

# Atletica Leone San Marco

WWW.ATLETICALEONE.IT

ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 6/2016 di lunedì 25/08/2016



**ATLETICA GIOVANILE**  
I leonkid fanno sentire il giovane ruggito a Brugnera  
■ a pagina 3



**CORSA IN MONTAGNA**  
Concetta Di Grande Campionessa Provinciale  
■ a pagina 4



**PAROLA DI PSICOLOGA**  
Inizia la scuola: "Quale sport scelgo per mio figlio?"  
■ a pagina 3

## CANSIGLIO RUN

# La forza di volontà delle leonesse

Vittoria per Anna Gratton, disavventura (a lieto fine) per Anna Gabriele



Un altipiano del consiglio tra Veneto e Friuli Venezia Giulia colorato dell'arancio bordeaux delle maglie dei leoncini

che hanno partecipato in massa alla Consiglio Run, la gara internazionale sui 23,3 chilometri che ha contato oltre

1.500 iscritti. Si sono fatti onore tutti leoncini presenti, ma quello che salta all'occhio è la grandissima forza di volontà

delle leonesse che non si arrendono né di fronte alla concorrenza in gara, né davanti alle difficoltà.

■ a pagina 2

## MEETING CUS TRIESTE

# Gorizia assiste al salto del leone Mija

Alla 45ª Edizione del Meeting Cus Trieste, che si è tenuto sabato 23 luglio sulla pista di Gorizia, erano presenti Bogdan Mija Vasile, Rafael Colle, Devis Buttazzoni e Renato Piccinin. Ottimo esordio in squadra per Colle nei 100 metri e

buona la prestazione di Buttazzoni. Piccinin, che ci aveva abituato a performance strepitose si è dovuto ritirare nei 1.500. La grande rivelazione del campionato è stata però il lunghista Bogdan Mija Vasile che è riuscito a superare la quota di 6 metri.

■ a pagina 5



## L'INTERVISTA DEL MESE

# Claudio Norio. Un leone impara anche dalla "sconfitta"



È sempre importante portare a termine una gara, ma è altrettanto importante capire quando fermarsi. A questo proposito Claudio Norio, dopo aver portato a termine con successo numerose gare di difficoltà sempre crescenti, ha offerto la sua esperienza all'Antico Troi degli Sciamani, dove si è dovuto arrendere al 51°

km. A volte anche un leone deve buttare la spugna, ma non si nasconde dietro un dito, anzi parla con orgoglio di un vero leone del suo momento di debolezza, affinché diventi un spunto per riflettere sul fatto che accettare la sconfitta lo renderà ancora più forte e pronto per affrontare nuove sfide.

■ a pagina 4 e 5

## Trofeo Atleta dell'anno 2016

aggiornato al 25 Agosto



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

WWW.ATLETICALEONE.IT  
ITALIA

Pordenone  
2014  
Atletica  
Leone  
San Marco

edizione n° 6/2016 di lunedì 25/08/2016

**CANSIGLIO RUN** Nella prima edizione il Cansiglio si è tinto di arancio bordeaux

# La forza di volontà delle leonesse

Vittoria per Anna Gratton, disavventura (a lieto fine) per Anna Gabriele



Si è tinta di arancio bordeaux l'edizione inaugurale della Cansiglio Run, la gara internazionale Fidal sui



23,3 chilometri che domenica 24 luglio, nel cuore del Cansiglio, al confine tra le province di Treviso, Belluno e Pordenone ha accolto una piccola delegazione dell'Atletica Leone San Marco che è riuscita a portare il ruggito del leone fin nel cuore dell'altopiano del Cansiglio.

I leoncini hanno saputo

distinguersi e farsi onore fra la bellezza di 1.500 partecipanti in un percorso che dalla partenza all'arrivo, entrambi presso il Rifugio Sant'Osvaldo, comprendeva anche 340 metri di dislivello positivo e 320 metri di dislivello negativo.

Il panorama incantato della Piana del Cansiglio di Farra d'Alpago

(Belluno) al confine con la provincia di Pordenone ha visto Anna Gratton vincere il 1° posto della sua affollatissima categoria, confermando una forma fisica che migliora ad ogni gara.

Primo a transitare al traguardo Stefano Migliozzi, che ha guadagnato la premiazione con uno straordinario



4° posto di categoria. A seguire Manuele Santarossa, Giuseppe Benigno, Fabio Gennari, la bravissima Nadia Pivetta, Edy Scala e Andreina Facca.

U n a

brutta caduta ha rovinato la performance ma non lo spirito di Anna Gabriele, che, da vera leonessa, si è rimessa in piedi ed è riuscita a portare a termine la gara.



## NUOVI TESSERAMENTI ANNO 2017

# Tutti in pista, l'atletica è salute!

L'Atletica Leone San Marco riapre la campagna tesseramenti per adulti e bambini, con la volontà di crescere insieme e condividere meravigliosa avventure.

La Leone San Marco dà grandissima importanza alla formazione dei più giovani. A tal proposito offre la possibilità di praticare atletica ai giovani dai 6 ai 17 anni presso il campo sportivo di Atletica Leggera che si trova in via dello Stadio a Vajont, con lo scopo di coinvolgere l'hitlerland di Maniago, Montereale Valcellina, Meduno, Cavasso

Nuovo, Vivaro prima privi di un vero e proprio settore giovanile. L'allenamento è affidato a tecnici ed istruttori altamente qualificati.

L'attività sportiva 2016/17 per i nuovi arrivati inizierà lunedì 5 settembre. Per chi è già al secondo anno, invece, gli allenamenti sono già iniziati lunedì 22 agosto.

Lo slogan che il nostro sodalizio ha scelto per la nuova stagione sportiva 2016/17 è "TUTTI IN PISTA, L'ATLETICA È SALUTE..." Questo perché muoversi fa bene, e fare atletica fa meglio,

come indica anche il progetto promosso dalla FIDAL e la FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri).

Secondo i dati Istat 2014, infatti, il 38% delle persone di età superiore ai tre anni non pratica alcuna attività fisica, con enormi rischi di obesità, ipertensione, osteoporosi, diabete e cardiopatie.

"Atletica è salute" significa correre, saltare, lanciare: una medicina che fa bene al corpo e alla mente. L'Atletica Leone San Marco si pone come obiettivo primario quello di promuovere lo sport e di farlo

in un ambiente dove ci si sente accolti e coccolati; immersi nel travolgente spirito di gruppo dei leoni, circondati dalla loro grinta, la determinazione e l'allegria.

Tutti coloro che rinnoveranno la tessera Club Atletica Leone San Marco per la stagione sportiva 2017 riceveranno un grazioso omaggio: un versatile Gilet in mi-

cropile bicolore con i colori del sodalizio bordeaux-arancio fluo. Per poterlo richiedere va compilato il seguente modu-

lo on-line entro il 30 settembre:

<http://www.atleticaleone.it/segreteria/RinnovoTesseramento2017.htm>



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

WWW.ATLETICALEONE.IT  
ITALIA



edizione n° 6/2016 di lunedì 25/08/2016

## ATLETICA GIOVANI - MEETING DI BRUGNERA

# I leonkid fanno sentire il giovane ruggito a Brugnera

Complici le vacanze estive, al 12° Meeting

Giovanile Ospiti di Gente Unica, 3° Me-

morial Guido Macca-



e 4^ Prova Atletica Giovani a Brugnera, pochi ma buoni erano i leonkids dell'Atletica Leone San Marco presenti. Sempre straordi-

nario Marco Vallar che nella gara dei 600 esordienti maschili dopo una partenza incerta e a seguito di una caduta, riesce a recuperare posizioni e a classificarsi 4°.

Mantiene comunque il primato nella provincia di Pordenone e dei nati nel 2007, poiché è stato preceduto soltanto da due atleti della Trieste Trasporti e un

atleta della Silca Ultralite Vittorio Veneto, tutti nati 2005, quindi due anni più grandi.

Anche il giovanissimo Leonardo Di Nicolò è il primo del suo anno 2008, e 12° in classifica, seguito da Louis Tramontina, secondo del suo anno 2008 e 19°.

Nei 600 metri esordienti femminili buona la prova di Arianna Alzetta che si posizio-

na 3^ fra le nate nel suo anno 2007, un po' sottotono nel salto in lungo 2mt 58cm.

Nel salto in alto esordienti maschili 9° posto per Marco Vallar con 1mt 05cm, Louis Tramontina e Leonardo Di Nicolò 90 cm.

Per la categoria ragazzi soddisfacenti le prove di Manuel Alzetta e Nadir Cantoni nel vortex e nei 600 metri.

**PAROLA DI PSICOLOGA** a cura della Dottoressa Rosaria Francesca Romano

## Inizia la scuola: "Quale sport scelgo per mio figlio?"

Lo sport, che viene considerato la più grande metafora della vita, insegna ai ragazzi, insieme alle abilità tecniche, l'importanza di riuscire in un compito, il valore di coltivare una passione, le ricompense del lavoro di gruppo, la gioia di raggiungere un obiettivo, l'importanza di sforzarsi per eccellenza, l'appoggio di un adulto premuroso ed il gusto dolce di realizzare il successo.

L'attività sportiva è uno dei mezzi migliori per aiutare il proprio figlio a maturare e a crescere, in quanto lo sport spinge il giovane ad impegnarsi, a cercare di migliorarsi, a mettersi continuamente alla prova, a stringere rapporti sociali, a comprendere il sacrificio e l'umiltà, ad assumersi delle responsabilità ed a divenire membro di una collettività nella quale vigono, per ciascuno, diritti e doveri.

Proprio per questo la scelta dello sport da far praticare al proprio figlio è tutt'altro che secondaria, soprattutto

adesso che agosto è agli sgoccioli, la lunga pausa estiva volge ormai al termine e, tra pochi giorni, insieme alle scuole, riapriranno le attività extrascolastiche, tra cui quelle sportive.

Come avviene la scelta di uno sport piuttosto che un altro? Come bisognerebbe regolarsi? Se lui o lei ha espresso un desiderio ben preciso, va assecondato o no?

Sicuramente nella decisione del bambino hanno più peso le influenze sociali esterne che le motivazioni personali. Può essere catturato dalla moda del momento o scegliere di aggregarsi agli amici. Altre volte può sentirsi obbligato a cimentarsi nella stessa disciplina praticata da uno dei genitori, che indirettamente e involontariamente proietta sul figlio la propria volontà di riscatto personale rispetto ad un successo mai conquistato: un errore che senza dubbio inficia l'autostima del ragazzo.

Il giovane invece si dovrebbe sentire nella condizione di praticare la disciplina che più gli interessa e che più si avvicina a ciò che sogna in quel momento.

Quale è dunque il corretto ruolo dei genitori nella scelta dello sport per i figli? I genitori, descrivendo con cura le principali caratteristiche delle varie discipline e facendole sperimentare, dovrebbero guidare i figli verso una scelta consapevole, frutto dell'incontro tra le motivazioni del ragazzo e le prospettive fisiologiche, cognitive e di socializzazione insite in ogni sport. Bisognerebbe così conoscere le attitudini del giovane e valutarne correttamente le sue predisposizioni e le sue insicurezze per orientarlo verso la disciplina più consona.

Il temperamento e il carattere svolgono una funzione molto importante. Non bisogna insistere un figlio timido a partecipare ad uno sport di squadra: lui si trova più a suo agio con la corsa di

lunga distanza.

La domanda centrale che ogni genitore si dovrebbe fare è "mio figlio si diverte nel fare sport?". Spesso questo interrogativo non viene preso in considerazione da parte dei genitori. E questo è senza dubbio un gran peccato. Il ragazzo che sceglie di impegnarsi in uno sport merita rispetto e stima da parte dei genitori, che devono cercare di spronarlo ed incoraggiarlo nello svolgimento di tale attività, ma soprattutto capire e fargli comprendere, che lo sport è prima di ogni cosa divertimento e voglia di stare insieme.

Molto spesso però il vero protagonista delle partite giovanili, colui che è più carico di tensioni, che poi si dispera se si sbaglia un tiro in porta è proprio il genitore. Il ragazzino, invece, scuote le spalle, cancella quasi subito l'errore o la sconfitta e, in definitiva, l'unica cosa di cui veramente si rammarica è l'idea della predica che lo aspetta a casa.

In questo modo si può correre il rischio di diventare veri e propri deterrenti psicologici, non solo condizionando negativamente il rendimento in gara, ma, fatto ancora più grave, danneggiando lo sviluppo psicologico del ragazzo.

Ogni genitore vuole che il proprio figlio riceva dalla vita solo gioia e felicità, senza dover mai soffrire né commettere errori. Questo, purtroppo, non è possibile; anzi è deleterio per l'autonomia di un individuo. Il compito del genitore diviene, perciò, non quello di intromettersi nel-

le scelte del figlio e di vivere la vita al suo posto, ma di sostenerlo ed incoraggiarlo a rialzarsi dopo le sconfitte, capendo che ogni errore commesso ed ogni dolore provato aiuta il ragazzo a crescere ed a formare una sicura personalità.



La Dottoressa Rosaria Francesca Romano si occupa di psicologia dello sviluppo.

Attualmente sta portando a termine la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale dello Sviluppo e dell'Adolescenza con indirizzo giuridico di Reggio Emilia.

È inoltre tecnico di Mental Training per lo Sport con diploma conseguito nel giugno 2013 presso il Centro Sportivo Educativo Nazionale.

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

WWW.ATLETICALEONE.IT  
ITALIA



edizione n° 6/2016 di lunedì 25/08/2016

## L'INTERVISTA DEL MESE

### Claudio Norio. Un leone impara anche dalla "sconfitta"

*"È più facile stringere i denti e andare avanti, che ammettere che in quel momento non ti stai divertendo"*

È sempre importante portare a termine una gara, ma è, e deve essere, altrettanto importante capire quando fermarsi. A questo proposito Claudio Norio, dopo aver portato a termine con successo numerose gare di difficoltà sempre crescenti, ha offerto la sua esperienza all'Antico Troi degli Sciamani, trail lungo 80km con un dislivello di 3.300m d+, dove si è dovuto arrendere al 51° km. A volte anche un leone deve buttare la spugna, ma non si nasconde dietro un dito, anzi parla con l'orgoglio di un vero leone del suo momento di debolezza, affinché diventi un spunto per riflettere sul fatto che accettare la sconfitta lo renderà ancora più forte e pronto per affrontare nuove sfide.

*Claudio, com'è andata, ce lo vuoi raccontare?*

Siamo partiti a mezzanotte. La prima oretta si corre sempre a ritmo sostenuto per cercare di prendere la posizione per le salite. Ma già da subito avevo capito che c'era qualcosa che non andava, anche se non era niente di preciso. Mi sono attaccato ad un gruppetto di quattro persone per superare la notte in compagnia. Alle prime luci dell'alba, verso le cinque e mezza, ho incominciato a

capire proprio che non era aria. Avevo capito che sarebbe stato difficile andare avanti. Mi sono fermato un attimo a mangiare e a riposare un pochino e poi ho ripreso. Da lì però sono rimasto sempre da solo, perché non riuscivo a tenere il passo con il gruppetto. Ho fatto diversi chilometri e arrivato a Piancavallo avevo già intenzione di fermarmi, ma in quel momento non era possibile perché non c'era nessuno. Non sarebbe stato possibile essere caricato su un furgone e per farmi portare via.

*Quindi cosa hai fatto?*

Passo dopo passo, avvilandomi perché vedevo che non andavo, ho fatto altri 10 km per arrivare al punto di ristoro al 51° chilometro. Ci sono arrivato a mezzogiorno. Ho cominciato a fare i miei calcoli. Avevo ancora sette ore per percorrere i 30 km che mi mancavano per arrivare entro il tempo massimo. Forse ce l'avrei anche fatta. Ma queste corse non si fanno con il forse. D'istinto, mentre i ragazzi del ristoro cercavano di incoraggiarmi, ho strappato il pettorale. È stata una frazione di secondo. Se ci avessi pensato ancora, probabilmente avrei continuato. Solo dopo mi sono rifocillato, mi sono

disteso e ho pensato di aver fatto la cosa giusta.

*Avevi fatto più di metà percorso, non hai pensato che il peggio era passato?*

Certo che ci ho pensato. Più e più volte. Avevo già fatto la maggior parte del dislivello. Mi mancavano 5-600 metri. Il punto più alto lo ave-



## CAMPIONATO PROVINCIALE DI CORSA IN MONTAGNA FIDAL

### Concetta Di Grande Campionessa Provinciale

Non tutti i leoni sono fatti per stare solo nella savana. Quelli dell'Atletica Leone San Marco corrono in montagna come se fosse la loro seconda casa.

Non è infatti un caso che quasi tutti i leoncini presenti al Campionato Provinciale di Corsa in Montagna Fidal che si è tenuto a Val De Roja, nel territorio di Montereale Valcellina lo scorso 31 luglio, si sono aggiudicati piazzamenti di tutto rispetto.

Grande soddisfazione per Concetta Di Grande che, tornata alle corse da pochissimo tempo, inizia a raccogliere i frutti della costanza negli allenamenti e della forza di volontà che mai l'ha abbandonata. Si laurea campionessa provinciale di Corsa in Montagna nella categoria SF65.

Ottima prova anche per Patrizio Serra, che, primo a tagliare il traguardo, termina gli 8 chilometri e 300 metri del percorso in

46 minuti e 53 secondi.

Lo segue a ruota Franco Vallar che riesce ad ottenere il miglior piazzamento stagionale. Sale infatti sul podio guadagnando la medaglia di bronzo, su ben 24 classificati della sua categoria.

Non è da meno Anna Gratton, anche lei sul terzo gradino del podio nella categoria SF35.

Al traguardo giunge anche Manuele Santarossa.



# Atletica Leone San Marco

WWW.ATLETICALEONE.IT  
ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 6/2016 di lunedì 25/08/2016

## Scheda atleta

**Nome:**  
Claudio  
**Cognome:**  
Norio  
**Data di nascita:**  
26 maggio 1966

**Specialità:**  
Trail e Ultratrail  
**N° gare anno in corso:** 8  
**Km anno in corso:** 263,19  
**Ultime medaglie:**  
• Trail Valmeduna

- 110 Km - Ultratrail Istria
  - Ultraberibus Trail - Vicenza
- "Corsa" nel cassetto:**  
Maratona del deserto



vo passato. Avevo rifatto la discesa ed ero sul punto più basso per affrontare l'ultima salita. Ma erano già ore che stavo tirando. Ogni passo era una sofferenza. È importante tenere presente che l'unico premio che si ottiene è proprio il divertimento nel fare queste cose. Se il motivo centrale viene a mancare, è assurdo continuare. Paradossalmente, è più facile stringere i denti e andare avanti un passo alla volta fino alla fine, che ammettere che in quel momento non ti stai divertendo.

*Cosa hai imparato da questa esperienza?*

Si impara sempre qualcosa. Ho dovuto fare i conti con il mio orgoglio, ma nemmeno più di tanto. Ho fatto molti altri trail, questo, in particolare, l'ho finito in 15 ore l'anno scorso. Continuo con i miei progetti perché non devo dimostrare niente a nessuno.

*Quali sono le tue prossime corse in programma?*

Alla fine di settembre c'è la prima edizione dell'Erwin Rommel Trail, che tocca alcuni dei più suggestivi tratti dell'area percorsa dalle Truppe del generale Rommel durante la prima guerra mondiale. Dal Castello Ceconi, a Pielungo (comune di Vito d'Asio), fino a Claut per un totale di 64 km e 3.000 metri di dislivello.

*Hai già ricominciato ad allenarti?*

Certo! Dopo due giorni avevo già ripreso gli allenamenti. Sono felice perché se si tira troppo la corda si rischia di non correre più e invece io sono pronto a ripartire più di prima. Adesso queste corse stanno diventando di moda, sempre più specialistiche, sempre troppo agonistiche, ma così si rischia di perdere il vero senso dell'esperienza: sentirsi libero e impegnato nello stesso tempo, ma divertendosi. Io continuo ad allenarmi senza orologio. Con il sole, la luna, ma soprattutto con il cuore.

### MEETING CUS TRIESTE

## Gorizia assiste al salto del leone Bogdan Mija Vasile

È stato sicuramente Bogdan Mija Vasile dell'Atletica Leone San Marco la grande rivelazione della 45ª edizione del Meeting Cus Trieste, organizzata sabato 23 luglio sulla pista di Gorizia. Il lunghista, tornato alle gare da pochissimo tempo, ha visto le proprie prestazioni migliorare sensibilmente per raggiungere a Gorizia la misura di 6 metri e 32 centimetri. Riesce ad ottenere 743 punti tecnici, uno splendido secondo posto di

serie e il dodicesimo piazzamento assoluto. Le soddisfazioni in casa arancio bordeaux non finiscono qui. Si registra infatti un esordio di tutto rispetto per Rafael Colle che brilla nei nei 100 metri, vincendo la sua batteria nella categoria Junior con il tempo eccezionale di 11 secondi e 99 centesimi. Un po' più indietro Devis Buttazzoni, che comunque termina in 13 secondi e 83 centesimi. Peccato per Renato

Piccinin, che nonostante stia offrendo delle ottime prestazioni stagionali, è stato costretto a ritirarsi nei 1500 metri. C e r t a m e n t e non mancherà occasione di rifarsi prossimamente.



# Atletica Leone San Marco

www.ATLETICALEONE.IT

ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 6/2016 di lunedì 25/08/2016

VOLKSWAGEN  
21<sup>ST</sup> LJUBLJANA  
MARATHON



## MARATONA DI LUBIANA

Mini week end con l'Atl. Leone San Marco

29 - 30 OTTOBRE 2016

### SABATO 29 OTTOBRE 2016

- H. 8:00 Ritrovo a Fiume Veneto (Centro Commerciale Emisfero)
- H. 8:45 Ritrovo a Palmanova (Uscita Autostada)
- H. 9:20 Ritrovo a Gorizia
- H. 11:00 Arrivo a Lubiana - ritiro pettorali
- H. 12:00 Sistemazione Bagagli in Hotel\*\*\*al centro 200 metri dalla partenza
- H. 14:30 Visita Centro Storico e Castello con Guida Turistica (opzionale 10 Euro)

pettorale, Trasporto  
**159 €**  
Pernottamento con colazione

### DOMENICA 30 OTTOBRE 2016

- H. 8:30 Partenza 10 Km
- H. 10:30 Partenza Maratonina e Maratona di Lubiana
- H. 17:00 Rientro da Lubiana



PRENOTAZIONI [info@atleticaleone.it](mailto:info@atleticaleone.it)



T-shirt realizzata  
interamente a mano  
dedicata alla vittoria  
a squadra femminile  
Coppa Provincia  
Pordenone  
edizione 2016

ATLETICA LEONE SAN MARCO

APERTI I TESSERAMENTI ANNO 2017  
QUOTA FIDAL 30 EURO  
CON GILET OMAGGIO  
COMPILA IL MODULO ON-LINE  
SUL SITO [WWW.ATLETICALEONE.IT](http://WWW.ATLETICALEONE.IT)

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

DAL 5 SETTEMBRE 2016  
OGNI LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ  
DALLE 17:30 ALLE 19:15  
PRESSO IL CENTRO SPORTIVO  
PISTA ATLETICA DI VAJONT



Informazioni e adesioni  
Filippo 329 0697353  
web: [www.atleticaleone.it](http://www.atleticaleone.it)  
mail: [info@atleticaleone.it](mailto:info@atleticaleone.it)