

Atletica Leone San Marco

WWW.ATLETICALEONE.IT

ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 9/2016 di sabato 31/12/2016



CROSS DELLA PEDEMONTANA
I leoni rispondono al "richiamo della foresta"
■ a pagina 3



MEETING INDOOR
I Leoni la compagine più numerosa del FVG
■ a pagina 2



CORSA CAMPESTRE
Quattro Leonkids convocati agli Studenteschi
■ a pagina 5

85° CINQUE MULINI Due Leonkids accanto ai campioni attirano le attenzioni del cronista

Leonkids in podio

Di Niccolò primo degli Esordienti B/C e Vallar secondo degli Esordienti A



Ed hanno conquistato il podio i leonkids, persino all'importante

85° Cinque Mulini di Olona. I giovani atleti hanno voluto fare di

più. Durante il passaggio della gara internazionale, sono riusciti a

fiancheggiare le teste di serie, attirando l'attenzione del cronista RAI.
■ a pagina 3

CROSS DEL CASTELLO ED ECOMARATONA CLIVIUS

Sain conquista Fagagna, Dijust le colline veronesi

È medaglia d'oro per Paolo Sain nella categoria veterani della 2ª prova del Grand Prix, il Cross del Castello di Fagagna. Un'altra grande prova per l'atleta a 360° che inanella successi uno dopo l'altro in ogni sport in cui si cimenta. Altra regione, altra im-

presa per Mauro Dijust che riesce a portare a termine l'Ecomaratona Clivus, tappa del Grand Prix IUTA di Ultra Trail. 44 km con un dislivello positivo di 1.900 metri, è solo l'inizio della lunga serie di obiettivi che l'atleta dell'anno si è riproposto per il 2017.
■ a pagina 2



L'INTERVISTA DEL MESE

Sara Lavarini, L'amore per lo sport è libertà



Approdata alla Leone San Marco da soli due mesi, Sara Lavarini, fortissima ultramaratoneta di rilievo nazionale, ha già portato a termine la maratona di Reggio Emilia ed ha mille progetti per il 2017. Senza ansie, senza stress. Correre, con entusiasmo e buon umore, solo per conoscere i limiti del

proprio corpo. Pura energia e vitalità, in un'intervista esclusiva che trasuda di amore per lo sport, che può portare solo felicità e soddisfazioni, in una dimensione che non conosce confini... Nessuna competizione, solo la solidarietà di una umanità che dà il meglio di se stessa.
■ a pagina 4 e 5

Trofeo Atleta dell'anno 2016

Classifica definitiva

- 1 Mauro
- 2 Claudio
- 3 Patrizio

Ti piace l'Atletica Leggera?
a VAJONT & MANIAGO
FAI ATLETICA CON NOI!!!



Sono aperti i corsi per la stagione sportiva 2016-2017
Attività motoria per ragazzi/e dai 6 ai 17 anni


Atletica Leone San Marco
Ti piace correre? Iscriviti con noi!
 edizione n° 1/2017 di giovedì 26/01/2017

MEETING INDOOR DI PADOVA

Leone San Marco rappresentativa friulana più numerosa

Ottimo esordio di stagione per molti leonkids e importanti conferme



Con nove atleti la Leone San Marco è stata la compagine friulana più numerosa al Meeting Indoor di Padova, gara valevole per il settore assoluto delle categorie allievi, juniores, promesse e seniores.

Due giorni di gare, in cui molti sono stati gli ottimi esordi e le eccellenti conferme fra i

giovani leoncini.

Al suo esordio nel getto del Peso per la categoria allieve Greta Muin raggiunge 6mt 45cm, migliorando la sua precedente prestazione.

Prima gara in maglia arancio-bordeaux per l'allieva Francesca Paroni che nel salto in lungo raggiunge i 4mt

25cm.

Entrambe le allieve affrontano anche i 60 metri, con tempi che, seppur buoni, restano al di sotto delle notevoli potenzialità delle atlete.

Rafael Colle taglia il traguardo dei 60 metri maschili con 7sec 63mil, seguito da Icaro Ferreira che termina in

7sec 70mil, migliorando la sua precedente prestazione e avvicinandosi al minimo necessario per i Campionati Italiani categoria Allievi di 7sec 31mill.

Rafael e Icaro hanno affrontato da veri velocisti anche i 200 metri ovvero 1 giro di pista indoor sfrecciando in soli 24sec circa per entrambi.

Per il settore mezzofondo nei 1500 metri hanno gareggiato Daniele Carli e Leonardo Pauletta che sono andati sotto la media di 3min 15sec al km, per un totale di circa 4min 53sec.

Buone prestazioni anche nei 3000 metri con Renato Piccinin che chiude a 10min 11sec, Daniele Carli a 10min 38sec, Leonardo Pauletta a 11min e il bra-

vo Amir Rouabah in 12min. Nel lungo maschile Bogdan Mija salta ben 5mt 91cm.

Complimenti a tutti in particolare ai tecnici Bogdan Mija e Giorgio Prata per aver seguito i ragazzi nel periodo natalizio facendo spola fra il centro sportivo di Vajont e l'indoor di Pordenone; ma anche a Lorenzo Bruno per il



settore lanci.

La stagione indoor è appena iniziata, non mancheranno dunque occasioni per migliorare le performance degli atleti che magari riusciranno anche ad avere piccole e grandi soddisfazioni nelle prossime gare.



CROSS DEL CASTELLO ED ECOMARATONA CLIVUS

Sain conquista il Cross del Castello, Dijust nel veronese

Dopo un mese ritornano le Campestri CSI con la



2^a prova del Grand Prix: il Cross del Castello a Fagagna che la Aquile Friulane-Cheide Vile hanno organizzato domenica 22 gennaio lungo il classico percorso sui prati adiacenti il Castello di Villalta, dove per l'Atletica Leone San Marco era presente Paolo Sain, che non si smentisce arriva primo della sua categoria.

Sain torna a correre e vince nella categoria veterani lasciando alle sue spalle ben 40 atleti, entrando pienamente in lista per la convocazione agli italiani di cross CSI.

Accanto a Paolo Sain, Alessandro Montesana correva nella categoria Amatori B.

Ricominciano anche le imprese del detentore del trofeo atleta dell'anno 2015 e 2016, Mauro Dijust, che domenica ha affrontato l'Ecomaraton Clivus, tappa del Gran Prix IUTA di Ultra Trail, giunta ormai alla sua sesta edizione.

Una sfida dal punto di vista tecnico, ma anche un omaggio alla natura lungo 44 km con un dislivello positivo di 1900mt, sulle colline della Val d'Alpone e Val d'Illasi, Castellerino, Montecchia, Cazzano e Soave, con una sequenza continua di panorami mozzafiato, è stata l'avventura portata a termine da Dijus a Monteforte, uno dei luoghi tipici dell'est veronese.

MEETING INDOOR DI UDINE

Ottime le prestazioni dei Leoni

Grande prova per l'Atletica Leone San Marco al Meeting Indoor di Udine che ha visto il duo sprint formato dal Colle e Ferreira far registrare il proprio personal best sui 60 m e il miglior salto stagionale per Bogdan Mija.

Il Palaindoor è stato il teatro dei bei miglioramenti nella velocità sui 60 m piani, dunque per Rafael Colle che ha fermato il cronometro a 7.59 e Icaro Ferreira a 7.61.

Ferreira sarà impegnato anche domenica prossima sempre nello stesso stadio, dove potrà lottare per vincere una medaglia al Campionato Regionale Indoor della categoria allievi. Anche Bogdan Mija con il suo salto lungo 6 metri 4 cm ha alzato l'asticella del suo record stagionale.

Un po' sotto tono l'allieva Francesca Paroni nel lungo e nei 60 metri, in cui le sue potenzialità non sono state completamente espresse.

Tutti i risultati, i complimenti, come anche i "compiti a casa" sono appannaggio del tecnico Filippo Glaneo, che si è occupato inoltre dell'assistenza nel ruolo di giudice ausiliario nel misurare i salti del lungo.





 WWW.ATLETICALEONE.IT

 ITALIA

 Atletica Leone San Marco

 Ti piace correre? Iscriviti con noi!

 edizione n° 1/2017 di giovedì 26/01/2017

CROSS DELLA PEDEMONTANA

I leoni rispondono al "richiamo della foresta"

Numerosi e compatti anche alla 4^a edizione del Cross della Pedemontana, gli atleti della Leone San Marco, che hanno risposto in massa al primo "richiamo della foresta", ossia la prima corsa campestre dell'anno per leoni e leonkids. Nella batteria Esordienti A maschile bel 4° posto di Elia Claut, seguito al 9° posto di Marco Maurizio, 10° Marco De Lorenzi e 11° di Morgan De Lorenzi. Nella batteria Esordienti A femminili 16° posto

per Dora Alzetta. Nella categoria esordienti maschili B/C gran bel 4° posto di Gabriele Gelido seguito da Louis Tramontina, i più giovani si difendono bene con Francesco Endrigo, Benjamin Robison e Alexander Robison. Bel 4° posto di Anita Alzetta nella categoria esordienti B/C femminili. Mina Alzetta 28^a nella categoria Ragazze. Per la batteria ragazzi Michael Baita 20°, Vittorio Alzetta 21°, Marco Cogato 46° e Riccar-

do Silvestrin 47°. Nella batteria cadetti Nicola Innocente 14° e Manuel Alzetta 20°. Ottimi secondi posti per Luisa Iogna Prat categoria promessa e Anna Gratton categoria SF40. Bravissimi tutti gli altri atleti master Joy Ighekpe, Anna Gabriele, Annalisa Invillo, Tania Tramontina, Nadia Pivetta, Raffaella Budai, Federica Novo, Renato Piccinin, Giovanni Maria Falchi, Stefano Iogna Prat, Luigi d'Aria, Amir Rouabah, Leonardo

Pietrafesa, Luigi Gelido, Claudio Norio e Massimo Milanese. Grande la soddisfazione del Presidente Marco

Turi che non dimentica nessuno e sottolinea: «Un grazie ai fotografi Stefano Migliozi e Massimo Brait quest'ul-

timo anche in ruolo di tecnico assieme all'aiuto prezioso di Leonardo Pietrafesa e Giorgio Prata».



CINQUE MULINI DI OLONA

Leonkids in podio nella gara internazionale

«Tesserate i due ragazzini che sono promettenti!» ha commentato in diretta RAI Franco Bragagna, notando come i due giovani atleti riuscivano a stare al passo dei marocchini testa di serie alla 85^a edizione della Cinque Mulini di Olona domenica 22 maggio 2017.

Non solo i ragazzini che sono riusciti a tener testa alle gazzelle per qualche centinaio di metri sono tessera-

ti, ma hanno partecipato anche alla gara conquistando entrambi il podio. Si tratta di Marco Vallar e Leonardo Di Niccolò, dell'Atletica Leone San Marco Pordenone.

Il giovane Leonardo è arrivato primo della



sua categoria (Esordienti B/C) gareggiando con altri 40 parietà, con 2' e 0".

Successo anche di

Marco Vallar, che riesce ad arrivare secondo, ad un soffio dal primo, su 55 atleti della sua categoria (Esordienti A), con 2' e 1".

Ottimo risultato anche delle ragazze in gara, Arianna Alzetta che termina in 2' e 15", e Alessandra Bruno in 2' e 20".

Anche le Leonesse fanno furore fuori regione. Manuela Gnan e Concetta Di Grande ottengono un ottimo

quinto posto di categoria con rispettivamente 26' e 26" e 33' e 40". Buonissimo l'esordio con la maglia arancio-bordeaux di Emanuela Peppicelli con 25' e 26", e di Arianna Zanini con 38' e 25".

Unico leone in gara Lorenzo Bruno che termina in 30' e 47".

Grande la soddisfazione del presidente Marco Turi e del tecnico dei 2 ragazzi Filippo Glaneo.



Atletica
Leone San Marco
Ti piace correre? Iscriviti con noi!

WWW.ATLETICALEONE.IT
ITALIA

Atletica
Leone
 San Marco

edizione n° 1/2017 di giovedì 26/01/2017

L'INTERVISTA DEL MESE

Sara Lavarini, L'amore per lo sport è libertà

«La corsa è la mia passione, un hobby, perciò non deve portarmi limitazioni»



Amore è libertà, questo l'assunto fondante dell'amore di Sara Lavarini, fortissima ultramaratoneta di rilievo nazionale approdata da pochissimo al sodalizio del leone alato. Leonessa da un paio di mesi, ha già partecipato alla Maratona di Reggio Emilia con la maglia arancio-bordeaux, portandola a termine in sole 3h 34' 48" e posizionandosi nella parte alta della classifica della sua categoria, in una gara in cui erano hanno tagliato il traguardo oltre 2.500 atleti. Ma questo è solo un assaggio. Sara ha grandi progetti per il 2017.

Sara, sei arrivata da poco alla Leone San Marco, come ti trovi?

Benissimo! Marco Turi mi incoraggia molto. Nella società in cui mi trovavo le ultramaratone erano inutili, non venivano prese in considerazione, che ci sta, perché ogni società decide le proprie priorità, ma questo è stato il motivo per cui ho deciso di cambiare. Io devo spesso lavorare di domenica, quindi, devo scegliere bene le gare da fare. Preferisco partecipare a quelle che piacciono a me, non a quelle che mi indica la società. Marco ti dà la libertà assoluta ed è molto attivo. Entrambe le cose mi piacciono molto.

Quali sono i tuoi "buoni propositi" per il prossimo anno?

A marzo farò la 24 ore di Cesano Boscone. Dopo due settimane, sempre a marzo c'è la 100 km di Seregno, poi c'è il Passatore a maggio. Mi piacerebbe rifare la 100 km di Asolo, che è meravigliosa... e poi ci sarebbe qualche trail. Di preciso però ancora non so, perché devo combinare il tutto con i turni domenicali al supermercato. Spero di riuscire a finirle tutte e di stare bene come è successo l'anno scorso.

Quindi il 2016 è stato un buon anno per te?

È stato un anno straordinario. Sono riuscita a fare tutto quello che mi ero proposta. È andato davvero tutto più che bene, quindi non so se si ripeterà... lo spero!

Ma tu fai tutte queste gare senza effetti collaterali?

Non faccio grandi tempi, seguo il mio ritmo e vado avanti. Poi penso sempre che il giorno dopo devo andare a lavorare con le mie gambe, quindi è fondamentale per me finirle nel migliore dei modi senza strapazzarmi. Mi è anche successo di tornare a casa la domenica sera dopo una 100 km e il lunedì mattina sono andata davvero a



lavorare!

Devi essere molto allenata! Quando hai iniziato a correre?

Ho cominciato e smesso tantissime volte. Poi nel 2007 è partito l'embolo [ride ndr], non chiedermi per quale motivo. Un pomeriggio d'estate ho iniziato a correre. Poi ho cambiato casa, la mia vicina correva, mi ha trascinato in una società, ho avuto nuovi stimoli e sono andata avanti. Da lì è stato un crescendo di km fino ad arrivare alle ultramaratone. L'ho sempre fatto per vedere fin dove il mio

corpo può arrivare. Per il momento a 110 km sono arrivata... vedremo alla 24 ore quanti riuscirò a farne.

Com'è nata la tua passione per le ultramaratone?

Per caso. Sentivo parlare molto del Passatore. Me lo descrivevano come una cosa meravigliosa. Ho provato a fare qualcosa che fosse una via di mezzo. Due anni fa ho quindi deciso di fare la Cormor Ultra, di 69 km. Sono riuscita a finirla senza particolare malessere, quindi ho deciso che la successi-

Atletica Leone San Marco

WWW.ATLETICALEONE.IT

ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 1/2017 di giovedì 26/01/2017

Scheda atleta

Nome:

Sara

Cognome:

Lavarini

Data di nascita:

10 ottobre 1980

Specialità:

Ultra Maratone e Trail

N° gare anno in corso: 1

Km anno in corso: 42, 19

Ultima gara:

- Maratona di Reggio Emilia

"Corsa" del cuore:

100 km del Passatore



va
s a -
rebbe stata il passatore. Ed in effetti è una cosa spettacolare, perché c'è gente tutta la notte, sono tutti molto calorosi ed è organizzata alla perfezione. Finché ce la farò, continuerò a tornarci tutti gli anni.

Hai avuto anche qualche soddisfazione?

L'anno scorso sono riuscita a finirla, sem-

pre mantenendo la mia velocità e senza strafare, in 11h e 4': praticamente tre quarti d'ora in meno rispetto all'anno precedente.

E quest'anno punti ancora più in alto?

No davvero! Te lo dico col cuore in mano, a me basta arrivare fino in fondo senza dover soffrire troppo. Marco mi sostiene e mi ricorda che potrei avere anche margini per migliorare, ma per come mi preparo io, che non mi preparo, va bene già finirla!

Come fai a compiere queste imprese senza prepararti?

Mi sveglio tutte le mattine alle 4 per fare 10 km di corsa. A volte la domenica riesco a fare un'uscita doppia, 10 km la mattina e 20 km il pomeriggio, ma niente di più. Adesso sto facendo un po' di fondo, ma non seguo tabelle: non sopporto i paletti, è più forte di me. Mi piace correre e non mi limito. Se c'è una gara che mi piace, vado a farla, anche se poi dovrò fare 100 km. Se il risultato viene, sono contenta, ma non sono così ambiziosa. È un hobby, una passione e non deve portarmi limitazioni!

Cosa ti piace di più delle ultramaratone?

Fino alla maratona c'è ancora tanta competizione. C'è lo stress da prestazione, bisogna

correre il più possibile e si arriva al traguardo spesso sfiniti. Io dall'ansia la notte prima di una gara non riesco neanche a prendere sonno. Poi io non sono una gran velocista, ma dovevo correre. Questo senso del dovere mi portava davvero allo sfinimento più totale. Su 100 km hai di più il tempo di rilassarti. Dalla maratona in poi ti si apre un mondo. C'è più solidarietà. Il fattore umano è determinante. Spesso ci si ferma a scambiare una parola in più con qualcuno che magari sta arrancando in salita. Che poi alla fine, incoraggi l'altro e allo stesso tempo incoraggi anche te stesso. Si respira un'umanità fuori dal comune.

CORSA CAMPESTRE

Quattro leonkids convocati ai campionati studenteschi



Giovedì 19 gennaio 2017 si è svolta a Casarsa della Delizia la Fase Provinciale dei Campionati Studenteschi di 1° e 2° Grado di Corsa Campestre, organizzata dalla Libertas Casarsa. Quattro i leonkids convocati dai rispettivi istituti scolastici: Leonardo Pauletta e Francesca Paroni dell'I.C. Torricelli

di Maniago, Nicola Innocente della scuola secondaria G. Marconi di Maniago e Greta Muin dell'Istituto Tecnico Professionale Flora di Pordenone. Una gran bella partecipazione e una soddisfazione per l'Atletica Leone San Marco che li allena tutto l'anno. Il presidente Marco Turi anche in

quella occasione, vestendo i panni di fotografo, è riuscito ad essere vicino ai suoi giovani atleti, che eccezionalmente non indossavano la maglia ufficiale arancio-bordeaux, ma quella del proprio istituto scolastico, e hanno dovuto gareggiare uno contro l'altro invece che nella stessa squadra.



Atletica Leone San Marco

WWW.ATLETICALEONE.IT

ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 1/2017 di giovedì 26/01/2017

50 Km ROMAGNA 24 - 25 APRILE 2017

CAMPIONATO ITALIANO MASTER FIDAI



lunedì 24 aprile 2017

- h. 14:00 partenza dall'Emisfero di Fiume Veneto Portogruaro (distributore Agip uscita autostrada)
- h. 17:30 sistemazione bagagli in hotel
- h. 18:00 arrivo a Castel Bolognese (visita città e ritiro pettorali)

martedì 25 aprile 2017

- h. 8:30 partenza 50 Km Romagna
- h. 14:00 rientro verso casa
- h. 18:00 arrivo all'Emisfero di Fiume Veneto Portogruaro (distributore Agip uscita autostrada)

QUOTA AD ATLETA 110 Euro (comprende pettorale, corriera e pernottamento con colazione)



ATLETICA LEONE SAN MARCO PARTNER UFFICIALE MARATONINA DI BIBIONE



L'Atletica Leone San Marco ringrazia la



per l'acquisto dei seguenti attrezzi indispensabili per l'attività giovanile e assoluta di atletica leggera

N. 3 vortex



N. 2 cordella metrica



Carda elastica per resistenza e velocità

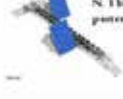


Strumenti per diagnosi e valutazione



Asce di legno per il salto in lungo in sostituzione della vecchia pedana in legno preesistente installata al momento di Bortacco.

N. 1 blocco di partenza



SE UN'AZIENDA/ISTITUZIONE? CONTRIBUISCI NELLA CRESCITA DELL'ATLETICA LEGGERA NEL TERRITORIO DELL'UNIONE TERRITORIALE DELLE VALLI E DOLOMITI FRIULANE, IL PROSSIMO ACQUISTO PREVISTO PER IL MESE DI MARZO 2017 NECESSARIO PER L'ATTIVITA' DI ATLETICA LEGGERA:



Pedana completa di salto in alto per l'esterno

SE SEI INTERESSATO, INVIA UNA MAIL A INFO@ATLETICALEONE.IT OPPURE CONTATTACI AL NUMERO 328.2518566

CROSS VAJONT

2ª EDIZIONE



Presso il Campo Sportivo via dello Stadio

2017
DOMENICA FEBBRAIO 26

CAMPIONATO PROVINCIALE INDIVIDUALE MASTER M/F
CAMPIONATO PROVINCIALE DI SOCIETA' MASTER M/F
CAMPIONATO PROVINCIALE INDIVIDUALE ESORDIENTI M/F