

A SAN GIOVANNI VALDARNO DOMINANO GLI AFRICANI. BRILLANTE FEDERICO SANTINI

01-01-2014 19:35 - News Generiche

Dopo i botti dell'ultimo dell'anno passato dai piu a brindare e giocare: stoppa, tombola, zecchinetta, 31 e chi piu ne ha ne metta. Altri ai vari concerti di fine anno. Altri i piu (cosi pare) a casa a fare i conti con i costi e i ricavi passati, presenti e futuri. Alcuni sono andati a correre a san Giovanni Valdarno o i altre sedi. Vedendo l'arrivo salta subito all'occhio che dei forti aretini vi era una sparuta rappresentanza. Noi avevamo 3 in gara Santini, Jovine e Milaneschi. Il solo Santini e riuscito ad entrare fra i primi e, come potete vedere dalla classifica allegata, ha tenuto un ritmo consono alle sue possibilita. La maratona di Firenze e perfettamente recuperata. Poi Jovine alle prese coi dolori e con l'eta. Inossidabile Daniele Milaneschi che, assolutamente, vuole essere, anche per il prossimo anno il nostro "macinakilometri". Prossima gara 2^ del Gran Prix aretino il 5 a Policiano valida x il CDS giovanile ragazzi e cadetti. Si avvertono tutti coloro che hanno il certificato medico in scadenza di rinnovarlo, altrimenti alle gare dovranno portare il certificato.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Runners.it**



Documenti allegati

[Classifica Generale](#)

AUGURI DI BUONE FESTE A TUTTI GLI ATLETI E DIRIGENTI

19-12-2013 13:49 - News Generiche

IN PROSSIMITA' DELL'INIZIO DELLE FESTIVITÀ DI FINE ED INIZIO ANNO LA REDAZIONE DEL SITO AUGURA BUONE FESTE A TUTTI GLI APPARTENENTI AL GRUPPO, AI NUOVI ED A QUELLI CHE NON FARANNO PIU' PARTE DEL GRUPPO.

NELLA SETTIMANA DAL 23 AL 29 I CORSI DI AVVIAMENTO ALL'ATLETICA VENGONO SOSPESI.

Fonte: **Redazione**

A Pisa e Bastia Umbra brillano Martinelli, Convertino, Ridoni e Banchetti

15-12-2013 19:17 - News Generiche

Due mezze in un giorno e tutte e due al sole. Dopo tanta pioggia. Molti aretini sulle strade di questi luoghi famosi per la Torre una (Pisa) e l'altra x la degustazione di cibi locali (Bastia). Da Pisa arriva una notizia buonissima: Emanuela Martinelli 6^a assoluta con il 3° tempo di sempre dopo il sociale della Roma Ostia e vicinissima alla 5^a la mammaia volante Denise Cavallini. Arriva anche una dichiarazione improntata alla delusione di Francesca Innocenti reduce dal personale di Riva del Garda di Novembre: "Stefano oggi non è andata. Ho tenuto 4e30 x 7 Km. ma mi ero coperta troppo. Mi ha fatto caldo ed ho sentito la stanchezza, non ho reagito di testa ed ho mollato. Anzichè 1h35' come speravo di fare ho fatto 10' in più. Ci vediamo al campo scuola. Buona Domenica!". Poi abbiamo avuto 2 Cacioli e sandroni sui tempi stagionali 1h30' x entrambi. Marco Magi ha confermato il tempo di Arezzo 1h37' circa. Potete vedere i tempi sul link dell'MS Dam che è qui sotto. Mentre a Bastia Convertino Cosimo confermava la crescita migliorando il tempo di Arezzo e di essere in via di guarigione. Personale miglioratissimo x Massimo Ridoni sotto 1h30'. Banchetti migliorato di 6' Accioli allo stagionale. Bidini e Vellutini dopo la "crisi di affaticamento di Venezia" rialzano la testa andando sotto i 5' a Km. (in coppia x metà gara) Banelli...20' sopra il proprio personale. Forse scambio di pettorale!, crisi profonda o gara-allenamento?

Una annotazione sulla maratonina di Pisa: sabato sera ho ricevuto una telefonata in cui risultavano dei debiti con gli organizzatori. Nessun debito bonifici fatti regolarmente. Non è la prima volata che gli organizzatori chiedono di pagare il numero di nuovo. Per chi va a ritirare i numeri ed altro. Controllate sempre il regolamento, i premi e quando c'è scritto non si accettano iscrizioni senza pagamento, è evidente che questo è stato fatto. Poi parlare sempre con gli organizzatori. Forti o deboli i runners sono tutti uguali!!

Questi i tempi di Bastia :Convertino Cosimo 1h24'12" (19° ctg) Ridoni Massimo 1h28'51" (43°) Banchetti Luca 1h32'22" (83) Accioli Tiziano 1h36'50" (120) Vellutini Alfredo 1h40'51" (41) Bidini Marco 1h43'00" (110) Banelli Sergio 1h52'13" (239). Tra parentesi il piazzamento di categoria. I risultati completi sul sito del dreamrunners Perugia.

A Pisa ha gareggiato Lisi Vajani Federico arrivato subito dopo Emanuela ed ha fatto il ritmo dei 4' a Km. nostro tesserato fidal. A Bastia, Barneschi Francesca, prossima fidal, 1h29'09" con la testa alla Non competitiva. Prossima gara su strada in provincia a san Giovanni Valdarno il 1° dell'anno.

Fonte: **Stefano Del Mastro, siti vari ed atleti vari**

Documenti allegati

[Mezzamaratona di Pisa](#)

Cross del Castello a Firenze:Ghinassi, Zanti e Perticai Emma sul podio d'Argento!!

15-12-2013 18:26 - News Generiche

Giornata piena di sole e di risultati importanti. In altre sedi maratone e maratone con alcuni nostri protagonisti (Pisa e Bastia Umbra). In questo frangente parliamo solo della trasferta a Castello di Firenze. Gara Cross nell'omonimo parco dell'Atletica Castello, società organizzatrice da anni dell'evento. Si parte alle 7 e 30, quasi puntuali: 5 atleti e 4 accompagnatori. Si arriva al campo di gara in meno di un'ora, nonostante il blocco nel centro di Firenze x la partita Fiorentina Bologna. Si inizia con la categoria cadetti con Niccolò Ghinassi che controlla la gara. All'ingresso del rettilineo finale buca e rallentamento che costa la vittoria a Niccolò Zarcone 1° Ghinassi 2° ma la gara è cortissima. Gli altri futuri cadetti tutti dietro. Qui Federico Zucchini concede 48" a Niccolò arrivando 24° nella sua ultima da cadetto. Poi abbiamo Samuele Zanti che nonostante concorrenti che lo sovrastano come altezza offre una dimostrazione di intelligenza tattica arrivando al "culo" del primo dopo aver rimontato avversari e limato secondi (era passato a 8" dopo il 1° giro). La categoria esordienti vede il debutto fuori provincia, e finalmente in una gara di corsa, di Emma Perticai. Pronti via ad inseguire la 1^ alla fine del 1° giro s al comando fino a 50 m. dal traguardo dove la volata a 3 la vede al 2° posto. Bravissima nel saltare la 3^ caduta x la stanchezza. Tocca poi a Gabriele Storri fare la sua ultima gara nella categoria ragazzi. Reduce dall'ingessatura al braccio e con una distanza "misera" di 800 m. tiene il passo del gruppo inseguitore in attesa delle gare da 2/3 km. Le premiazioni dei giovani chiudono la nostra giornata agonistica con Stefania Castellucci riesce a fare qualche foto "da fermi". Prossimo cros: studenteschi ad Arezzo poi il 5 gennaio Provinciali a Policiano validi x l'ammissione ai Regionali.

Fonte: **Stefano del Mastro, Stefania Castellucci, Fidal Toscana**



Documenti allegati

[Risultati completi di tutte le categorie](#)

Corsa dell'Olio : Vincono Cito e Finielli

09-12-2013 09:21 - News Generiche

Gara tradizionale che una volta partiva da Firenze e poi ha avuto sempre delle modifiche di percorso e kilometraggio. L'unica costante è la durezza del percorso. Pochi i nostri alla partenza: Jovine, Milaneschi e Baldini classificatisi nell'ordine. Da notare l'ottimo piazzamento di Lisi Vajani che da alcuni anni è tesserato Fidal con noi. Si allega classifica generale.

Fonte: **Siti Vari**

Documenti allegati

[Classifica generale Km. 16,500](#)

SENZA CERTIFICATO MEDICO NIENTE RINNOVO CARTELLINO!!!

03-12-2013 20:59 - News Generiche

Si avvisano tutti gli atleti che, per l'anno agonistico 2014, è previsto il tesseramento con scadenza certificato medico. Nulla di nuovo come normativa, ma la scadenza va indicata nel rinnovo e se, malauguratamente, il certificato scade 1 giorno prima della gara la stessa non è coperta e, per le gare fidal, viene bloccata la partecipazione!!. Vi sono parecchi atleti che, pur facendo la visita medica, si tengono il foglio allegato a casa. Il foglio va consegnato in sede.

Si pregano inoltre che non l'avesse fatto di indicare o segnalare il proprio indirizzo email.

Buon allenamento a tutti in vista delle mezze di Bastia e Pisa.

Chi non è tesserato entro l'anno il giorno 1 gennaio non può correre a San Giovanni Valdarno.

Fonte: **Stefano Del Mastro** , Normativa fidal legge sui certificati medici

Maratona Record a Firenze. Giornata fra sole ed ombre. Ridoni , miglioramento Record !! Salvietti esordiente "boom"!

24-11-2013 18:53 - News Generiche

Una gita fuori porta iniziata all'alba. Appuntamento alle 6 al Casello. Franchi autista passeggeri Del Mastro e Santini. Piovera?. Alle prime luci dell'alba pare di no!! Siamo parcheggiati a 300 metri dalla partenza: che culo!! Sono le 6 e 40 si discute in macchina, fuori c'è un ...frescolino niente male. Cominciano gli arrivi dei parcheggiati. Prima del via si incontrano i valdarnesi, Daniele Milaneschi ed il babbo poi ci si incammina verso il parcheggio abbigliamento. Una visitina ai "SEEBACH" pulitissimi a quell'ora. Subbiano marathon e Ridoni i primi aretini incrociati. Fra una parola e l'altra arriva il momento della partenza. Ultime raccomandazioni ai presenti. Intanto avanzo verso la partenza x schiacciare il "fido cronometro". Handbike via, maratonandi accompagnati dalla Straneo via..Entrano i top runner..fuori calca. Si parte in perfetto orario. Vado a fare colazione e poi aspetto i passaggi vicino alla mezza. Trovo l'AVIS Foia no con striscione e TDS in mano. Collegamento diretto con la corsa. Passano i ciclisti, cicloni ed altri poi gli uomini di colore con in fondo un omino bianco che saa poi essere il vincitore: riesce a fare la seconda parte piu veloce della prima. Non ha un bello stile. Ma Firenze non perdona lastroni a go-go. I nostri? Vedo passare tanti aretini e alcuni in allenamento fra questi l'avversario del nostro Ghinassi che fa la mezza x incamerare Km. Senza maglie sociali e duro vedere i nostri. Passa santini, poi vedo Ridoni e Salvietti all'esordio con un solo mese di allenamento e 15 Kg. da smaltire. Poi passa e saluto Sergio Mura dopo uno stop...anzi STOPPONE di diversi anni. vedo anche Pio, consigliere in corsa poi mi dirigo verso l'arrivo. Incontro anche un mio compare di Frosinone, collega nel lavoro ed ora istruttore d'atletica. Si incrociano tanti volti conosciuti e sconosciuti. Mentre vado verso il traguardo..ignaro di quanto succede arriva l'Ucraino poi ad oltre 2 minuti il primo degli africani...sbriciolatisi strada facendo. Vado al traguardo e sono con alcuni valdarnesi. Ognuno aspetta i propri. lo scopro che fra quelli che sto attendendo sbuca Francvesca Bernabei sulle 3h11 e ..cerco dove e ma mi perdo l'arrivo di Federico Santini non quelli di Massimo Ridoni con un miglioramento di oltre 11 minuti e Luca Salvietti "stralunato" in 3 h 25 e 10". Lo rivedo dopo alla raccolta indumenti le gambe stanno diventando legnose. La ragazza lo attende nelle vicinanze dell'arrivo. Che incoscienza. Una scommessa con se stesso..vinta. Scaltro nel partire a ridosso dei primi. Come la Bernabei ex pistaiola anche lei ed incurante del serpentone. Ha lasciato pochi secondi dal botto. Mentre Federico ha lasciato parecchio ed immischiato nel gruppone ha fatto Km. in rimonta x poi pagare nel finale. Il percorso di Firenze non e ideale x vesciche e crisi improvvise. Vedo arrivare Pio con il passo del maratoneta navigato e cosciente delle possibilita attuali. Fra una chiacchiera e l'altra arriva anche il nostro autista in 4 h 25 e 58" con crisi al 41°; ma nettamente piu fresco dello scorso anno. Ha fatto la seconda parte meglio della prima. Mentre torniamo a casa incrociamo Detti e D'Elia (ha accompagnato Leonardo senza chip ? e prossimo a operazione chirurgica. Arrivo a casa ed analizzo le varie gare dei nostri: visti e non visti. Una stupenda regolarita da parte di Francini e Salvietti. Crossi piu o meno vistosi x gli altri. In allegato i nostri con passaggi e differenze fra 1^ e 2^ parte di gara.

Fonte: **Stefano Del Mastro e TDS. Foto di Stefano Grigiotti**



Documenti allegati

[Sintesi della maratona](#)

Passaggi alla mezza e tempi finali. Grande Luca!! Incredibile Francesco Francini. Gambineri al crollo. Santini in recupero fino al 35° poi sofferenza.

[Passaggi alla mezza.](#)

Posizione alla mezza e all'arrivo. Crolli vistosi e Incredibile tenuta di Salvietti e Francini. Santini ha migliorato strada facendo salvo cedere agli ultimi 5 Km. 7 posizioni. Gambineri crollo verticale? Parrebbe come altri che hanno osato. La regolarità paga sempre.

Ultima prova del Gran Prix fra conferme e nuovi atleti.

18-11-2013 09:20 - News Generiche

In mattinata c'è stato il prologo al Trofeo Annetti. Il trial prevedeva 3 percorsi abbastanza arcigni. Pochi i nostri al via. Fra maratona di Firenze e maratone varie le assenze erano pesanti. Nella 10 Km. Tonelli vinceva la sua categoria arrivando altresì fra i primi 15 assoluti. Nella 19 Roberta Lachi 3^a di categoria e 5^a assoluta nulla poteva contro la Megli ex marciatrice ed ora podista eccelsa. Andrea Capannini chiudeva la sua prova come un allenamento "duro". Tiziano Accioli non era da meno. Diverse cadute per fango e ciotoli ma niente di grave. Nella 25 arrivava Luca Banchetti al 30^o posto. Visto partire e poi arrivato mentre il sottoscritto andava a casa. Non arrivati Elisa Papini e Francesco Volpi avventuratisi nella 25 Km. e mai arrivati. (almeno così pare).

Nel pomeriggio avevamo una nutrita pattuglia di atleti e diversi nuovi. Alcuni assenti x malattia, altri x.."riposo attivo". La prima a scendere in pista era Irene Fosca, non senza fatica, alla prima gara e con la paura dell'esordiente. Poi, una volta partita, si è sbloccata arrivando 9^a. Seguiva Samuele Zanti che nulla poteva contro la sua bestia nera samele che lo batteva in volata. La gara è stata condotta da Samuele con l'altro a fare il tattico. Partivano le 2 esordienti A Emma e Margherita. Partivano alla chetichella per poi rinvenire strada facendo sulle prime. Emma veniva batuta in volata x il 2^o posto mentre Margherita in volata conservava l'8^o posto. Entrambe possono fare meglio. Partivano le Ragazze e Alessia Mazzierli non aveva rivali. Sorpresa Agnese Tanganelli che al primo giro teneva il passo della compagna di squadra. Al secondo giro (dei 3) Alessia faceva il vuoto mentre Agnese pur soffrendo arrivava 6^a mostrando attitudini al mezzofondo. Alla 1^a gara in assoluto. Partivano i cadetti con gli allievi e Niccolò Ghinassi non aveva rivali. Pronti via..arrivederci. Dietro Federico Zucchini teneva i suoi avversari e faceva una gran volata sulla 1^a del settore femminile. Un bravo a tutti. Esordio x un nuovo fotografo: Marco Perticai.

Fonte: **Stefano Del Mastro ,Stefania Castellucci, Marco Perticai e siti vari .**



Documenti allegati

[Classifica adulti](#)

[Classifiche Giovanili](#)

Storri al Sociale della Marcia KM. 2. Innocenti Francesca a Riva centra il personale. Tonelli e Lachi all'ennesimo podio a Patrignone

11-11-2013 10:17 - News Generiche

la giornata del 10 novembre pare partire con la cattiva stella. Piove alle 8 del mattino. Parto c Grosseto e a S. Zeno mi ricordo che ho dimenticato qualcosa a casa. Via di corsa(magari!!). Passano 20' e via. Arrivo a Grosseto e telefono a Gabriele. Sono arrivato prendi il numero. Gabriele e il babbo sono alla stazione. Vai a sinistra e prendi il sottopasso. Mancano 45' alla gara e do le ultime notizie. Arrivo in un'ora e 30 a Grosseto. Gabriele gia si scalda mette il numero ultimi istanti prima del via. E' la prima gara. Si parte in anticipo di alcuni minuti. Primo giro OK. poi al 2° Gabriele si stacca. Tieni, tieni. Arriva senza fare volata. Si tiene il, fegato, la milza e forse il panino..mal digerito. Comunque nonostante tutto obbiettivo raggiunto: Record sociale e personale. mantenimento dell'8° posto nel Trofeo di Marcia. Giusto premio ad un'annata che lo ha visto marciare e correre in alternativa. Gabriele nella gara ha preceduto 3 atleti che nel trofeo gli sono davanti. Ha disputato 2 gare in meno. Bastava un'altra gara e serebbe nei 4. Da gennaio cadetto. Io parto x Castel Madama a festeggiare i 92 anni di Sestini Francesca. All'appuntamento arrivi in tempo: Grosseto-Castel Madama 2h15';. Durante il viaggio arrivano messaggi Innocenti Francesca comunica il suo PB nella mezza di Riva del Garda 1h36'51" 69^ assoluta fra le donne. Migliora di quasi 4'. Chi l'ha dura la vince. In mattinata mentre andavo a Grosseto telefono il Franci Stefano che annuncia la defezione perche si e liberato un molino (grano o olio) e approfitto x portare le olive. Naturalmente non vado a correre. Manco 5' ed arriva il messaggio di Ivan Lacrimini " Stante cattivo tempo non vado alla gara". Ecatombe completa. Emanuela col ginocchio del tennista(si diceva il gomito...ma tant'è).

Torno a casa in tarda serata e mi informo con Niccolo' chi c'era a Patrignone. So che ha battuto le donne. ma poi? Vedendo i risultati . che allego, scopro che altri hanno dato forfait. Comunque sia Tonelli vince la sua categoria, Roberta Lachi dopo la giovane Barneschi e Alboni primo fra i nostri. I giovani Ghinassi e Zucchini (reduce da febbre) piano. Simone Alboni parte come al solito?. Percorso cambiato per l'ennesima volata e pare che il fango sia arrivato alle ginocchia di tutti. L'arrivo e il solito. Sfida nella sfida: Natale Zucchini travolge il figlio Federico. Ad altri eventuali commenti. In allegato le classifiche delle gare di cui sopra.

Questo il commento di Simone Alboni 6° all'arrivo:

"Ciao Stefano, questa volta sono partito piu' equilibrato. Ero subito dietro i tre di testa insieme a Cetarini e Vaiani, dopo una caduta mi ha fatto perdere quei 20 metri che non sono riuscito a recuperare. Comunque ho tenuto una buona media,3.52 a km considerando le salite presenti sono contento della prova. Alla prossima."

P.S. Pubblicato un video della corsa di Patrignone da cui si evince la presenza di Daniele Milaneschi...che manca dall'ordine d'arrivo.



Documenti allegati

[Classifica generale di Patrignone](#)

[Classifica gare Grosseto](#)

[Classifiche Mezzamaratona Riva del garda](#)

CORSO ISTRUTTORI ATLETICA LEGGERA

06-11-2013 11:04 - News Generiche

In allegato alla presente il bando di concorso per l'ammissione al corso di istruttori Atletica Leggera 1° livello. Tutti gli interessati possono leggere il bando nell'allegato alla presente comunicazione. Per eventuali delucidazioni mandare una mail o telefonare a Stefano Del Mastro.
PER ISCRIZIONI VEDERE MODULO RELATIVO SU FIDAL TOSCANA COMUNICATO 39

Fonte: **CRT Fidal**

Documenti allegati

[Corso Istruttori Atletica Leggera](#)

Corso indetto dal CR Toscano della FIDAL

AD AREZZO VINCONO GLI STUDENTI:TANTO CUORE!! MARATONINA TUTTA KENIANA!!

27-10-2013 15:13 - News Generiche

L'onda rossa pulsante che rappresentava il cuore in corsa avrebbe coperto tutto e tutti. Studenti di solo 3 scuole hanno invaso Arezzo e..fatta man bassa delle maglie del ..cuore in corsa. Medie e superiori hanno fatto bella cornice,ma credo abbiano tolto spazio alle 2 gare e a se stessi. Se partivano 30' prima della maratonina probabilmente potevano anche fare una mini gara fra se stessi. Avrebbero avuto tutti visibilità sia gli uni che gli altri. Con l'ora legare si può fare. Partenza degli studenti e poi gli adulti. Chiusi gli uni e gli altri. Partenza rapida..x non essere imbottigliati. Partenza lenta..per non cadere. Chip o non Chip. Con le masse assolutamente CHIP!?! Sfrecciano tutti come keniani(e lo sono) ..i bianchi vanno dietro e ...si fondono e ..confondono. Simone Alboni pare abbia cambiato colore. Fra i primi? Pare. poi tutti gli altri. Vado alla postazione ex atleti (tra cui Enrico Dionisi ex marciatore, manager internazionale, Tonelli, Bonsi,Bidini, Pilastrì ecc.)del Km. 12 dove si vedono 2 passaggi. Come dire anda e rianda. Si notano partenza prudenti e partenze osé. Arrivano quelli dei 10 Km. I keniani nel frattempo sono ai 12 Km.Arrivano anche i nostri ai 10 Km. Si rivede francesco Piali,geometra giramondo. Stefano Franci non sfonda il muro dei 40'. Alboni ha sofferto la sua partenza Ivan Lacrimini in volata su Bassi Alfredo"in restauro" La Papini sembra apprezzare il triathlon. I nostri boys arrivano con orgoglio ai 10 Zucchini, Tarquini Lucrezia, Perticai Matilde e Vannuccini Aglaia. Fra i pigri dei 2 km. Aurora, Chiara ed Emma oltre a pesisti di varia taglia. Mentre arrivano le girls, orgogliose di essersi fatte arrivare cominciano gli arrivi. Chi fresco, chi stanco, chi cotto, chi morto (in senso figurato. Migliore dei nostri Roberto Roverelli che fra i reduci di Cremona è quello che soffre meno (anche un piccolo guaio muscolare del mercoledì). Poi Cosimo Convertino che migliora di 3' il tempo di Città di castello. Ha del "miracolato" il tempo di Leonardo Tarquini alla 1^ gara dopo la maratonina dello scorso anno. Qualcuno si ritira qualche altro sente la stanchezza della stagione agonistica. I maratoneti vanno a gasolio. Prossimo obiettivo la maratona di Firenze.Si susseguono volti noti e meno noti. Fra i nostri qualcuno salta x stanchezza altri arrivano con grandi sacrifici.Notate facce nuove nel nostro gruppo. Troppi senza maglia sociale. Nuovi e non nuovi alle prese con crampi. La temperatura portava a strafare meglio sempre partire "giudiziosamente" alla Bassi (sia Guido che Alfredo) che sapendosi in restauro fanno la gara in rimonta. Diversi dei nostri entrano in categoria, ma stranamente, x stanchezza o sfiducia, vanno a "docciarsi" e rimangono a casa.Alcuni dei nostri dati x partenti assenti (pochissimi). Ed altri dati x assenti presenti.Comunque record di presenti x la gara e la nostra squadra, nonostante le "concomitanze".

Questo il commento di Filippo Ballotti su facebook "Bellissima mattina di sport e di amicizia... l'esser stato malato per una settimana ..mi ha portato a fare non competitivamente la mezzamaratona... aiutando e dando supporto morale a tutti coloro che conoscevo durante il percorso... bello arrivare al traguardo dei 10km ..facendo fare il record personale ad un'amica... e allo stesso traguardo nei 21km.. arrivare insieme a Luca caneschi.. con la bandiera "Io Corro per Plinio" ... emozione allo stato puro"

Fonte: **STEFANO DEL MASTRO, SITI VARI. Foto Stefano Grigiotti**



Documenti allegati

[clasifica maratonina con tempo reale](#)

[CLASSIFICA UNICA KM.10](#)

[CLASSIFICA X CATEGORIA ED ASSOLUTA MARATONINA](#)

A PRATO ULTIMA IN PISTA 2013: VINCONO TUTTI O PERSONALE O VITTORIA. BRAVI TUTTI!!

27-10-2013 15:10 - News Generiche

Stranieri in terra di Toscana!! Sono andati a correre nel meeting giovanile "Dolce atletica...con gli amici" ignari tutti che gli amici erano gli aretini. Aria da saldi di fine stagione con Stefania Castellucci in veste di dirigente fotografa ed accompagnatrice. Alle 8 (meno male che c'era l'ora legale) partenze per Prato e verso piazza G. Monaco. Durante la settimana avevamo avuto una mail con la seguente dizione "stante le numerose richieste viene inserita la gara dei m. 1000 per cadetti e cadette"

Per ragionamento logico pensavo ci fossero diversi concorrenti. Macchè! Parlo con Niccolo' che dice di aver tirato i Ragazzi per 200 m. poi via. Arriva e fa 2'52" da solo. E gli altri: Alessia Mazzierli il solito 3'15" o sola o in compagnia è l'unica Alessia che ci sia. Gabriele Storri fa quello x cui era andato: un tempo al di sotto del proprio primato personale. Detto e fatto: 3'18" da 3'21" che aveva. Per ora tempi ufficiosi. L'addetta alla spedizione oltre alle foto manda questo testo telegrafico "Niccolo 2,52 Alessia 3,15 Gabriele 3,18 Samuele alla corsa secondo per un centesimo ma primo al salto con 3,23 e 3,17 Stefania Castellucci".

Nella corsa ha fatto 1'21" circa, ma essendo al 1° anno di categoria ha vinto!(come si evince dal servizio fotografico).

Ora..allenamenti poi cross e indoor!!

Fonte: **GHINASSI,CASTELLUCCI E DEL MASTRO**



Documenti allegati

[Risultati Dolce Atletica](#)

Risultati completi x categoria del 27/10/2013

EMANUELA MARTINELLI MANDA IN FRANTUMI IL PROPRIO PERSONALE NELLA MARATONA A FRANCOFORTE. Bruschi, Bidini e Vellutini ..in gita a Venezia.

27-10-2013 14:56 - News Generiche

TROVATI ON LINE PASSAGGI E RISULTATO FINALE: 1H31'20" LA 1^ PARTE E 1H34'37" LA SECONDA. CON CALO FINALE NEGLI ULTIMI 7/9 KM. SUFFICIENTE X VINCERE AD AREZZO. UN RESOCONTO AL RIENTRO IN ITALIA DELLA PROTAGONISTA. MENO MALE CHE DOVEVA FARLA COME ALLENAMENTO!! 2^ ITALIANA E 63^ ASSOLUTA CON KENIANE ED ETIOPI AI PRIMI POSTI. 12^ DI CATEGORIA VINTA DALL'ITALIANA BERTONE. EMANUELA NON FINISCE DI STUPIRE !!!

Cliccando sul sito TDS sulla destra del nostro sito potete vedere l'ordine d'arrivo della Maratona di Venezia. Qui hanno partecipato Bruschi Gianni, Bidini Marco e Vellutini Alfredo "Toni". Marco e Toni..perso Gianni in allenamento hanno pensato bene di assecondarlo facendo piano. Siamo in attesa dei particolari del percorso visto e rivisto..da ambo i lati.

A parte gli scherzi impegni reciproci hanno fatto si che la prendessero così come viene. E così è venuta!!

Fonte: **Sito BMWfrankfurt marathon Emanuela Martinelli**



Documenti allegati

[PASSAGGI E FINALE](#)

Passaggi e risultato finale del nuovo record sociale della maratona e personale di Emanuela Martinelli

NOTIZIE DAL MONDO DELLA COMUNICAZIONE

21-10-2013 14:56 - News Generiche

RICEVIAMO E PUBBLICHIAMO VOLENTIERI UNA OPPORTUNITA CHE OFFRE LA FIDAL X GLI APPASSIONATI DI INTERNET. IN ALLEGATO BROCHURE E LETTERA DI PAOLO BELLINO

Fonte: **Fidal e Stefano Del Mastro**

Documenti allegati

[LETTERA BELLINO](#)

[BROCHURE LINKEM](#)

CAMPIONATI ITALIANI MEZZAMARATONA A CREMONA: Roverelli e Milaneschi si "testano". Ecomaratonata del Chianti: Tesserati e non : che confusione!!!.

20-10-2013 18:37 - News Generiche

Ricevo un primo messaggio targato" Daniele Milaneschi "Nonostante le punture al tendine sono arrivato in 1h46' portando il nome mio e della squadra in evidenza". Brutta bestia ai tendini. Le infiammazioni avvengono x errata postura o errato carico dell'allenamento. Da qui il detto:"il troppo storpia". Arrivo a casa da Pisa o dopo il meritato e lauto pranzo guardo le classifiche in cui erano impegnati i nostri runners. A Cremona Roverelli arriva 216° fra i maschi e 22° di categoria mentre Daniele arriva in 1798^ posizione 439° di categoria. I loro tempi: 1h18'26" x Roberto e 1h46'24" x Daniele. Allenamento in vista della mezza di Arezzo. Passaggi + veloci all'11° km.

Poi passo a guardare l'ordine d'arrivo dell'ecomaratonata del Chianti. Ho iscritto 4 atleti. Leggendo la lista trovo solo il buon Paolo Trapani in 113^ posizione. Che fine hanno fatto Francalanci, Alboni e Sandroni? Qualcuno sicuramente non è partito. Alboni lo scorso hanno andò benino. Quest'anno? Sicuramente avremo notizie prossimamente.(Scritto domenica pomeriggio)

(RIVISITAZIONE). L'indomani mattina 21/10 parlo con Francalanci , poi ricevo un messaggio dell'Accioli. Riguardo le classifiche:la prima donna era 29^ e diventa 40^. Allora ripasso le classifiche da cima a fondo. In tutti e tre i percorsi. Alboni 21° 6° di categoria poi Banelli 46° e 11° di categoria a seguire Magi 1h36'32" 126° (26), Accioli 1h42'06" 186° (36) Trapani 1h43'16"212° (9°) Francalanci 305° (62). Come vedete hanno finito in 6 + Lisi Vajani 7° (prima 4°).Sandroni out.

Osservando i gruppi vedo che i fidal completamente estromessi. Alcuni del policiano si altri no. Guardate le classifiche fidal: vengono inseriti tutti con la propria società gli extra con l'ente di promozione. Un pò di chiarezza non guasta. Prossimamente ci saranno novità x i tesseramenti. Le classifiche possono essere viste sul link TDS a destra del fronte video.

Domenica tutti alla Maratonina di Arezzo, alla 10 ed alla mini Run.

Questo il commento di Simone Alboni del giorno dopo:" Ciao Stefano, ieri stavo andando molto bene, ero appena dietro Federicone anche Lachi non era lontano. Ma al 14 km ho avuto un calo di energie e ho mollato. Ci sono rimasto un po' male pk mi sono allenato di piu nelle lunghe distanze, forse la febbre fino a martedì? Comunque e stata una corsa molto bella come ce ne sono poche. A domenica per la 10".

Fonte: **Milaneschi daniele, Siti vari e TDS**



Penultima gara in pista della stagione: Record sociale x Alessia Mazzierli a Pisa nei Regionali Tetrathlon Ragazzi/e.

20-10-2013 16:47 - News Generiche

Quasi al termine della stagione in pista outdoor Alessia Mazzierli riesce a migliorare 3 personali, ma non a salire sul podio. Quest'anno x i nostri mezzofondisti la pedana sembra fatta di gomma. Più si avvicinano con la rincorsa più staccano lontano. Come misura "effettiva" la distanza dallo stacco al punto d'arrivo era ottima. Il problema che l'asse era sempre 50/60 cm. più avanti. Tant'è. Per il lungo passiamo all'anno prossimo. In precedenza discreta nel Vortex al personale e nei 60 uguagliato al decimo. Fatto in questa circostanza OK. Sui 600 riesce a farsi chiudere in una specie di lotta al terzo posto che comunque ottiene. Pronti via e rimane dietro a quelle che poi arriveranno 4[^]/5[^]/6[^]. Rimonta dai 100 ai 300 x poi passare ancora forte ai 400 :67"2 per chiudere a 1'45"6. Come tempo è in linea coi precedenti fatti da sola. Anche le prime della classe hanno sofferto passate in 63"7 ma in lotta fino alla fine. Alessia pur soffrendo ha staccato le altre negli ultimi 150. 20° posto in classifica nel tetrathlon con Record sociale migliorato. Con 60 cm. in più nel lungo avrebbe raggiunto il podio fra le prime 10. Pensate che la 3[^] dopo 2 prove era dietro la nostra Alessia e che ha cambiato tutto con un super 600 ed un "normale salto in lungo. Il prossimo anno ancora ragazze la nostra ha dimostrato di mantenere la condizione, anche con sbagli tattici, per oltre 4 mesi.

Classifiche individuali (ammesse prime 20 dei 5 triathlon) e a squadre nell'apposita rubrica.

Domenica si replica sui 100 a Prato nell'ultima gara su pista. Poi Cross ed Indoor inframezzate dagli studenteschi.

Fonte: **Stefano Del Mastro e Fidal Toscana**



Roverelli fra i 10 e Tonelli 1° di categoria alla Passeggiata alla Fiera 2013

14-10-2013 14:01 - News Generiche

Una ventina i nostri runners in quel di Sinalunga x la tradizionale Passeggiata alla Fiera. Il migliore dei nostri Roberto Roverelli 7° assoluto poi altri nei 50 con Luigi Tonelli che migliorando di circa 1' il tempo dello scorso anno vince la categoria argento arrivando 39° assoluto. Migliora anche Gianni Ghiandai anche se di soli 5". La Pistoia Abetone è al momento "digerita". Fra gli altri da notare il rientro di Felice Rescigno che, per un banale incidente alla gamba aveva saltato la Lamarina di domenica scorsa. Assenti x malattia e per impegni vari alcuni che davamo x partenti sicuri: Alboni, Ballotti, Norci, Bruschi e Lacrimini. Nonostante le assenze tutto è proceduto x il meglio.

L'unica rappresentante femminile Francesca Innocenti, in compagnia del boy-friend è arrivata 13^a fra le donne. In un confronto con i tempi dello scorso anno Roverelli sarebbe arrivato 23° e non 7°. Ma le classifiche si fanno con quelli che ci sono e quindi...viva chi ha corso. Domenica prossima Ecomaratonna del Chianti con diversi dei nostri e la domenica successiva Maratonina di Arezzo.

Fonte: **Sito Atletica Sinalunga , Casciano Pio e Stefano Del Mastro. Foto Stefano Grigiotti**



Grosseto:7 personali su 9 gare.Tutti ai personali. 1000 metri...con cadute ed inseguimenti.

13-10-2013 19:57 - News Generiche

Due giorni pieni di atletica in pista. A Jesolo si sono conclusi gli italiani cadetti, a Modena le finali Under 23 con Letizia Marzenta a 1 cm. (1.66) del PB nell'Alto e 3.30 nell'asta. Ma Grosseto vi era il grosso (si fa per dire) dei nostri atleti. Assenti Decina e Molodoi hanno gareggiato quelli che sabato avevano riposato al campo scuola. Inizia l'esordiente Chiara Bazzanti col salto in lungo ed in contemporanea Lucrezia Tarquini nel peso. Un particolare ha condizionato tutti gli atleti impegnati nella doppia gara. Il salto in lungo diviso in 2 serie si svolgeva allo stadio mentre le altre gare al Campo scuola. Chiara inizia con 3.12 (alla sua 1^a gara in assoluto) poi un nullo. Partono gli ostacolisti con Gabriele Storri che migliora il PB elettrico con 11"93. Lucrezia dopo un nullo 6.65 che rimarrà la miglior misura. Il tempo di andare a prendere Chiara x gli ostacoli e la sua serie è già conclusa. Parte nella 2^a al posto di una assente. Con lei Lucrezia Tarquini. Concludono in 12"45 e 12"66 rispettivamente. Vengono letti i risultati. Tocca subito dopo ad Alessio 12"17 PB anche per lei. Senza ..volare e correre farebbe tempi nettamente migliori. Comunque tutta la gara in 3 passi. Nel frattempo Chiara corre a fare l'ultimo salto e migliora a 3.28. Le gare sono un susseguirsi di urla ed emozioni. Dopo i 60 piani iniziano i 1000 con 3 serie maschili ed altrettante femminili. Gabriele Storri nella 2^a deve combattere x oltre 200 m. con un livornese con lo "spedisce" in 3^a corsia. Poi vince la volata con un 200 finale da 38". PB a 3'21"20 Nella serie dei migliori un "pennellone" di Lucca stende un mingherlino della Sestese che non si dà x vinto. Si rialza ed insegue il gruppo arrivando 4°. Vincitore con un tempo superiore ai 3'. Partono le ragazze con una delle migliori, l'aretina Capacci nella serie dei "senza tempi". Con una iscrizione on line sicuramente avrebbe corso in 1^a batteria. Nella 2^a serie un'atleta parte dall'esterno e per un pelo non ne stende un paio rientrando alla corda nei primi 5 metri. Si arriva finalmente ai 1000 con le nostre 2 rappresentanti. Partenza confusa con un paio di atlete che ostacolano tutto il gruppo. La vincitrice partita all'esterno e più esperta galoppa senza intoppi. Le nostre rimangono intruppate. Azzurra addirittura rallenta x non cadere. La Misuri ed Alessia Mazzierli rimontano fino alla 2^a e 3^a posizione. Alcuni ritiri poi un finale sofferto x entrambe. Alessia chiude in 3'15"67 1/100 di miglioramento Azzurra oltre 1". Per entrambe senza il caos della curva sicuramente un tempo finale migliore. Per la cronaca Alessia 4^a ed Azzurra 14^a. I Risultati nell'apposita rubrica.

Nel frattempo arrivano notizie da Jesolo dove la Toscana arriva 3^a nella 4x100 femminile con 2 aretine (Falagiani e Dini). 3° posto anche nella classifica a squadre.

Fonte: Fidal e Stefano Del Mastro



Jesolo,Arezzo,Pistoia e Modena: Un pieno di Records personali e sociali.Niccolo' migliora ancora.

12-10-2013 21:51 - News Generiche

Durante le Esordiadi ad Arezzo giungevano notizie dai vari campi di Atletica: da Jesolo,quasi in diretta, la mamma di Niccolo' raccontava i passaggi giro x giro fino all'entusiasmo finale del - 6 poi rettificato in 6'01"69 con passaggi mai fatti da Niccolo'.Comunque confermare un risultato del genere al 1° anno cadetti è "sostanza" poi anche 3° del 99. La classifica generale 18° posto assoluto con 10° punteggio x la classifica Regionale. Da Pistoia Paolo Tiezzi portava a casa 2 titoli master con nuovo primato nel martellone a 9.71 e bis nel disco. Dopo il 4° posto agli italiani di Pentathlon una bella conferma. Ad Arezzo i giovanissimi di tutte le squadre aretine si davano battaglia x emergere. I nostri migliori in classifica hanno fatto del loro meglio migliorando i personali di inizio stagione o dello scorso anno. Zanti Samuele con 2 gare in meno arrivava 3° alla fine delle prove e 2° di giornata con un 3.50 di lungo e 8"7 sui 50 Hs (troppo bassi x le sue caratteristiche). Stefano Cheli 3.10 nel lungo e 0"3 sugli ostacoli 6° di giornata. Vi erano poi le esordienti A in gara nell'Alto e 50 Hs da 50 cm.: la migliore Margherita Di Virgilio al 10° posto.Poi la Perticai e la sfortunatissima Agnese Sclafani infortunatasi nell'Alto. Dalle gare di contorno venivano i risultati più "corposi" : Rossi Nicola migliorava nel lungo fino a 5.75 (da 5.20) e vinceva i 100 in 12"1 senza avversari all'altezza. Fra i Ragazzi progressi x la Valentini Gaia passata da 9"4 a 9" nei 60 piani e pregevole anche nel lungo. Rossi Leonardo migliorava sia il peso a 6.44 che il Lungo a 3.40. Federico Zucchini migliorata altri cm. (6.90) nel peso come Zahkarchuck Anna con 6.99. Quest'ultima si migliorava nel triplo con un degnissimo 9.11 (da 8'78) dopo un 4.25 x riscaldamento.

Non appena arriveranno i risultati delle Esordiadi saranno pubblicati nell'apposita rubrica.

A fine serata premiazioni x tutti gli esordienti ed un arrivederci al prossimo anno in un campo nuovo di zecca la cui apertura ci si augura prossima. La pista è completata. Mancano le attrezzature e il relativo collaudo delle stesse. La speranza di una gestione operata alla luce del sole con pari opportunità x tutte le squadre cittadine.

Fonte: **Siti Vari, Ghinassi,Tiezzi, Del Mastro**



BALDINI CONCLUDE LA 24 ORE DI FANO, MANUELA MARTINELLI BRILLA A LAMA CON CONVERTINO. ROVERELLI E LACHI A PUGLIA. TONELLI, MAZZIERLI E ZANTI SENZA AVVERSARI.

06-10-2013 19:26 - News Generiche

Tante gare in giro x l'Italia e provincie vicinorie. A Fano Giancarlo Baldini ha portato a termine la sua 24 ore sul circuito stradale adiacente il campo scuola facendo 60 giri x un totale di 134 Km. e 818 metri. Si è classificato 20° assoluto e 19° nel settore maschile. A Lama nella mattinata del 6 Emanuela Martinelli 6^ assoluta fra le donne in un lotto di tutto rispetto. Nel settore maschile Cosimo Convertino continua la risalita verso prestazioni di vertice (della categoria). Diversi nostri runners alla partenza con assenze dovute alla pioggia (che non c'è stata). Le classifiche complete sulla rubrica "risultati". Nel pomeriggio si correva a Puglia con 5 stranieri 5 che hanno di fatto "ucciso" la gara. Il migliore dei nostri Roverelli in 30'25". Mentre Roberta Lachi 3^ assoluta fra le donne in 36'06" insieme a Capannini. Della partita anche un reduce da Lama Alessandro Nespoli che giungeva con Niccolò Ghinassi che avevano lasciato campo libero fra i cadetti insieme a Federico Zucchini.

Vincenti i soliti: Tonelli fra gli argento, Mazzierli fra le ragazze con 3^ Borgogni, Zanti negli esordienti B. Aurora Ghinassi 2^ fra le giovanissime.

Classifiche nell'apposita rubrica. Servizi fotografici Stefania Castellucci e Stefano Grigiotti.

P.S. l'atleta keniana seconda classificata aveva corso a Lama la mattina arrivano dopo la nostra Martinelli 13^ a 2'. Quindi era alla seconda gara ed è plausibile il calo nel 2° giro di Puglia.

Fonte: **Siti Vari, Emanuela Martinelli, Stefania Castellucci, Fidal**



A LUCCA E BOLOGNA RECORDS PERSONALI E SOCIALI X GABRIELE STORRI E PAOLO TIEZZI.

06-10-2013 19:02 - News Generiche

Quella di Lucca è stata una prova x Gabriele Storri. Con solo 3 giorni di marcia volevamo vedere cosa eravamo capaci di fare. Gabriele ultimamente marcia bene, ma ovviamente predilige la corsa di lunga lena. Ed infatti avevamo deciso di provare questa settimana la marcia e la prossima la corsa. Esperimento riuscito a metà perchè ha dimostrato di valere molto meno di quello che in effetti ha fatto. Partenza forte con passaggio 2'00"30 ai 400 poi 4'13"37 agli 800 e 5'18" ai 1000 (ha un primato di 5'42" sulla distanza) poi un calo vistoso dovuto all'andatura estremamente veloce e non allenata. ai 1200 6'34"34 poi 1600 in 9'00"24 con finale a 11'22"54 nuovo personale e sociale. Prossima gara i 1000 per poi preparare l'ultima gara di marcia con nuovo assalto al PB.

Da Bologna arrivano notizie in chiaro scuro. Seguo al ritorno da Lucca le gare sul computer. Dopo 4 gare e personale nel giavellotto (con relativo sociale) conclude il Campionato Italiano di Pentathlon lanci al 4° posto con 1986 punti a soli 14 punti dai 2000 punti che erano l'obbiettivo di Paolo. Questi i suoi parziali Peso 7.75 (444) Martello 22.75 (322) Disco 23.62 (434) Giavellotto 26.67 (317) Martellone da 15,8 Kg. 8.82 (469) totale 1986 sociale precedente 1606. Il cruccio di Paolo che ha fatto nel peso la peggior misura della sua giovane carriera da lanciatore e che la specialità dove ha migliorato è il giavellotto. Comunque sia BRAVISSIMO!! Sabato 12 recupero dei campionati Regionali annullati x pioggia a Pistoia.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Paolo Tiezzi, Fidal e Gabriele Storri**



ALBONI E LACHI FRA I MIGLIORI NELLA PASSEGGIATA DEGLI ETRUSCHI; GIOVANI BAGNATI MA VINCENTI. STRALUGANO OK FRANCESCA INNOCENTI.

30-09-2013 08:51 - News Generiche

Entrambi i nostri migliori di questa gara partono a razzo. All'uscita di Villa Severi Simone Alboni conduce il gruppo, mentre Roberta Lachi conduce il gruppo delle donne. Poi le cronache si disperdono e si intrecciano nei commenti dei protagonisti. Simone sente aria di casa ma alla fine della salita e durante il tratto finale deve cedere il passo. Per quanto riguarda la gara femminile pare che Roberta sia stata in testa fino alla salita per poi cedere alle avversarie anche se di poco. Al traguardo 9° assoluto Simone e 4^a fra le donne Roberta. Rientrato alle gare 2 settimane prima sorprende Felice Rescigno e soprattutto il neofita delle corse Lacrimini Ivan giovanissimo che arriva col navigato Banelli. Ghiandai riprende il suo passo "perso" nella Pistoia Abetone. Nelle classifiche i risultati degli altri. Da notare Anna Maria Mugnai alla prima stagione agonistica arrivata 2^a della sua categoria.

Seguivano, sotto l'acqua, le categorie giovanili con questi piazzamenti: 1° Zanti, 1° Storri Gabriele col fratello 2° nella sua categoria, Borgogni 2^a fra le Ragazze ed Emma Perticai 1^a fra le esordienti A. Nella classifica a squadre 2° posto dietro Il Campino.

Dalla Svizzera arriva la notizia dell'esordio sui 30 Km. x Francesca Innocenti 62^a assoluta 29^a di categoria con passaggio alla mezza di 1h49'16" in pratica il personale su un percorso tutt'altro che pianeggiante. Vedere nella rubrica "risultati" l'ordine d'arrivo con le Keniane passate in 1h20' con p.p. da 1h10'. Complimenti a Francesca e arrivederci a nuovi miglioramenti...verso la maratona.

Domenica prossima a Lama x la Maratonina e la domenica successiva alla Passeggiata alla Fiera. PS Avevo visto domenica 4^a Roberta poi nella classifica 3^a. Manca una delle gemelle. Provvidenziale una foto della Barneschi nel podio.

Fonte: **Stefano Del Mastro**



CAMPIONI REGIONALI CON PRIMATI PERSONALI: GHINASSI VINCE 2000 IN 6'02"49 TIEZZI RECORD MARTELLO MASTER.

30-09-2013 08:47 - News Generiche

Le trasferte a Grosseto e Pistoia non potevano andare meglio! A Pistoia i nostri 2 master presenti (la 2^a giornata annullata x pioggia intensa!!) Paolo Tiezzi vince la categoria e all'ultimo lancio migliora il sociale del martello (già suo) con 25.23. Spiace non abbia potuto fare disco e martellone in previsione dei nazionali di Bologna. L'altro nostro master, inossidabile, ha portato a termine la gara ed il titolo di categoria. Reduce da alcuni giorni di malattia ha onorato la sua gara anche se lontano dallo stagionale di Torino (World Games). Risultati completi nell'apposita rubrica. In quel di Grosseto andiamo con soli 2 cadetti ed entrambi mezzofondisti. Grossa attesa e parziale "scoramento" dei familiari al seguito. Sembrano tutti in fibrillazione (in realtà dovrei essere solo io perchè dovevo controllare se avevo portato a termine la preparazione ed i conseguenti risultati che mi ero prefisso. Si inizia il sabato con i 1000 dove in prima serie federico zucchini arriva 2° con personale "sbriciolato". Questi i passaggi da me presi 35"11 (200) 1"10"96 (400) 1"49"11 (600) 2"27"62 (800) 3"03"37 ai 1000 ufficiale 3"04"74. Mistero. Anche altri avevano preso il mio tempo. Comunque miglioramento cospicuo ed acume tattico con finale all'arma bianca. Si passa alla serie con i migliori tempi. Mi raccomando non ti fare imbottigliare e poi stai dietro. Macchè con tutta l'adrenalina che ha in dosso il nostri Niccolo; passa in testa e guai a chi me lo toglie. Agli 800 passa Zamboni e Niccolo; resta solo il tempo fra i migliori in carriera. Non sono stanco volevo vedere come stavo. se domani fai così torni a casa a piedi. L'indomani Giove manda acqua su tutta la Toscana meno che a Grosseto. Elisa Zuccari rimasta a Grosseto annuncia vento senz'acqua. Si parte fra grandinate e acquazzoni. Federico ci precede di 1 ora perchè fa i 300. Si arriva e già si annuncia il 43"98 del personale x federico. manca ancora tempo. L'adrenalina sale ai genitori che si piazzano lungo il campo. Io vado ai 1000 x dare i passaggi ed urlare. Pronti via. Gazzì in testa Niccolo; 2°. Ok. Stai dietro!? Passaggi da personale. Siamo all'ultimo giro l'allenatrice di gazzi lo invita a ar passare Niccolo;. Niccolo; , imparata la lezione, se ne sta chiotto dietro. Alla campana sono in 2. gazzi pare aumentare. Macchè parte ai 300 Niccolo; che rifila 12" al malcapitato. Obiettivo raggiunto: Personale , vittoria e partecipazione agli italiani da titolare. Panozzo è contento del "ragazzino". Dopo le premiazioni si torna a casa con una infinità di GAG raccontate da chi sentiva i commenti intorno al campo e sulle tribune. Questa volta la cena è servita. Questi i passaggi dei suoi 1000 31"34/65"14/1"39;39"34/2"12"84/2"46"52 (ufficiale 2"46"65). Questi i passaggi dei 2000 (ogni 200) 35/02/1"12"62/1"51"08/2"29"46/3"06"74 (1000) 3"42"58/4"19"27"/4"55"8/45"29"84/6"02"08 ufficiale 6"02"49). Al momento di scrivere queste note sono uscite le convocazioni con Niccolo; titolare a Jesolo. A margine dei nostri vogliamo ricordare che Letizia Marzenta nostra ex atleta ha vinto con la Firenze Marathon la finale argento

Fonte: **Paolo Tiezzi, Stefano Del Mastro e Fidal.it**



ON THE ROAD :Martinelli Emanuela a Borgo S. Lorenzo, Ghiandai al Lago di Chiusi, Roverelli ad Arezzo Abilia ed i Giovani alla Fratta in evidenza.

23-09-2013 15:16 - News Generiche

Il week-end è iniziato con la maratona di Borgo S. Lorenzo dove Emanuela Martinelli in vista della Maratona di Firenze (fine novembre) ha cominciato ad assaggiare l'aria dei "lunghi". Si è fermata ai 26 Km. prima delle done fino a quel momento in circa 1h50'. Arrivo previsto solo per la maratona. Premio di partecipazione e si torna a casa con un bel "test" e via. L'indomani mattina altri maratoneti vanno al Giro del Lago di Chiusi con 4 atleti nei primi 40: Ghiandai 18° 1'33'29" (5° ctg) 27° Magi 1h35'14"(8)36° Banelli 1h37'10" (11) poi seguivano Spadini in 82^ posizione e Bazzanti al rientro 125°. L'altro fra i 40 è stato Cacioli Mauro che ha corso con altra casacca, pur essendo tesserato fino al 31.12.2013.

I risultati completi su www.dreamsrunners.it. Ad Arezzo nello Sport Abilia rientro ai vertici di Roberto Roverelli dopo ferie lunghe al 6° posto, seguivano altri nostri atleti che potete vedere nella rubrica "risultati". Da notare l'ennesimo rientro di Rescigno (ottimo 29°9 e Ricciardi nonchè il continuo progresso del giovane Lacrimini. Nel pomeriggio di correva alla Fratta con il patrocinio dell'AICS e la nostra organizzazione tecnica. Il resto era demandato agli organizzatori della festa. Ennesimo show dei giovanissimi che non hanno più aggettivi se non la ricerca di avversari più "tosti". Come è successo a Gabriele Storri che si trova di fronte il faentino Polverelli. Nella gara adulti trionfi x Graziani e Barneschi. Dei nostri i migliori Franci e Lachi. Da notare che i primi 2 arrivati erano reduce da una trasferta a Molfetta al Campionato Italiano di 10 Km. su strada. Seguivano le premiazioni di tutti i partecipanti e la cena alla festa x chi rimaneva. Comunque sia dall'inizio delle gare alla fine delle premiazioni 2h20'.Un ringraziamento x la collaborazione a Oreste Faltoni (iscrizioni) e Stefania Castellucci (foto e classifiche). A Valdemaro Falomi un grazie! Fra i nostri alla partenza anche Filippo Ballotti che oltre che stare male fisicamente dopo il ritiro è stato male anche moralmente.

PURTROPPO TOPI D'AUTO SENZA SCRUPOLI STANNO DERUBANDO A PIÙ RIPRESE AUTO E PODISTI IGNARI DI QUANTO ACCADE MENTRE CORRONO. E' BENE CHE TUTTI CHIUDIATE BENE L'AUTO E NON PORTIATE DOCUMENTI IMPORTANTI E LASCIARLI I MACCHINA. RUSCELLO,PONTE ALLA CHIASSA, MONTAGNANO E LA FRATTA. LA MUSICA NON E' CAMBIATA.

GLI ORGANIZZATORI DOVREBBERO PREDISPORRE PARCHEGGI CUSTODITI, VISTO L'ANDAZZO!!

Fonte: **Siti Vari, Stefano Del Mastro e atleti vari.**



Gran Successo x la IV tappa delle ESORDIADI a POPPI. SAMUELE ZANTI 1° AL FOTOFINISH. PREMI ED ALLEGRIA X TUTTI.

23-09-2013 14:30 - News Generiche

Elisa Zuccari e tutti gli amici del Casentino meritavano una festa in grande stile e festa è stata!! Cartelli e manifesti, striscione da grande evento. Riscaldamento degli atleti, del microfono e via. Si parte: la scena è il rettilineo del nuovo manto della pista. Si inizia con gli esordienti A i più grandi. Noi presentiamo la squadra femminile al completo (o quasi) mentre fra i maschietti presente Lorenzo Cheli che, pur essendo fuori allenamento si supera. Migliore delle nostre Agnese Sclafani con Emma Perticai e Margherita Di Virgilio che cercano di superarsi. Passiamo agli esordienti B fra un commento e l'altro completo le classifiche. I cronometraggi sono affidati ad atleti in attività e con lo stesso metro prendono i tempi a tutto il gruppo. Alcuni suggerimenti fra una prova e l'altra e Samuele Zanti riesce a vincere la prova della sua categoria con Stefano Cheli fra i primi 10. Riesco a cronometrare anche una serie degli esordienti C dove è presente Chiara Francalanci alla ricerca di una gara di corsa. Le gare sono a circuito misto: salui lanci e corsa con ostacoli e corsa all'indietro. Sugli spalti genitori alle prese con incitamenti e foto di rito. Si completano le classifiche e mi chiamano al gioco x dirigenti allenatori. Completo le classifiche poco dopo le 11. I dirigenti al "soffio" dell'imbuto. I nostri componenti sono Stefano Del Mastro e Luca Cheli. Non so le regole e neanche il concorrente del Campino le sa. Prova da ripetere. In pratica eravamo le cavie predestinate od incoscienti "iniziatori". Intanto le girls Agnese, Margherita ed Emma fanno foto del "soffio". Ripeto la prova batto il Campino ed ho il 2° tempo assoluto davanti al massini di Montevarchi. Vince l'ideatore del gioco: Fuochi. L'imbuto infilato in un filo doveva essere spinto a fiato e portato alla partenza di corsa con la mano. 16"08 sono sul podio!! Incredibile marea alle premiazioni: bambini e bambine hanno invaso la pista. Coppa ai primi 3 medaglie a tutti con busta piena di prodotti locali. Un grosso applauso allo staff di Elisa Zuccari: figli, atleti e tecnici. Durante le prove sperimentazione del lancio del RULLETTO e CROSS sociale nell'adiacente spiazzo crossistico. Rivisti parecchi nostri atleti del Casentino che hanno immortalato figli e non solo. Per noi Stefania Castellucci ha fatto il servizio fotografico ed un tifo d'inferno insieme al marito Antonio ed alle famiglie Cheli e Francalanci. Finale ESORDIADI ad Arezzo il 5 ottobre.

Fonte: **Stefania Castellucci, Agnese Sclafani e Stefano Del Mastro**



Coppa Toscana brillano Alessia Mazzierli (doppio podio e sociale), Decina e Borgogni al personale.

23-09-2013 14:28 - News Generiche

E' sempre bello seguire le gare in pista (almeno x me) salvo dover essere coinvolto come giudice e "tralasciare" i ragazzi farli gareggiare. Vi erano 2 gare in 1: Coppa Toscana e gare di contorno. Nella Coppa Toscana miglioramento di 2 record sociali x mano di Alessia Mazzierli 3^a assoluta e 2^a sui 1000 che migliora il sociale di Aglaia Vannuccini nel triathlon specifico(60-peso-1000) mentre Giacomo Decina migliora quello di Niccolo' Ghinassi (60-Vortex-Alto). Migliorano anche in altre discipline. progresso cronometrico sui 1000 x Azzurra Borgogni in 3'34". Nei 60 e peso alla prima gara. Nei 60 progressi x tutti e 4 i partecipanti maschili e le 3 femminili. Esordio assoluto x Giada Valentini con i nostri colori e Chiara Bazzanti impegnata solo nella staffetta (super ...improvvisata). Storri sotto tono x un dolore al braccio ma meglio dello scorso anno Molodoi migliora anche nel vortex. Giacomo illustra il fresco record con un balzo da 1.34 nell'alto. Non si poteva pretendere di più anche perché se vedete i "risultati" sono stati i migliori fra i "cittadini". Alessia migliore anche della provincia mentre Giacomo è stato preceduto dai montevarchini di cui si conoscevano le gesta. Pregevole il 63"7 super improvvisato nella staffetta.

Nelle gare di contorno brilla Nicola Rossi con 2 pB veramente eccellenti 1.60 nell'alto da 1.53 e 18"4 sui 150 con vittoria sui "fiorentini". Nei 1000 test x Niccolo' a 2'49" e PB x Federico Zucchini a 3'08"5. Nel peso da 7 Kg. Paolo Tiezzi conferma il recente sociale con 8.20.

Nelle finali regionali ammessi Storri Gabriele nella marcia e Alessia Mazzierli nei 1000.

Fonte: **Stefano Del Mastro,Fidal Arezzo**

La Montagnata sorride a Mazzierli, Storri, Tonelli e Zanti.

17-09-2013 12:17 - News Generiche

Domenica 15, tantissime gare in giro con nostri protagonisti in pista e su strada. A Ponte S. Giovanni, a Forlì con Norcini impegnato nella maratona, ritiratosi al 32° Km. x un dolore alla bandelletta del ginocchio (dx o Sx?). A Montagnano solo 3 gli adulti in gara come i giovani. Su 6 partecipanti 3 hanno vinto. Alcuni dei giovani sono senza avversari altri lo diventeranno. Assenti Ghinassi e Zucchini x impegni personali Alessia Mazzierli 1^a fra le ragazze, Samuele Zanti 1° negli esordienti B mentre Gabriele Storri arriva 1° fra i ragazzi. Negli adulti corrono Santini, Jovine e Tonelli con quest'ultimo all'ennesimo successo di categoria. Le classistiche degli adulti sono visibili nell'apposita rubrica "risultati". Domenica prossima gare a scelta x tutti. Noi organizziamo alla Fratta la consueta gara "Maratonina dei 3 Ponti". La mattina giro del Lago di Chiusi e Sportabilia ad Arezzo. Gli Esordienti impegnati nella 4^a tappa delle Esordienti.

P.S dai risultati comprensivi delle categorie giovanili Gabriele Storri 1° e Carlo Storri 4°.
Classifiche inserite in data 20/09/2013.

Fonte: **Alessia Mazzierli e Stefano Del Mastro**



DIECIMILA DEL CAMPANILE a PONTE S.GIOVANNI PG

16-09-2013 10:33 - News Generiche

Diecimila del Campanile - 15.09.2013

Terza edizione di questa gara che sostituisce la Maratonina del Campanile e che ne ricalca solo in minima parte il tracciato. Percorso "piatto" e velocissimo, con lunghi rettilinei e pochi cambi di direzione, che si sviluppa nella campagna di Ponte San Giovanni (PG).

Al via circa 530 atleti, tra cui una decina di africani e molti podisti del centro Italia di buon livello tecnico. Tra i nostri, oltre al sottoscritto, Accioli e Milaneschi, con il quale scambio qualche impressione prima del via, mentre la U.P. Policiano è rappresentata da 4 atleti e la Subbiano Marathon da 2.

La partenza è "sparata", con i due kenyoti a dettare il ritmo ed io, partito a ridosso dei primi, che cerco di uscire al più presto dal gruppo per evitare incidenti.

Il percorso è molto scorrevole e la pendenza che caratterizza il primo chilometro è impercettibile, mentre la parte successiva è quasi completamente in piano. Al 2° km il gruppo di partenza è già sgranato e vengo raggiunto e superato da Paola Garinei, che con il suo passo da "metronomo" e al ritmo di circa 3'50"/km, si pone alla testa del gruppetto di cui faccio parte. Il mio obiettivo in questa 4ª gara stagionale è di compiere un ulteriore piccolo passo avanti verso la migliore condizione, scendendo almeno sotto i 4'00"/km, per cui cerco di mantenere il contatto con l'atleta tifernate quanto più a lungo possibile. Al 3° km si entra nella zona industriale e da ora in avanti il percorso è caratterizzato da lunghi rettilinei e (poche) curve a gomito. La mia corsa è piuttosto sciolta anche se a livello psicologico - forse per la lunga lontananza dalle gare - fatico un po' a tenere il ritmo; tuttavia con lo scorrere dei chilometri comincio ad acquisire una certa fiducia ed al 6° km capisco di poter riuscire a chiudere degnamente questa gara. La Garinei è ancora davanti a me, anzi ci alterniamo al comando del gruppetto, imprimendo un ritmo gara che pian piano lo sta sgretolando. Durante gli ultimi chilometri il tracciato si fa un po' più movimentato, con curve e piccoli saliscendi e, nonostante mi senta leggermente affaticato, riesco a recuperare alcune posizioni. Nella curva che precede il rettilineo d'arrivo la Garinei mi ringrazia, dicendomi chiaramente di aver finito la benzina ed invitandomi alla volata finale così, dopo un po' di esitazione (che mi sarà fatale) cerco inutilmente di raggiungere il concorrente che mi precede di circa 20 m e che fortunatamente non è della mia categoria, chiudendo dignitosamente al 62° (6° di ctg.) su 528 al traguardo, con il tempo di 38'31", i 10200 m effettivi del tracciato a 3'47"/km, media che non raggiungevo dal maggio 2012.

Nel complesso, corsa molto bella, ottimamente organizzata dalla Podistica Volumnia di Ponte S. Giovanni e dalla Dream Runners di Perugia, disputata con un clima quasi ideale: cielo nuvoloso e temperatura sui 16°, umidità solo leggermente al di sopra della norma.

Vittoria dei kenyoti J.P. Simukeka tra gli uomini (30'25") e J. Chelagat tra le donne (35'42"), con la ex campionessa italiana di maratona L. Giordano 2ª a soli 17" e P. Garinei 4ª (38' 33").

Cosimo Convertino

Fonte: **cosimo convertino**



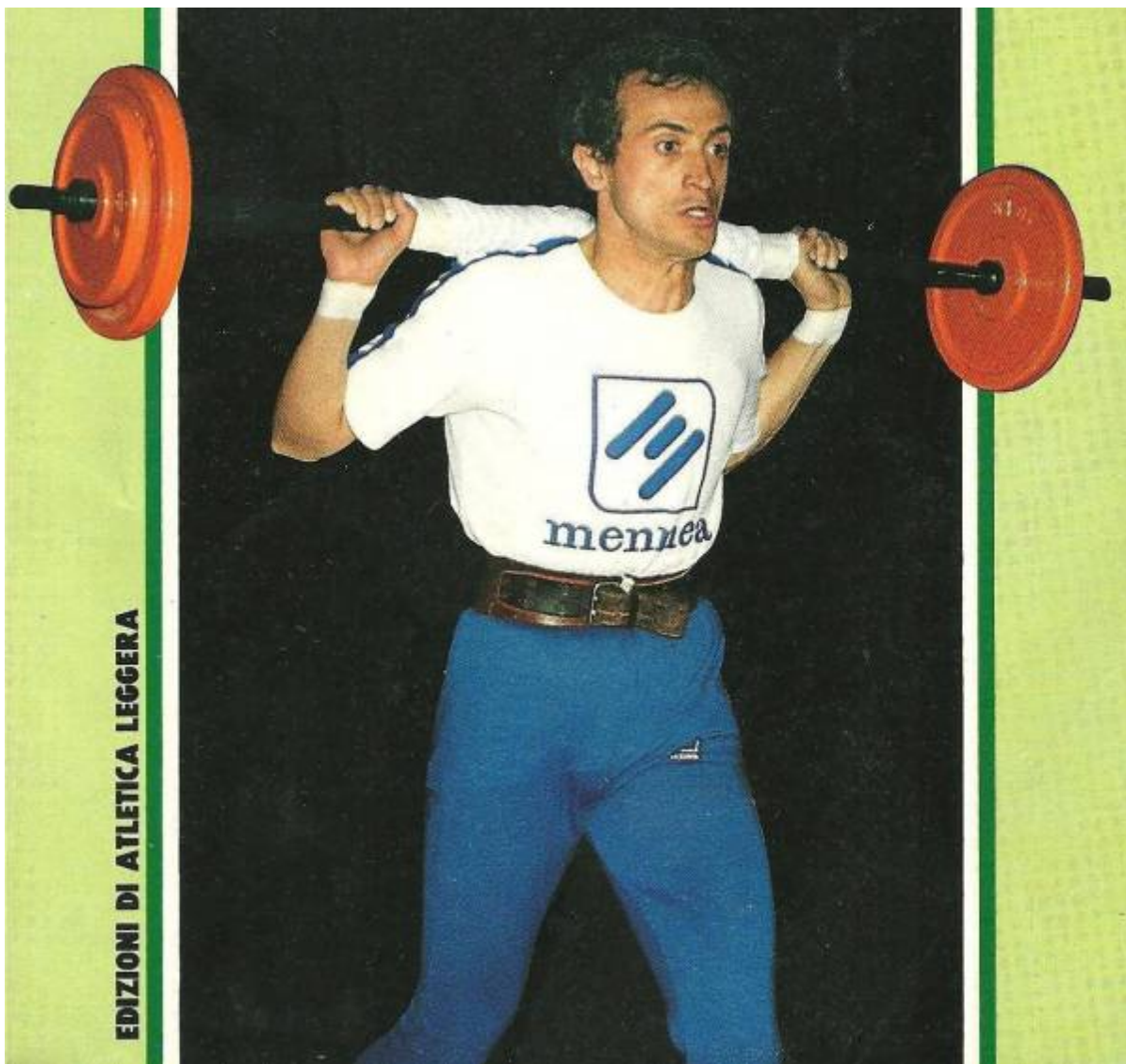
Mennea Day: Ghinassi e Mazzierli ai vertici di categoria. Ghinassi e Zucchini migliorano sui 1000 a Colle Vald'Elsa

14-09-2013 20:41 - News Generiche

Dopo una gita di 5 giorni in Puglia (che fatica..con gambone e camminate fra i sassi di Matera e città storiche) torno a scrivere x commentare i risultati in pista del giovedì dedicato a Mennea e il week end al CDS su pista. Nel Mennea-day Niccolò Ghinassi fa il personale a 25" come Federico Zucchini 27"8, Alessia Mazzierli 30"1, Federico Santini 32"7, Azzurra Borgogni 34". Alcune assenze dell'ultima ora come quelle di Aurora Ghinassi, Famiglia Tarquini (dati x presenti la mattina) o Storri x problemi familiari. Quello di Mennea era un Happening nazionale x ricordare il più grande velocista italiano. Vista la cronaca l'unico cruccio non aver rivisto "Giasone" Peppe Gentile mio ex compagno di squadra. Comunque i presenti hanno mostrato lo stato di forma. Due giorni dopo Niccolò ha partecipato ad un 1000 che come al solito ha tirato da solo dall'inizio alla fine (65"2/2'12"6 con 33"3 finale) in 2'45"9 p.p. ma non ancora sociale. Nelle retrovie migliora a 3'08"8 Federico Zucchini, ma non si sa se abbia effettivamente fatto quel tempo o meno. Per telefono nessuno sapeva che tempo avesse fatto. L'ignaro Federico ha solo detto che aveva 4 concorrenti dopo di Lui. Tempo variabile(senza nuvole..!!) Errore mio non aver lasciato un cronometro ai 2. Roberto Fantoni della Rinascita ha dato i passaggi a Niccolò poi non ha preso altri tempi. Cose che capitano. Poi i nostri vanno a lanciare il giavellotto con risultati degni di una grossa abbuffata (...ovvero quello che succede...dopo..raccapriccianti!). L'indomani Federico, impegnato non doveva fare nulla mentre Niccolò aveva la possibilità di ritoccare 2 primati: 600 e lungo. Non va x impegni improvvisi lasciando Aglaia Naomi Vannuccini sola contro l'asticella. Non demerita conferando 1.35 di Cervia. Solo 5 fanno meglio. Poi pur con un polpaccio dolente fa il triplo dopo oltre 1 anno :8.17 la sua misura. Calcolando che aveva 8.26 e che lo ha improvvisata non è male. Ora un finale con i Campionati Regionale Cadetti e Ragazzi anticipati sabato prossimo dall'ultima prova della Coppa Toscana.

Fonte: **Ghinassi,Zucchini,Fantoni e siti vari**

EDIZIONI DI ATLETICA LEGGERA



PASSEGGIATA ALLA FIERA E MARATONINA :CONFERME

12-09-2013 09:58 - News Generiche

Domenica Prossima scade l'iscrizione con tanto di canotta a 7 euro e taglia assicurata. Chi volesse partecipare scrivi una email entro il 15 settembre.

Per quanto riguarda la maratonina chi fosse infortunato o chi volesse farla o fare i 10 km è pregato di informare lo staff tecnico o scrivere una mail.

Le iscrizioni x la maratonina sono già fatte, mancano solo x i 10.

Saluti a tutti Stefano Del Mastro

Fonte: **Stefano Del Mastro**

ON THE ROAD: TONELLI 1° DI CATEGORIA LACHI 2^ ASSOLUTA AL BASTONCELLO WEEK END 4/8/ settembre/2013

09-09-2013 15:48 - News Generiche

In attesa di alcune delucidazioni dai partecipanti o notizie cartacee riporto alcune partecipazioni dei nostri atleti. giovedì 4 Tiziano Accioli ha partecipato alla gara attraverso il Guado in provincia di Perugia. Edoardo Jovine Venerdì 15° di categoria a Loro nella Attraverso il Ciuffenna. Domenica alla Corsa del Bastoncello Tonelli rivince la categoria Argento, mentre Roberta Lachi e 2^ assoluta fra le donne. Francesca Innocenti al 7° posto della categoria femminile. Visti i risultati c'era anche Azzurra Borgogni che ha subito un infortunio; si spera leggero. gare con pochi partecipanti. Per la cronaca Fra Atletica Sestini, Futura, Atl.Castello e Rinascita Montevarchi a Cervia c'erano oltre 20 mezzofondisti della provincia. Simone Alboni fra i primi (7°) a Torrita nella Torrita TEN. Trovato ordine d'arrivo con Ghiandai 12°, Ridoni 24° e Spadini 33°; Bassi Guido 38°.

Classifiche consultabili sul sito MY sdam sulla destra del nostro sito.

Fonte: **Stefano Del Mastro,SITI VARI**



CAMPIONATI AICS : VINCONO STORRI, BALLOTTI Filippo , MAZZIERLI (sociale e p.p.). Esordio x Aurora Ghinassi 2[^] e Sefora De Giorgi (2[^]).A Pistoia Ghinassi stabilisce 4 personali ed 1 Sociale.

09-09-2013 12:00 - News Generiche

Inizio col botto x l'edizione 2013 dei campionati AICS su pista. Dopo i 4 in campestre se ne aggiungono altri 3: marcia Km. 2 x Gabriele Storri marciatore soprafino che, senza ammonizioni, conclude la gara al 1° posto. Unico neo il PB mancato x una partenza troppo forte. Nella stessa mattinata esordisce Gianni Siragusa nella marcia Km. 3e viene tolto dalla gara x sospensione. Secondo me doveva rimanere col vincitore e fare la volata. Vince Piccioni che (secondo me) marciava allo stesso modo. Si proseguiva coi 2000 cadetti e qui avevamo 2 concorrenti. Niccolò Ghinassi a lottare x la vittoria e Federico Zucchini x il personale. Entrambi al PB. Niccolò arriva 2° col nuovo tempo di 6'16"43 mentre Federico lo straccia con 7'17"74 (8°). Le gare si susseguono senza soste. Abbiamo l'esordio in pista di Sefora De Giorgi che esordisce nei 1500 con 6'59"76 con una partenza degna di una velocista (1'32"4 al 1° giro). Poi finisce 2[^] della sua categoria ad un ritmo mai fatto. Nella pedana del Peso Aglaia Vannuccini migliora il PB e Sociale Cadette portandolo a 7.87 (da 7.79). La giornata prosegue coi 300 cadetti dove Federico Zucchini fa 44"66 alla sua 1[^] gara sulla distanza. Nell'alto cadette Aglaia 4[^] con 1.35. Nella pedana del Lungo i master fanno i loro 4 salti e scopriamo che Filippo Ballotti non ha dimenticato le lezioni di quando era allievo (20 anni fa!) e vince con 4.83 mentre Carletti Luigi all'esordio con i nostri colori fa 4.55 ed arriva 2°; poi si esibisce in un 66" nella 4 x 400 master nella squadra B). Esordio assoluto x la nostra atleta + giovane in assoluto che sui 200 arriva 2[^] col tempo di 48"55. Il fratello nell'alto fa 1.40 eguagliando il proprio personale. Arriva il sabato e le gare entrano nel vivo. Arrivano altri atleti e la mattinata diventa esaltante. Samuele Zanti al suo 1°; 400 fa 1'18"29 arrivando 2°; nella mattinata il sottoscritto coach (decisamente a pezzi) con un gambone semingessato assiste a lanciatori dove Paolo Tiezzi arriva 2° con 8.38 PB e sociale. Nella pedana del disco Fabio Boccia perde all'ultimo lancio il titolo arrivando 2°; nei 1000 cadetti ennesimo personale x Federico Zucchini 3'09"74 (da 3'20"5). Aglaia Vannuccini salta 4'19 e trova la finale dove non migliora e scivola al 7° posto. Niccolò Ghinassi "non trova" mai la pedana e salta 4.81. Si torna in albergo e facciamo una tavolata con mogli, mariti, mamme, bambini ed allegria. 28 tutti a tavola. Tempi di prendere un caffè e iniziano di nuovo le gare. Qualcuno va al mare altri seguono gli atleti al campo. Si salta e si corre. Partono i 400 master dove Carletti reduce da una scivolata nei 100 del giorno prima fa 68"41 peggio della staffetta ma record personale. Nella pedana di Giavellotto stagionale x Fabio Boccia al 4° posto con 38.20 e Tiezzi al 6° con 25.42. Nelle 4 x 100 corrono Mazzierli con altre 3 ed arrivano al 2° posto un cambio fra le prime 2 frazioniste da "pianto greco". Comunque arrivano a 59"84 meglio delle vincitrici della 2[^] serie. Tocca ai cadetti con Ghinassi e Zucchini. Infine Sefora de Giorgi fa 58"32 con altre 3 giovanissime. Durante le 4 serie dei 5000 salta Alessia Mazzierli. Salta lontana dalla pedana e trova il PB solo al 3° salto 3.52 (1 cm. !!) Nei 5000 partono anche i cronometri ed abbiamo 4 runners. 2 nella 3[^] e 2 nella 2[^] serie. Passano i giri e suonano le campane. Franci col valdarnese partono al suono della campana ed arrivano "sfiniti" ai 4600. Signori altro giro. Non ripartono. Il buon Norci alla 1[^] gara in pista fa 22'06"75 meglio di Casciano Pio che nell'altra serie fa 22'14"37 2° di categoria. Il migliore è Federico Santini che migliora a 19'08"45 da 19'45" col 2° a 40 m. Le serie sono state fatte a tempi e chi non li aveva nella serie peggiore. A che serve la categoria sulle spalle se corri in serie diverse. Sarebbe più opportuno correre insieme fra categorie. Nell'ultimo campionato Bancari da me effettuato persi x 4/10 la medaglia d'argento perché il 2° stava in un'altra serie. Finiti i 5000 tutti in albergo. Il coach con Boccia Niccolò e Federico verso Arezzo. L'indomani ci aspetta il campionato Regionale Prove multiple. Domenica coi botti finali? Si spera. Iniziano le gare a Cervia e a Pistoia. Niccolò parte bene 17"0 sui 100 Hs. Poi passa al lungo dove varrebbe 5.60 ma la pedana la vede solo durante il riscaldamento. In gara minimo salta a 60 c. Peggio che a Cervia. Si cerca di salvare il salvabile col Giavellotto. Personale al 1°/2° e 3° lancio 22.87 Ok. Il ragazzo capisce che ha sbagliato col braccio. Nei salti...bisognerebbe

spostare la pedana e non la rincorsa!.Durante la pausa pranzo parlo con Cervia Alessia 1^ nei 1000 col nuovo PB e sociale 3'15"68 in perfetta solitudine. La sera mi racconta che erano 2 serie ed era partita quando mancavano 350 metri. La seconda a 19". Nei 1000 ragazzi gabriele sfiora il personale solo che gli anticipano la gara di 5' e fa una volata per arrivare alla partenza. Cuore in gola. Comunque bravo a confermare il suo standard abituale.Il giorno precedente aveva fatto anche 35.77 nel vortex.Arriva 5° in 3'23"04 (ha 3'22"4). Nei 50 piani Samuele Zanti conferma il suo PB con 8"85 elettrico. Negli 800 Tempi normali , ma podio x Santini e Franci che conclude la gara facendo la volata con Taras Riccardo. Qui rinuncia Norci e Pio arriva 4°. Tutti a pranzo insieme. Poi a Pistoia viene interrotto il pranzo da un albergatore..troppo solerte a ..voler spillare soldi agli ignari ospiti. Parlo col proprietario o gestore e si risolve tutto. Il prossimo anno se vuole vederci al suo albergo deve usare il binocolo. Torniamo in campo alle 15 x il salto in alto. Niccolo' reduce da 3 salti puliti a Cervia (fino a 1.40). trova la tramontana. Salta solo 1.25 alla 2^. Tre salta 1.35 da tragenda. Solo qualche goccia. Avesse mangiato troppa pasta!! Macche giornata non x i salti. Si parte x l'ultima gara. Niccolo' ultimo nell'alto si e ripostato abbastanza. Pronti via fino ai 200 Ok. 32" rimane solo strillo, urlo al 600 1'43" e spicci poi ultimo giro in 66" e tempo finale 2'49"7. 734 punti e recupero parziale in classifica 2198 nel pentathlon e fabio Boccia..sotterrato. Per la cronaca il vincitore della 2^ serie e passato ai 600 1'37"5 e quindi se Niccolo' avesse azzeccato Alto e Lungo partiva coi migliori ed una lepre al suo servizio. Al prossimo 1000 a caccia di Massimo Arrigucci!! Prossima gara in pista ad Arezzo giovedì 12 Mennea DAY poi Cole e Firenze x il CDS. Si attendono foto e commenti...anche sul'alloggio!!

Fonte: **Stefano Del Mastro, Fidal e Atleti vari**



Trofeo Siro Noferi: vincono Mazzierli e Ghinassi. Successo della Corsa a 6 zampe!!

02-09-2013 12:19 - News Generiche

Questo è il periodo delle zanzare.; degli insetti più strani che si attaccano da tutte le parti. Chi l'avrebbe detto che una quantità mai vista...neanche al canile con tanto di padrone al guinzaglio. Alcuni podisti di spessore alle prese con il loro cane. Maschere di ogni tipo. Si perchè alcune ragazze non avendo il cane avevano pensato bene di mettersi una plastica facciale con tanto di denti ..canini. Alcuni cani tiravano troppo e cadevano. Altri sembravano ciuchi ...alla corsa delle miccie. Alani a spasso e cani da guardia, bassotti e bassotte. Vista Giulia Brocchi a terra ..trascinata dal cane ed il babbo..con un altro cane quasi la tamponava! Qualche cane comodamente abbracciato alla padroncina. Qualcun'altro ringhiava...o aveva fame!! In questo bailamme hanno corso i ragazzi, cadetti ed allievi. I ragazzi venivano da sinistra ed i cani da destra. I cani facevano la volata con i rispettivi proprietari ed i malcapitati podisti lo slalom fra i ritardatari(intesi come cani!!). In precedenza avevano corso Samuele Zanti 2° dietro a Samele samuel(mai battuto..più grande di 1 anno!!)e Carlo Storri 8° su una miriadi di esordienti. Fra i cani vincevano Ghinassi fra i cadetti con Zucchini Federico 3° a 27". Alessia Mazzierli 1^ con Azzurra Borgogni 3^; fra i 2 Gabriele Storri 2° dietro all'imolese Polverelli. Dopo circa 15' arivavano gli adulti dove i nostri si difendevano dove Federico Santini precedeva Ghiandai e Ballotti. Poi un miglioratissimo Lacrimini che aveva fatto il pezzo finale alla "garibaldina". Seguivano Sandroni, Accioli, Jovine, Spadini, Milaneschi e Bardelli (?). La classifica adulti nell'apposta rubrica. Il tempo del Ghinassi 4'43" e quello di Zucchini 5'10". Se fossero stati 1600 m. come si diceva sono entrambi pronti x il personale sui 2000 piani. Prossime gare su pista a Cevia. Su strada sagra del bastoncello a casanova di Laterina.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Rinascita Montevarchi, Stefano Grigiotti e Stefania Castellucci**



A Porta del Foro vince la corsa: Successi dei podisti e del quartiere. La più "gettonata" della settimana.

28-08-2013 15:15 - News Generiche

Era una delle corse del Quartiere: Porta del Foro dopo Porta S. Spirito. Giovedì 22 pur essendo semi-competitiva aperta a tutti vi era stata grande partecipazione. Questa volta con l'aggiunta delle gare e con la divisione delle categorie ancora di più. Secondo me questa di Porta del Foro è stata la più spettacolare sia per i podisti che gli spettatori. Veder quasi per intero le gare è stato uno spasso (o una rottura...per chi non piace!?). Dopo la distribuzione dei numeri e dei cartellini x i più piccoli si iniziava con le gare del settore giovanile. Viola Magi ed Aurora Ghinassi arrivano 3^a e 4^a in un fazzoletto, vicinissime alle prime 2. Poi è la volta di Samuele Zanti alle prese con un giro completo di Porta S. Lorentino. Pronti via ed agguanta l'ennesima vittoria. La mamma Stefania presa dall'emozione non riesce a fotografare il figliolo che arriva troppo veloce. Si passa agli esordienti A con Carlo Storri che col 4^o posto a ridosso del 3^o; potrebbe far bene. Dopo la lotta ed il calcio...hai visto mai!? ragazzi e ragazze insieme fanno 3 giri avanti ed indietro col sottoscritto a far da palo e speaker. Vince Alessia Mazzierli con Azzurra Borgogni 3^a. Storri Gabriele 1^o; fra cotante ragazze. Tempo della vincitrice 3' netti. Esordisce Leonardo Rossi ..su strada 3^o; in 4'06". Pensavo piovesse.... Tempo di sistemare qualcosa. frecce, stop, incroci et voila all'improvviso con le ire del vigile...che mi guarda come i tori nella plaza). Passa Niccolò Ghinassi e poi Stefano Sinatti che conduce i veterani Federico Zucchini attaccato. Al primo giro si fermano i cadetti. Niccolò 5'33" dopo 43" arriva Federico già col pensiero ai 1000 in pista. I veterani, argento e Donne proseguono per i loro 3 giri. Esordio x Sefora De Giorgi che non demerita "tirata" dal proprio ragazzo. Tonelli "spolvera" un agguerrito Baldi e Jovine(quasi senza allenamento) fa quello che può. Arrivano tutti e così parte la gara sempre sullo stesso percorso dei Big(fino a 49 anni). Sentiti commenti sulla pochezza del percorso(io fino a 10 Km. non mi scaldo....basta scaldarsi x 10 Km...o no?). I favoriti della gara vincono facilmente Occhiolini subito in testa con Annetti a 50 metri poi diventati 50. Bella la corsa nelle retrovie. Anche i nostri soffrono la gara veloce. Poi Alfredo Bassi (non in buone condizioni) e il 1^o; dei nostri. Federico Santini partito alla cchetichella mette tutti d'accordo poi Magi e Franci sprintsano fra di loro come fa Filippo Ballotti all'ultimo giro. Prende il Ghiandai ed Accioli lo segue. Arrivano insieme(o quasi). Segue un'indivolato Lacrimini (solo 22 anni)che alla 4^a gara della sua giovane carriera mostra segni di ripresa. Poi un ottimo Norci che mostra caratteristiche da maratoneta. Un amico di Lacrimini (Garufi...così abbiamo annotato) fa la sua 1^a gara sotto il vestito di Fabrizio Serboli mentre Luca Gomitolini chiude la nostra pattuglia. da notare il 4^o; posto di Silvano Sguerri che nell'occasione ha corso come DLF (ferroviere in pensione). Seguivano le premiazioni dei protagonisti e delle squadre. Arriviamo al 3^o; posto dopo Policiano e Campino. Tutti a casa in attesa della prossima . Gare a Rapolano (Venerdì) Foiano(sabato) e Montevarchi(domenica) e Casanova (domenica po.)La squadra dei ragazzi va a Montevarchi dove la Rinascita Montevarchi organizza il Trofeo Siro Noferi.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Stefania Castellucci e siti vari.**



Roberta Lachi 2^ alla Pellicciaia (24/8). Simone Alboni 5° a Pontenano(25/8).

26-08-2013 12:32 - News Generiche

Settimana piena di gare. Pianeggianti, saliscendi trail e così via. sabato 24 volevo andare avvedere la scalata alla Pellicciaia, ma impegnato con i ragazzi x gli allenamenti (come mai era chiuso il campo scuola?) al parco Giotto ho fatto tardi e non sono potuto andare. Ho preso i risultati dei primi dal sito della Podistica. Roberta Lachi al rientro agonistico 2^, dopo un periodo "tribolato". Della partita Andrea Capannini che la mattina mi aveva interpellato. Percorso saliscendi diverso dalle prime edizioni a cui il sottoscritto ed altri avevano partecipato. Non vi era una massiccia partecipazione, stante il periodo di ferie e la notevole massa di gare nel circondario. Appena arriva la classifica verrà pubblicata nell'apposita rubrica. La domenica 25 a Pontenano presente Alboni al rientro dalle ferie buon 5° alle spalle dei soliti "arrampicatori". Buona gara anche di Alessandro Bargiacchi 21enne Stiano. Pochissimi giovani. Solo locali ed iscritti al Gran Prix. Martedì sera a Porta del Foro ancora gara del Gran Prix.

Una nota negativa relativa alla gara di Ponte alla Chiassa. TOPI d'AUTO hanno spolverato ed in alcuni casi anche danneggiato parecchie auto nell'apposito parcheggio. Occhio x le prossime gare! P.S. Pubblicata la classifica con Ghiandai al 7° posto.

Fonte: **Stefano Del Mastro,Siti vari**

Conferma per i nostri giovani: Vittorie a Ponte alla Chiassa

24-08-2013 08:59 - News Generiche

I giovani tornano alle loro gare . Finalmente i cadetti allievi partono con i grandi ed hanno l'opportunità di saggiare la loro condizione. Niccolo' arriva (passando prima del Turini dopo circa 1'30" arriva Federico 11'50 x i 3500 metri e 13'34" rispettivamente. Solito monologo x Samuele ed Alessia. Vince una nuova entry. La figlia di Luca Banchetti, Chiara, fa sua la propria categoria (eso B). Magi Viola 2^ e Ghinassi Aurora 3^ nella stessa categoria. Fra gli adulti Marco Magi comanda la fila dei master poi Banchetti, Daniele Milaneschi (alla 5^ o 6^ gara della settimana). Rientro alle gare x Claudio Colonna e Silvano Sguerri piazzati nelle rispettive categorie. Accioli, in assenza del triathlon, si diletta nella corsa non demeritando. Serboli Fabrizio parte discretamente. Sente già odore di caccia. La forma si avvicina. Visto Jovine a bordo pista, fermo ai box x malattia. Premiazioni a tempo di Record. Poi tutti a casa.

Obiettivo pista. In attesa di un settembre ricco di risultati i nostri affilano le armi x martedì a Porta del Foro.

Fonte: **Stefano del Mastro** e **Stefania Castellucci**



CORSA DEL QUARTIERE Trofeo Randellini: fra sorprese e conferme!!

23-08-2013 12:45 - News Generiche

Festa del quartiere e festa del Podista. Tutti uniti giovani e meno giovani, atleti e pseudo atleti, calciatori e pallonari, allenati e meno allenati. Qui vale la corsa e non le regole. Una festa x chi ama correre. Noi abbiamo messo in campo tutti i giovani ed adulti che avevamo a disposizione. Alcuni assenti x scelta tecnica, altri assenti x problemi di lavoro. Tutti in piazza S. Jacopo x la corsa allestita dal quartiere e quartieristi capitanati da Lorenzo Alberti (visto anche Giacomo Magi ex podista-nuotatore nell'organizzazione). Parecchi ex podisti ai bordi del circuito o al lavoro come coadiuvanti. Parte la corsa..anzi no! Parte con qualche decina di minuti di ritardo. I giovani ci sono tutti fra gli adulti assente di rilievo Bassi Alfredo e Alboni Simone. Poli presente con la piccola Serena. La famiglia Chiericoni in accoppiata come Zanti Antonio col figlio Samuele (mi raccomando fermatial 1° giro!). Il giovanissimo fa solo 4 Km. sotto i 5' davanti al babbo. Gli altri? Ghindai parte forte, Niccolo' Ghinassi parte piano e passa 26° poi al segnale..adesso corri..recupera fino ad arrivare 13° assoluto. Alessia Mazzierli e Federico Zucchini partono al passo stabilito (marca questa e...poi andate) eseguono alla lettera ed arrivano appaiati. Gabriele Storri doveva stare con loro. Macchè punto dall'orgoglio parte con Niccolo'. All'inizio tiene...poi vede le traveggole!! Conclude comunque bene.. ma stanco. Dopo Ghiandai ottimi Magi e cacioli ed un superlativo Ballotti che conduce alla vittoria Francesca Barneschi del campino. Brillano pure Ivan Lacrimini e Matteo Norci sempre meno tapascioni e più podisti. La coppia Chiericoni arriva appaiata a Luca Gomitolini ma classificata separatamente. La Mazzierli arriva col fido Zucchini (miglioratissimo!) in 5^ posizione assoluta e 2^ di categoria. Luigi Tonelli, favorito della vigilia, deve cedere a Niedda fortissimo e campione regionale. Il buon Luigi prende 2 cagnolini..che lo salutano ogni mattina. Fra i non competitivi Samuele Zanti e le ragazze di Matteo e Claudio. Chi sono? Illustri sconosciute ai più. Come è giusto che sia. Seguono le premiazioni con Ghiannsi, Mazzierli, Tonelli e Chiericoni Annibale sul podio. Qualcuno ha..rosicato? la corsa è corsa. Viva tutti!! Un applauso a Stefania segretaria e fotografa...facebooker da sempre...si dice così? A domani.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Stefania Castellucci (fotografa)**



Chiara Bazzoni brilla al Mondiale di Mosca!!

20-08-2013 16:02 - News Generiche

Chiara Bazzoni di Bettolle è stata l'unica partecipante ..quasi aretina ai Mondiali di Mosca. Ho visto tutti i mondiali (ad esclusione di domenica 11 impegnato a Miglianico) e devo dire che Chiara ha fatto e dimostrato di essere una agonista eccezionale. E' andata al mondiale con la vittoria dei giochi del Mediterraneo col personale di 52"06. In qualificazione ha corso 52"10. Una miseria 4/100. Nella staffetta è stata sui suoi limiti in batteria .In finale si è superata con 51"85 ufficioso. La staffetta esclusa con una regola "da rivedere". Il testimone andava raccolto e portato al traguardo. Nel frattempo il "testimone" aveva passato il traguardo. Cosa fare? Il presidente Giomi ha posto il problema alla IAAF.

Stando ai regolamenti (applicati crudelmente alle Olimpiadi di Sidney) ci dovevano essere molte squalifiche sia alla 4 x 100 che 400. Ormai tutto è passato!!

Colta al volo dalla bocca di Stefano Tilli: passa dai 16 passi ai 17 quando cambia gamba. Il giorno dopo ricevuta la SMS da Fabrizio Mori ..passa dai 15 ai 16. Altra gaffe ostacolistica: sono pochi 8 m. da un ostacolo all'altro! Infatti sono 8 e 50.

Apprezzati i commenti tecnici dell'ex CT Ponchio.

Io mi sono rinfrescata la memoria e la vista.

Nelle gare di mezzofondo chi non ha volata è..fregato! Ultimi 800 dei 5000 1'51". Meno male che erano partiti male.

Visti 2 milers mostruosi Kiprop dalle gambe lunghissime, ma altrettanto velocissime. E la svedese ex etiopese Aragawi? Facilità di corsa incredibile.

Gli italiani? Alessia Trost una fuoriclasse, nonostante l'età. La strano ha fatto la gara perfetta come la Quaglia. Il resto? I nostri obiettivi, almeno attualmente, a livello europeo.

Arrivederci a Zurigo dove le medaglie non mancheranno.

Fonte: **Foto Colombo, Raisport 1 e Stefano Del Mastro**

to di azzurre
4x400 ai Mon-
non si vedeva
. E così da Mo-
ntrattamenti del-
zzurra, si vede
luce. Nel quar-
o, la novità as-
Benedicta Chi-
confirmata po-
o il debutto az-
o in staffetta in
e poi ancora con
tuale ai Giochi
neo di Mersin.
enza, ecco la fi-
Un bel salto da
roccolo balbet-
da Fulvio Villa
cercava la stra-
ellenza. «L'ho vi-
n lo spirito giu-
za e sono stata fe-
ice mamma Pao-
ra in tv. «Spesso i



Maria Benedicta Chigbolu (destra), 24 anni, festeggia con la Bazzoni la qualificazione in finale COLOMBO

Benedicta

Simone Alboni 2° a Pieve a Maiano.

20-08-2013 15:21 - News Generiche

Una gara organizzata alla chetichella in periodo di ferie da Luca Caneschi e collaborazioni varie: da Filippo Ballotti e dalla Podistica Arezzo. Nella rubrica risultati troverete la classifica con relativi tempi . Ho letto di qualche lamentela sui tempi ed i piazzamenti. Cose che succedono a chi organizza. Ottimo il comportamento di Simone Alboni e Gianni Ghiandai. Più indietro Daniele Milaneschi stakanovista della corsa. Nella N. C. Azzurra Borgogni. Alcune foto della gare prese da siti diversi. Prossima settimana gare a Arezzo, Ponte alla Chiassa, Monterchi, Le Poggiola, Arezzo di nuovo. Per maggiori informazioni RUNNERS.IT qui a lato.

Fonte: **Filippo Ballotti, Siti vari e Facebook.**



A Caiano vincono i giovani.Adulti in ferie!

20-08-2013 10:21 - News Generiche

Accompagnati dalla fotografa Stefania Castellucci la trasferta nel Casentino si è trasformata in un successo collettivo. senza avversari all'altezza i nostri continuano a vincere. Peggior piazzamento i secondi posti di Aurora Ghinassi e Federico Zucchini. Nella gara vista a Miglianico la settimana scorsa gli esordienti facevano 1000 metri , i Ragazzi 2000 ed i cadetti 3000. Sarebbe ora che si allungassero le distanze x riuscire ad avere fondisti e non "velocisti". Fare gare di 600/800 metri diventa quasi riduttivo. All'inizio qualcuno storcerà il naso ma poi, una volta abituati, i ragazzi partirebbero piano e acquisirebbero dimestichezza con la distanza. Nessun adulto ha partecipato alla gara. Niccolo' ha fatto una gara insieme a federico . Zanti vuole allungare le distanze gabriele Storri ed Alessia Mazzierli "cercano" avversari.E stiamo tutti in tiepida attesa per le prossime gare su strada e su pista. Il servizio fotografico a cura di Stefania Castellucci.

Fonte: **Stefania Castellucci e Runners.it**



Tonelli Luigi si impone alla Nobile di Montepulciano.

05-08-2013 11:04 - News Generiche

Periodo di forma x Luigi Tonelli che ancora una volta doma Baldi e rivince la categoria con un ottimo posto assoluto. Ottime le prove dei giovani (si fa per dire..!!) Santini e Ballotti appaiati 5° e 6° della loro categoria. "Gara mista asfalto sterrato con pendenze e tratti di discesa davvero impegnativi. ottime sensazioni a dispetto del caldo e della difficolta' del percorso" queste le parole di Filippo requisite da facebook. Seguivano nei primi 100 Ridoni, Jovine (5° ctg.)poi a seguire Milaneschi, Bassi Guido e Serboli Fabrizio. Nella rubrica "risultati" troverete l'ordine d'arrivo. I tempi vanno calcolati escludendo il "12" iniziale.

Fonte: **Siti vari e Filippo Ballotti**



1 agosto: Prova G.Prix successi x Tonelli e i Bad Boys. Successo della manifestazione.

02-08-2013 14:22 - News Generiche

Il vento di lunedì scorso ha rovinato la festa x la prova del Gran Prix Policiano. Rivoluzionato il percorso x impraticabilità del...campo. Parrebbe una partita di calcio, ma il vento, che ha anche distrutto la gabbia del lancio del disco al campo scuola (il nuovo pare alla fase finale..era ora!)ha abbattuto alberi di vario genere sul percorso!. Organizzatori obbligati a modificarlo facendo in pratica una campestre estiva. Iniziavano gli argento veterani e donne con Luigi Tonelli domava all'ultimo giro (4 in programma) un Baldi in palla facendo il percorso di 4 Km. scarsi in 15'10" a soli 43" dal vincitore Stefano Sinatti. Si passava alla gara assoluti dove erano di scena anche i cadetti ed allievi raggruppati in un'unica categoria, Niccolo' Ghinassi vinceva in 6'59" alle sue spalle giungeva con uno sprint lungo Federico Zucchini in 7'41" in netta crescita. Batteva in volata x la 1^ volta Vendepane dell'Avis Foiano(allievo). In netta crescita Federico proseguiva la gara delle categorie fino a 49 anni. Messo fuori gara Roverelli da un percorso nervoso e poco adatto alle sue lunghe leve si difendevano Federico Santini (19'10") e Stefano Franci (19'13") poi arrivavano i quasi veterani Antonio Zanti (22'58") e Serboli 23'36"). Passati alcuni minuti partivano i Ragazzi/e con la coppia Stotti Gabriele e Mazzierli Alessia in grande spolvero. arrivavano quasi appaiati davanti a tutti. Si proseguiva con gli esordienti e Carlo fratello di Gabriele Storri arrivava 4° battuto in volata dal 3°. Se avesse voglia di proseguire questa avventura avrà grosse soddisfazioni. Era la volta di samuele Zanti che con percorso adatti (leggi più lunghi) esprime tutte le sue potenzialità. Vince in 1'34" sui circa 400 metri. Chiude Aurora Ghinassi,finalmente in gara, con un 3° posto al suo 1° anno di categoria. Proseguivano le premiazioni ed una succulenta cena negli stand della festa. Che chiedere di più?. Fotoservizio famiglia Mazzierli e Stefano Grigiotti.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Alessia Mazzierli e Stefano Grigotti**



Tempo di Ferie. Si gareggia ovunque!

31-07-2013 12:45 - News Generiche

Cerca cerca trovi qualcosa di buono e meno buono. Alcune classifiche inesistenti altre trovate grazie alla collaborazione degli atleti. Nel giorno della Reggello Vallombrosa (e non solo) c'era anche una gara a Bagno di Romagna con la partecipazione di Banelli e Capannini che trovate nell'apposita rubrica. Nel week end lungo dal Venerdì al Lunedì Staffetta 3x3 x Accioli a Castelnuovo Berardenga. Poi A Monte Gonzi vicino Cavriglia Jovine ottimo fra i veterani (4°) e Daniele Milaneschi in quel di Perugia al Trofeo Giacchio 94° 37'51". Domenica a Lonnano nella gara vinta da Samuele Roselli Francalanci (vedi foto). Nella festa del perdono di Lunedì 29 Santini, Ballotti e Norci. Classifiche cercasi. Appena pubblicate saranno inserite nell'apposita rubrica.

Fonte: **Siti Vari**



Donno Gabriele alla maratona di Stoccolma del 1 giugno e Michele Tuccari alla Guarda Firenze del 5 maggio 2013

30-07-2013 15:51 - News Generiche

La notizia corre su internet? Macchè! Sulla carta stampata. In ferie al mare ho potuto leggere o se volete, digerire(a seconda dell'orario della lettura)sotto l'ombrellone una notizia nuova. Scorrendo la classifica della maratona di Stoccolma ho visto un cognome familiare(anzi 2!). Per sicurezza sono andato a controllare nel listone dei maratoneti ed ho trovato il nostro Gabriele donno che ha concluso la sua maratona in 3 h 31' 58". Complimenti posticipati. Gabriele non è nuovo a queste uscite:lo scorso anno corse a Madrid in 3h 15'circa.fu una maratona all'anno e quasi sempre all'estero. Nel mese di Agosto pubblicata una foto della Guarda Firenze con il nostro Michele Tuccari in bella mostra. Michele lavora ad Arezzo ma risiede a Firenze. Non esiste classifica di questa gara perché non competitiva. Però potete notare la maglietta sociale cosa che in tanti scordano di mettere. Prossimamente notizie relative alle gare dell'ultimo week end.

Fonte: **Correre rivista Luglio ed Agosto e Maxi graduatoria maratona.**



Pista:ancora record x Paolo Tiezzi ed Anna Zakharchuk. Strada e Trail: Lachi, Tonelli vincenti. Roverelli sugli scudi. Giovani..senza avversari!!

27-07-2013 15:55 - News Generiche

Nella seconda quindicina di Luglio le gare , nella nostra provincia e zone limitrofe, sono nate come funghi. Si sono disputate 4 gare nella giornata del 21 luglio: Porrena, Pistrino, Abbadia S. Salvatore e S. Clemente in Valle ed altre nella provincie limitrofe. Stando in ferie ho ricevuto alcune telefonate dai ragazzi e devo dire che sono stati splendidi: hanno partecipato e vinto dove sono andati. Alboni e Roverelli si sono comportati bene dove sono andati. Tonelli sta vincendo ad ogni uscita (stavolta a Pietraviva). Roberta Lachi anche (Ad Albergo e S.Clemente in Valle). Sto cercando di mettere ordine alle gare che poi troverete nella rubrica apposita. Nuovi atleti all'orizzonte stanno emergendo. Dal casentino l'annuncio dell'annullamento della Strastia. Convertino ha scritto che erano in pochi?.Fate la conta dele gare e dei partecipanti e vedrete che il numero,in periodo di ferie, è abbastanza alto. Le gare si sono susseguite..tutti i giorni...o quasi. In pista paolo Tiezzi ha migliorato di 2 cm. il primato del martello portandolo a 23.90. Anna ha partecipato nella stessa riunione alla gara del giavellotto facendo il suo primato a 20.89. Nel sito Fidal Toscana i loro risultati nella giornata del 20 luglio. Nei prossimi giorni aggiornamento dei primati e delle schede personali.

Fonte: **Stefano Del Mastro e siti vari.**



Giro dei 3 paesi del 21 luglio 2013

27-07-2013 10:28 - News Generiche

2°; Giro dei tre paesi(Fighille - Pistrino - Citerna - Fighille)Gara interessante con un percorso - duro ma bellissimo - che si snoda nella pianura e tra le verdi colline dell'alta Valtiberina, offrendo splendidi scenari storico naturalistici. A partecipare alla competizione podistica (ce n'era anche una di mountain bike) eravamo circa 200. Oltre ai molti atleti umbri e provenienti dalla Valtiberina toscana, dalla Romagna e dalle Marche, una nutrita rappresentanza dell'U.P. Policiano, mentre a rappresentare l'A.S.D. Atletica Sestini eravamo soltanto in 4.La partenza e alle ore 9:20 dal centro sportivo Pampaloni di Fighille e raccogliendo furtivamente i commenti dei partecipanti alla prima edizione, capisco che nella parte centrale della gara ci sarà da soffrire, per via del forte dislivello e della strada sterrata. "Ma anche la parte dopo non è uno scherzo, visto che la discesa è molto ripida". Mi chiedo se è veramente opportuno partecipare, considerando i miei malanni cronici, ma raccolgo un po' di coraggio e decido di affrontarla con tranquillità.I primi 6 km, fino a poco dopo Pistrino sono decisamente scorrevoli ed anche la temperatura, considerando che siamo in estate, è più che accettabile. Scambio qualche chiacchiera con Luca Martinelli, del Marathon Club Città di Castello, rievocando maratone ormai lontane... Dal 6° km in poi, però, non c'è più da scherzare, visto che si comincia a salire e la strada asfaltata lascia il posto ad un sentiero sterrato, fortunatamente in ombra. I tratti di salita, ripidi da togliere il fiato, si alternano a brevissimi tratti in piano fino a Citerna, dove finalmente ritroviamo l'asfalto. Al passaggio nel centro storico, che rappresenta il punto più elevato del percorso, sono ancora abbastanza in palla ed in grado di apprezzare la bellezza del piccolo borgo medievale, anche se il passaggio è molto breve. Affronto quindi con la necessaria concentrazione una discesa vertiginosa di circa 2 km che ci riporta nella vallata sottostante. Dovremmo essere vicinissimi all'arrivo, o almeno credo sia così, visto che dopo aver affrontato a buon ritmo il successivo tratto pianeggiante di 3 km, vedo il segnale del 12°; ma, con mia grossa sorpresa, non siamo ancora a Fighille. Evidentemente la lunghezza del percorso è superiore rispetto a quella riportata nel volantino. Poco male, visto che ho ancora qualcosa da spendere e comunque dietro la prima curva riconosco le prime abitazioni del paese. Proseguo con una buona azione di corsa, affrontando con le energie residue il tratto molto ripido di circa 150 m che, dopo la curva a gomito verso sinistra, ci separa dal gonfiabile del traguardo.Il mio responso cronometrico è di 56'28" sui 13200 m finali, 41°; assoluto e sono ancora in buone condizioni, evidentemente in progresso rispetto all'ultima prestazione. Per questa volta mi posso accontentare soprattutto perché, pur avendo deciso di partecipare all'ultimo momento, o forse proprio per questo, mi sono divertito molto e non ho avvertito particolari fastidi fisici. Meglio di me, di circa 1', il compagno di squadra Gianni Ghiandai, mentre i top runners della U.P. Policiano sono rispettivamente 3°; (Cardelli) e 4°; (Annetti).Organizzazione ottima, con rifornimenti frequenti, buon pacco gara, servizi igienici, spogliatoi e segnalazioni chilometriche precise e puntuali.Insomma, una gara da consigliare.

Fonte: **cosimo convertino**

11° Memorial Pazzini: Roverelli ancora 2°. Chiericoni Barbara 3[^], Annibale 4°.La squadra 3[^]

11-07-2013 21:44 - News Generiche

Percorso conosciuto da sottoscritto x averlo fatto diverse volte. Duro ma non durissimo. Ancora una beffa x Roberto Roverelli. Emanuele Graziani gli arriva ancora davanti. Comunque buonissima prestazione d'insieme. Sul podio Barbara Chiericoni 3[^] alle spalle della Sanarelli e Mencarelli. Buona difesa, dopo il cds su pista, di Annibale Chiericoni 4° fra gli argento. Sfiora il podio Federico Santini 11° assoluto. Della partita anche Massimo Ridoni e Guido Bassi. Le prestazioni sono state eccellenti tanto da portare la nostra squadra al 3° posto nella classifica a squadre. Quest'anno ci sono moltissime gare in seminotturna ed anche se non ci sono sovrapposizioni gli atleti scelgono con oculatezza le gare a cui partecipare. La sequela continua tutti i giorni fino a fine mese. 1° agosto la corsa del Gran Prix a Policiano. Iscrizioni gratuite fino al 25 luglio.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Federico Santini e Barbara Chiericoni**

Straponticino:Un paese in festa. Ottimi tutti i nostri atleti.

11-07-2013 09:02 - News Generiche

Una serie infinita di gare, in settimana, con partecipazioni limitate e "mirate". Fra turni di lavoro e scelta delle gare è stato un ottimo successo, per gli organizzatori, avere oltre 150 partecipanti fra adulti e giovani. I giovanissimi iniziavano le gare in perfetto orario, nonostante la pioggia. Primo a scendere in pista Samuele Zanti che nulla può, su un percorso ridottissimo nella lunghezza, contro Samele e Tuhrut, entrambi 2004. Nei ragazzi Successo scontato x Alessia Mazzierli sulla consocia Azzurra Borgogni. Scontato anche il successo dell'imolese Polverelli sul nostro Gabriele Storri. Percorso ridotto e distacchi minimi fra tutti e 4. Zucchini Federico nei cadetti/allievi vinceva senza avversari. Quest'ultimo aveva fatto il 1° giro degli adulti come d'altronde gli altri nostri giovani in cerca di fatica supplementare. Assenti i nostri big toccava all'argento Tonelli essere il 1° dei nostri (19° assoluto) mentre a Roberta Lachi non riusciva il colpaccio di ripetere il successo di Campogialli dove aveva battuto la Vietti oggi seconda dietro Francesca Barneschi. Il percorso estremamente duro nel giro lungo ha fatto la differenza. Altri nostri atleti presenti: Ballotti Filippo e Silvano commoventi insieme dopo il compleanno di Silvano del giorno 9, Giancarlo Baldini, Edoardo Jovine (anche lui a Campogialli), Daniele Milaneschi, Innocenti Francesca, Matteo Norci (nuovo). Seguivano le premiazioni delle varie categorie e la cena presso gli stand della festa. Il giorno precedente 8° posto di Francesca Innocenti a Lucignano. Domenica scorsa ad Anghiari Banelli e Milaneschi (il 5 anche a Levanezza). Oggi 11 corsa a Tavernelle di Cortona. I risultati possono essere visti sul sito della Rinascita Monteverchi. Problemi al mio computer che va in ferie x 15 giorni. Arrivederci a fine mese.

Fonte: **Stefano Del Mastro e Stefania Castellucci (fotografa ufficiale Atl.Sestini)**



Roberto Roverelli 2° assoluto alla Corri a Renzino.

08-07-2013 15:29 - News Generiche

Venerdì sera 5 luglio 2ª edizione della Corri a Renzino. Partecipa Roberto Roverelli alla caccia di Emanuela Graziani. Nulla può contro l'ormai bestia nera di Roberto. La notizia riportata da Paolo Tiezzi a Siena durante i CDS master. Per la cronaca Paolo era impegnato con le bandierine e le deviazioni del percorso. Appena possibile la classifica. Per ora alcune foto "rubate" a Stefano Grigiotti.

Fonte: **Paolo Tiezzi e Siti vari**



CDS master fra croci e delizie. Inizio scoppiettante poi...infortuni come ciliegie!

07-07-2013 21:49 - News Generiche

Sabato 6 luglio trasferta doppia. Una macchina a Livorno x il Gran Prix ed il trofeo Marcia con Marco Gori accompagnatore-tecnico. A Siena il gruppo dei master con più macchine x motivi di ordine familiare. Si parte con 2 pedane in cui sono impegnati nostri atleti: Ballotti nell'alto e Tiezzi nel giavellotto. Filippo dopo parecchi anni si cimenta nell'alto portando il sociale MM35 da 1.42 a 1.51 con le scarpette di gomma. Nell'altra pedana Paolo porta il suo fresco record a 25.97 (da 24.80). Meglio di così. Serie dei 100 con Andrea Lanari nella 1^a. Riscaldamento lungo , gara breve. Parte benissimo prende 2 metri a tutti, ma invece di far girare le gambe "forza" e parte l'adduttore della coscia destra infortunata d'inverno. Si ferma. Addio tempo. Fra urla e gesti con le braccia arriva camminando in 23"01. Gara bucata e staffetta addio. Tiriamo avanti. Nei 400, che doveva correre il Lanari parte x "coprire" la gara Federico Santini. Arriva facendo una gara da "maratoneta". Miseri 3 punti in cascina. Io vado in pedana nel disco fra paure e pensieri stravolti. Mi dico: lancio bene questo e poi basta. Macchè. Lancio discreto(x me) fuori settore. Poi l'ansia del risultato mi porta a lanciare da fermo. Ho anche un ginocchio che non sopporta niente. Al 4° lancio 16.14 gara coperta. Nel frattempo Annibale Chiericoni ha corso 1 1500 da solo. Fa 6'00"24 e porta punti. Ballotti , Tiezzi e Casciano sono venuti x la staffetta. Stante le assenze "copro" facendo l'ultima frazione di solo 90 m. la staffetta. Dobbiamo assolutamente arrivare. L'unico che corre è Filippo, poi Paolo e Pio cercano di non farsi male. Ultima frazione per me. Col tutore al ginocchio arrivo portando il testimone al traguardo col tempo totale 1'12". Zoppicando , ma corro. Da Livorno arrivano notizie incoraggianti Letizia Marzenta vince l'asta in 3.85, Anna 2.40 eguaglia il PB e Gabriele Storri 6° migliora nel Gran Prix salendo in classifica. A Siena dopo la 1^a giornata siamo al 6° posto e già siamo alla 2^a giornata. Inizia Paolo Tiezzi che sfiora il personale nel martello. Casciano "deve" fare anche il lungo. Fa una prova e "zac" si fa male alla coscia. Infortunio dovuto allo stacco e non alla corsa fatta blandamente. Uno stacco di oltre 4 m.. Addio gara di lungo. Pio prova a corricchiare. Salta con la destra. "Semmai non faccio i miei 5000" dice. Qui dimostra di essere un bravo infermiere ed un ottimo saltatore. Fa tutte e 4 i salti!! Questa la serie 2.89-3.26-3.26. Dico che può bastare. Vedi che non riesci a chiudere?. Pio salta e "chiude" 3.61 e migliora il sociale MM55 che era datato 1994. Pio ,da ottimo dirigente, si va a togliere nei 5000. Il suo contributo l'ha dato sia in termini di coraggio che di abnegazione. Finisce il lungo ed i 2 "tappabuchi" Gori e Del Mastro assaggiano il peso. Marco fa una gara in progressione finendo a 7.85. Io faccio la tattica opposta. Lancio il 1° a 5 cm. dal mio personale da lanciatore di coriandoli poi affondo. Nel frattempo Stefano Franci che aveva sostituito degnamente sui 200 l'infortunato Lanari facendo 27"51 e punti corre gli 800. Passaggio in 4^a posizione ai 400 64"65 poi passa in 2^a ai 500 Ok. Il tempo di pensare che farà una grossa volata finale e ...STOP Stefano si ferma ai 600 perchè stanco. Urlo ma non sente e gara "scoperta". Avrebbe fatto senz'altro meglio del Lachi 4° visto che aveva 40 m. di vantaggio. Stanchezza mentale o reale? Il viaggio di ritorno ad Arezzo sarà dedicato al perchè in certe gare non ci si deve fermare. Partono i 5000 con Annibale e Federico . Santini fa il personale migliorando 4" rispetto allo scorso anno. Annibale come al solito è il portatore di punti. Anche lui mostra abnegazione e non si ferma, nonostante gli acciacchi e la preparazione interrotta x dolori al ginocchio. Escono le classifiche e rimaniamo al 6° posto ma con una gara non coperta e 3 gare senza punteggio. Gli infortuni ed il periodo di ferie hanno fatto il resto!! Nella tabella dei punteggi potete notare l'assenza degli stessi in 3 gare. Comunque dopo diversi anni si portano a casa 12 punteggi ed una staffetta al traguardo.

Fonte: **Stefano Del Mastro. Fidal Toscana**



Documenti allegati

[PUNTEGGI DEI PUNTEGGI CDS MASTER](#)

ROBERTA LACHI VINCE LA NOTTURNA CITTA' DI AREZZO

05-07-2013 14:28 - News Generiche

Quest'anno pare che gli organizzatori delle varie gare si siano messi d'accordo e così senza sovrapposizioni si svolgeranno x 2 settimane notturne a go-go. Dopo la notturna di Monsigliolo ecco quella di Arezzo. Grande performance di Roberta Lachi che dopo la rinuncia, per motivi familiari, al trofeo Sestini trova la forma giusta x mettere tutte d'accordo in questa che, forse, è la più dura (o ostica) fra le notturne di luglio. Io, claudicante, ho visto solo un passaggio al Prato ed all'arrivo. Sempre in testa. Bravissima a rintuzzare la Boncompagni e la Barneschi (alla ennesima gara!). Fra gli uomini vinceva Pietro Verini nettamente. Anche lui sempre in testa. Negli argento vinceva Caruso sul Borri. Lotta vivace nei veterani con Zanchi davanti a Guiducci dopo aspra battaglia. Percorso di circa 5300 (poco più poco meno). Dei nostri al via Innocenti Francesca fra le prime 10 ed Azzurra Borgogni nella N.C. Negli assoluti Alboni pagava lo scotto delle precedenti gare comunque al 6/7° posto. poi visti Cacioli, Franchi Ferdinando, Milaneschi (reduce dal Trofeo Ottonelli a FI), Franchi A..

Non appena arriveranno o pubblicheranno le classifiche saranno inserite nell'apposita rubrica. Questa sera si replica a renzino (Foiano) poi a Levane, campogialli e domenica mattina ripristinato il Trofeo frates....giunto alla 1^ edizione. Stesso percorso del 1° maggio di tanti anni fa. Oltre alla strada proseguono le gare in pista. Siena e Livorno ci vedranno presenti.

Fonte: **Stefano Del Mastro**

Monsigliolo di Notte: Successi x Zanti e Tonelli.

04-07-2013 14:19 - News Generiche

Una serata fresca ha illuminato la notturna di Monsigliolo, ormai diventata una classica del podismo aretino. Inserita nel Gran Prix del Policiano ha avuto una partecipazione abbastanza nutrita. Iniziavano i giovanissimi e poi a seguire le categorie giovanili promozionali a seguire Allievi, Argento veterani e donne in un'unica partenza. I nostri, pur in numero ridotto, hanno prevalso nella gara degli esordienti B con Samuele Zanti e Tonelli negli argento battendo baldi vincitore a Ruscello. Sul podio Fedrrico Zucchini bruciato negli ultimi 80 metri e Gabriele Storri competitivo fino alla fine. Fra i giovani ha corso anche Francesco Ridoni figlio di Massimo. Barbara Chiericoni alla 2^a gara dopo la maternità arrivava 9^a preceduta da Casciano Pio 19° in allenamento x i societari su pista. Seguiva la corsa degli assoluti con le punte Roverelli e Bassi Alfredo, Franci, Ballotti, Ridoni ed Accioli che completavano i nostri Runners. In gara anche Matteo Norci, prossimo a vestire la nostra casacca. Roverelli in lotta con Graziani soccombe di nuovo allo sprint. Bassi non ha digerito Ruscello. Ballotti e Franci sui loro livelli ottimali. Accioli in netto progresso e Ridoni col pensiero della maratona. Seguivano le premiazioni ed il ritorno a casa era festante. Avevo in macchina 2 vincitori, un 2° e la fotografa. Alla prossima!! (risultati in rubrica.

Fonte: **Stefano Del Mastro e Stefania Castellucci**



TROFEO SESTINI: RITORNO ALLE GARE di Francesca Innocenti

02-07-2013 20:22 - News Generiche

Pubblico volentieri un piccolo resoconto di una nostra atleta reduce da infortuni vari e che aveva ripreso a gareggiare in una 24 ore in pista. Questo il suo resoconto con allegate le foto inviateci.

E' stato bello correre la gara del trofeo Sestini, una corsa rappresentativa per la nostra società! Decido di tornare a gareggiare, dopo 7 mesi e mezzo di stop per infortunio e non mi sono scelta una gara per niente semplice soprattutto perchè ho alle spalle solo due allenamenti in salita negli ultimi 7 mesi. Ci precipitiamo con Marcello giù dall' Abetone, partiamo dalla cima della montagna alle 15:30 e per fortuna, alle 17:30 siamo a Ruscello! Pochi minuti di riscaldamento e saluti con Barbara, Sebastiano, Azzurra e Alfredo e si parte! Faticosissimi i primi 3 km, e ringrazio Stefano che al microfono mi ha urlato di andare non troppo forte perchè "la salita è lunga!", arrivati alla fine dello sterrato, chiedo ai due dell'organizzazione quanto dovremo ancora correre in salita, ricevo rassicurazione da un lato "il peggio è passato!" ma mi intimorisco un pò per la seconda frase "il peggio poi viene nell'ultimo km, fino all'arrivo!" anche se immaginavo già che avrei annaspato non poco per arrivare in cima sotto al gonfiabile! Arriva la discesa e nel tratto pianeggiante che da Battifolle torna a Ruscello sorpasso un signore fermo a bordo strada, cercando di incitarlo con quel poco di fiato che mi è rimasto, questo ultimo km è duro, sembra non finire mai! Ecco la salita, non guardo troppo lontano, guardo solo nell'immediato metro davanti a me per non impressionarmi, vedo Sebastiano che mi incita negli ultimi metri, grazie! Saluto i miei genitori e Marcello ed eccomi sotto il gonfiabile, accanto a Stefano! E' stata una gara tosta, dura ma bella, che ripeterò molto volentieri anche nella prossima edizione! Sono proprio contenta di essere tornata a gareggiare nella mia città, correndo anche fuori, in altre regioni, ho riscoperto la gioia e il piacere di correre ad Arezzo e nelle nostre meravigliose campagne!

Fonte: **Innocenti Francesca**



TEGOLETO, COLLE VAL'ELSA, TROFEO SESTINI E PISTOIA ABETONE: GARE X TUTTI I GUSTI!!

01-07-2013 11:15 - News Generiche

Dal 28 al 30 giugno è stato un week end pieno di corse e risultati. Oltre alla pista c'è stata la gara del tegoleto, velocissima e corta poi una gara ad Anghiari con Roberto Roverelli (sfida a contrade) e la domenica un'infinità di gare. A parte i campionati du pista c'erano i campionati regionali del settore promozionale ragazzi e cadetti, la Pistoia Abetone ed il Trofeo Sestini che festeggiava il 40° compleanno. Senza contare che vi erano un'infinità di gare in tutta la Toscana.

Andiamo in ordine. Venerdì 28 tutti a Tegoleto a vedere le gare adulti. Ottimi i risultati con Roverelli 5° assoluto, Martinelli 2^ assoluta e Lachi 5^ come Roverelli. Tonelli vince la gara degli argento senza avversari; poi a seguire Franci Stefano, Santini, Capannini, Accioli, Ballotti, Milaneschi, Franci Alessandro e Mauro Zoni. Seguiva la Papini che stava in buona compagnia. Nella N.C. Borgogni Azzurra. Da notare che nelle classifiche manca Franci Stefano ma è il 148 (Milaneschi Daniele). Poi la domenica mattina si va a Colle Val d'Elsa con quelli che sono in città. Tutti ottimamente. Le ragazze si esaltano 2^ Mazzierli (1^ del 2001) 5^ Borgogni e 9^ Tarquini con volata finale e 2° posto a squadre. Fra i ragazzi Gabriele Storri lotta con i primi x poi soccombere nelle fasi finali. Zucchini fa una gara esemplare arrivando 9° con un tempo che in allenamento non aveva mai fatto. Da ricordare che Storri e Zucchini la settimana precedente la gara erano in ferie uno al mare l'altro in Polonia. Quindi un'ottima prova collettiva. Da ricordare che le ragazze ed i ragazzi hanno corso quasi a mezzogiorno. Bravissimi!! Bravissimo anche Gianni Ghiandai alla Pistoia Abetone 98° assoluto con una preparazione dovuta interrompere per dolori vari, ripetutamente. Gli ultimi Km. sono stati i più duri in salita e quasi camminando. Intervistato ha mostrato soddisfazione x quanto fatto e rabbia x le continue interruzioni durante la preparazione.

Si passa al trofeo Sestini dove regna un misto di gioia e dolore. Si festeggia la 40^ edizione ma anche un dolore immenso x la perdita di Francesco (avvenuta il mercoledì precedente la gara). Si inizia con le categorie giovanili e mettiamo in mostra alcuni dei nostri ragazzi. Iniziano i giovanissimi con la neo tesserata Viola Magi che arriva 3^ e la mascotte Veronica Fosca (nipote di Enzo Sestini al traguardo da sola (è del 2011)). Tocca al fratello Giulio 6° fra i maschietti. Mano mano correvano i più grandi Samuele Zanti arrivava 2° dopo 2 settimane al mare. Nelle ragazze Alessia Mazzierli correva in solitaria mentre Gabriele Storri aveva avversari ostici ed alla 2^ gara in giornata era dura. Federico Zucchini batte Vendepane e così festeggia il 1° posto assoluto. Partono gli assoluti con i ritorni alle gare di Barbara Chiericoni, dopo la nascita di Serena, e Francesca Innocenti dopo un lungo stop. Parte la gara. Percorso uguale x tutti. Dominio fra gli uomini dei keninani gestiti da Enrico Dionisi. Fra le donne vince la Mattesini sulla Barneschi. I nostri si difendono con Alboni e Bassi nei 30. Poi seguono gli altri con gli altri che fanno classifica e punti. In questa classifica Paci è Magi. L'iscrizione l'ha fatta la domenica e quindi sono esente da errori personali. Gara dura con Antonio Zanti che esordisce facendo la competitiva. Innocenti e Chiericoni entrano in classifica. Tutti stanche..ma soddisfatti. Negli stand della festa vi erano delle foto con giovanissimi protagonisti: fartelli Sinatti, Vellucci, Barbini, Del Mastro e Cristofano Sestini che premia il nipote. Alcuni dei protagonisti ..irricognoscibili. Prossimamente, sicuramente con il campo nuovo, verranno effettuate delle gare in memoria di Francesco Sestini. Un applauso prima della partenza ha salutato la sua dipartita.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Stefania Castellucci, Fidal Toscana Stefano Grigiotti**



PISTA: RECORD SOCIALI NEL PESO CADETTE E MARTELLO (DOPPIO) 800 E 1500 AGLAIA VANNUCCINI, PAOLO TIEZZI ED ANNIBALE CHIERICONI.

30-06-2013 15:55 - News Generiche

Doppia trasferta x i nostri portacolori. Ad Orvieto in scena i Campionati Italiani Master e a Roma il Trofeo Bravin gara nazionale x le categorie Cadetti ed Allievi. Risultati confortanti da ambo le sedi. Ad Orvieto fra sabato e domenica gareggiavano Tiezzi, Chiericoni e Lanari. Moltissimi partecipanti x le singole categorie. Moltissimi concorrenti con inevitabili ritardi sulla successione delle gare. Iniziava Paolo Tiezzi col disco con 25.81 (8°) vicinissimo al fresco record sociale di 26.34. Nel pomeriggio portava il PB del martello a 23.88 (6°) da 17.16 fatto ad Arezzo. Primo record sociale migliorato. Nello stessa mattinata gareggiava Annibale Chiericoni che si sarebbe accontentato di 6'15 ma sfoderava un 5'58"52 (7°). In tarda serata toccava ad Andrea Lanari che, dopo circa 20 anni, "tornava" ad indossare le chiodate facendo 61"34 (26°). Bisogna dire che tutti e 3 hanno storie diverse e vicissitudini varie. Paolo correva ed ha deciso di dedicarsi ai lanci in primavera. Annibale dopo uno stop di circa 3 mesi per acciacchi vari ed in vista dei giochi mondiali di Torino ha effettuato allenamenti mirati ad una ripresa lenta ma costante dopo aver fatto una sola gara su strada. Andrea voleva fare sotto ii 60", ma io avevo pronosticato un tempo che in realtà ha fatto. Quest'inverno, quando era in una condizione molto migliore dell'attuale valeva 3/4 secondi in meno. Poi la contrattura ha voluto i tempi di recupero necessari. Nel mentre Annibale tornava ad Arezzo il sottoscritto ed Aglaia Vannuccini (col babbo fotografo) eravamo diretti a Roma al campo della Farnesina. Dopo vicissitudini relative all'iscrizione del getto del Peso si va in pedana. Primo lancio con PB eguagliato poi miglioramento a 7.79 con PB e sociale. Premiazioni (vedi foto) ed attesa x il lungo. Nel frattempo scambi di battute con vecchi amici e con l'organizzatore Giorgi x il caso "iscizioni". Si va al lungo ed un vento ballerino vanifica i primi 2 tentativi. Vento contro . Al 3° tentativo record personale a 4.45 e ritorno ad Arezzo in meno di 2 ore. Il week End su pista si conclude ad Orvieto e qui i nostri Paolo ed Annibale provano a salire sul podio. Peso M.C. miglioramento di oltre 3m (sic!!) da 6.20 a 9.63 PB e Sociale e medaglia di bronzo a soli 3 cm. (che sfiga!!) Paolo contento al 4° posto. Annibale arriva 4° ma davanti ha ex mezzofondisti di livello nazionale (Rappo e Geiser) oltre al 3° Caniglia) troppo distanti ma fa 2'50"42 sfoderando (suppongo) un gran finale negli ultimi 200. Credo che il tempo sia anche migliore, in rapporto, alla gara del giorno prima. Entrambi sociali. A questa età è impensabile che si migliori i PB ma quelli di categoria si. A proposito di Andrea Lanari. E' arrivato a soli 6/10 del sociale di Nicola Cipriani. Alla prossima che è sabato e domenica a Siena.



MARATONINA CITTÀ DI AREZZO: ISCRITTI 50 RUNNERS!!

26-06-2013 14:54 - News Generiche

Si prega avvisare tramite email o telefono coloro che correranno la mezza o la 10. Fatte 50 iscrizioni. Alcuni hanno comunicato la loro x la mezza. Nel mese di luglio comunicheremo chi ha fatto l'iscrizione. **NON FATE LE ISCRIZIONI DA SOLI. LO SCORSO ANNO VI ERANO ALCUNI ISCRITTI 2 VOLTE!** Buon allenamento e Ferie a tutti!!

Fonte: **Stefano Del Mastro**

Notturna S. Giovanni a Firenze e Monte Falterona Trail: la parola ai protagonisti.

24-06-2013 15:35 - News Generiche

Ho ricevuto alcune note da alcuni partecipanti alle 2 gare che pubblico integralmente. Quella di Firenze l'avevo vista già domenica mattina. Mancava Convertino ed altri di altre squadre che sapevo esserci. Sono ricomparsi. Succede anche con i CHIP di sbagliare. Altre volte ho mandato le email e tutto si è risolto. A Firenze c'era anche Daniele Milaneschi. Per la cronaca arrivato 561° in 47'00 e Cosimo Convertino 194° in 41'22". Le classifiche consultabili su TDS.

Per il Trail del Falterona penso che ci siano stati altri oltre a Simone Alboni che è giunto 2° e che credo che sia adatto a tutto purchè parta dietro e non davanti.

La parola ai protagonisti:

Cosimo Convertino

Ciao Stefano

Ti volevo comunicare il mio risultato che purtroppo, almeno al momento, non troverai nella classifica ufficiale (non so perché, visto che il chip l'ho riconsegnato regolarmente e che il passaggio intermedio è riportato). Comunque ho scritto un e-mail di protesta all'organizzazione e a TDS-LIVE. Il 41'41" da me cronometrato (tempo gara) mi varrebbe in ogni caso la 138ª posizione su 1140 arrivati, ancora lontano rispetto al 37'07" (e 61ª posizione) del 2011, ma considerate le mie attuali condizioni di forma e gli oltre 40" persi nell'ingorgo della partenza, direi che mi accontento. In particolare ho rimontato tantissime posizioni con una progressione veramente buona ed ancora molte energie residue da spendere nel finale. Evidentemente sono partito con un po' troppa prudenza, segno che l'inattività si paga anche a livello di conduzione tattica della gara. Dei "nostri", almeno apparentemente, nessuna traccia...Peccato, perché la serata era veramente bella ed anche favorevole dal punto di vista climatico. Saluti Cosimo

Simone Alboni:

Ciao Stefano. Stamani al trail corto del Falterona

ho sfiorato la vittoria. Sono partito forte come al mio solito e al bivio che divideva il lungo dal corto (5,5 km di dura salita) ero in testa insieme al vincitore del lungo. Poi nella discesa non tecnica sono stato raggiunto e superato da Brezzi. Ma non ho mollato e nel tratto boschivo molto tecnico l'ho raggiunto e superato, ma poi negli ultimi 2 km più normali ho perso 15 secondi che mi sono costati la vittoria. Peccato, ma va bene lo stesso. Il mio entusiasmo e la consapevolezza che sono più adatto per i percorsi duri e accidentati stanno crescendo. A presto, ciao.

Quale Brezzi era? Stefano, Daniele, Carlo, Piero o Alessandro?

Risolto il mistero dopo la pubblicazione delle classifiche.

Il vincitore del corto è Stefano mentre Carlo ha vinto la categoria dei veterani nel lungo. Altri nostri al traguardo Trapani nel lungo e Detti nel corto (UISP). Brezzi Piero nel corto (AVIS Pratovecchio) e Alessandro Bargiacchi "giovannissimo" 6° nel corto.

Classifiche nei "risultati"

Fonte: **Stefano Del Mastro, Simone Alboni e Cosimo Convertino**



Notturna san sepolcro 2013. Pochi ma buoni!!

22-06-2013 15:11 - News Generiche

Il riferimento potrebbe essere per i vincitori delle gare femminile e maschile. Entrambi keniani ed entrambi gestiti da Dionisi. Ed il resto ? Noi avevamo i nostri boys vincenti, ma soli. Dopo gli assolo di Grosseto anche quelli di Sansepolcro. Alessia Mazzierli e Niccolo' Ghinassi senza avversari. Corrono praticamente da soli. Poi un'attesa di circa 1 ora x le categorie degli adulti. Io avevo visto l'orario sulla rivista Runners e Benessere (di cui allego copia) senonche al campo scuola partivano i giudici e mi avvertivano della partenza anticipata. Di corsa telefonate agli organizzatori ed agli atleti. Di corsa col Tonelli a Sansepolcro. Mancano la metà degli adulti (Bassi Graverini e soci). Fra le donne Papini, nei veterani Casciano e negli argento Tonelli e Chiericoni. Negli assoluti solo Roverelli e Ballotti. Tutti fanno gare sui loro livelli attuali. Forse il Tonelli poteva battere Floridi, scappato al primo giro, e Roverelli l'Annetti. Roberto all'ultimo giro recupera 18" all'Annetti. Chiericoni come un orologio svizzero. Guardate le classifiche su dreamrunner e vi renderete conto dei passaggi. Impegnato a fare il giudice ho anche preso i giri e devo dire che il programma è ottimo. Complimenti al Dream Runners. Per le impressioni personali so quelle del Tonelli e del Roverelli. Volevano battere i loro avversari diretti!!Per i giovani credo sia meglio allenarsi che competere con chi non c'è. Stasera notturna a Firenze e Domenica Falterona. Intanto le gare proseguono in tutti i lidi. Domenica 30 Trofeo Sestini a Ruscello e, antipasto col campionato Regionale giovanile, a Colle Val d'Elsa. Fra partenze ed arrivi non è facile far gareggiare qualcuno!

Fonte: **Stefano Del Mastro e Dream Runners.**



Banca maremma ,atletica Sestini :sfide al sole. PB x Ghinassi, Vannuccini e Zucchini

20-06-2013 16:22 - News Generiche

Pochissimi atleti per questa fase delle prove multiple. 35 gradi non spaventano i nostri giovani atleti. Quasi al completo la nostra squadra cadetti. Ghinassi reduce dagli esami di terza media, Aglaia alla ricerca dell'IO, Federico in ferie. con queste premesse pensavo di tornare da Grosseto con un pugno di mosche. Invece succede che nolenti e dolenti i Boys si esaltano in alcune gare ed in altre no. Inizia Aglia con gli 80 Hs dove parte discretamente poi lascia la presa ed arriva a 2/10 dallo stagionale. Poi passa al lungo ed è personale al primo salto. 4.40 la sua misura. Al secondo tentativo "saltone" da 4.60/70. Purtroppo non prende neanche la pedana; al terzo idem. Dimostra di avere la misura nella gamba. Nei 1000 fa la gara sulla terza che si ferma. Insegue, parzialmente le altre 2 che invece negli ultimi 200 battagliano sui tempi della nostra. Comunque da apprezzare col caldo e la disuetudine alle corse lunghe 4'18"8 con finale da 46"5 negli ultimi 200..

Nel frattempo Niccolo' ha lanciato il giavellotto a 16.37 . Quasi alla Ridolini. Senza allenamenti x 2 settimane !! Federico lancia al 4° tentativo a 6.62 e migliora di 28 cm. Niccolo' passa all'alto con le scarpette di gomma. Misura accettabile ad 1.40 aveva 1.37. Poi passano ai 1000 Federico con passaggi fino ai 500 buoni per il personale. Perde la scia e ricorre negli ultimi 200 finisce a 8/10 del personale. Forse il sole l'ha cotto (E' in vacanza a Follonica!!). Troppo lento il 2° giro a 1'26" dopo 1'17"5 ed un finale da 38"8. Alla prossima.

Poi partono i 600 per i triathleti. Niccolo' parte x gestire il carburante. 31"5 ai 200 62"3 ai 400 (30"8) per finire in 29"7 in 1'32" nuovo personale. Bravissimi tutti. Io ho perso 2 Kg. stando fermo!!

Fonte: **Stefano Del Mastro Fidal Toscana**



WEEK END LUNGO: dal Giovedì alla Domenica gare x tutti i gusti!

16-06-2013 - News Generiche

Si è passati dalla pista alla strada. Giovedì' in notturna Staffetta a San Giovanni con poche staffette (rispetto al passato) per lo più locali. Salve alcune eccezioni. A Sinalunga Trofeo Panta Rei con u solo nostro atleta Accioli Tiziano 7° assoluto. Torniamo alla staffetta dove vincono Tonelli in coppia con Floridi e Martinelli Emanuela nella 1^ frazione al femminile. Altri nostri tesserati : Sguerri, Jovine (vedi risultati). Il venerdì nella Straindicatore vince Roberta Lachi fra le donne mentre Roberto Roverelli 2° battuto in volata da Graziani. Altri concorrenti Milaneschi , Borgogni Azzurra e Capannini. I risultati fino ad oggi (domenica 16) non ci sono. Appena "escono" li pubblicheremo. Nel frattempo da Rieti giunge la notizia che Letizia Marzenta arriva 6^ nell'asta con lo stagionale. Si passa alla marcialonga di Capolona dove ci sono diversi adulti ed un paio di ragazzi. Molti sono al mare o dai nonni quindi numeri da rivedere. Qui tengono botta i soliti Ghinassi (reduce dagli esami) e Mazzierli (vincitrice fra le ragazze). Partono gli adulti e per oltre metà gara Manuela Martinelli è prima salvo soccombere negli ultimi Km. alla giovanissima Mattesini. A breve distanza dalla Martinelli un tenace Franci poi alla spicciolata: Santini, Banelli, Ridoni, Jovine e Milaneschi. Non appena arriveranno le classifiche sarà compito della redazione pubblicarle nella apposita rubrica.

Fonte: **Siti Vari, Stefano Del Mastro**



Mini Riunione a Siena. Zucchini e Vannucini PB e SB per entrambi

12-06-2013 23:19 - News Generiche

Una riunione che doveva essere un festival dell'atletica ma che si è rivelata una mini riunione x "troppi impegni" di alcuni cadetti. Totalmente assenti i nati nel 1999 impegnati negli esami di 3^a media abbiamo presentato solo Federico Zucchini ed Aglaia Vannuccini. Entrambi hanno fatto del loro meglio. Federico ha fatto per la prima volta i 2000 piani e poco prima il Giavellotto provato in settimana. I tanti impegni fra gare e fine anno scolastico hanno portato i nostri atleti a "sperimentare" nuove frontiere. Ebbene Federico ha fatto il 2000 in 7'51"8 in solitudine. Dopo un 1^o 1000 in circa 3'46" ha fatto il 2^o in 4'05. Il penultimo giro troppo lento ed un finale da apprezzare. Nel giavellotto 15.14 al 4^o ed ultimo lancio. Aglaia era alle prese con il 1^o triathlon da quando è cadetta. Delle 3 gare in programma ha "bucato" solo il Giavellotto dove peraltro aveva dimostrato durante il riscaldamento di essere sui suoi limiti massimi. Il cambio di attrezzo ha fatto sì che "svirgolasse. Nel salto in alto ha fatto il SB con 1.40 e lisciato al 3^o tentativo a 1.43 veramente buono. Nei 600 piani ha corso in 2'15"6 migliorando il tempo fatto da ragazza. Un totale di 1038 punti totale e 3^a piazza. Premiazioni lampo e tutti a casa. Per la cronaca faceva caldo e vi erano più giudici che atleti. La prossima settimana si replica a Grosseto nella speranza che il calendario scolastico faccia "recuperare" qualche atleta.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Fidal Toscana**



NUOVO CAMPO SCUOLA: IN DIRITTURA D'ARRIVO?

12-06-2013 10:48 - News Generiche

Il presidente FIDAL Alfio Giomi, oggi ad Arezzo, ha fatto visita al nuovo impianto in costruzione nella città toscana: "Non è un campo scuola ma una vero e proprio stadio per l'atletica - le parole del numero uno della FIDAL - Ha le dimensioni giuste e sarà strategico per l'intera Italia centrale. Il nostro impegno sarà quello di valorizzarlo e di utilizzarlo anche come un centro nazionale di riferimento tecnico. Qui potremo organizzare manifestazioni importanti di livello nazionale". Si annuncia quindi un futuro importante per la struttura in via di completamento e che stamani è stata oggetto di un incontro in palazzo comunale al quale hanno preso parte il Sindaco Fanfani e il Presidente della Provincia Vasai; gli assessori Ruscelli, Romizi e Dringoli; i presidenti regionale e provinciale del Coni, Salvatore Sanzo e Giorgio Cerbai; i Presidenti degli analoghi livelli della Fidal.

Lo stadio di atletica ha visto la collaborazione di Comune e Provincia ed è il frutto di un investimento di 6 milioni di euro. La conclusione dei lavori è prevista per l'inizio del prossimo autunno. Raccoglie, come ha ricordato Cerbai, l'eredità dello storico campo scuola di via Fiorentina inaugurato nel 1956 da Amintore Fanfani e realizzato dal Coni nell'ambito del progetto 100 campi scuola in Italia. Venne affidato dapprima al Provveditorato agli studi e quindi al Comune. Progressivamente prigioniera della nuova viabilità e dell'espansione del Centro Affari, la vecchia struttura si prepara a passare il testimone a quella che sta sorgendo nell'area sportiva di Arezzo dove sono presenti impianti di rugby, baseball, softball, tennis, nuoto, calcio. Senza dimenticare la progettata Foresteria dell'Atleta.

Nell'incontro di stamani il presidente Giomi ha sottolineato l'importanza di questa integrazione e che il futuro stadio dell'atletica sia una struttura aperta alla realtà locale e alle sue diverse espressioni sportive. Quanto alla futura gestione, convergenza sull'ipotesi che le società di atletica si consorzino per una gestione comune, sostenuta, nei limiti del possibile, dalle amministrazioni locali.
(da comunicato stampa Comune di Arezzo)

Presenti x la Fidal Regionale il Consigliere Stefano Arniani e Fidal Provinciale Enrico Calcini. Tutte le società aretine sono ...in attesa del primo allenamento. 2013 o 2014?. L'incontro è avvenuto Lunedì 10 giugno 2013.
(Stefano Del Mastro)

Fonte: **Fidal Nazionale Comune di Arezzo**

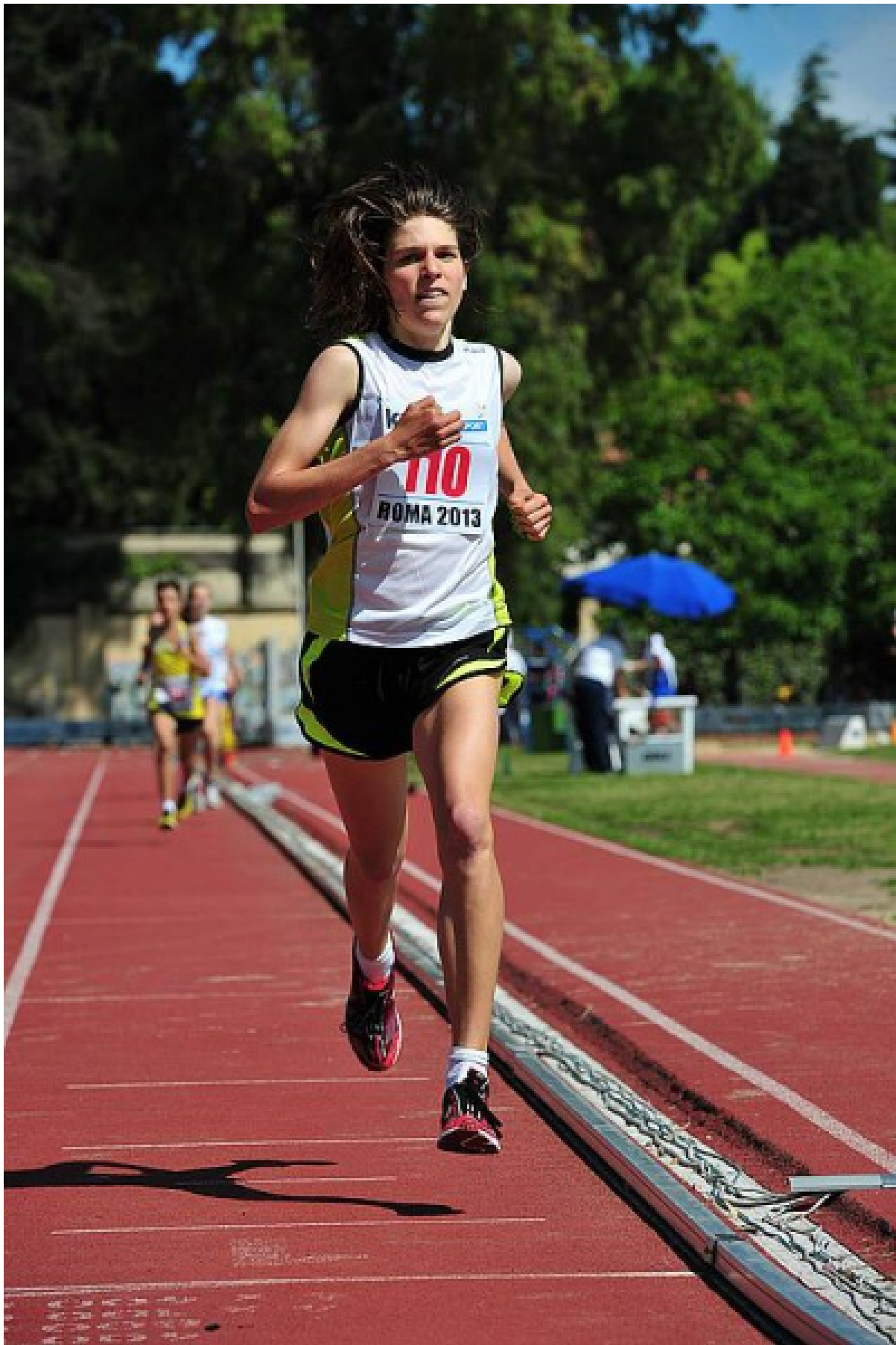


Fidenza: Trofeo Ceresini. Che spettacolo: 1 Record Italiano da favola!

10-06-2013 11:31 - News Generiche

Come si fa a definire un evento come quello di Fidenza? Chi non c'era non immagina neanche come è organizzato, come funzioni e quali risultati ha avuto in questa edizione. La data giusta: dopo gli studenteschi e prima degli esami di terza media. Formula azzecata: 1 atleta gara x le discipline salti e lanci e 2 per le corse con possibilità di fuori gara. Rappresentative Regionali tra le più forti d'Italia (12) con partecipazione di altre a titolo individuale. Pranzo x tutti i partecipanti in atmosfera agreste sul bordo pista o quasi. Atmosfera da sagra con 1° secondo e contorno. Macedonia x chi la vuole. Caffè al bar. Pranzo a offerta libera. Caffè a prezzo fisso! Si inizia con la cerimonia ed il minuto di silenzio subito dopo. Viste le nuvole basse gli organizzatori annunciano che le gare sono a seguire. Bene: si parte in anticipo di 15'. Due gocce e poi stop. Le gare proseguono a livello alto. Migliore prestazione degli 80 Hs 11"64 stagionali poi gare velocissime e premiazioni altrettanto. Il tempo di levarsi le scarpette chiodate o infilarsi la tuta. Una ragazza di colore "toglie" il record del Meeting del getto del Peso alla primatista Italiana Chiara Rosa. Nelle tribune spuntano nomi dell'Atletica del passato e presente. Ed i nostri? Della rappresentativa Toscana 3 atleti in campo Dini Sofia nei 300 piani, Falagiani Martina negli 80 piani e Ghinassi Niccolò nei 1000 a titolo individuale. Si arriva a questa gara in meno che non si dica. Prima serie e Niccolò parte in 3^a posizione. Ai 600 è costretto a partire per non fare l'ennesimo salto nel vuoto. Imbocca il rettilineo 2° ma arriva 6° con buona pace dei detrattori. Fa il miglior ultimo giro di sempre. Questi i suoi passaggi: 33"72 ai 200 poi 1'44"04 poi 64"77 x un totale di 2'48"81 con buona pace mia e dei selezionatori. La sua gara doveva essere i 2000 ma non era stato preso in considerazione. Se al trofeo delle Province non avesse preso una gomitata allo stomaco ai 350 finali non staremmo a parlare dei 1000 ma dei 2000. Non avremmo corso i 2000 il 4 e si sarebbe divertito lui e noi. Ma tant'è. Le selezioni fatte coi tempi a me non sono mai piaciute. Si va avanti e dopo la serie 2 vinta dal conosciuto Angelini si passa ai 1000 femminili e si assiste ad uno show eccezionale. La Zenoni, in perfetta solitudine fa il record Italiano cadette con questi passaggi 1'05"81 ai 400 poi 2'12"05 agli 800 2'46"46 manuale (mio) ai 1000. Nettamente migliore prestazione italiana fatta con "disarmante" facilità. Tempo elettrico 2'46"79. La giornata non finisce qui si prosegue con i 2000 (e la rabbia aumenta!!) maschili e femminili la marcia e le staffette. Altro record invalidato per il solito regolamento dei 15enni stranieri fino a 18 anni e..poi chissà. Le premiazioni e festival della ciaccia con mortadella inbevuta di yogurt (della centrale del latte di Roma!!) davano l'arrivederci a tutti i partecipanti. Un campionato Italiano cadetti in piena regola!!

Fonte: **Stefano Del Mastro e Fidal.**



Trail Fonte Santa del 09/06/2013 e Corsa Record del 08/06/2013

10-06-2013 11:05 - News Generiche

Week end lungo, anzi lunghissimo per le corse su strada. Tempo di funghi e quindi di gare su strada tradizionali e non. Dopo mesi all'improvviso arrivano gare con sagre, feste ed eventi vari.

Comunque tutto fa brodo o se volete "corsa". Si era iniziato il venerdì con la sagra della ciliegia al Bagnoro (1^a edizione?) le cui classifiche sono nell'apposita rubrica. Poi il sabato si passa alla festa di Pescaiola con pochissimi atleti al via (dei nostri). Alcuni dovevano fare gare fuori provincia ed hanno optato x la classifica del Gran Prix. Dei nostri Samuele Zanti 2° dietro l'inarrivabile Samele (54"78 contro 51"5. Alessia Mazzierli fa i suoi 700 metri in 2'01" col giro di 600 metri in 1'45"5. Col vizio del crono guardo anche i tempi della Mazzini che fa sul giro 1'57"9 in linea con i tempi su pista. Si passa ai veterani, donne ed argento. Qui corrono Jovine e Silvano Sguerri (3° ma in costante miglioramento). La gara vinta da Stefano Sinatti, ma un Muls che è partito 1'18" dopo (in compagnia di Luigi Matini e Mauro Nappini "dormienti") ha fatto meglio come tempo. Sarebbe stato un'ottima gara con più suspense. I vincitori delle 3 categorie non hanno avuto avversari. Si passa agli assoluti con dominio di Filippo Occhiolini ma un Roverelli in grande spolero che al penultimo dei 5 giri prova il recupero e riesce nell'intento arrivando 5° assoluto vicinissimo a Taras 3° e Filaj. Ottimo. Da notare la grande condizione di Filaj ed il prossimo anno corre nei veterani. ella serie"la classe non è acqua". Prossima gara a san Giovanni. Tutti sotto le stelle!!

Già sotto le stelle, ma sopra i monti? Per il Trail FONTESANTA la cui classifica è nei risultati propongo i 2 flash arrivati da Renato Francalanci e Simone Alboni :

1)Ciao Ste,

stamani ho corso il trail di fontesanta, era parecchio tempo che non mi cimentavo in una gara così lunga, ma con una condotta di gara discreta sono arrivato alla fine senza essere sfinito e subire il percorso anzi recuperando molte posizioni, alla fine mi sembra intorno alla 40°posizione e 33 di categoria, ma to volevo informare che anche l'Alboni gareggiava (o meglio credo che sia l'Alboni) e deve essere arrivato 4 assoluto, chiedi a lui..

Un saluto Renato

2)Ho partecipato al trail di Fontesanta vicino

Firenze e sono arrivato quarto assoluto facendo una prova ottima, oltre le mie aspettative. Percorso durissimo e molto tecnico. Forse ho trovato la mia dimensione nei trail. Vedremo anche in futuro.

Facendo così tutti possono esprimere concetti ed opinioni.

Complimenti a tutti e 2 perchè Simone era convinto di essere adatto a gare corte e Renato ,dopo un lungo Stop, che si può risalire e che le qualità primarie rimangono intatte.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Simone Alboni e Renato Francalanci + Runners.it**



Maratonina città di Castello 2013

10-06-2013 10:58 - News Generiche

Nella rubrica "risultati" troverete la classifica generale. Qui sotto il "pezzo" scritto da Cosimo Convertino dopo l'ennesimo infortunio e parecchi "stop".

Testo originale:

Trofeo Marathon Club di Città di Castello

Dopo un inverno tormentato dagli infortuni e ben sei mesi di inattività agonistica mi avvicino con un po' di timore e molte incertezze a questa classica mezza maratona di fine primavera, che ho già corso con piacere per ben 7 edizioni: il Trofeo Marathon Club di Città di Castello. Finalmente sono riuscito a completare un mese di allenamenti abbastanza regolari e soddisfacenti, nonostante il permanere di piccoli acciacchi vari.

Il cielo è coperto e la temperatura più che accettabile, nonostante l'elevato tasso di umidità.

Al banco delle iscrizioni Filippo Norcini mi consegna il pettorale e scambiamo qualche impressione sul percorso, dopodiché avvisto e saluto Claudio Martinelli, in compagnia di altri atleti della Sestini. Ultimato il rituale del riscaldamento, la folla di podisti provenienti da tutto il centro Italia comincia ad assieparsi pigramente verso la linea di partenza ed alle 9:00, finalmente, si parte.

Il tracciato è lo stesso delle ultime edizioni e decido di affrontarlo con prudenza, ponendomi l'obiettivo dell'ora e mezza anche se, a causa delle mie condizioni, si tratta di un traguardo puramente teorico (l'ultimo lungo in allenamento, 15 giorni fa, l'ho corso in 1h 38').

La prima parte di gara, completamente pianeggiante, scivola via abbastanza velocemente, con una leggerissima e piacevole brezza in direzione contraria al senso di marcia e con un po' di difficoltà mantengo il contatto con un gruppetto guidato con un buon passo regolare da Banelli Sergio, dell'Atletica Sestini.

Dal 9° km si comincia a salire leggermente ed i tempi al km aumentano di conseguenza, anche a causa del sole che fa timidamente capolino tra le nubi, provocando un repentino anche se modesto innalzamento della temperatura. Fortunatamente il cielo rimane coperto e le temperature si mantengono comunque sui 18-20°C.

Affronto il 14° ed il 15°, gli ultimi km in salita, in leggera sofferenza ma con tempi tutto sommato dignitosi. Dal 16° si comincia finalmente a scendere in maniera quasi impercettibile, anche se i tempi si abbassano sensibilmente ed i chilometri sembrano scorrere più veloci. Siamo alle porte di Città di Castello, la mia città natale e la fatica per superare gli ultimi chilometri, particolarmente accidentati a causa di un sottopasso, della pavimentazione stradale e delle numerose curve a gomito, è compensata dal sollievo per la vicinanza dell'arrivo. Il tratto in centro storico è bellissimo e l'arrivo in piazza, tra la folla festante, è qualcosa di veramente unico ed emozionante.

Raccolgo le ultime energie e mi avvio verso il gonfiabile del traguardo in leggera progressione, chiudendo con un tempo di 1h 29'19": missione compiuta senza particolari problemi e con i fastidi della vigilia che sembrano misteriosamente scomparsi !

La gara è stata come sempre molto bella ed ottimamente organizzata, con ben 457 partecipanti giunti al traguardo, tra i quali una quarantina di Aretini (12 dell'Atletica Sestini, 7 della Podistica e 3 della U.P. Policiano, oltre a tutti gli altri atleti della provincia).

Vincitore Giuseppe Cardelli della U.P. Policiano in 1h14'4", mentre tra le donne la solita inossidabile Paola Garinei in 1h25'50", atleta di casa. Tempi non eccezionali a causa delle condizioni climatiche non perfette e delle caratteristiche del percorso, abbastanza tecnico ed impegnativo, ma gara comunque molto combattuta.

APPENDICE:

Claudio Martinelli miglora il proprio sociale di categoria.



Palio dei Comuni! Successone x le rappresentative aretine, Arezzo e Montevarchi in finale. NOI PURE.

07-06-2013 14:10 - News Generiche

Trasferta " massiccia" per il Golden Gala. Quantità enorme di atleti da tutte le vallate o quasi: Arezzo, Cavriglia, Montevarchi e Poppi rapresenteranno la nostra provincia. Formazioni in ebollizione costante. La formazione doveva essere composta da 6 ragazzi e 6 ragazze degli anni 2001/2000/1999. In caso di assenza di un anno le sostituzioni possibili verso il basso. Due nostri atleti "trovano" posto in altrettante formazioni: Niccolo' Ghinassi in quella di Montevarchi ed Alessia Mazzierli in quella aretina. Le formazioni partono con 4 pulman 2 da Arezzo , via Poppi, e 2 da Montevarchi, Via Cavriglia, più gli "studenteschi" che si aggiungeranno a Roma.

Viaggio tranquillo fino all'aea di servizio Giove dove nella sosta si incontrano i "comuni senesi ed umbri". Scambi di opinioni e telefonate varie. Si mangia, si beve e si..evacua. Tutto in 30' canonici. I pulmann di Montevarchi passano e si ritrovano fermi più avanti. In Corso Francia i 2 pulmann si dividono: ma dove vanno? Uno a destra noi diritti. Giro panoramico x vedere il vecchio palazzetto e lo stadio Flaminio nonchè l'Auditorium. Si arriva al Foro Italico frontalmente all'Olimpico e così la vista è completa!

Si incontrano i finalisti degli studenteschi che tornano in albergo e lasciano posto a quelli del Palio ! Vai il posto è trovato. Fino a stasera non mi muovo da qui! Tuona l'autista. Si va verso l'entrata dove la calca è enorme. Stop in Viale Boselli di fronte al Ministero degli Esteri; si bivacca adiacenti allo Stadio dei marmi: fuori le vivande! Non parla più nessuno. Tutti col "gargarozzo impegnato". Passano le rappresentative e sembra un campeggio con tanti porta vivande. Passano 2 ore e aprono i cancelli. Finalmente ci incontriamo con quelli di Montevarchi. Niccolo' ed il babbo. Recuperati anche i finalisti degli studenteschi. Tutti delusi x i piazzamenti. Qualcuno anche x i tempi fatti da altri. Chi li batte più quelli. Frasi fatte e ripetute poi tutto ricomincia. Arrivano i biglietti, passa il tempo ma i cancelli sono chiusi. Uno spiraglio sono già le 14: finalmente si entra. Accidenti ai tornelli. Maledetto calcio! Si arriva in curva. Gli atleti sotto x le batterie!.Gli atleti entrano tuuti insieme e tutti vestiti di blu! Federico Zucchini, in gita col sottoscitto, controlla i numeri. Sembra un serpentone. La partenza slitta alle 15. Si parte. Io prendo i tempi ed annoto ad ogni batteria. Federico guarda il numero. La mamma di Alesia si affaccia alla balaustra cercando la figlia. Si susseguono le batterie. Niccolo' corre in 4^a batteria 26" per la sua frazione che lancia il Comune. Terzo tempo totale ! Si procede e cominciano i grossi calibri prima 2 poi altri comuni fanno meglio. Sono la 8^a prestazione. Poi tregua fino alla 9^abatteria. Corre Arezzo e vince la batteria con Alessia 29"1 da cambio a cambio. Come da pronostico. La mamma torna a sedere e si aspetta il ritorno degli nostri. Passa Niccolo' :siamo dentro? Per ora. Mancano 2 batterie. Sospiro di sollievo alla 11^a peggio. Parte l'ultima. Un giro prima della fine si esulta: devono fare 48" x mandarci fuori. Finalisti entrambe ed entrambi gli atleti. Trambusto in tribuna: gli atleti vengono su e poi subito richiamati giù. La finale si fa alle 17.15.

Riscendono tutti i finalisti! Gara senza storia: impendibili i vincitori ed i secondi classificati. Ultimi e penultimi con cambi "pasticciati". Unica consolazione Niccolo' in finale cambia posto da 1° al 12° frazionista. Non delude acchiappa il 6° posto in rettilineo "volando" in 24"73. Migliorano il tempo della batteria quelli di Montevarchi. Arezzo piena di velocisti e "reduci" non recupera e mantiene la 9^a posizione. Finita la festa tutti in tribuna!. Si rivedono vecchi e nuovi atleti: Alessia Mazzierli ,passando nei sotterranei non la vede nessuno. Ricerche a buon fine e spettacolo assicurato con l'inizio del meeting. Si salta in lungo al femminile con le medagliati di Londra poi il triplo al maschile. Nella pedana dell'Alto torna la Vlasic. Gran colpo d'occhio per tutto fino agli show dei grandi atleti e degli spot pubblicitari in campo. Vecchi e nuovi atleti in tribuna. Federico Zucchini scatta foto e filmati. Alessia assorbe i ritmi del mezzofondo. Genitori contenti dei figli e di quanto stanno vedendo. Io mi consolo con i ricordi. Il primo manto sintetico all'Olimpico ed il mal di polpacci dopo un campionato Regionale dei 10.000. Autografi e flash infiammano la serata. Il ricordo di Mennea e grandi del passato in passerella: Ottoz, Simeoni, Lambruschini e Baldini. Rivisto da lontano anche Roberto Fabbri "condomine"(abitavamo nello stesso edificio) ed ex velocista ora segretario generale CONI.

Col rompete le righe tutti a casa e verso il pulman. Solo 2 ore e 15 il viaggio di ritorno.

Tutti contenti. I risultati su "risultati" ed un video della finale di Castagner fatto x il Comune di Perugia

Fonte: **Stefano Del Mastro, Federico Zucchini ed altri.**Foto da Fidal/Colombo ed altri



Ghinassi 18"7 (150) 6'19"8 (2000) Zucchini 21" (150) 1'47"6 (600). Quattro personali 4.

04-06-2013 22:57 - News Generiche

Martedì di recupero a Firenze Sorgane con atmosfera giusta per primati e..vittorie. I nostri due portacolori hanno 2 obiettivi Federico migliorare sui 600 e Niccolò convincere il CT regionale x la rappresentativa Regionale ...prima degli esami. Obiettivi raggiunti x entrambi e già che c'erano hanno migliorato sui 150 Niccolò da 19"1 a 18"7 vincendo la sua serie e poco dopo Federico, partito lentamente, migliora di 2/10 il suo. Dispiace non aver potuto inserire altri cadetti o cadette; potevano solo partecipare coloro che si erano iscritti x sabato 25 maggio. Questi i passaggi nei 600 per Federico 34"24 ai 200 poi 1'11"81 ai 400 (parziale 37"57) e poi volata in 35"79 x un totale di 1'47"6. Si aspetta la partenza dei 2000 e qui c'è finalmente una gara "tirata" da Cavicchioli per 4 giri poi Niccolò mette il turbo "invitando" l'amico a stargli dietro che avrebbe tirato fino in fondo. Vittoria x il nostro con Cavicchioli al 2° posto: Entrambi al PB. Questi i parziali di Niccolò 1'15"43 ai 400 2'35"55 agli 800 (1'20"12) 3'54"81 ai 1200 (1'19"26) 5'11"30 ai 1600 (1'16"49) ultimo giro al comando in 1'08"50 x un totale di 6'19"8 migliore prestazione stagionale toscana dell'anno. Premiazioni, defaticamento e tutti contenti a casa. prossima gara Golden gala: domani inizia Gabriele Storri con le finali studentesche. Giovedì impegno nella staffetta dei Comuni con Alessia Mazzerli per Arezzo e Niccolò Ghinassi x Montevarchi. A..risentirci.

Fonte: **Stefano Del Mastro e sito Fidal Toscana**



Ancora Record personali per Paolo Tiezzi. Rignano , Castiglion Fibocchi, Montepulciano: pochi al via!

03-06-2013 09:50 - News Generiche

A Colle val d'Elsa sono andati in scena i Campionati Regionali "Open" di Atletica Leggera. Senza le squadre "fidal" sarebbero stati quasi deserti. Paolo Tiezzi ha partecipato con i colori dell'Avis Foiano e Atletica Sestini. Le iscrizioni e la gestione delle gare erano a cura della locale Atletica 2005, affiliata Libertas. Ma lo sport ha avuto il sopravvento su queste inutili battaglie campanilistiche. Parecchi giovani e meno (assai meno!) si sono dati battaglia su corse, salti e lanci. Il nostro Paolo Tiezzi ha migliorato x la 4^a volta di fila il record del disco: 26.34 che lo ha portato sul podio al 3° posto in una categoria mista 45/50enni. Nel peso è arrivato 4° senza record sociale. Infatti hanno gareggiato col peso dei 0enni. Comunque "gittata" a 9.36 meglio che in allenamento. Mano mano che affina la tecnica migliora le proprie prestazioni.

IL giorno precedente, in contemporanea al trofeo dell'Province vittoria nell'Asta x letizia marzenta con 3.60. Lentamente i dolori alla schiena stanno scomparendo e le prestazioni migliorano. Fra sabato e domenica pochi podisti in gara. A Rignano Filippo Ballotti con il gruppo che sostiene Plinio nella battaglia sociale. Percorso duro. A Montepulciano corrono Roberta Lachi 2^a di Categoria, Azzurra Borgogni 1^a poi Rodoni e Casciano Pio. Domenica pomeriggio gara a Castiglion Fibocchi di cui riportiamo i risultati nell'apposita rubrica. Dalla cronaca del Policiano risulterebbe partecipante Manuela Martinelli che non risulta neanche fra le ritirate. Esordisce Viola Magi. Primi dei nostri Magi 24°, Franci 26° poi Jovine ,Papini e Martinelli Claudio. Si attendono risultati e commenti.

Fonte: Fidal Regionale e Tiezzi Paolo



Mazzierli 3'19"8 sociale, Ghinassi Niccolo' 6'27"5 e Gabriele Storri 3'22"4 personali a Pisa. Trofeo delle Province 1 giugno 2013..

02-06-2013 15:58 - News Generiche

Temperatura ideale x correre e andatura da primato oer le ragazze dei metri 1000. Una gara lanciata dalla Cipollini e presa x mano da Lucrezia Misuri. Alessia Mazzierli marca la Misuri, la valenzini pure. Ne nasce una gara dai ritmi alti. Passaggio x la nostra 1'13"30 ai 400 più lento di Grosseto, all'esordio, ma "veloce" x il tempo prefissato. Fino agli 800 la nostra tiene la 4^a posizione. Passaggio agli 800 2'35"40. La Misuri ha oltre 40 metri la Valenzin 20 e la Cipollini 3^a 15. Curva da dimenticare. Dietro la prendono in 3 ed è settima. Poi esce l'orgoglio e batte la Cipollini negli ultimi 20 metri. Tempo finale, manuale, 3'19"8 record personale e sociale. Finale in salita ma gara stupenda x tutte. Personali abbattuti e record regionale migliorato di oltre 1". La Misuri la vedremo il prossimo anno ancora nella categoria Ragazze. Assente la Giada Romano, ma la grossetana sstituenda ha polverizzato anch'essa il P.B. Precedenza ad Alessia x questo suo splendido, anche se sofferto, Sociale. In precedenza si erano iniziate le gare con il martello dove Federico Zucchini lanciava a 16.96 coprendo la gara. Si susseguivano le gare dove si otteneva una vittoria, come rappresentativa, da parte di Sofia Dini nel 300 piani. Aglaia Naomi Vannuccini conferma al decimo lo stagionale di 15"8 sugli 80 Hs. Dopo una settimana a casa x la febbre ed un'altra senza lavori appropriati, va benissimo. Partono i 2000 cadetti e qui ci sono le attese di tutti. Gara tattica. C'è la presenza d un atleta che non fa altro che ostacolare chi passa. Parte la volata all'ultimo giro e Niccolò pare rispondere. Ma ,immancabile il cadetto di cui sopra mette il gomito sullo stomaco di Niccolò'. Lo passa ugualmente, ma perde i primi 2 e non può che arrivare 3°. Occasione mancata. Unica soddisfazione, anzi 2 :le scarpe nuove sono di suo gradimento ed è 1° del 99. Per la cronaca l'ultimo giro di Niccolò' è stato 1'10"4. tempo cronometrato 6'30"84. Tempo "ufficiale" 6'27"5. Di Alessia già detto. Parte Gabriele Storri alla caccia del personale. Gara esemplare e volata negli ultimi 200 chiusi in poco più di 38". Questi i suoi passaggi 1'17"90 ai 400 2'43"43 agli 800. Partono le staffette che chiudono il programma corse. Poi la marcia dove Arezzo è assente. Classifica x Province 6^a e 8^a piazza. Fra i maschi mancava solo la marcia, nel settore femminile marcia e martello. La somma è fatta sul miglior risultato della Provincia. Il 2° "toglie punti" agli altri. Il trofeo Aurelio Valvo anche per quest'anno, ha avuto il suo epilogo. Prossime gara Martedì col recupero "cadetti". Poi Golden Gala, Studenteschi nazionali, Coppa Toscana e Proe Multiple. Esami permettendo (x chi fa gli esami di 3^a media.)I componenti la trasferta, in pulmann, hanno dato carta bianca al sottoscritto di scrivere a suo piacimento. Foto di copertina fornita da Alessia Mazzierli.

Fonte: **Stefano Del Mastro, ed i componenti la trasferta.**



DJ TEN a Firenze col sole. Passatore a Firenze con l'acqua!

28-05-2013 22:48 - News Generiche

Presneti in entrambe le gare dei nostri tesserati. Vuoi x la concomitanza di altri eventi. vuoi x motivi personali parecchi hanno optato x questa gra. Io dico che la pubblicità è l'anima del commercio!!. Senza classifica ufficiale e senza premiazioni si possono fare gare basta pubblicizzarle!!Rdio, Televisioni e max media fanno numero. Gara una tuta a 15 € regalata una T-shirt allo stesso prezzo!. Passiamo alla gara. Filippo Ballotti che questa gara ha corso ha così commentato"Partenza in pianura poi dopo 2 Km salita verso piazzale Michelangelo, discesa dalla parte opposto ed altra pianura per circa 9750 metri". Chi conosce Firenze sa che fra lastricati ed altro il percorso è accidentato assai. Migliore dei nostri Mauro Cacioli seguito da uno Stefano Gambineri ancoa in rodaggio poi Filippo seguiti da Francesca Liberatori e Trapani Paolo. La classifica nell'apposita rubrica. Nella 100 diluvio universale alla partenza!!Non sono arrivati disidratati. Da notare la presenza di Natale Zucchini , padre di Federico in corsa x la sua 1^? 100 Km. corsa in poco meno di 13 ore mentre il nostro Giancarlo Baldini ormai oltre la dozzina l'ha corsa in 15 h 27'48" 1153° assoluto e 129° di categoria. Volontà di correre queste gare l'ha. Andrebbero preparate con più tempo. Già aveva fatto la maratona di Roma con sole 3/ 4 settimane di allenamento. Da allora? Penso pocho. Da ammirare il suo coraggio e la sua gestione di queste trasferte.! Complimeti a Giancarlo ed alla sua passione x LONG DISTANCE. Io non riesco più a correre x 5Km. di seguito!! Venerdì scorso Milaneschi a Montevarchi x la Corsa di S. Andrea vinta da Cristian Taras.

Fonte: **Siti Var, Filippo Ballotti e Stefano Del Mastro**



Spettacolo alla Scalata!! Keniani scatenati. Atletica Sestini sul podio. .nonostante le numerose assenze!!

26-05-2013 23:25 - News Generiche

Dopo una mattinata a Sesto Fiorentino un leggero pasto e uala' tutti alla Scalata. Della scalata al castello delle prime edizioni è rimasto ben poco. Gli sponsor, i problemi di traffico e altre cose hanno cambiato la scalata in circuito per i big ed una 10 Km. x gli amatori. Una volta si era tutti assieme. Comunque uno spettacolo x Arezzo sportiva! Assenze di rilievo nei nostr che comunque si sono presentati , fra adulti e giovani in una cinquantina. Le comunioni fra dirette ed indirette hanno portato via una 20ina di atleti. Comunioni dirette x Anichini, Poggi, Tarquini (5 atleti interessati) ed indirette x Ghinmassi, Bruschi, Ballotti ed altri. Assenti x altre gare Baldini alla 100 del passatore, Accioli al triathlon di Rimini ed i casentinesi impegnati a Firenze nella DJ Ten di cui parliamo a parte. Dopo questo preambolo un ringraziamento a Stefania Castellucci che oltre fare foto e fornircele questa volata mi ha sostituito nella distribuzione dei numeri. Partono i giovanissimi dove corrono Chiara Francalanci (2006) 4^a e Camilla Donnini (del 2008) che nonostante la giovanissima età è alla sua 3^a partecipazione. Fra gli esordienti B Samuele Zanti si supera, sbuca 4^o poi arriva 2^o con una volata delle sue. Assenti gli esordienti B (C'era pure un giochino all'EUROPLEX ad infastidire!!). Ragazzi sugli scudi con Alessia al bis di giornata e gabriele al podio (3^o). Qui era presente anche Azzurra Borgogni che è stata coinvolta in una caduta nella strettoia di Piazza Guido Monaco. Altro podio in fumo. Caduta senza conseguenze, fortunatamente. Nei cadetti assente Niccolo' Ghinassi Federico Zucchini arriva 4^o in compagnia di belle ragazze!! Poi si avvicina il momento della gara Amatori, o presunti tali, con le assenze di alcuni certi fino al Venerdì della partecipazione. Si parte con Simone Alboni nel gruppo di testa , Bassi cauto e Poli claudicante. Copione scritto. Nel settore femminile assenti Francesca Liberatori (a Firenze nella DJ) e Francesca Innocenti partono Martinelli, Lachi, Mugnai, Salvini e Papini. Quest'ultima per problemi vari si ferma al 6^o Km. le altre tutte nelle prime sei posizioni . Emanuela vince la categoria Roberta 3^a mentre Mugnai e Salvini al 6^o entrambe. La gara si conclude con un'altra vittoria x Luigi Tonelli, titubante fino al giorno precedente, ma tornato in auge, su questi percorsi e su distanze accessibili. Arrivano in 40. Tra i non partenti Roverelli, papabile fra i primi 10 e Sandroni la cui presenza era stata confermata. Milaneschi Daniele corre come Federico Zucchini che x allenamento fa 10 Km. per festeggiare il babbo che ne ha fatti 100 fra sabato e domenica al Passatore. Dopo un intervallo di pochi minuti iniziano le gare in circuito con vittorie keniane. Migliori italiani la perugina Francario e il Grossetano Stefano La Rosa, una volta avversario..soccumbente di Massimo Arrigucci. Si concludono le gare con le premiazioni. La nostra squadra al 2^o posto dopo il Campino, ma festanti dopo una giornata che ci ha visti presneti in diversi appuntamenti. La classifica, pur avendola, la pubblicherò non appena sarà inserito Andrea Lanari.

Un ringraziamento a Stefano Grigiotti x le foto che scatta e per il prezzo che fa pagare!!

PS

Del giorno dopo, anzi 2. Su segnalazione di alcuni corridori da segnalare la funzione di PACER di Andrea Capannini, comunque inserito in fotografia. A breve verranno aggiunte foto della Scalata. Da segnalare fra i 10 di categoria Claudio Martinelli 7^o negli "oro" con partenza tradizionalmente lenta.

Classifica inserita in data 31/05/13 nei "risultati"

Fonte: **Stefania Castellucci, Arianna Fabbri, Stefano Del Mastro, Stefano Grigiotti e dream runners.**



A Sesto Fiorentino Sole x Alessia Mazzierli e Gabriele Storri. Ancora sul podio!!

26-05-2013 22:39 - News Generiche

Tempo variabile in tutta Italia!! Sabato pomeriggio eravamo a Firenze Sorgane e la pioggia ha respinto la volontà di tutti. Pioggia e freddo "consigliano" il giudice arbitro al rinvio di tutta la manifestazione della categoria Cadetti. L'indomani 26 maggio spedizione "mini" con 2 soli atleti Alessia Mazzierli e Gabriele Storri. Contattati altri: rinunciatari per comunioni o "impegni personali". Oltre 200 fra Ragazzi e Ragazze!! Si pensava di dover dire addio al pranzo. Macchè gare che filano via come i panini che mangia lo Storri nelle trasferte lunghe: una tira l'altra. Vista una sola partenza falsa. Gare che si intrecciano come lo SKUBIDU' (ma si svrive così?) Mentre Alessia salta Gabriele lancia. Gabriele fa i 60 con il club dei marciatori. Alessia nella 3^a serie aveva confermato quanto visto a Siena: Pronti...calma che mi alzo e poi vado. Fa 9"3 mentre gabriele dall'alto della sua ritrovata forza riesce a rompere il muro dei...10". Capperi! 9"5!. Siamo felice come se avesse fatto 7"5. La tartaruga sta tirando fuori la testa!. Momenti di relax poi si va con la marcia dei ragazzi. Gabriele deve stare in scia. Macchè prova a passare a destr, a sinistra, contro mano! Finisce che un giuidice..vedendo il trambusto alza la paletta!! Apriti cielo. Gabriele fa questi parziali 59"30 ai 200 2'06"30 ai 400 3'17"43 ai 600 4'29"02 agli 800 e 5'42"1 finale 4° posto e podio ma con gli ultimi 200 fatti alla moviola!!. Sociale migliorato abbondantemente!!

Nel pomeriggio s'è scoperto dalla mamma il perchè di questa volata al rallentatore. Si passa ai 600 Ragazze. Alessia non ha scampo..anzi ha campo!! Deve correre forte se vuole vincere: sono 7 le serie. Deve provare a rifare il tempo degli studentesci di martedì. Pronti via: 200 volati in 33"18 poi 400 in 67"42 e finale 1'45"3 vittoria primato sociale e primato nel triathlon. Al momento di queste note vedo che è il 2° tempo di tutta la Toscana. A Pistoia la Misuri ha fatto 1'43"3.

Premiazioni della marcia e 600 al volo (neanche era finita la 7^a e tutti sul podio). Andiamo via a tutto Gas...olio. Nel pomeriggio vengo a sapere che Alessia è arrivata 2^a nel triathlon 9"3/3.50 gli altri 2 risultati. 1974 punti totali "agguantati" con 918 punti nei 600. Primato sociale anche per lei migliorato rispetto al p.p. di 1'48"9. Sabato si replica con il Trofeo delle provincie a Pisa con ragazzi e cadetti della partita.

Fonte: **Fidal Regionale e Stefano Del Mastro**



On the Road: Al Boscatello vittorie e piazzamenti!

20-05-2013 10:20 - News Generiche

Su strada oltre al Boscatello si è corso Venerdì 17 a Viciomaggio. Per i nostri colori 5^a assoluta e 4^a di categoria x Roberta Lachi poi vincitrice al Boscatello. Stefano Franci 29° a Viciomaggio e "stracco" al Boscatello. Altri in corsa a Viciomaggio che potete vedere nella rubrica "risultati". Corri al Boscatello "vivace" x tutti col cambio del percorso reso più "bello" da chi l'ha corso (Ballotti e Martinelli Claudio). Roberto Roverelli non bissa il successo dello scorso anno, anzi si lamenta che non va...un tubo!. Rientro alle corse x il neo-babbo Simone Alboni. Luigi Tonelli continua a vincere fra gli argento: Fra i giovani brillano tutti!! La palma della migliore ad Alessia Mazzierli 1^a fra le ragazze dove Azzurra Borgogni e Gabriele Storri occupano la terza piazza. Samuele Zanti dopo il record del giorno prima sui 50 piani deve accontentarsi della 2^a piazza. Scontro fra Filippo Ballotti e Stefano Franci (deve giocare a lotto il 29 - a Viciomaggio - è già la terza volta che vi arriva). Alfredo Bassi e Massimo Ridoni onorano la presenza. Elisa Papini e Claudio Martinelli controllano che il gruppo non vada troppo forte per le loro prestazioni attuali. A Leccio nella stessa mattinata Jovine 11° assoluto e 2° veterani nella "corta". La squadra, impegnata su più fronti, 3^a con podio "onorato" dalla vincitrice delle Ladies.

Domenica prossima Scalata al Castello, DJ ten e "comunioni" x i giovanissimi. Un ringraziamento alle famiglie Zanti e Mazzierli x il servizio fotografico. Ed al Grigiotti che, quando c'è, le scatta sempre.

Fonte: Famiglie Mazzierli e Zanti, Filippo Ballotti e Redazione



PISTA!! Records sociali e personali ad Arezzo il 18 e Firenze il 19.ESORDIADI: Oltre 100 concorrenti!!

20-05-2013 10:13 - News Generiche

Finite le classifiche x la gara di sabato 18 e le relative premiazioni delle Esordiate con la collaborazione delle signore Zanti, Cheli e Palmieri mi sono "tuffato" nella trasferta del giorno dopo. Ma sabato le emozioni sono state tantissime. Ho visto arrivare quasi tutti nella doppia veste di giudice ed organizzatore. Le gare sono state abbastanza veloci (50 metri!!) e la contemporaneità dei CDS cadetti ed allievi ha fatto sì che le gare fossero velocissime. Cominciano i lanciatori con p.p. x Tiezzi e Boccia Fabio. Qui si migliora anche Federico Zucchini . Quasi 18!! In allenamento mai superato tale misura!! Nel disco altre "sciabolate" di Fabio Boccia al PB di 32.55 con Paolino Tiezzi che aggiunge altri 3 m. al fresco sociale; Aglaia Vannuccini aggiunge circa 3 m. al suo con 17.10. I lanciatori passano al vortex e poi al Giavellotto. Fabio fa 36.26 e Vannuccini Aglaia 18.17 con P.P. Nel Vortex i nostri pare lancino palloni gonfiabili. Ingiudicabili. Solo Gabriele Palmieri sulle sue misure. Partono le corse e qui si esaltano tutti: dai 50 piani agli ostacoli dei Ragazzi/e. Nel frattempo finisce l'alto con Nicola Rossi alla 1ª gara fa 1.53. Nei 50 un tornado di P.P. Zanti scende sotto 9" con 8"4 Pietro Poggi 8"6. Fra le femmine P.P. x l'esordiente (alla 1ª gara) Di Virgilio con Agnese Scalfani alla conferma e Giulia Anichini...pure. Nei risultati potete vedere i tempi e le misure. Negli ostacoli Gabriele (vedi foto) domina e poi migliora di 4" il P.P. Alessia e Lucrezia migliorano entrambe negli ostacoli poi passano alla gara dei 600 dove Alessia prova il cambio. Trova un ragazzo "rumeno" che la fulmina in rettilineo. Personale a 1'48"9 (sociale e 3° posto con P.P. x Azzurra Borgogni portatasi a 1'55"3 Lucrezia Tarquini marca la 4ª posizione ma non si migliora. Ghinassi corre un 2000 all'insegna della solitudine ed pensando all'indomani. il giorno seguente CDS cadetti a Firenze Sorgane con questi risultati Vannuccini 4.39 nel lungo 9ª su 95 80 Hs 15"8 15". Ghinassi 80 in 10"3 e 300 in 40"8. Zucchini 80 11"2 1000 3'20"5 con ennesimo personale sulla distanza. Da notare l'elevato numero di partecipanti. Tutti in attesa del Ghinassi sui 1000. Attesa delusa: migliora di 6/10 sui 300 e all'esordio sugli 80 vince la serie e 17° fra tutti. Aglaia si conferma con un particolare da non sottovalutare: ha gareggiato con febbre a 38°. Nel pomeriggio Letizia Marzenta 2ª con 3.50 nell'Asta e Anna Zahakarciuk 7ª con 2.30. Non riesce a fare il personale dove centra nel giavellotto con 19.59; diversi nulli oltre 21 m. Al momento di scrivere queste note ho assistito ad uno show al campo scuola. Alessia Mazzierli ha corso 600 in 1'45"2 con questi parziali 32"71 1'08"02 ai 400 e 1'45"2 in perfetta solitudine. Sapete perchè l'ha fatto? Aveva paura che la vincitrice della 2ª serie la battesse. Si replica sabato con i cadetti e domenica con i ragazzi. Anche qui le comunioni dimezzeranno la squadra.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Stefania Castellucci e Staff.**



TOMMASO ALBONI è NATO IL 14 MAGGIO 2013

18-05-2013 11:33 - News Generiche

Un'altra nascita ha allietato l'Atletica Sestini.

Simone Alboni è diventato padre di un maschietto il cui nome è Tommaso.

Auguri da tutta la squadra e dal mondo dei podisti.

Fonte: **Simone Alboni**



CORSE ALL'ESTERO. ATLETI TURISTI O TURISTI ATLETI?

15-05-2013 21:12 - News Generiche

Ogni tanto si incontra qualche nostro atleta che domanda: La sapevi che "Tizio" è andato là? E chi lo sa se nessuno lo sa!?. Ebbene in questa ultima settimana ho scoperto tramite altri atleti che : Bettina Della Bordella ha chiuso la Maratona di Parigi in 4h17'06" (R.T.)(Ufficiale 4h54') e Che Luca Bazzanti iscrittosi alla Maratona di Praga ha chiuso la mezza, quasi senza allenamento, in 2h02'44" che potete vedere su TDS. Banelli ha fatto la maratonina ad Orbetello in 1h30' circa perchè i risultati sono introvabili o quasi.(Trovato:1h30'04" in 31^ posizione).

Casciano Pio ha fatto l'ennesima mezza ad Igea Marina in circa 1h41'02" più o meno con i tempi dell'anno. Chissa quanti hanno gareggiato e non sappiamo. Si inviatno tutti i nostri podisti a segnalare quanto da loro fatto. Grazie in anticipo x eventuali segnalazioni alla redazione.

Fonte: **Stefano Del Mastro ed altri**



Documenti allegati

[Passaggi della maratonina di Praga x Luca](#)

[Classifica generale Igea Marina\(RN\)](#)

[Maratonina di Orbetello Giro della Laguna](#)

NEL CDS A CAMPI BISENZIO : Acqua a catinelle, risultati annacquati!

13-05-2013 14:50 - News Generiche

Poche parole per descrivere questa giornata da dimenticare. Acqua da tutte le parti. Partenza da Arezzo che non piove. Marco Gori in avanscoperta con la Marzenta e le Asta ci precede di diverse ore. Si arriva a Campi tutti in fibrillazione con Filippo e Stefano che caricano le pile dei telefonini x le riprese ed io che manda in tilt tutti i dati del Tom Tom!! Si arriva che ha smesso di piovere. Il campo è allagato nella parte esterna. Marco Gori è già verso arezzo. Ritardo gare : 1 ora. Apriti cielo. Ed infatti dopo 1 ora di gare senza pioggia si apre e giù acqua. Primo in pista Franci. Passaggi ottimi al 1° giro 30"37 e 32"21 ai 400 62'58. Ottimo. Dopo 50 metri Stefano guarda l'orologio e cala vistosamente ai 600 1'39"62 sarebbe buono ancora 4°. Il problema che non corre più ai 500 STOP finisce con n tempo oltre 2'20". Ulmi 300 da maratona primi 900. Forse non ha digerito la gita del sabato? Colpa mia? Colpa dell'acqua?. Alla prossima verifica. Si passa al lungo. Rincorse prese con l'ombrello in mano e la fettuccia pure. Qui c'è anche il povero "esordiente" Nicola Rossi (allievo) che comincia ben poi fa dei salti alla "ridolini" complice l'acqua sembra che si tuffi in piscina. Filippo dopo il decathlon ante matrimonio ritorno a saltare. Anche per lui l'acqua gli fa fare bene il 1° salto poi buio (già accesi i riflettori. Si torna come pulcini. La macchina ha freddo e noi pure. Si commenta e ci si ride sopra. Mai fatte gare così cariche...di adrenalina? Macchè ..pioggia sopra e soto. rappresentativa aretina completata da giudici e un tabellone del lungo "funzionante". Gestiva il "numeratore" Lisa Francini. Partono i 5000 maschili e noi via!! Franci spaventato dal passaggio 2'47" al 1° Km. Andiamo a casa che è meglio. Sabato prossimo si replica ad Arezzo...strada permettendo!!

Fonte: FIDAL TOSCANA, FILIPPO BALLOTTI E STEFANO DEL MASTRO



GREEN CUP Subbiano Marathon a Subbiano 12 maggio 2013. Viva la gioventù!

13-05-2013 14:32 - News Generiche

Prima edizione di una gara estremamente dura per gli adulti ed estremamente dimostrariva x i giovani. Gara con partecipazione "abbondante" con oltre 20 arrivati e moltissimi non competitivi. Numerosa la nostra partecipazione anche se le assenze per comunioni ed altri impegni erano diverse. Oltre 20 partecipanti fra gli adulti ed altri 6 ragazzi completano il campo dei nostri atleti. Fra i migliori Roberto Roverelli alla seconda gara dell'anno in 12^a posizione dopo un avvio "spinto" con passaggio in 9^a posizione a metà gara. Roberta Lachi costretta al ritiro da problemi fisici nonostante avesse iniziato alla grande la gara. Prima delle nostre Parati Pamela 7^a assoluta e 1^a di categoria con ottimo tempo. Migliorano i neofiti della corsa come Banchetti e le due altre donne Mugnai 5^a e Salvini 8^a di categoria. In categoria Graverini 10° argento e Martinelli 3° "oro". La classifica degli adulti nei "risultati". Si passa ai giovani che come al solito fanno "vetrina" e si allenano (Ghinassi e Storri anche Non Competitivi) arrivando tutti al 1° o secondo posto. Bella la gara Ragazzi/e con i nostri nell'ordine Mazzierli, Storri e Borgogni.

La sorpresa è Samuele Zanti (vedi foto) che riesce a tenere a bada un gruppo di oltre 60 partecipanti alla categoria esordienti B nati nel 2004/5. Le premiazioni danno visibilità a questi giovanissimi e concludevano una bella manifestazione alla prima edizione ma che potrebbe essere una specie di connubio fra corsa ed altri sport. La foto è dell'organizzazione.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Remigio Caneschi e siti vari.**



ESORDIADI 2013 MONTEVARCHI 2^ TAPPA.

13-05-2013 12:42 - News Generiche

Giornata di sole a Montevarchi x la seconda giornata delle esordiate. Un paio di elementi in più nel settore maschile: da 5 a 7!! Nel settore femminile La fa da padrone...lo scoramento!! Fra comunioni, battesimi e feste di compleanno non si vede una esordiente neanche con la lente. Le uniche sono le mamme dei nostri giovani che danno una mano sostanziosa con foto ed altro. Stefania fa da segretaria da campo. Il vostro redattore dà una mano agli organizzatori col cronometro. La mamma di Stefano e Lorenzo fornisce le foto di questo articolo. Le gare si svolgono velocemente. Nei 2 percorsi si alternano i maschi e le femmine. Il campo diviso in 2 e roberto fantoni fa la spola fra le 2 postazioni aggiornando le notizie sui risultati in tempo reale. Alle 6 finiscono le gare. Poco più di 1h30' compreso l'intervallo fra le 2 manches. Famiglie Zanti e poggi corrono ai rispettivi, programmati, impegni. Il sottoscritto si spaccia x Pietro Poggi e Samuele Zanti immortalando la famosa frase 1 e trino (Del Mastro, Poggi e Zanti). Si cambia il clone negli esordienti A. Poggi Luca "viene impersonato" da Stefano Cheli. E le gare? Velocissime! I nostri non hanno mai superato il tempo della velocità della luce o il muro del suono. Ma tant'è. Sabato 3^ giornata ad Arezzo con la nostra organizzazione con impegni sulla pista di Via Fiorentina 50 piani e Vortex x tutti!! Un plauso agli organizzatori della Rinascita Montevarchi abili nello sveltire al massimo le gare. Il giorno precedente avevano avuto un mezzo uragano!! Alla prossima.

Fonte: **Stefano Del Mastro e Katya Baldini**



MASSIMO POLI 4° ASSOLUTO ALL'ELBA MARATHON TOUR.

11-05-2013 09:54 - News Generiche

Ogni anno Massimo approfitta di questa gara per immergersi nei luoghi della sua infanzia e nativi. Approfitta anche che la gara sia valida come campionato Italiano Bancari a Tappe e così unisce l'utile al dilettevole. Massimo su un percorso abbastanza duro ha lottato fin dalla 1^ tappa col suo avversario di turno ed è riuscito a battere Corsinovi x soli 24"!! Alla fine delle 4 tappe per un totale di 42 (da qui il nome della gara) ha conservato il 4° posto assoluto ed il 2° di categoria. Complimenti a tutta la famiglia!!

I risultati nell'apposita rubrica o nel sito TDS.

Fonte: **Siti Vari**



STRADA E TRAIL : LE PRESENZE AL LIGNANO TRAIL E FORNACE ZARATTINI(RA)

06-05-2013 11:52 - News Generiche

In attesa di eventuali "pezzi" dei partecipanti agli eventi ho recuperato una foto dal sito della Podistica Arezzo di Mauro Paglicci ed un commento all'evento di Renato Francalanci sul perchè dell'assenza. "Troppo dura x lo stato di forma attuale" ha detto Renato sconsigliato anche dal temporale mattutino sotto il Falterona. Comunque sia da elogiare Tavanti Enrico e Paglicci Mauro (che gareggiano sempre in coppia) rispettivamente 65° e 77° assoluti. Vincitori della gara Dionigi di Bastia e Parigi Maria Chiara ormai avviata a gare di questo tipo. Io credo che gare dure e lunghe tolgano ai muscoli molta efficienza ed alla lunga si sentano. Forse parlo x esperienza personale con 4 campionati Regionali di corsa in montagna alle spalle. Passando alla strada in quel di Fornace zarattini ha corso con una prestazione brillante Filippo Norcini. Ha fatto una mezza denominata Maratonina Secondo Casadei a Fornace Zarattini in provincia di Ravenna. 141° assoluto e 30° di categoria. Passaggio veloce agli 11.9 Km. in 54'34" alla media di 4'28" col finale in salita ad una media generale di 4'58" finita in 1h44'56" che dovrebbe essere IL PB di Filippo. I risultati completi della maratonina sul sito MY-SDAM mentre i risultati del Trail sono sui "risultati". Prossime gare Domenica a Subbiano e Venerdì sera a Viciomaggio.

Fonte: **Siti Vari e Stefano Del Mastro**



Brilla la 3 x1000 ai Campionati Regionali Staffette a Fucecchio.

06-05-2013 11:06 - News Generiche

Domenica bagnata, domenica fortunata?. Si parte con pioggia ad intermittenza. Sembra quasi una serie di ripetute. Scrosci d'acqua a barlumi di sole. Si arriva quasi sotto il diluvio. Le gare slittano di una mezzora. Partono le 3 x800 Ragazzi e Ragazze che ancora piove. Il riferimento specifico allo stato di forma delle 2 mezzofondiste più forti della Regione. All'ultimo giro si ritrovano Giada romano della Atl. Grosseto Banca Maremma e la Misuri dell'Asics Fi Marathon. A 200 metri dalla fine la Romano rompe gli indugi ed infligge 10" alla sua avversaria. Si passa alla gara in cui siamo presenti. Sulla carta dovremmo essere da 6°/7° posto. Parte il nuovo acquisto Versari che lo scorso anno aveva castigato Niccolo' nella campestre scolastica e quest'anno 2° davanti a Fantoni 3°. Cambio in 3'07" in 5^ posizione col concorrente dell'Orecchiella che invece di inseguire "ciuccia le ruote" per poi fare la volata agli ultimi 50 metri. Federico Zucchini a sua volta marca benissimo il cadetto dell'Orecchiella facendo una frazione regolare col proprio personale 3'23"5. Cambio a Niccolo' che parte per recuperare posizioni. Fa un giro da favola con alle calcagne Castelli che , ormai è prassi, non collabora per cercare il 3° posto. Niccolo' rallenta dopo un primo giro da record (66") riparte agli 800 e arriva 4° con il rammarico per il 3° posto agguantabile. Queste le frazioni dei nostri Versari 3'07"2 Zucchini 3'23"6 Ghinassi 2'51"7 x un totale di 9'22"7. Record sociale stabilito con bastoncino da portare e pista bagnata. Cose volere di più? Si aspettano le premiazioni x vedere quanto è lungo il podio. Da tre o da sei. Da sei! Versari e Zucchini sul podio regionale per la prima volta ed in una occasione che conta. Sinceramente dopo avere visto i risultati della campestre non credevo si potesse sperare tanto. Dopo le foto di prammatica si torna a casa con un risultato che alla fine della giornata risultata essere il migliore delle squadre aretine. Che volete di più? Finalista anche la 4 x 100 della Rinascita Monteverchi col 6° posto dei ragazzi della 4 x 100. Prossime gare in pista 11 e 12 settore assoluto. 18 e 19 x tutti.

Particolare tecnico Niccolo' e Davide hanno corso con scarpette di gomma!!

Fonte: **Stefano Del Mastro, Federico Zucchini e Fidal Toscana**



1° MAGGIO A FIGLINE. IL CUORE SI SCIUGLIE.CONFERME DAI GIOVANI.

02-05-2013 09:35 - News Generiche

Parità dei partecipanti dei nostri colori 6 giovani rampanti e 6 adulti. Parità nel numero. Non poteva esserci parità nel valore dei protagonisti. Gare completamente diverse. Caldo e lunghezza della gara hanno "stancato" i nostri runners adulti che comunque si sono ben comportati. Bassi 13° e Franci 29° poi a seguire Jovine, Lauricella, Milaneschi e Filippo Ballotti che, per precauzione, si ferma al 5° Km. Partono i giovani con gli esordienti. Samuele Zanti apre le danze x i nostri colori. Perde in volata il 3° posto ma lotta da par suo. Partono gli esordienti A maschili e finalmente Gabriele Palmieri lotta fino in fondo e batte x il 7° posto 3 in volata. Fra i ragazzi gareggia Gabriele Storri che nulla può con i campioni regionali di cross(3 x 1000), ma non demerita. Perde solo in volata. Tocca ad Alessia Mazzierli che questa volta parte subito in testa facendo il 1° giro come Gabriele x poi accelerare nel 2°. 2'17" x i 2 giri del percorso contro i 2'23" di Gabriele. Sarebbe stato interessante vedere Maschi e Femmine insieme. Il tempo della Alessia è stato uguale al vincitore dei maschi!! Si passa alla gara mista cadetti ed Allievi. Qui Niccolo' Ghinassi passeggia(si fa per dire) in 3'06" con Federico Zucchini che vince la volata x il 7° posto preceduto da 2 allievi in 3'41". Fatte le premiazioni tutti a casa! Un paio di appunti all'organizzazione. Avevo fatto le iscrizioni il Lunedì precedente alla gara. Non c'erano. Conseguenza? Partenza ritardata di circa 30'. La tecnologia aiuta. La email era partita ed arrivata!! Altro particolare. Arrivati ad Arezzo Niccolo' controlla la Coppa ricevuta 3^ classificata categoria Allieve. Vi sembra normale? Servizi fotografici di Stefano Grigiotti dell'UISP Chianciano e dei genitori dei ragazzi partecipanti.

Fonte: **Stefano Del Mastro, Stefania Castellucci,Alessia Mazzierli e stefano Grigiotti**



Francesca Liberatori rientra al Trofeo del Fagiolo Zolfino, Bassi Alfredo rientra fra i primi!!

29-04-2013 - News Generiche

Il 28 Aprile sarà ricordato come la 1^a edizione di questa corsa intitolata al fagiolo zolfino. da protagonisti sono emerse 2 cose: gara durissima e organizzazione deficitaria. Gli stessi organizzatori si sono scusati, attraverso il loro sito, della situazione creatasi. Alfredo Bassi torna nei primi 10 di una classifica e questo basta per metterlo in evidenza. Lo stesso Alfredo ha raccontato quanto successo.

Alle premiazioni nulla di più che una bottiglia di vino. Passi x la bottiglia, ma aspettare 2 ore x averla? Francesca Liberatori alla prima gara della stagione afflitta sempre da dolori alla schiena ed alle gambe. A detta del fratello Marco pure poco allenato. Gli orari di lavoro non l'aiutano certo. Bentornata alle corse con un 7° posto di buon auspicio. Della partita anche Filippo Ballotti che supera nelle fasi finali Eduardo Jovine. Entrambi alle prese con infortuni e "rientri difficili". Presente anche Elisa Papini a corto di allenamento. La classifica, un pò elaborata, nella apposita rubrica "risultati" Diversi Mister x a cui è stato attribuito numero ma non nominativo?!. A proposito del 1° maggio gara a Figline col CUORE SI SCIOGLIE. Partenza 9.15 adulti 10.45 giovani. COOP FIGLINE il luogo delle gare.

Fonte: **Bassi Alfredo, Ballotti Filippo e sito Sangiovese 67**



WEEK END in pista a Pistoia e Siena Sociali e Personali x Paolo Tiezzi, Aglaia Vannuccini, Niccolo' Ghinassi e Federico Zucchini!!

28-04-2013 18:32 - News Generiche

Sabato intero a lanciare qualsiasi tipo di attrezzo. Tutti in un sol colpo!! Parlo di Paolo Tiezzi soddisfatto, ed io soddisfattissimo, dei suoi risultati. Non risultati eclatanti ma confacenti con la sua condizione attuale ed il suo stato di apprendimento. Fino ad un mese fa correva x passatempo con il pallino dei lanci nel cuore. Dopo un contatto si è presentato al campo scuola ed è iniziata la collaborazione. Partire subito con 3 avvenimenti in 7 giorni non è da tutti. Credo che, rotto il ghiaccio, non può che migliorare. Il 25 ha migliotato nel peso, a Pistoia nel disco. Pochi cm. che fanno da stimol! Poi martellone a 6.20 (16 Kg da lanciare non sono uno scherzo)e ,soprattutto, 24.80 nel giavelotto con 3 lanci validi. Questo era il suo dubbio. "In gara sicuramente non ne azzecco uno!". Parole al vento. Poi martello a 16.16 provato solo una volta e per giunta più leggero!! Non sono ancora misure da lanciatore. Il risultato è incoraggiante. Iniziare non è facile figuriamoci dove bisogna imparare e molto! Bravo Paolo! E bravi anche i 3 cadetti a Siena nella 3^a prova della 1^a fase del CDS. Gare soft per quanto riguarda la tranquillità dopo la "festa della Liberazione". Inizia Aglaia con un bel primato personale al 1°(4.36) salto poi al 2° migliora (4.39) ed al 3° conferma la misura di giovedì senza prendere la pedana. Gara quasi perfetta e 2° posto in classifica. Partono i 2 mezzofondisti sui 150 piani. Federico in 3^a serie e Niccolo' in 6^a. Federico fa 21"3 inferiore alle previsioni. Poi "prestito volante delle scarpe a Niccolo'" e quest'ultimo vince la sua serie in 19"1 che la dice lunga sulla presunta lentezza di Niccolo'; 6° e 14° assouti. Ottimo: 3 gare 3 PB. Aglaia va in pedana nel Giavelotto ma incappa in 3 nulli. Prossima gara PB assicurato!! Chiudono la nostra spedizione i 600 con un maiuscolo Niccolo' ed un altrettanto "spregiudicato" Federico. Niccolo' vince con 1'32"3 (29"81 e 60"65 i passaggi) con Federico orfano delle sue scarpette in 1'56"6 letteralmente cotto in rettilineo. Questi i suoi passaggi 34"55 1'13"68 ai 200 e 400. Le premiazioni concludono la mattinata foriera di 5 p.p. in altrettante gare. Per risolevare il morale a Niccolo' che si lamentava il 25 aprile x non reggere Zamboni: quest'ultimo ha fatto 1'25" sui 600 e Niccolo' è stato il 2° in tutta la Toscana. Si attendono nuovi miglioramenti x tutti.

Fonte: **Tiezzi Paolo, Fidal Toscana, Stefano Del Mastro e gli atleti partecipanti.**



Caminata del Donatore a Foiano. Ritorna Roverelli! Si confermano Martinelli E. Lachi e Tonelli.

25-04-2013 22:25 - News Generiche

In quel di Siena le prime notizie sulla "caminata del donatore" arrivano da Paolo Tiezzi che annuncia la vittoria di Roberta Lachi seguita x tutta la gara dal marito Sebastiano in bicicletta. Poi la sera al ritorno alla sede sociale si cercano notizie e foto dell'avvenimento. Le notizie si intrecciano con i protagonisti. Luigi Tonelli mi racconta della rimonta della Parigi su Emanuela Martinelli e della costanza di Stefano Franci nel fare da PACER. Ebbene voci del popolo danno anche un grande Roverelli restio ad esordire allenatosi sotto le mentite spoglie di mister X. Roberta Lachi continua a vincere nella categoria arrivando 4^a assoluta. Emanuela 2^a vicinissima alla 1^a. Per fare il poker delle 40enni 3^a Daniela Furlan. Al 5° e 6° posto relegate le giovani Barneschi e Boncompagni. E gli altri? Roverelli in grande spolvero e "si vedeva" dagli allenamenti visti e fatti. Alboni con il suo standard abituale. Tonelli Luigi, acciaccato ma mai domo, vince la categoria nella scia di Emanuela. Sorprende sempre più Stefano Franci nella distanze lunghe. L'allenamento paga. A proposito di vox populi a Siena Riccardo Taras parlava di un Filippo Ballotti sottotono. Io direi vedendo le classifiche "soprappeso e ancora poco allenato. Comunque nei primi 100 come magi Marco e Massimo Ridoni. In corsa il Vice presidente Martinelli in cerca della migliore condizione. Franci Alessandro cerca di emulare il fratello. I maratoneti Bidini e Vellutini in cerca di ferro e fresco. Milaneschi, orfano di Lauricella e Pirastu immagazzina chilometri. E la 6 ore? Hanno perso l'orologio e stanno ancora correndo. Prossime gare? Guardare i LINKS Runners dove sono elencate tutte le gare della Toscana ed oltre.

Mentre i risultati completi e di categoria nell'apposita categoria "risultati" alla vostra sinistra.

Fonte: Tiezzi Paolo, Tonelli Luigi ,Sito dreamrunners ed altri.



Meeting della Liberazione a SIENA!! 25 Aprile coi botti. Cade il primato storico dei 600 Ragazze. Paolo Tiezzi migliora se stesso e 2 "sociali". Bombe a orologeria!!

25-04-2013 22:15 - News Generiche

Un meeting dalle mille sfaccettature. Atmosfera da festa paesana con il Pic-nic sotto gli alberi, la porchetta a portata di mano e l'atletica giovanile a portata di vista. Una sagra in piena regola. Gli atleti non spariscono ma compaiono e scompaiono come in un film muto. Immagini rallentate ed altre veloci e la voce dello speaker che sembra voler spingere o accarezzare gli atleti nelle loro gesta. Si inizia in perfetto orario con una sola assenza di quella prevista dovuta a problemi di lavoro. Scendono in pista, in contemporanea i cadetti Vannuccini e Zucchini. La prima nel Giavellotto ed il secondo nel peso. Aglaia lancia pensando al lungo ed infatti rinvia la misura alla Domenica successiva. Federico va oltre ai 6 metri preventivati 6.35. Nel frattempo gli esordienti lanciano il Vortex: personali x Tarquini, Poggi Pietro e Zanti. Rammarico x Giovanni nullo al 1° tentativo. Le gare si susseguono senza soste. Pedane piena a destra e sinistra. Vannuccini Aglaia Naomi fa un bel personale nel lungo a 4.32 dopo 1 anno sabatico (causa esami). Prova a fare meglio, incappa in 2 bei nulli!! Alla prossima. Comunque un bel passo avanti e 5° posto assoluto!. Poggi Pietro e Samuele Zanti saltano in continuazione, ma causa una rincorsa ridotta all'osso non fanno il personale. Si classificano comunque 13° e 14° al podio dei nati 2005. Entrambi corridori senza gara di corsa! Bravissimi. Nel frattempo partono le serie dei 600 ragazze dove le nostre senza tempi ufficiali sono relegate in 2^ e 3^ serie. La vincitrice della 1^ stampa un bel 1'46"62. Gara "tirata" con la 6^ ad 1'56" e spicci. Parte la seconda serie con Lucrezia Tarquini in seconda piazza fino ai 300. Parte al suono del "vai, vai che è lento". Passa 1'21"5 finisce in 2'2"81 vincitrice solitaria. Parte Alessia senza tempo di iscrizione. Vai e tieni. Passa ai 200 33"21 ai 400 in 68"81 finisce in salita ma solitaria in 1'50"96. Cancella Erica Tomasello dopo 17 anni nella tabella dei primati sociali arriva 3^ assoluta sul podio e stravinisce la 3^ serie con 10" sulla 2^ . Partire piano non serviva. La vincitrice Cipollini era stata battuta nel cross a Grosseto ma sugli 800 indoor aveva 2'34". Brava Alessia. Piano piano sta trovando il passo giusto come d'altronde Lucrezia. Chi l'avrebbe detto? Partono i 600 Ragazzi con Gabriele Storri nella 2^ serie. Parte a razzo (34"43) ai 200 poi 1'15"04 e finisce 4° in 1'57"34 col 2° e 3° che gli rifilano 4" in 100 metri. Ottavo posto e, finalmente, personale sotto i 2'; aveva 2'06" degli studenteschi 2012. Esordienti al via nei 200 con entrambi al personale. Prima Luca a 37"56 e poi Giovanni a 33"66 entrambi salgono in classifica. 8° Giovanni Luca a centro classifica. Inizia il lungo e finisce il peso ragazzi. Maciste Storri fa 7.01 e Niccolo' 4.96 PB poi 5.01 PB poi...vince con 5.46 col giudice che va a fare un corso di ..calligrafia per capire cosa ha scritto. Ultimo salto fatto a 4.90 col piede sbagliato a circa 40 cm. dall'asse. Tutti in tribuna a ..pappare. Arriva Paolo Tiezzi x i suoi lanci e ne approfitta x fare una foto con Nicola Vizzoni. Non sa la sua compagna (Claudia Coslovich) era una giavellottista da oltre 60. Poteva fare l'en plain di lanciatori!! Alle 16 partono i 100 con 2 obiettivi migliorare (Federico) e "tenere" Niccolo'. Partenza rapida dietro a Zamboni e attistini con il 4° incomodo che intralcia (quello che arriva dopo Federico. Niccolo' cerca di recuperare ma i 2 avanti fanno la volata. Niccolo' soffre per una vescica e Federico fra urli e spinte vocali tiene. Finale lento x Niccolo' solo 2'51"08 e 3'24"59 x federico. L'uno "lima" il PB l'altro "raspa" di be 8". Dopo un 66"78 ai 400 1'42"87 ai 600 e 2'18" agli 800 poteva finire meglio. Federico 2.42" agli 800 e 42"59 finale. Si passa ai lanci di Paolo con personali in entrambe le gare e primati tolti a Luigi Giaccherini sia nel peso che nel disco. Ora sabato prossimo 5 lanci x il pentathlon e sicuramente qualcosa di buono farà. Auguri!! Per i cadetti bis di gare a Siena.

Fonte: **Fidal Toscana, Stefano Del Mastro, Federico Zucchini e Paolo Tiezzi**



21 Aprile 2013. Corsa del Saracino vincono: Atletica Sestini, Alessia Mazzierli e Gabriele Storri. A Padova Federico Santini al personale nella maratona!!

21-04-2013 20:03 - News Generiche

Nonostante le moltissime assenze dovute x motivi diversi (altre gare, impegni familiari, lavoro) la nostra squadra è riuscita a vincere la classifica a squadre. Oltre 40 i nostri alfieri al traguardo oltre ai giovanissimi Storri e Mazzierli che hanno vinto la loro gara della categoria Ragazzi. Alcuni giovani impegnati il sabato non si sono presentati altri a Grosseto x altri impegni. Leader di giornata è stato Simone Alboni come la domenica precedente a Bibbiena. Percorso duro da ripetere come al solito 2 volte. Assenti tutte le donne di vertice fa piacere vedere al 13° posto una nuova runners che già aveva corso a Bibbiena. Pamela Parati è il suo nome poi in posizione di rincalzo Mugnai e Savini. Rientra Silvano Sguerri al 3° posto con l'assenza di Luigi Tonelli che ha deciso all'ultimo di non partecipare. Conferme per Poli , Bassi Alfredo, Ghiandai e Gambineri tutti nei 50. Notizia della sera arriva da Padova dove dopo 2 anni passati fra infortuni e malattie varie Federico Santini migliora il proprio personale nella maratona di circa 5' portandolo a 3h10'37". La corsa di Padova sotto una pioggia insistente e vento. I risultati completi possono essere visti nel link MySDam sulla destra del sito ed i risultati della Corsa del Saracino fra i "risultati".

Fonte: **Casciano Pio, Faltoni Oreste e Gabriele Storri. Siti vari.**



21 Aprile Mattino Buone prove a Grosseto dei nostri alfieri.

21-04-2013 19:47 - News Generiche

Trasferta senza coach ma con genitori all'altezza!! Finite le gare c'è subito una notizia feschissima. Niccolo' Ghinassi vince la sua serie dei 300 piani col personale e 3° tempo della giornata. Dopo aver ripetuto negli ostacoli il tempo del giorno prima (più o meno - mancano i risultati!!)arrivando 3° anche qui. Tempo dignitoso x un mezzofondista!! La cosa strana è che in entrambe le gare ha incontrato(guarda la coincidenza!!) Venanzio Fantoni!!.. Nei 2000 avrebbe fatto un tempo con punteggio sostanzioso! Io volevo controllare se quello che penso corrisponde a realtà. Ha fatto meglio! Ed il giorno prima aveva corso, da solo, un brillante 600 su piede di 1'36" (personale). Aglaia comincia bene con 3 salti fino a 1.35 alla 1^ prova!! Poi fa gli ostacoli e non trova la forza x andare oltre. Siamo alla 1^ gara della stagione e in questa settimana aveva avuto un calo di forza. Pareggia comunque il suo tempo manuale sugli 80 Hs 3^.. Già siamo con la testa alla prossima gara!! Nelle prossime gare i ragazzi avranno concorrenti con accrediti pari ai loro e ci saranno sfide nelle sfide!!

Fonte: **Niccolo' Ghinassi, Aglaia Vannuccini e sito Fidal.**



SABATO Aprile 2013 di FESTA AL CAMPO SCUOLA. Iniziate le Esordiadi e l'attività provinciale su pista!

21-04-2013 19:44 - News Generiche

Prima prova delle Esordiadi con più assenti che presenti per la nostra rappresentativa. Nessuna atleta di sesso femminile. Dove erano? Qualcuna aveva detto sì, qualcuna no altre ni!! I presenti fanno del loro meglio. Iniziamo dai fratelli Cheli. Lorenzo migliora nel lungo poi, come gli succede spesso, rinuncia a correre. Arriva 4° nel lungo e 9° fra le 2 gare. Stefano migliora nei 400 a 1'35" e 9° in totale. I fratelli Poggi fanno quello che sanno: Pietro non ha paura e vince sui 400 con 1'23"4 poi aggiunge solo 2 cm. al p.p. del lungo e non bastano x vincere arriva 2°. Luca si difende sia sui 600 che nel lungo. Migliore sui 600 Gabriele Palmieri che fa il p.p. 2'20". Nelle gare di contorno parecchi personali ad iniziare da Fabio Boccia che migliora di 2 cm. il PB del 2011 11.40 con il peso da 7.260. Qui esordisce il master Paolo Tiezzi che all'ultimo lancio fa 8.00 ma viene classificato con 7.81. Nei 1000 primato x 3 Mazzierli che conferma che in gara tattica non ha rivali, Azzurra Borgogni 3^ con crono di 3'35"8 e Lucrezia Tarquini che esordisce sulla distanza con 4'00"9 dopo aver gareggiato nel peso col p.p. portato a 6.80. Migliora Niccolo' nei 600 da 1'40" dello scorso ottobre a 1'37"9 in gara solitaria. Migliorano cm. nel lungo Storri (4) e Borgogni (21). Fra gli altri vittoria di Aglaia Vannuccini nel peso senza personale.

Fonte: **Fabio Boccia, Ghinassi Niccolo' e siti vari**

Vittorie a Siena e Bibbiena. Roberta Lachi ed Azzurra Borgogni nel Monte di Corsa. Ghinassi a Bibbiena.

15-04-2013 11:01 - News Generiche

In una giornata "bollente", dopo tanta pioggia si cimentano alcune dei nostri Big sia giovanili che adulti. In mattinata Roberta Lachi conferma di essere la formissima col 52° posto assoluto e 1^ di categoria!!. La figlia Azzurra vince battendo addirittura le colleghe ed i colleghi più anziani, vedi risultati nell'apposita rubrica. Dopo il 1000 di Grosseto ha confermato di essere in formissima anche lei. A Bibbiena antipasto giovanile con la figlia di Renato Francalanci 3^ fra gli esordienti C. Poi si avvicendavano le categorie superiori con Samuele Zanti 3° poi finito 4°(vedi foto), per mancanza di foto finish. E' la volta di Gabriele Palmieri 7° col nuovo personale sui 400. Gabriele Storri nulla può e si accontenta del personale sugli 800. E' la volta delle categorie cadetti ed allievi e Niccolò batte tutti pur passeggiando. Gli avversari di Niccolò sono gli stessi di Azzurra a Siena!! Buon 5° fra tutti e di categoria Federico Zucchini.

Partono gli adulti insieme ad una marea umana di non competitivi. Giro unico di km. 10 e vince il marocchino di turno con Occhiolini 2° ed un sorprendente, ma non troppo, Neri al 3°. Ottimi le nostre punte presenti. Alboni 14° assoluto e dopo pochi secondi 18° Massimo Poli. Seguivano il maratoneta Gambineri ed alla spicciolata Jovine in ripresa, Milaneschi, Francalanci al rientro. Al rientro anche Alessandro Luzzi poi seguivano Detti e Piantini. Nella non competitiva fra gli altri. Samuele Zanti accompagnato da Storri e Ghinassi a sfogare la "rabbia" sui 5 km. Bella giornata di sport.

Fonte: **Siti Vari e Stefano Del Mastro**



SABATO 13 aprile 2013 PISTA !! Ad Orvieto prima gara stagionale umbra. A Colle Val d'Elsa solo personali x tutti ragazzi e ragazze!!

14-04-2013 12:46 - News Generiche

Doppio impegno x categorie diverse. Ad Orvieto tradizionale impegno di inizio stagione e vittoria x Letizia Marzenta a 3.70 nell'asta dove Anna Zaharciuk si ferma a 2.20 (4[^]) mentre nel lungo salta 4.24 ed arriva 2[^]. A Colle val d'Elsa 2[^] prova della Coppa Toscana con 6 partecipanti. Migliore del lotto Gabriele Storri che migliora tutti e 3 i suoi personali 3'29"3 sui 1000 poi 34.93 e 3.74 nel lungo. Arriva anche 16[°] assoluto su bel 104 partecipanti col nuovo personale di 1367. Nel 1000 ottimi Decina e Carboni. Giacomo fa una gara troppo garibaldina e dispersiva. Respingendo gli attacchi di tutti x 600 metri poi ha sofferto l'ultimo giro. Lineare la gara di Alessio con un buon finale. Denis Molodoi arriva e prende punti. Nel vortex Carboni e Denis al personale. Giacomo dopo un nullo ha paura e lancia pochissimo. Nel Lungo sottomisura sia Giacomo che Alessio. Frana nei nulli Denis. Si esalta Gabriele, capitano e foriero di consigli per gli "esordienti". Nel settore femminile Lucrezia Tarquini dopo un'assenza di 1 anno dalle gare in pista si presenta con i seguenti parziali 60 Hs 12"6 Alto 1.15 e Peso 6.27 con un totale di 1355 punti 40[^] su 109. Alessia Mazzierli pareggia l'alto ma nel peso e Hs leggermente dietro. Entrambe al 1[°] anno da Ragazze. Si faranno!!

Fonte: **Stefano Del Mastro e Fidal Umbria**



ON THE ROAD.. Brillano i nostri maratoneti in erba. Santini PACER al bacio. Ad Arezzo Tonelli vince ed altri convincono.

07-04-2013 22:15 - News Generiche

Bella giornata di sole in tutta la Toscana! Il vento non danneggia più di tanto i nostri runners sulle strade della Toscana. A Firenze ben 20 partecipanti. La palma del migliore a Firenze spetta a Sergio Banelli che non centra il personale x 43". Poi arriva federico santini che ha svolto il ruolo di PACER con tanto di palloncini legati al corpo. Ebbene doveva fare 1h30' ed ha centrato in pieno quanto programmato 1" l'errore. Passiamo agli altri che cercano di migliorarsi. Spadini aveva esordito a Firenze nella mezza e qui rifà il PB 'h34'40" da 1'36' di Pistoia. Lo scorso anno all'esordio fece 11' in più. filippo Ballotti ritorna alla mezza dopo circa 15 anni e prova a stare con il PACER. Molla ma poi passa Spadini nel finale e si riscopre fondista. Fra gli altri da segnalare la prima vola di Anna Mugnai con 2h04' nella mezza e 31^ di categoria. Presente ancora Claudio Martinelli in qualità di accompagnatore di altri neofiti. Porta a termine la gara anche il "lanciatore" neofita paolo Tiezzi a corto di fiato ma arrivato al traguardo. Ed ora..cambiamo musica! ra gli altri migliorano leggermente il pB Paolo Trapani e Pasquini Alessandro. Ma Donno era lui? Scoperto l'arcano erano Chip e Chop. Ad Arezzo Tonelli di nuovo al vertice della categoria con un ottimo 32° posto. Leader dei nostri Alboni al 14° posto seguito a breve distanza ma Massimo Poli e Ghiandai. Nelle allegate classifiche (vedi risultati) potete vedere tutti i nostri partecipanti con "targa" e senza e le classifiche. A Corciano ennesima Mezza x Casciano Pio che migliora lo stagionale a 1h41'45" arrivando 7° di categoria. A proposito di classifiche: come si fà a dare dei tempi a "misteriosi podisti"?

Fonte: **Siti Vari e Filippo Ballotti.**



A GROSSETO 7 APRILE 2013 COL BOTTO: CADONO 2 PRIMATI SOCIALI E OLTRE 10 PERSONALI.

Mezzofondo alla ribalta...nonostante tutto!!

07-04-2013 22:11 - News Generiche

Partenza alle prime luci dell'alba. Trasferta ridotta per i soliti bentemponi. Saltano la staffetta ragazzi e la classifica a squadre. Noi ci adattiamo alle esigenze. Percorso trail anche x arrivare a Grosseto con deviazione lungo il percorso. Si arriva in orario e cominciano le gare. Prima volta x Alessia Mazzierli ed Azzurra. Iniziano con il lungo. Una sulla plastilina l'altra (Alessia) lontana. Al secondo salto migliorano entrambe: 3.42 x Alessia (sempre lontana) e 2.36 x Azzurra (tolta la paura?). Nel frattempo Gabriele Storri migliora se stesso sui 60 Hs. Nella pedana del Peso Aglaia Vannuccini fa 7.47 arrivando 6[^]. Poi corre un 80 con primato personale e..vola a casa. Nel pomeriggio altro impegno. Gabriele migliora nell'alto a 1.10 e gli organizzatori tolgono ai ragazzi la possibilità del 3° tentativo fatto in tutte le altre provincie e previsto nel regolamento "modificato" quest'anno. Le gare si susseguono. Lancio del vortex per Azzurra a 8.24 ed Alessia 17.51. Gabriele si toglie lo sfizio di migliorare anche nel peso 7.63 e centra anche il primato nel triathlon con 1110. Prima volta oltre 1000 (27° su 54) in specialità lontane dalle sue caratteristiche. Prima dell'acuto finale delle ragazze prende il via la gara dei 1000 con Niccolo' Ghinassi che "ingarella" una sfida con Cavicchioli risolta col nuovo PB a 2'51"67 dopo la vacanza sulla neve!! Niccolo' era alla corda e Cavicchioli lo stringeva dicendo che non riusciva a passare. Il regolamento parla chiaro: non si passa all'interno se non si ha spazio. Da quello visto dal di fuori Niccolo' ha fatto solo quello che doveva: la volata! Con 32"02 mette una perla alla sua gara fatta di grinta e stanchezza. Poi va a fare il salto in alto e fa 3 nulli a 1.40. Qui aveva fatto prove alla misura d'ingresso. Poi via ai 1000, ma il ritardo nella partenza ha creato il CAOS. La gara era arrivata già a 1.40 e con la stanchezza ha sfiorato la misura solo al 3°. Si rifarà. Nella serie dei 1000 esordio con 7° posto x Federico Zucchini A 3'32"98. Finale forte anche per lui. In precedenza aveva completato un 80 con un tempo inferiore (nettamente) alle aspettative che lo ha collocato al 14° posto fra tutti i partecipanti. Si passa alla gara CLOU della mattinata. Ritardo inspiegabile nelle partenze. Ragazze pronte x partire e poi rimnagate alla spunta. Succede che Azzurra Borgogni parte con altre 5 compagne di viaggio e fa tutto da sola con questi passaggi. 40"34-1'26"14-2'14"87-2'58"99-3'41"78 con 42"79 negli ultimi 200! Bravissima e Personale "stracciato". Dopo 2 serie intorlocutorie, parte la 4[^] ed ultima serie. Alessia doveva partire da 1.18 al 1° gir, ma va a passare ai 400 1'12"49. Mantiene. Passaggio da gara dei 600. Ma lei è alla 1[^] gara di mezzofondo in pista e "deve" recuperare posizioni nel triathlon. Mando i maschietti a strillare perchè prevedo un crollo finale. Alessia cerca di tenere, ma da dietro arriva Carolina che di 1000 ne ha fatti diversi. Sul rettilineo passa a doppia velocità. Pazienza!! Tattica sbagliata? Se volevamo vincere i 1000 e basta si, ma se voleva risalire in classifica no. Alessia ha fatto solo i 600 agli studenteschi dello scorso anno e vinse "crollando" davanti a Carolina. Applicando la stessa tattica avrebbe vinto ma non avrebbe fatto 3'26"22 al suo primo 1000. Migliora con questo tempo il record sociale di Erica Tomasello sui 1000 ed il triathlon di Aglaia Vannuccini. Scusate se è poco. La stagione è solo agli inizi!! Il bello deve ancora venire.

Fonte: **Stefano Del Mastro e FIDAL**



Zoni Mauro alla Maratonina di Praga.Hervis Prague half Marathon.

06-04-2013 18:50 - News Generiche

Trasferta in terra ceca per Mauro Zoni che partecipa con un passo costante dall'inizio alla fine pro-
allenamento. Primo europeo Stefano La Rosa, carabiniere di Grosseto, avversario di Massimo
Arrigucci da cadetto. il nostro casentino si classifica 123° di categoria in 2h00'22" lontano dal
tempo fatto a Ravenna all'inizio di Marzo. per i risultati completi cliccare sul sito TDS apposto sulla
destra della Home page.

Fonte: **TDS**



Pasquetta record a Prato per Roberta Lachi 1h28'39". Al Parco Corsa vincono Mazzierli, Ghinassi e Tonelli...

02-04-2013 12:56 - News Generiche

L'unione fa la forza! Con la collaborazione di Manuela Martinelli Roberta Lachi "distrugge" il proprio personale nella mezza nonché il sociale di categoria. Tutta la gara insieme sia nei passaggi che all'arrivo. La differenza la fa il chip che vede 18^a Martinelli e 19^a Lachi. Classifica assoluta senza categorie. Della partita a Prato anche Milaneschi e Pirastu a caccia della miglior forma con le gare!! Un plauso a tutto il gruppo allestito da Sebastiano che ha portato al risultato di cui sopra.

Al parco Giotto 3° posto a squadre con parecchi "ritorni" alle gare :Francini, Franchi, Magrini e...Cosimo Boccia? che ha corso libero e che è arrivato al traguardo. Il nostro era dell'84. Al ritorno in sede ne sapremo di più. Gara adulti col ritorno alla vittoria di Filippo Occhiolini e con i nostri sempre in questo ordine: Bassi, Alboni, Poli..poi un sorprendente Franci che dopo la scoppola di Montedoglio si rifà arrivando davanti alla Garinei e davanti al Tonelli vincitore fra gli argento. Buonissima la prestazione del Ghiandai in preparazione per la Pistoia Abetone. Nel settore giovanile sempre avanti gli "inossidabili" Mazzierli e Ghinassi ormai ai vertici regionali. Sul podio gli altri nostri Storri 2°, Zanti 3° ma 1° del 2005 e Azzurra Borgogni 3^a ma pronta ad esordire sui 1000 domenica prossima a Grassetto nel CDS Ragazzi. Domenica Prossima Vivi-città in diverse sedi compreso Arezzo. Buona corsa a tutti!!

Fonte: **Siti Vari, Lachi Roberta e Laura Casini**



Pisa 26 marzo 2013 Niccolo' Ghinassi campione regionale studentesco di cross

26-03-2013 16:14 - News Generiche

Sveglia all'alba x il sottoscritto e Niccolo'. Prima delle 6 già in strada. A terminal della stazione corriere poi passando x Pistoia e Montecatini la spedizione col pulmann si dirige verso il campo scuola di Pisa. Capo delegazione Fabio Sinatti in veste anche di reporter e cineoperatore. Pioggia dall'inizio alla fine. Riscaldamento nel pistino coperto. Collaudo del ginocchio infortunato 2 allunghi e via.

Prima gara cadette con la aretina La bella al 10° posto. Vince la "solita Giada Romano". Tocca ai cadetti. Partenza in testa poi sempre in seconda posizione. Cambia l'avversario che fortunatamente scoppia ai 400 finali. Niccolo' che lo aveva incalzato per tutta la gara prima dell'ingresso in pista va in testa e vi rimane. Bella soddisfazione x tutti. Mi emozionano più delle altre volte. Castelli batte in volata Milto. Niccolo' è arrivato già da 10". Arrivo a braccia alzate! Il ginocchio non ha fatto capricci sull'erba. Ed ora si va in gita!! Ritorno brevemente agli accadimenti di domenica.

A Firenze dopo la gara gabriele ed il babbo mettono lo zainetto in macchina e vanno a fare un meritato giro turistico. Al ritorno la sorpresa sgradita. La loro auto non c'è più: Denuncia e gran rottura poi mesto ritorno a casa in treno. Con le conseguenze del caso.

Una buona notizia dalla marcia del CEIS: 10° posto a squadre con pochi atleti ma 3 nei 10 dopo il Bassi 2°, 3° Poli ed a seguire Alboni. La buona novella la porta la Barbara con la piccola Serena 1^ nella categoria "+ giovane e 1^ a sorte!! La notizia è che la mamma dopo 4 settimane non ha resistito ed ha cominciato a correre dietro al passeggiino con dentro la figlia!!

Auguri a tutti!! A Gabriele tutto il materiale possibile e alla piccola Serena "ben arrivata" nel mondo della corsa.

Fonte: **Stefano Del Mastro**



Gabriele Storri al primo record sociale dell'anno in pista. Martinelli, Spadini, Santini migliorano se stessi. Roberta Lachi 5^ Assoluta a Montedoglio. Alessia Mazzierli si conferma.

24-03-2013 22:03 - News Generiche

Sembra una recita a soggetto o se volete cinematografica: buona la prima. La stagione in pista è appena agli inizi e già i nostri migliorano i loro tempi. In attesa del 7 aprile dove ci sarà l'apertura ufficiale per i ragazzi e cadetti con la 1^ prova del CDS Gabriele Storri in una settimana di allenamento nella marcia migliora di 12" il personal best e pur ,in crisi, spolvera una volata coi fiocchi. Arriva 9°, 7° dei Toscani in una gara "che conta". Nessun cartellino e questo lascia ben sperare per il proseguo della stagione. Altre gare in programma nella giornata. Ad Arezzo Alfredo Bassi conclude al 2° posto la marcia del CEIS. All'Eco Corsa di Montedoglio primo dei nostri Tonelli 2° in volata alle spalle di Mangialasche, ma nettamente davanti a Floridi. La gara femminile vede Roberta Lachi al 5° posto assoluto in una gara dove le giovani Mattesini e Buoncompagni la procedono di pochissimo, battute da altre 2 mamme volanti Garinei e Parigi. 1° assoluto Alessandro Annetti che conferma il risultato dello scorso anno. Girando x i siti troviamo Pirastu e Milaneschi alla Stramilano ed altri alla maratonina di Pistoia dove ci sono stati miglioramenti in massa. Spadini fa il personale di oltre 1', Martinelli lo stagionale di 2', Santini a pochissimi secondi dal suo PB, Ghiandai e Cacioli allo SB. Sottomisura Lauricella. I risultati delle gare si possono vedere sul sito della TDS, Fidal Toscana (marcia). La classifica di Montedoglio su "risultati". A proposito di quest'ultima gara brillanti tutti e quattro i presenti Zanti 3°, Zucchini 2°, Mazzierli 1^ ed Azzurra Borgogni 3^ a soli 15" sugli 800. Tutti hanno effettuato la NC per completare l'allenamento e poi hanno dato una mano nella stesura delle classifiche. La pioggia ci ha salvato. L'incasso della gara all'ospedale Meyer di Firenze per un'iniziativa benefica.

Augurando buona Pasqua a tutti la redazione ricorda che a Pasquetta(lunedì 1/4) ci sarà la Parco Corsa.

Fonte: **Filippo Ballotti, Stefano Del Mastro, Gabriele Storri e siti vari.**



17 MARZO 2013 MARATONA DI ROMA. Croce e Delizia. Stramarzolina e Camp. Italiani Cross UISP

18-03-2013 14:53 - News Generiche

Il fascino della maratona è sempre grande. Alcuni dei nostri hanno solcato i "maledetti sampietrini" della capitale cogliendo comunque risultati "normali" x il loro valore intrinseco ma grande per il "percorso accidentato" trovato. Le parole andrebbero ai protagonisti ma io credo di interpretare il loro pensiero dicono cose ovvie, ma importanti. Il migliore dei nostri Stefano Gambineri ha fatto il personale a Roma, ma non assoluto. Passaggio veloce alla mezza poi calo negli ultimi 5 Km. Il suo tempo (vedi risultati) è il 2° della sua carriera dopo Firenze 2012. Massimo Ridoni nel tempo effettivo si è migliorato di circa 9". Nel tempo reale 50" in più. Interpellato ha dichiarato che Roma è nettamente più dura di Firenze. Giancarlo Baldini pur essendo un ultramaratoneta ha riiniziato a correre da 3 settimane ed ha finito (beato lui!) la maratona sotto le 3 ore. Ora si appresta ad affrontare una preparazione mirata alla 24 ore. In altra sede, a Capanne, Casciano Pio ha corso una mezza in 1h42'05" arrivando 7° di categoria. Qui ad Arezzo(Policiano) si sono svolti i Campionati Italiani di Corsa Campestre con in gara un nostro tesserato Fidal (Lisi Vaiani) al 64° assoluto 9° di categoria. Il sottoscritto alle prese con lo "speakeraggio" delle gare giovanili. Grande partecipazione di massa e eccellente organizzazione.

Prossima domenica tutti a Gragnano x aiutare Filippo Ballotti nell'organizzazione dell'Ecocorsa o ad Arezzo x il CEIS. Molti nelle mezze di Pistoia e Ferrara. A voi la scelta.

Fonte: **Stefano Del Mastro. Massimo Ridoni e siti vari.**



Domenica 10 marzo Niccolo' Ghinassi "gagliardo" a Rocca di Papa. Lachi 2^a a Civitella. Giovanissimi sul podio a Sorci. Stefano Franci "stecca" ad Ancona.

10-03-2013 19:59 - News Generiche

Altra domenica piena di gare sia a livello nazionale che in "zona". Salvo coloro che sono dediti ai lunghi in vista della maratona o maratonina gli altri si sono cimentati a Civitella e al castello di Sorci. Il clou della giornata era a Rocca di Papa dove avevamo un nostro rappresentante nella formazione Toscana. Doveva essere il 4° o 5° della squadra si è dimostrato il più scaltro in una situazione "nuova" con tanti atleti di livello. Partito in sordina Niccolo' Ghinassi ha preso la gara nel verso giusto. L'unico rimpianto è stato quello di non aver osato prima. Col senno di poi poteva arrivare fra i 15. Partito forte il campione regionale Zamboni è naufragato strada facendo. Niccolo' è arrivato a 26" dal primo classificato con un finale da "finto bianco" in spinta fino al traguardo. Questa era la sua prima rappresentativa e quindi bisogna dire col classico CIACK : "Buona la prima". Al castello di Sorci sono andati in onda i piccoli con successi scontati x Alessia Mazzierli e Gabriele Storri. Esordio x 3 nuovi esordienti Leone Cocci 3° della categoria, Filippo Cocci e Michelangelo Toscanini. Ottimo 3° Samuele Zanti alla 2^a gara col cambio di categoria, ma troppo corta x le sue caratteristiche. In gara anche Luca Poggi che ha accompagnato Michelangelo e Filippo Ballotti fra gli adulti 56° assoluto.

Capitolo indoor. Ad Ancona Stefano Franci vince ma non convine. Vince la serie, ma lascio la parola allo stesso " Stefano Franci:

Delusione oggi proprio non ci voleva primo della mia batteria ma il tempo lascia a desiderare specie sapendo che ho fatto 600m in frenata e 200m da accelerazione ma proprio non mi capisco mi giravano a più non posso non avevo neanche il fiatone be pazienza sarà per la prossima volta". L'avevo sentito ieri e oggi ho lasciato a lui il commento. Quando si fanno le gare a serie bisogna andare sul passo e non sull'uomo. Bisogna guardare il cronometro, ben visibile a bordo pista, e sperare di non crollare. Se no si prova; si rimane delusi.

A civitella gara x adulti con Roberta Lachi al 2° posto fra le donne alle spalle della Parigi. Fra gli uomini presenti Simone Alboni ed altri che potete consultare nei risultati. Nella non competitiva Azzurra Borgogni.

Fonte: **Stefano Del Mastro e Stefania Castellucci**



3 marzo Una Domenica Bestiale! Ennesimo record x Manuela Martinelli e 4 titoli Italiani AICS Cross.

04-03-2013 11:44 - News Generiche

Parafrasando una canzone in voga a fine anni 90 possiamo dire di avere avuto una domenica piena di avvenimenti a qualsiasi livello. maratone, Maratonine, Cross e quant'altro! Iniziamo dalla gara che ha più fascino perchè la più antica fra le mezze. La Roma Ostia. Dei 5 iscritti si presentano solo in 3. Manuela Martinelli parte sul passo da record 19'23" al 5° 39'05" al 10°(p.p. entrambi)59'07" ai 15 Km. per chiudere in 1h23'09" personale abbassato di un altro minuto. 22^ assoluta e 2^ di categoria. A Piacenza Gianni Bruschi, reduce da una settimana "tribolata" fa 3h14'54" che dovrebbe essere il suo personale. Senz'altro il miglior tempo degli ultimi 7 anni. Con lui Vellutini e Bidini a caccia di fresco (Toni) e ferro (Marco). La giornata continua con notizie da Fucecchio con Lachi 2^ vicina al personale e Nunziati sotto 1h28'. Marziali, claudicante (in settimana), finisce ottimamente. A Ravenna altra mezza. Qui Milaneschi annuncia via SMS di un Lauricella alla conferma sui suoi tempi e Capannini subito dop. Dopo 3 anni fa una mezza in 1h31'35" poco dietro Alessandro. Della partita Zoni. A Castiglione del Lago misteriosi ritiri di qualche nostro runners (parenti). Nella mezza il migliore è Banelli 1h31'10" poi Spadini 1h37'18" e Banchetti al personale 1h39'17". Un riepilogo di tutti i risultati nei "risultati". Nella 30 il migliore è Federico Lisi Vajani targato Podar (2h01'58") 8° mentre Santini 29° Ghiandai 39° Sandroni 42° ed altri.

I giovani impegnati nel cross AICS confermano quanto di buono visto in precedenza. Alcuni sono realtà (Ghinassi e Mazzierli) altri piacevoli sorprese (Zanti e Storri). Non hanno avuto avversari se non Samuele al 1° anno di categoria ed impegnato fino all'ultimo metro. 1'34" sui 400 del percorso. La sfida a distanza fra Gabriele ed Alessia per il tempo la vince l'Alessia. Percorso medesimo partenze separate. Ghinassi doveva partire piano ed aiutare Federico Zucchini, ma un bolognese è partito a razzo e ha dovuto "domarlo". Federico 4°. Fra gli adulti presente Casciano 4° di categoria. Notevole la rappresentativa aretina. Poppi presente con Pulmann. Nicchi Santi con Pulmino e Giulia Mazzini x la Rinascita. Giornata di sole splendida.

Vedendo ed elaborando i risultati mi vengono in mente tante cose.

Qualcuno aveva chiesto di potersi tesserare con la Futura e non lo sono stati; altri gareggiano con un ente che è lo stesso nostro, ma senza squadra!! Evidentemente sono voci fuori dal coro. La verità è che se si crea un gruppo crescono tutti. Basta credere in quello che si fa e poi attendere con ..pazienza. Vale per i giovani come x gli adulti.

Fonte: **Redazione e Siti vari**



Pranzo Sociale 24 febbraio 2013 Ruscello

01-03-2013 09:14 - News Generiche

Un anno agonistico da incorniciare per i nostri giovani e non solo.

Questa la classifica del Trofeo Sestini Giovani: 1° Ghinassi Niccolo' 853 punti 2° Storri Gabriele 3^ Perticai Matilde. Il trofeo prevede x i giovani 3 gare di corsa di cui 1 di mezzofondo.

Questi i risultati degli adulti: 1^ Lachi Roberta 725 punti Bassi Alfredo stesso punteggio 3° Patrussi 657, 4° Roverelli 557, 5° Chiericoni 550, 6° Soldini 490, 7° Poli 489, 8° Jovine 443, 9° Franci 385, 10° Marziali 364 e 11° Santini. Non classificati pur avendo fatto gare in pista Rossi Claudio, Vajani Federico.

Premi speciali a Daniele Milaneschi come maggior numero di Km. percorsi nell'anno. A Samuele Roselli come miglior maratoneta 2012, Ad Emanuela Martinelli per il record assoluto della Mezza Maratona. Ad Aglaia Vannuccini miglior risultato tecnico salti giovanili e vice campionessa Italiana AICS. A Raul Caprioli per il doppio record sociale di categoria MM60 nel peso e martello. Alle migliori performance tecniche nel mezzofondo a Eleonora Ducci (Ragazze) e Fabiana Casucci (cadette). Inoltre sono stati premiati i migliori di ogni categoria esordienti: Alessia Mazzierli e Alessio Carboni (Eso A), Giulia Anichini e Poggi Luca (ESO B). Poggi Pietro e Samuele zanti (ESO C). Questi ultimi 2 sono stati premiati entrambi x la loro straordinaria stagione. Hanno vinto quasi sempre. Solo quando sono caduti sono arrivati dietro. Samuele ha vinto Le esordidi 2012; Pietro il campionato AICS di Cross ed alcune altre prove su pista.

Novità del 2013: tutti coloro che faranno 700 punti in tabella avranno un capo di abbigliamento a scelta. Da notare il curriculum di Niccolo' Ghinassi nell'anno 2012 : campione regionale si strada e sui 1000 in pista. Campione Italiano AICS sui 1000. Migliore prestazione Regionale. Vincitore anche di gare di Lungo. Vice campione regionale sui 55 Hs indoor. gabriele Storri primatista sociale 2Km. marcia, campione regionale a squadre corsa su starda e vice campione sui 2 Km. marcia agli AICS. Matilde Perticai ha effettuato 3 gare di corsa ed ha un tempo sui 1000 nettamente inferiore alle altre. Ha inoltre effettuato 2 triathlon completi.

Fra i grandi Roberta Lachi ha un tempo sui 3000 piani fra le prime d'Italia ed ha fatto anche il record di categoria della mezza. Bassi Alfredo si è confermato il più regolare dei nostri ed ha vinto il titolo regionale sui 5000 come del resto Patrussi 3° classificato.

titolo vinto anche da Annibale Chiericoni che è stato sopravanzato da un Roverelli quasi onnipresente alle gare e con il miglior tempo sui 5000.

A tutti gli atleti presenti un piccolo ricordo ed agli esordienti presenti lo zainetto del nostro gruppo. Presenti 92 "mangianti".

Un ringraziamento a Marco Cavini della redazione del "Settimanale di Arezzo" e Daniele Vannuccini per le foto della giornata.

Fonte: **Stefano Del Mastro e Daniele Vannuccini**



24 febbraio 2013 Cross Regionale a Campi Bisenzio

25-02-2013 12:40 - News Generiche

un pallido sole ha allietato la trasferta in quel di Campi. Nel parco Montalvo i Ragazzi ed i Cadetti hanno effettuato il loro campionato di cross. L'acqua dal cielo è mancata. Ma nel percorso vi era solo acqua e fango. Panoramico e veloce sull'asciutto, terribile nel fango. Così aveva sentenziato un concorrente del cross corto. Si parte con i nostri piccoli cursori. Pronte via le ragazze volano il primo giro di 500 metri. Alessia nel gruppetto di testa, Azzurra 29^a in rimonta. Finisce il giro e cambia tutto. Alessia 4^a, sofferente, Azzurra sparisce. Si ritrova senza scarpe fra la trentina di ritirate. E pensare che era in rimonta. Alessia soffre e viene raggiunta dalla 5^a. Poi riesce a tenere la posizione. Partono i Ragazzi e qui succede il patatrà. Pronti via e si vede una decina di ragazzi a terra rialzarsi come molle. c'è anche Gabriele Storri. Ormai è abituato. Lo scorso anno non si fermò neanche dopo uno ostacolo preso in pieno. Lellerino ma tosto. Fa una gara coraggiosa. Arrivando 21° assoluto e facendo meglio di Alessia (bravissimo!!). Si passa alla gara clou per noi. Niccolò per entrare nella rappresentativa Regionale e Federico x sfondare il muro dei 50. Entrambi soffrono ma fanno il loro dovere.

Soffrono fino in fondo, ma hanno concorrenti dal palmares (come tempi) migliore del loro. Anche qui una moltitudine di ritirati.

Nella classifica a squadre riusciamo ad entrare nella classifica combinata. Prossima gara: Cross AICS nazionale a Senigallia. Domenica successiva a Rocca di Papa x gli Italiani Cadetti.

Fonte: **Stefano Del Mastro e C. R. FIDAL**



20 febbraio 2013 Indoor e Cross

21-02-2013 10:11 - News Generiche

Doppio impegno nella giornata odierna. Al mattino le finali provinciali del cross. Ghinassi e Borgogni sugli scudi. Niccolo' non ha rivali. Azzurra combatte fino all'ultimo arrivando 2[^]. Attesi entrambi domenica ai "regionali" individuali. Visti in gara parecchi figli d'arte. Gabriele Storri non demerita arrivando meglio della fase distrettuale. Al pomeriggio impegnato nel Km. di marcia dei regionali. Arriva 8° senza aver marciato un metro per tutto l'inverno cogliendo il personale di oltre 1' 5'44"16 da 6'48"1 (all'aperto). In gara anche Anna Zakharchuck nel lungo 4.29 meglio della scorsa settimana. Nell'asta sotto tono con 2.25.

Fonte: **Stefano Del Mastro**

17 febbraio 2013 Emanuela record a Scandicci

18-02-2013 09:46 - News Generiche

Giornata piena di gare fra cross (Policiano) Indoor (Ancona) e Maratonine (Scandicci e Verona) con alcuni nostri protagonista.

Emanuela Martinelli 5[^] con personale e sociale, Roberta Lachi 9[^] a 2" dal personale hanno brillato nella mezza di Scandicci dove Claudio Martinelli è arrivato 7[°] di categoria (quasi senza allenamento), Lauricella dopo quasi 2 anni di stop a 1h30'44" e Banelli con la 2[^] prestazione della carriera. Completava il campo Angiolini. Rilevante il tempo di Emanuela che a detta del Borgogni farà meglio più avanti. Stesso discorso x Roberta che ha preso la gara come allenamento.

Altra mezza, altri concorrenti. Milaneschi e Pirastu a Verona si mantengono sui temi del 2012. Dal cross a Policiano le conferme x i giovani Ghinassi e Mazzierli con Storri 3[°], Borgogni 4[^] e Zucchini Zanti 5[°] posto x entrambi. Assente la squadra nei cross del CDS (Santini fa allenamento sul lungo) negli Amatori Bene Tonelli, Ballotti e Jovine al rientro.

Da Ancona arriva l'ennesima notizia buona x Letizia marzenta. Nella gara record della Bruni arriva 12[^] assoluta e 4[^] nella categoria promesse eguagliando il proprio record stagionale.

I risultati completi nei Links a fianco Fidal, Fidal Toscana e TDS.

Nei risultati un riepilogo dei "nostri".

CLICCANDO SU TDS POTETE ENTRARE NEL SITO DELLA PODISTICA IL PONTE E
CLICCANDO SU CLASSIFICHE L'ARRIVO IN VIDEO DI TUTTI I NOSTRI PARTECIPANTI.

Fonte: **Stefano Del Mastro**



13-02-2013 Firenze Campionati Regionali Indoor

14-02-2013 10:33 - News Generiche

Dopo il cross le indoor. Dal freddo al caldo dell'impianto coperto. Si parte col salto con l'asta dove Letizia vince con 3.60 e sfiora i 3.70 alla 3^a prova. Anna Zakarchuck 10^a con 2.40, sfiora il personale a 2.55. Poi fatte le gare veloci e ad ostacoli si parte con circa 40' di ritardo con gli 800. Inizia Federico Zucchini all'esordio in pista. Eccellente 2'44"34 (6°/57°). Niccolò vince la serie in 2'17"53 (p.p.) 1° del 99 ma 6° assoluto. Gabriele Storri parte nella penultima serie dei Ragazzi (2°/21°) e migliora di 22" il p.p. Ultima a partire Alessia Mazzierli. Partenza a razzo poi rimane sola a tirare e vince la serie col 4° tempo assolto. Rammarico parziale x 1" che la divide dalla vincitrice del 2001. I passaggi delle loro gare nella rubrica "risultati".
Vincitori aretini nelle altre gare sono Marco Cappetti negli ostacoli e Benedetta Cuneo nel Lungo.

Fonte: **Stefano Del Mastro**



Cross sotto il sole a Grosseto

10-02-2013 10:08 - News Generiche

Buona la prima come si direbbe i gergo cinematografico!! Come non essere contenti quando 2 atleti ottengono il massimo delle loro possibilità ed altri 2 ottengono risultati pari alle aspettative? Alessia Mazzierli alla prima gara regionale centra una vittoria ed un 2° posto assoluto. Prima del 2001 e 2^ dietro ad una inarrivabile Romano (3'10"8 sui 1000). Niccolo' deve tenere il ritmo dei primi ed arrivare attaccato. Lo fa con maestria arrivando 4° dietro Selmi ,Zamboni e Zarcone che hanno personali nettamente migliori dei suoi. Nella stessa gara federico Zucchini alle prime armi perde 4 posizioni in volata, ma fa il suo dovere. Gabriele Storri prova a stare attaccato ma il suo stare "attaccato" è quello di "marcare" Ciriega marciatore da 3'38"4 sui 1000 e perdere la volata. Comunque 34° su oltre 100 è ottimo biglietto da visita. Mercoledì prossimo Regionali al coperto, neve permettendo. Altre news sui "risultati".

Fonte: **Stefano Del Mastro**



Gare x tutti i Gusti

27-01-2013 10:15 - News Generiche

Avolte serve un pallottoliere x scegliere una gara a cui partecipare. Mai una giornata è stata così variegata x i nostri alfieri. C'era di tutto. Dalla maratona a Napoli con Pio Casciano 3h53'22" protagonista e Francesca Innocenti turista x infortunio. Nelle indoor dove Anna Zaharchuk rientrava dopo l'infortunio estivo facendo 2.40 con l'Asta e 4.09 nel lungo al coperto. Nel trail Federico Lisi Vaiani vinceva a Castiglion Fiorentino nei 27 Km. con Tavanti Enrico sui 13 Km. a caccia della migliore condizione. Nel GP Mugello (2 giri dell'autodromo) hanno corso Paolo Trapani e Leonardo Detti. A vinci (vedi risultati) Alessandro Lauricella, al rientro dopo circa 2 anni, Daniele Milaneschi e Carlo Pirastu. I resultat, una volta recuperati saranno inseriti fra i risultati. Per la maratona "cliccare" su TDS e x le indoor FIDAL Toscana.

Fonte: **Siti Vari**

SU E GIU' PER LA TORRE DI GNICCHE

20-01-2013 18:52 - News Generiche

Grande prova di carattere per i nostri runners che si sono presentati alla partenza. Una tiratina d'orecchie a quelli che si allenano anche con la neve e poi rinunciano. Fra i partenti ottime classifiche per Alboni e Lachi che confermano quanto di buono fatto di recente. Simone a Pienza nella Maratonina conclusa al 15° posto assoluto e Roberta vincitrice della Befana a coppie in quel di Siena. Questa volta c'erano anche avversarie di tutto rispetto. Esordio assoluto nella nostra squadra x molti: Accioli e Lanari hanno avuto risultati diversi. Tiziano ha ripreso solo adesso ad allenarsi. Andrea ex 400entista ha fatto il percorso in meno di 1 ora. A proposito di trasferimenti devo dire che ognuno va dove vuole, ma esistono delle regole scritte e non. Alcuni hanno detto che andavano via altri no. Alcuni hanno fatto domanda di nulla osta altri no. Non vale solo da e per la nostra; per tutte. Una volta chi non aveva firmato correva "libero". Un nostro atleta il venerdì era nella nostra lista poi la domenica è sparito.

Qualsiasi ente si rappresenti esistono delle regole. Io lascio liberi quelli che vogliono andarsene. Gli altri non facciano correre chi non ha firmato o non ancora firmato.

Altre notizie sulla corsa di Gnicche nei risultati.

Fonte: **Stefano Del Mastro**



Ancora in fase di inserimento dati. Il sito rinasce con una nuova veste artigianale fatto apposta per le squadre di atletica leggera.

Dopo un consulto con esperti e familiari, che lavorano nel campo dell'informatica, ho convenuto che era meglio affidarsi ad esperti di nostra conoscenza. Anche dopo una prova didattica fatta per apprenderne il funzionamento ho deciso per questo tipo strutturato per i gruppi sportivi. Diversi atleti si erano fatti avanti per farlo e li ringrazio, come Enzo Patrussi che aveva gestito il precedente, ma che ha deciso di non seguirlo più. Tutti potranno inviare foto, video e classifiche o scrivere. C'è la possibilità di fare tutto. Idee e tempo sono le cose che mancano e che si cercano. Gli atleti vengono inseriti al momento del tesseramento e via via aggiornate le sche. Ogni atleta avrà i suoi personali inseriti. Le foto potranno essere inserite con qualsiasi dimensione. C'è molto lavoro da fare.

I primati sono stati inseriti per tutte le categorie. Mancano i master che verranno divisi x categorie.

Sono stati divisi per specialità: corse,salti e lanci.Chi volesse può dare una mano.

Un ringraziamento anticipato a tutti coloro che vorranno collaborare.

Fonte: **Stefano Del Mastro**



BEFANA A COPPIE - SIENA

13-01-2013 09:46 - News Generiche

Tradizionale corsa a coppie della Befana in quel di Siena.

Pioggia e percorso solito con salite e discese a go-go. Brillante performance della coppia femminile Lachi Roberta con Francesca Lentini del Campino davanti alla coppia Vietti-Collini di Montevarchi. Brillante anche la prestazione di Federico Santini che è partito con raffreddore notevole espray in borsa. All'esordio Federico Zucchini insieme al padre Natale in una distanza insolita. Percorso duro ormai diventato classico. Altri nostri tesserati hanno corso accoppiati ad altri. Le classifiche sulla voce "risultati".

Prossima gara ad Arezzo.

Fonte: **redazione**



CAMPIONI PROVINCIALI CROSS: Alessia, Gabriele e Niccolò

06-01-2013 19:53 - News Generiche

Un campionato provinciale nato quasi x caso. Il CROSS valido x l'accesso alla fase regionale dei CDS è stato organizzato in tutta fretta dall'U.P. Policiano ed eravamo tutti in vacanza o quasi. Allenamenti ripresi da 3 giorni. Famiglia Tarquini in settimana bianca, famiglia Ghinassi in Trentino e gli altri alle mangiate familiari. Appena arrivo ad Arezzo il 2 gennaio faccio appena in tempo ad avvisare i soliti frequentatori del campo scuola.

Gli adulti alle prese con altre gare o altri programmi. Da lodare un'iniziativa dell'Avis S.Sepolcro a cui ha partecipato Filippo Ballotti in favore dell'Associazione x Plinio con 3 squadre che si sono sfidate sul Tapis Roulant.

Torniamo alle gare. Prima a partire gli esordienti con Aurora Ghinassi all'esordio come esordiente C. 5[^]. Poi Alessandro Tarquini extra giovane del 2008 11° con quelli del 2006 e 2007.

Tocca al fratello Giovanni, ginnasta quasi professionista, che nonostante la paura x la nuova categoria arriva 5° dopo aver dato la sensazione di involarsi. Dopo tanta neve!!

Si parte con le categorie valide x il CDS. Alessia Mazzierli, anche lei recuce da 10 giorni senza allenamenti parte cauta. Cosa che non fa Lucrezia Tarquini. Poi rompe gli indugi e va a vincere con 4" sulla seconda. Ottimo 6° posto x la "fondista" Azzurra Borgogni a cui stanno stretti i circa 850 metri del percors. Lucrezia 8[^].

Nei maschi Gabriele Storri al comando fin dall'inizio (lento) si sveglia ma viene dattuta da u atleta della Futura (squadra fiorentina). Nei cadetti Ghinassi Niccolò conferma di essere ormai una sicurezza con l'"esordiente" Federico Zucchini arriva 8° in un arrivo pieno di extra provinciali.

Negli adulti abbiamo Casciano Pio che arriva in 28'26" sui circa 6 Km. ed Elisa Papini in 20'40". Seguivano poi le premiazioni coi premi ai vari vincitori.



Capodanno di Corsa S. Giovanni Valdarno

01-01-2013 16:33 - News Generiche

Sparuta pattuglia in quel di S. Giovanni per l'apertura agonistica 2013. Alfredo Bassi , fra un taglio e l'altro di fettine, una bottiglia ed un panettone trova la forza di partecipare e concludere al 37° posto. Poi Federico Santini, in crescita coglie, col 62° posto il record personale del percorso. Seguono Magi, Ridoni, Ballotti, Chiericoni (7° argento) e Milaneschi vincitore 2012 del titolo "Kilometri percorsi". Primo articolo dell'anno con risultati incorporati a fondo pagina. Buone corse a tutti x tutto l'anno.

