature ben al di sotto dei 10 gradi. Alle 15 lo start è stato dato sotto un vero e proprio diluvio e con il termometro che segnava 8 gradi; non certo le condizioni. Come non bastasse, dopo alcuni chilometri l'acqua si è tramutata in grandine con scene da girone dantesco.

Arrivati a Borgo San Lorenzo, la strada ha cominciato a salire per raggiungere i 913 metri del Passo della Colla di Casaglia, posto a circa metà del percorso. I podisti rimasti in gara hanno dovuto affrontare la salita dopo diverse ore di corsa, completamente inzuppati e soprattutto con una temperatura che oscillava tra i 2 e 3 gradi e spruzzate



di nevischio ai bordi della strada in prossimità dello scollinamento! Numerosi gli interventi dell'assistenza medica per casi di ipotermia ed abrasioni ai piedi, macerati dalle calze e scarpe bagnate. Nella tenda posta a disposizione dall'organizzazione, buona parte di podisti intenzionati a proseguire (lunghe maratone infatti sarà alla fine l'elenco dei

ritirati) hanno approfittato per indossare abiti, calze e scarpe asciutte saggiamente lasciati la mattina in previsione di quello che li avrebbe attesi.

Nella seconda metà di gara la pioggia ha fortunatamente concesso una tregua, non così però il freddo; all'arrivo a Faenza il termometro segnava infatti solamente 10°C ed anche qui altro lavoro straordinario per l'equipe medica per assistere i 1451 arrivati alcuni dei quali cautelativamente trasportati nel vicino ospedale.

Vincitore di questa 41ª edizione è stato neanche a dirlo e per l'ottava volta consecutiva l'immenso Giorgio Calcegera, instancabile tassista romano, con un cronometro finale di 6h39'59".

Ma veniamo ai tre portacolori

dell'Atletica 75 che, stringendo e battendo i denti, sono riusciti a concludere la loro epica fatica percorrendo tutti e 100 i Km.

Primo dei tre, il fortissimo Stefano Ciotti con un cronometro finale di assoluto rispetto: 8h2'48" percorsi alla media dei 4'49" al Km, 12º assoluto e 1º di Categoria M50 che gli è valso anche il titolo di campione italiano.

Il secondo cronometro è stato fatto registrare da Andrea Vico con 9h54'49", 114º posto assoluto. Luca Gallinucci ha chiuso invece in 10h37'16" (207º in classifica generale). Ma vi è di più, gli stessi tre hanno partecipato anche alle altre due competizioni belle toste: la "Maratona del Lamone" e la "50 Km di Romagna" che assieme alla 100 Km del Passatore compongono, per somma di tempi, il cd. "Tritico di Romagna" nel quale Ciotti si è classificato al 3º posto, staccando il quarto di soli 14", veramente un'inezia se si considera che la somma delle tre distanze percorse ammonta ad oltre 192 Km! Sempre nel Tritico 20º posizione per Vico e 3º per Gallinucci.

Questa emmissa partecipazione andata a buon fine rappresenta la giusta metafora dello spirito che contraddistingue il gruppo podistico cattolicino: impegno, passione, sacrificio e tenacia. Altri hanno preceduto i nostri tre eroi e altri, ne siamo certi, li seguiranno per continuare così a scrivere nuove pagine di questo appassionante sport.

Marco Magi



Ciotti, campione italiano master

- Stefano Ciotti è il nuovo campione italiano M50. Ha conquistato il titolo lo scorso 25 maggio nella 100 Km del Passatore, la Firenze-Faenza. Il suo tempo: 8h 2 minuti e 47". Il tempo gli è valso il 12º posto assoluto. Il forte atleta morcianese è giunto anche terzo nel prestigioso Tritico. Oltre al Passatore, contempla la Maratona di Russi e la 50 Km della Romagna.

Gennaio 2013

www.Japia

MORCIANO 13 è ai livelli medio-alti del podismo italiano

"Correre: libertà e ascoltare il vento"

CATTOLICA Giustini, è campione italiano

Agosto 2013 50

LO SPORT

- Massimo Giustini, portacolori dell'Atletica 75 di Cattolica, è campione italiano di ultramaratona in salita 50 Km Fidal-luta (associazione italia-



Massimo Giustini con la medaglia d'oro al petto

le mettendo a dura prova gli atleti. Ma Giustini non si è scoraggiato e con forza di volontà ha corso come sempre con intelligenza tattica e con passo agio e potente.

Sul gradino più alto del podio, Massimo commosso, ha ringraziato la moglie Marzia i suoi amici e compagni di squadra Adolfo Accali, Gabriele Sarti, Savino Calcegera per averlo accompagnato passo dopo passo incitandolo e incoraggiandolo. Un ringraziamento anche al suo fisioterapista Angelo Guizzaro.

A 49 anni, ha messo in campo un migliaio di gare; arriancando sempre tra i trenta. Si è forse, con un pizzico di fortuna, avrebbe raggiunto il vertice. Anche se la sua è stata un'eccezionale carriera. E continua ad esserlo.

LO SPORT

- Siamo nel 1976. Il tredicenne di belle speranze Stefano Ciotti veste le mitiche calze del Morciano Calcio. Fa metri da primo all'ultimo, mulina condo. A lui si interessa il Bologna per un provino. Tra i dirigenti della società c'è Carlo Bri- ragazzi per fare il fondo del- Portia i 3-4 pedalatori più dotati per una gara a Riccione. Stefano, inaspettatamente, vince. Dopo sei mesi, opta per il calcio.

A 49 anni, ha messo in campo un migliaio di gare; arriancando sempre tra i trenta. Si è forse, con un pizzico di fortuna, avrebbe raggiunto il vertice. Anche se la sua è stata un'eccezionale carriera. E continua ad esserlo.



Stefano Ciotti, classe '63

inizi degli anni migliori per un maratona, 31 anni, muore prima del tempo il babbo. Gli passa il piacere dell'allenamento e la gioia della corsa.

A 39 anni, come d'incanto, riallaccia lo scarpone. Arrivano le soddisfazioni. Nel 2000, cor- di mondiali master in Finland- squadre. Per lui la vittoria più bella, nell'albo d'oro c'è anche il campione Venanzio Oris (Stev- vitosa nella Rimini-San Mar- no del 2010.

In media una ventina di competizioni l'anno (tra cui anche un paio di maratone). Stefano si allena tutti i giorni. Ha due per- primo di 36 chilometri in prepa- zione delle maratone: Mor- Gemmano-Onferno-Fratte- San Clemente-Morciano. Il se- condo lungo le meraviglie del Diga-Morciano Dike: "Il Com- musca della natura".

A chi gli chiede che cos'è per lui la corsa, racconta: "È libera. Mi assento da tutto sto con me stesso. Ascolto il mio meraviglioso, tuttavia abband- nati dalla fessura. Poi, ci sono le gare".

Gli obiettivi di Stefano Ciotti per il 2013 sono due: essere ai nastri per la quinta volta della maratona di New York il ven- vembre; il personale gli consen- di partire con i primi cento Buona strada, direbbero gli scout.

Podismo Il carabinieri s'impone in solitudine. Vittoria al femminile alla romagnola Graffiedi Al «Città di Gabicce» Ercoli stacca tutti

Gabicce Mare

UN VIVACE gruppo di 750 runner ha animato la strada Panoramica del Monte San Bartolo, dando vita al 12º Trofeo podistico «Città di Gabicce Mare», valido quale 15ª tappa del circuito «Mare-Verde-Monte», per l'ottima organizzazione dell'Atletica 75 Cattolica e il Comune. Nella distanza più lunga di 12 chilometri, da Gabicce Mare a Gabicce Monte, con giro di boa al porto turistico della baia della Valugola e ritorno in piazza del Municipio, a Gabicce Mare, si è imposto in perfetta solitudine il 23enne carabinieri pesarese Fabio Ercoli, in 47'30", dopo aver staccato negli ul-

timi chilometri il gruppo dei migliori. Il portacolori della Polisportiva Montecchie, al suo ennesimo successo stagionale, ha regolato sotto lo striscione dell'arrivo Francesco Vittori (Golden Rimini), lo stoico Filippo Tasini (Atletica Consoloni), al via con un braccio ingessato, e quindi Igor Pierotti (Sport Calcine), Valerio Vincenzi (Sidermec) e Aldo Siragusa (Golden Rimini).

AL FEMMINILE, la vittoria è andata alla romagnola Samantha Graffiedi del Seven Savignano, in 56'10", sulla pesarese Annamaria Masetti (Banca Pesaro), Isabella Ricci (Misano Podismo), Barbara

Gusetti, Annamaria Canarecci (Riccione Podismo) e Stefania Binucci (Fano Corre).

ALL'INSEGNA dei colori romagnoli anche la prova sui 6 chilometri riservata agli Allievi (16-17 anni), con l'oro di Claudio Galassi (Sidermec) su Fabio Ceccaroni (Atletica Consoloni), e, tra le donne, di Simona Piccioni dell'Atletica Consoloni di San Giovanni in Marignano sulla compagnia di team Sara Sabrina Bacchini. Ben 92 giovaniissimi dai 0 ai 15 anni, hanno preso parte al Trofeo «Le migliori giovani promesse», sui 200, 400, 600 e 800 metri.

Leonardo Oliva

stazione impor-

stante risale allo scorso anno. Nella maratona di Carpi, che è anche titolo italiano, sale fino al 33º posto assoluto, quarto di categoria. Il tempo: 2 ore, 46 minuti e 11 secondi. Venticinque anni fa, nel '93, a 30 anni, sempre a Carpi, la sua seconda maratona, fissò un secondo tempo: 2 ore, 28 minuti e 43 secondi. Con tempi simili oggi sarebbe tranquillamente tra i primi cinque in ogni maratona.

Il 2012 dell'atleta morcianese è stato da grande annata. Nella 100 Km, la classica Firenze-Faenza, giunge 15º assoluto, in 7 ore, 57 minuti e 14 secondi. La competizione, insieme alla ma-

ratona di Russi e la 50 Km di Castelbolognese, valeva per il no è salito sul terzo gradino; era il campione uscente. Sulla coperta del libro dal titolo "Io c'ero! 1979-2012", a celebrare la competizione, c'è anche Stefano. Una soddisfazione ulti-

Stefano non ha rimpianti su quanto poteva e non ha fatto. Racconta: "Forse da giovane dovevo entrare in un gruppo sportivo militare; avevo il temperamento".

Non ha rammarichi neppure per gli otto anni sabbatici; ad-

Nutrition – Integrare con la polpa dei frutti di Baobab

A cura di Marco Magi

13



Tempo fa, girando per il Centro a Rimini, sono capitato in un negozio della catena equo e solidale "Altromercato". Guardando quà e là sugli scaffali mi è caduto l'occhio su di una confezione gialla. L'etichetta diceva "Polpa disidratata del frutto del Baobab". Già lo conoscevo per averlo assaggiato alcuni anni prima e lo ricordavo di sapore gradevole, leggermente acidulo. L'etichetta nutrizionale evidenziava un'elevata quantità di Vitamina C. Siccome in quel momento stavo prendendo degli integratori di ferro decido comprarlo perché la Vitamina C aiuta l'assorbimento e la disponibilità del ferro.

Tornato a casa ho fatto qualche ricerca su internet per saperne di più ed è così che ho scoperto le infinite proprietà di questo frutto, molto utili anche per chi come noi fa sport di resistenza. Eccovi alcune informazioni utili.

Il Baobab è chiamato dagli africani Albero Magico, Albero Farmacista e Albero della Vita. Questo immenso e poderoso simbolo dell'Africa (20 metri d'altezza e i 12 metri di diametro) fornisce agli uomini, nutrimento e rimedio a molti disturbi e malattie di vario genere.



Le sue foglie, i suoi frutti (unico frutto al mondo che giunto a maturazione è disidratato) e le sue radici nutrono e guariscono; il suo "spirito" protegge i villaggi e viene talmente rispettato dagli abitanti che solo gli iniziati e i saggi hanno il permesso di arrampicarvisi sopra e non può essere abbattuto dall'uomo ma solo da eventi naturali.

Ancora sconosciuti al grande pubblico, i frutti e le foglie del Baobab sono stati ampiamente studiati e analizzati dai ricercatori di ogni parte del mondo.

Nella medicina tradizionale la polpa trova impiego come febbrifugo, analgesico, antidiarroico/antidissenterico e nel trattamento di vaiolo e morbillo. La polpa, ricca di Vitamina C, può essere polverizzata e preparata come una bevanda dissetante e rinfrescante. E' utilizzata come trattamento radicale nei confronti della diarrea infantile, sciolta in acqua è anche usata sotto forma di cataplasmi sugli occhi arrossati.



In 100 g di polpa di frutto del Baobab sono presenti il 75,6 % di glucidi totali, il 2,3 % di proteine e un bassissimo contenuto di lipidi pari allo 0,27% di lipidi totali. Il frutto del Baobab è noto per il suo elevato contenuto in acido ascorbico (VitaminaC), in particolare la polpa

può fornire fino a 300 mg di vitamina ogni 100 g, quantitativo pari a circa sei volte quello contenuto in un arancia.

L'acido ascorbico svolge un ruolo estremamente importante sia dal punto di vista nutrizionale che terapeutico. Nota da tempo per la sua capacità di prevenire lo scorbuto, la vitamina C trova un impiego sempre più rilevante per le sue proprietà antiossidanti e per la capacità di proteggere l'organismo dai danni indotti dai radicali liberi. Per queste sue proprietà partecipa a numerosi processi metabolici, quali: la biosintesi del collagene nel tessuto connettivo, di neurotrasmettitori nel sistema nervoso centrale ed ormoni steroidei. Inoltre è in grado di incrementare l'assorbimento del calcio e la biodisponibilità del ferro, ed è correlata ai processi di prevenzione di alcune patologie degenerative (cataratta oculare, malattie cardiovascolari, arteriosclerosi).

Il frutto contiene inoltre quantità apprezzabili di altre vitamine essenziali, come la riboflavina (vitamina B2) indispensabile per uno sviluppo ottimale dell'organismo e per mantenere l'integrità cellulare di nervi, cute ed epitelio oculari, e la niacina (vitamina PP o B3) importante per la regolazione di molteplici funzioni metaboliche.

Il caratteristico sapore acidulo della polpa è dovuto alla presenza di acidi organici quali l'acido citrico, acido tartarico, acido malico ed acido succinico. La polpa fornisce inoltre alte quantità di fibre solubili ed insolubili.



Dai dati emersi si intuisce le potenzialità di impiego di questa pianta. Dal punto di vista nutrizionale la polpa può essere una fonte interessante per un apporto energetico (di glucidi in particolare) e vitaminico (principalmente vitamina C e provitamina A), di un notevole quantitativo di fibra solubile, insolubile e di minerali.

5 g al giorno di polpa sono utili per tutti, uomini e donne, bambini e anziani, perché aumenta la resistenza ai virus (inclusi influenza e raffreddori ed herpes), regolarizza l'intestino e i valori glicemici e del colesterolo, migliora la qualità della pelle, dona forza, energia e resistenza, riequilibra il tono dell'umore e allevia i disturbi mestruali, antianemico, febbrifugo antinfiammatorio, se applicata sulla pelle la nutre prevenendo l'invecchiamento donando morbidezza ed elasticità.

Non è affatto strano che da una delle piante più antiche e possenti del mondo si possa cogliere un rimedio di grande aiuto per noi piccoli uomini, senza che vi sia la distruzione della pianta e del suo ecosistema. 🌍

Fisioterapista – L'importanza dell'Ileo-Psoas nella Corsa

A cura della Dott.ssa Giuliana Perrone

14



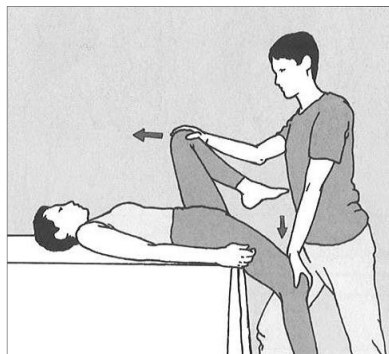
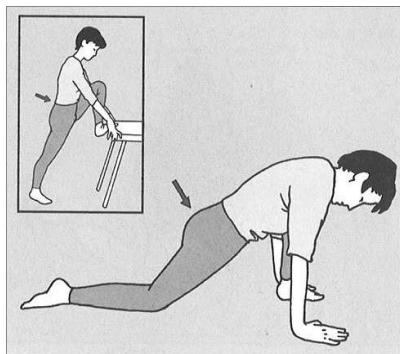
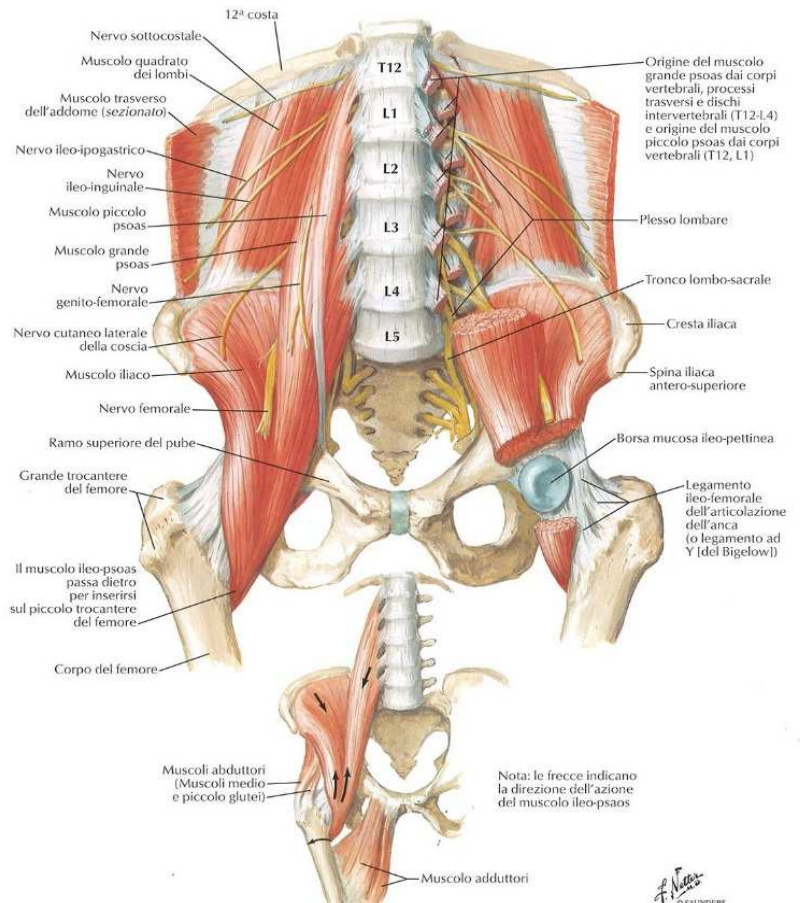
Il podismo è uno sport in cui l'articolazione coxofemorale è maggiormente sollecitata e può andare in contro ad algie. Durante la marcia e la corsa la flessione dell'anca è il movimento più frequente e ripetuto, e a tale proposito è importante conoscere che ci sono strutture legamentose e muscolari che entrano in successione per attuare questo movimento. I muscoli motori di tale azione sono: 1) il piccolo gluteo, 2) gli adduttori, 3) l'ileo-psoas, importante regolatore delle oscillazioni dell'arto inferiore, e che chiama in causa il retto femorale (che fa parte del quadricipite).

L'ileo-psoas è un muscolo pluriarticolare che riveste un'importanza funzionale per i rapporti che ha con strutture articolari, vascolari, nervose (plesso lombare), fasciali, viscerali (intestino, reni), e muscolari come il diaframma toracico.

Esso s'inserisce dalla dodicesima vertebra dorsale fino alla quarta vertebra lombare, quindi discende lungo la colonna lombare, attraversa la parte interna del bacino (fossa iliaca), passa anteriormente all'articolazione coxofemorale per terminare sul piccolo trocantere del femore. Le sue funzioni principali sono quelle di flessione, rotazione interna in ortostasi (ad anca estesa), rotazione esterna ad anca flessa, di antiversione del bacino, cifotizzante lombare quando agisce con la catena muscolare di flessione del tronco, lordotizzante lombare quando è associato alla catena di estensione del tronco.

Qualora a carico delle sue fasce profonde si manifesta una situazione retrattiva, questa si ripercuote sulla distribuzione delle forze agli arti inferiori, come nel caso d'infiammazione (psoite), in cui l'algia muscolare innesca una contrattura che crea un'alterazione dell'appoggio al suolo e quindi dell'equilibrio globale del soggetto.

Infine l'ileo-psoas, ha un ruolo capitale insieme agli otturatori (muscoli situati all'interno del bacino che hanno inserzione sul femore), nell'insorgenza dell'artrosi d'anca in quanto un loro ipertono causa una compressione della testa femorale all'interno della cavità che la



contiene. In merito a quanto detto, praticare esercizi di stretching e un buon lavoro di riequilibrio muscolare, attraverso tecniche manuali osteopatiche, risultano essere uno strumento efficace per la prevenzione di patologie legate a questa articolazione. La Dr.ssa Giuliana Perrone è Osteopata D.O.mROI laureata in Scienze Motorie. Riceve su appuntamento nel suo Studio di Gabicce Monte in Piazzetta Valbruna (sotto il Bel Sit) - Tel. 338.8550502 - giuliana.perrone@libero.it

“Se vuoi sapere come sarai tra dieci anni, guardati allo specchio dopo aver corso una maratona”

Jeff Scaf

Corri a leggere!

Consigli per buone letture in tema di Corsa

A cura di Angelo Cerri

15



Autore: Pietro Trabucchi
Anno: 2007
Pagine: 200
Editore: Corbaccio
Prezzo: € 15,60



L'autore sostiene con certezza che gli esseri umani sono stati progettati per affrontare con successo difficoltà e stress. Gli uomini discendono da gente che è sopravvissuta a un'infinità di predatori, guerre, carestie, migrazioni, malattie e catastrofi naturali. Sono costruiti per convivere quotidianamente con lo stress. A questo scopo gli uomini possiedono, come un dono, un insieme di risorse che hanno ereditato dal passato: è la "resilienza" ad essere la norma negli esseri umani, non la fragilità; la "resilienza" psicologica è la capacità di persistere nel perseguire obiettivi difficili, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà relative. La "resilienza" può essere potenziata, e l'autore, con esempi tratti dal mondo dello sport inteso qui anche come metafora della vita e ambito da cui mutuare metodologie ed esperienze, ci mostra come fare.

Pietro Trabucchi è uno psicologo che si occupa di prestazioni sportive ed attualmente lavora con le squadre nazionali di Ultramaratona. In questo libro analizza prestazioni e carriere di una serie di personaggi che ha conosciuto direttamente o con cui ha lavorato; si va dai campioni olimpici come Giorgio Di Centa a Christian Zorzi, a quelli che l'autore definisce i quattro personaggi assoluti dell'Endurance (Bruno Brunod, Roberto Ghidoni, Marco Olmo e Dawa Sherpa), a campioni straordinari dello sport disabili (come Fabrizio Macchi o Alberto Ceriani), fino a semplici e sconosciuti amatori. e finisce per dimostrare che la resilienza è soprattutto un problema cognitivo, cioè legata al modo in cui decidiamo di vedere gli eventi della vita.

Negli ultimi capitoli l'autore spiega le metodologie per aumentare la resilienza personale negli atleti, nei bambini e nel mondo del lavoro.

Autore: Fulvio Massini
Anno: 2012
Pagine: 336
Editore: Rizzoli
Prezzo: € 17,50



Fulvio Massini, da oltre trent'anni allenatore di maratoneti e maratoneta egli stesso, autore di questo manuale completo sulla corsa intesa come una passione che va oltre lo sport e che pervade tutta la nostra vita. Il libro offre tutti gli strumenti per imparare a correre per stare bene: la tecnica, l'allenamento in base alla preparazione fisica e agli obiettivi, l'alimentazione più adatta e gli integratori più diffusi, l'abbigliamento e gli accessori, come evitare gli infortuni e come riprendersi se dovessero capitare.

Ampio spazio è dedicato agli esercizi, tutti illustrati, da svolgere prima, dopo o in sostituzione alla corsa. Il libro è arricchito da capitoli dedicati in modo specifico alla donna, a chi è giovanissimo e a chi non lo è più.

"Andiamo a correre" è un ottimo compendio per qualunque corridore: per il neofita ma anche per il runner esperto.

È un libro che si può leggere oltre che consultare. La scrittura è molto facile, per cui risulta semplice lasciarsi guidare anche in argomenti che semplici non sono. Traspare anche un entusiasmo che contagia: la corsa per l'autore non è il suo lavoro, è davvero la sua passione.

Conclusioni: un libro leggibile, un ottimo manuale, un utile strumento. Non è l'ennesimo libro sulla corsa.

Autore: Finn Adharanand
Anno: 2012
Pagine: 300
Editore: Sperling & Kupfer
Prezzo: € 18,50



Lewa, Kenya: una riserva protetta, fatta di strade sterrate, paesaggi straordinari e animali in libertà; a 1.676 metri, in un clima infuocato tra gazzelle e leoni, si svolge una delle maratone più spettacolari al mondo, che attira corridori e turisti da ogni parte del globo. Partecipare a questo evento è il sogno di Adharanand Finn, giornalista-runner che decide di trasferirsi nel cuore del Kenya per sei mesi, allenarsi per i 42 chilometri più importanti e duri della sua vita e... carpire i segreti dei leggendari e invincibili campioni keniani. Insieme con la moglie e i figli si reca a Iten, un piccolo centro noto per essere la "fabbrica dei corridori"; qui, dove gli atleti invadono le strade e impediscono alle macchine di passare, entra in contatto con un ex campione di maratona e inizia la sua avventura sportiva tra usanze misteriose e lunghe ore di preparazione. Nel Paese degli elefanti mangerà solo il cibo locale, dormirà nei campi d'allenamento, intervisterà i grandi allenatori. Tra un fartlek (l'alternare un minuto di corsa veloce a uno di jogging) e il correre a piedi nudi, tra bevande inimmaginabili e alimenti dal potere rigenerante, Adharanand riuscirà a capire ciò che studiosi e ricercatori venuti da tutto il pianeta non hanno ancora scientificamente compreso: il segreto degli uomini più veloci al mondo.

Un vero runner non può non leggere questo libro: veramente molto bello, scritto bene, trasmette grande passione per la corsa. 🌍

**"Se vuoi correre un miglio corri un miglio.
 Se vuoi vivere una vera esperienza, corri una Maratona"**

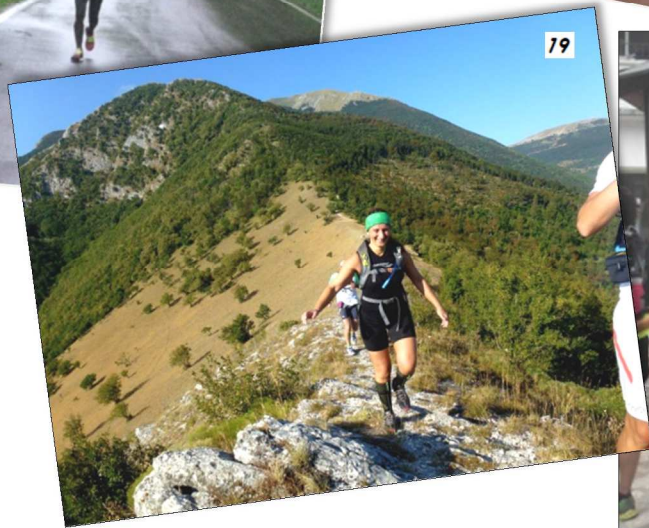
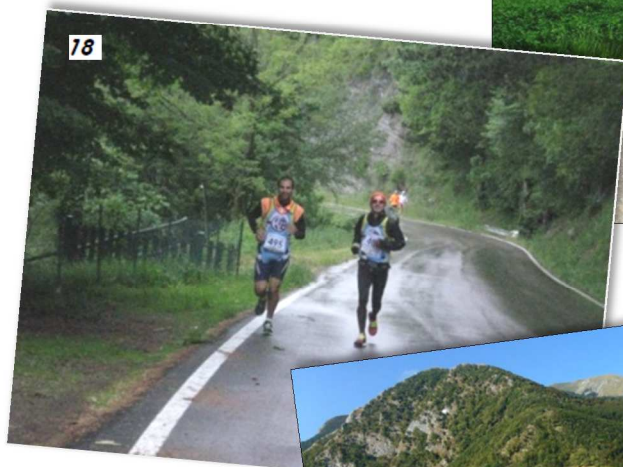
Emil Zatopek

Album di Famiglia – Foto della Stagione 2013

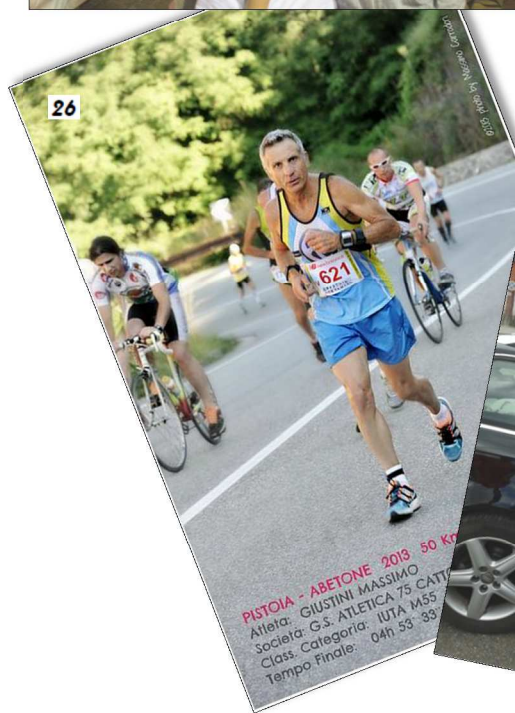
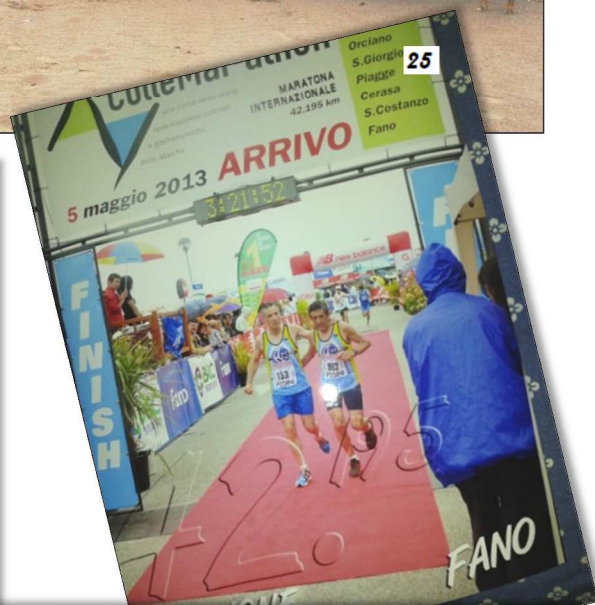
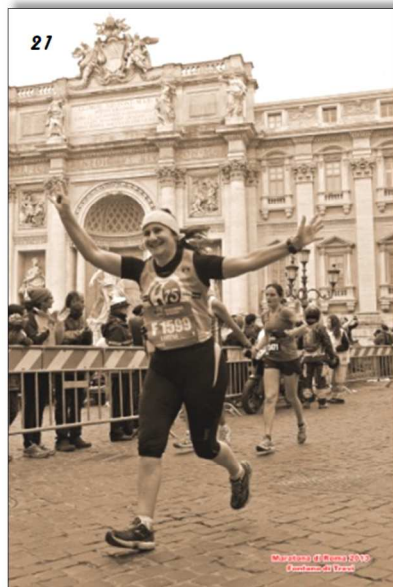
Niente di meglio che ripercorrere un anno di soddisfazioni podistiche con una bella carrellata di foto ricordo. Che spettacolo!!!



1. Un Tuffo nel 2013 e poi tutti a festeggiare in P.zza I Maggio; 2. Il Capo dopo il bagno: “Anche st’anno portiamo a casa la buccia!”; 3. Ma quanta gente c’era a vedere?; 4. Shrek and his family dopo il bagno; 5. Durante l’allenamento di gruppo sulle colline di Montefiore, ancora ignari di cosa ci aspettava; 6. Ragazzi, domenica si fa un’uscita sulle colline di Montefiore. Tranquilli sarà tutto asfalto, al massimo giusto qualche brevissimo tratto imbrecciato...; 7 e 8. Fango? Dove? Non mi pare proprio!!!; 9. Grilli, sempre durante l’uscita di gruppo a Montefiore, mentre riceve le stigmati. Santo subito!!!; 10. Adolfo e Ana Nanu, mano nella mano, all’arrivo della podistica nell’Autodromo di Misano: “Oh! Se non arriva per mano con qualcuno non è contento!”.



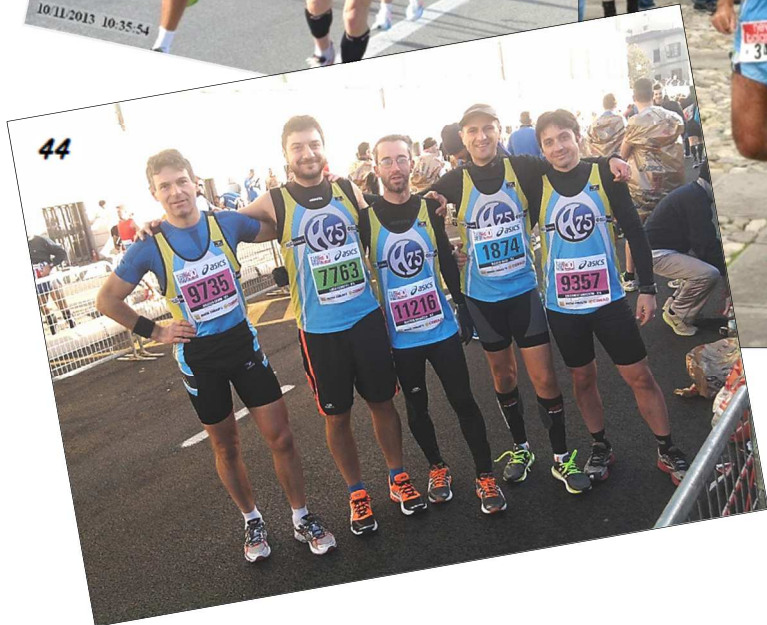
11. Il Gallo all'arrivo della Maratona del Lamone con lo strepitoso crono di 2h59'52"; 12. Marco alla Maratona di Vienna. Ma quanta gente c'era su quel ponte?; 13. L'Elisa Magi si sfama alla Maratona di Vienna. Marco corre e alla figlia viene fame, e che fame!; 14. Vico e il Gallo in azione durante la Maratona del Lamone; 15. Andrea Vico all'arrivo della 50 Km di Romagna; 16. Andrea Vico all'agognato arrivo della 100 Km del Passatore chiusa sotto le 10 ore!!!; 17. Il MiticoJane in una posa plastica durante il Tuscany Crossing; 18. Vico e il Gallo sulla salita verso La Colla alla 100 Km del Passatore; 19. La Lorena in un passaggio più che panoramico in un Trail a Frontone; 20. Biagio festeggia con Ivano e l'anguria al ritorno dal Monte Bove.



21. La Lorenza alla Maratona di Roma nel passaggio a fianco la Fontana di Trevi. Dai che ci sei quasi!!!!; 22. Gruppo pronto a partire per il SanBarTrail; 23. Marco insieme alla figlia Elisa e alla maratoneta azzurra Valeria Straneo, a Cattolica in occasione della gara di salto con l'asta "M'AstaBon", organizzata in P.zza 1° maggio dall'A75; 24. Lorenza all'arrivo della Collemarathon con ghigno/sorriso di sforzo/gioia. Grande!!!!; 25. Adolfo e Massimo all'arrivo della Collemarathon alla Marina dei Cesari. Per Massimo è stata la prima Maratona in carriera; 26. Massimo in azione durante la Pistoia-Abetone; 27. Si festeggia il Titolo Italiano di Massimo alla 50 Km Pistoia-Abetone. Come al solito i nostri danno spettacolo non solo in strada ma anche sul podio; 28. Massimo con segno di vittoria indossando la maglia di Campione Italiano; 29. Biagio con la Lorenza sul San Bartolo.



30. Andrea Marini all'arrivo vittorioso del 5000 in pista a Cattolica. Andrea quest'anno ha dominato nella Classifica Interna tutte le gare alle quali ha partecipato. E' stato veramente un grande "acquisto" per la nostra Società; **31.** Marcello durante il 5000 in pista a Cattolica. A giudicare dall'espressione sembra un attimino impiccato. *Di cughèn, sarà'l chés da ralanté 'na muliga? A chésa t'è moj e fiòl!*; **32.** Andrea Conti con la fidanzata Eleonora che sembra dire: *"Correte correte, ma quest'altranno m'iscivo all'Atletica anch'io e vi faccio la buccia a tutti!!"*; **33.** Ferro in azione durante il 5000 in pista; **34.** Una fase del 5000 in pista a Cattolica; **35.** La Lorena sulla cima del Monte Bove. A ognuno la sua croce ma la Lorena però mi sa che sta volta ha un po' esagerato; **36.** Il sempre competitivo Giuseppe Crescentini all'arrivo della Carletta; **37.** Pronti alla partenza del Triathlon nostrano, giunto alla sua 4° edizione.



38. Tambu all'arrivo della Carletta chiusa con uno dei suoi migliori crono nella competizione; 39. Il bel manifesto 6 metri x 3 affisso in occasione della Podistica Trofeo Gabicce Mare del 10/11/2013 con nuovo percorso e polenta finale, entrambi mooolto apprezzati!; 40, 41 e 42. Arrivo alla 10 Km di Santarcangelo di Umberto Cevoli, Gabriele Sarti e Angelo Cerri. Chissà perché proprio le loro foto alla Corsa dei Becchi...; 43. Andrea Vico in azione durante la Maratona di Ravenna; 44. I 5 rappresentanti dell'A75 alla Firenze Marathon schierati al deposito borse prima della partenza.

AtleticA75

Periodico a cura della Sezione Podismo

Direttore Responsabile

Luigi Zavagnini

Ideazione - Coordinamento

Redazione - Impaginazione

Marco Magi

Collaboratori

Michele Balducci - Danilo Biagiotti

Lorena Buscaglia - Savino Calcajanni

Angelo Cerri - Andrea Marini

Giuliana Perrone - Massimo Piovaticci

Gabriele Sarti - Giorgio Sorchiotti

La Redazione si scusa per eventuali errori, omissioni o imprecisioni su quanto riportato.

E' vietata la riproduzione, anche parziale, ed in qualunque lingua, senza preventivo consenso scritto.

In copertina: foto di gruppo scattata in occasione del 5000 in pista a Cattolica, indossando tutte le canotte storiche dell'Atletica 75.



Questo giornale è stato stampato su carta igienica, usata da Sarti e Savino prima delle gare, riciclata al 100%.

Versione digitale scaricabile dal sito www.atletica75.it

© Copyright 2013
G.S. Atletica 75 Cattolica
Tutti i diritti riservati