

Atletica Leone San Marco

WWW.ATLETICALEONE.IT

ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 2/2016 di martedì 26/04/2016



ATLETICA GIOVANILE
I Leonkids fanno furore a San Vito al Tagliamento
■ a pagina 3



INSERTO SPECIALE
Il Trail della Valmeduna: sport, storia e cultura
■ a pagina 7



PAROLA DI PSICOLOGA
Quando l'ansia compromette la prestazione sportiva
■ a pagina 3

COPPA PROVINCIA Squadra femminile Campionessa Regionale Fidal di Corsa su Strada 10 km

Sacile incorona la Leone San Marco

La tappa sacilese conferma il primato per le donne e assegna ai leoncini il Trofeo Livenza Viaggi



L'Atletica Leone San Marco si conferma vera rivelazione della stagione podistica pordenonese. A sorpresa infatti, grazie al

gioco di squadra, all'impegno e alla compattezza che li contraddistinguono riescono a raggiungere traguardi incredibili.

Dopo la vittoria alla Maratonina di Brugnera, la squadra femminile raccoglie il secondo titolo regionale della stagione

anche sui 10 km di Sacile, dove i leoncini riescono ad accaparrarsi anche il Trofeo Livenza Viaggi.

■ a pagina 2

TUSCANY CROSSING 100 KM

Il capolavoro di Giuseppe Benigno

103 km di saliscendi sulle colline toscane con un dislivello di circa 900mt, percorsi in 20 h e 40m, questa l'impresa che Giuseppe Benigno ha portato a termine con fermezza e lucidità, senza aver mai la tentazione di cedere, come un vero leone. La

trasferita nel Parco Naturale della Val d'Orcia è stata possibile grazie anche al sostegno della moglie Evelyn, aspettando e assistendo Bepino, ha persino trovato il tempo di partecipare alla gara sui 15 km con partenza da Castiglione D'Orcia.

■ a pagina 2



L'INTERVISTA (DOPPIA) DEL MESE

Anna e Stefano, uniti per la corsa



La grande sintonia che lega gli atleti della Leone San Marco è particolarmente evidente nel legame fra Anna e Stefano che alimentano reciprocamente la passione per lo sport e, contemporaneamente, offrono una ricetta infallibile per una vita di coppia felice e du-

ratura. È stato sorprendente verificare quanto potessero combaciare le risposte alle 40 domande identiche poste loro in momenti diversi senza che l'uno potesse ascoltare le risposte dell'altro. È arrivato il momento della verità e di svelare le loro risposte.

■ a pagina 4 e 5

Trofeo Atleta dell'anno 2016
aggiornato al 23 Maggio



Atletica Leone San Marco
 WWW.ATLETICALEONE.IT
 ITALIA
 Ti piace correre? Iscriviti con noi!
 Atletica Leone San Marco
 edizione n° 2/2016 di martedì 26/04/2016

COPPA PROVINCIA Squadra femminile Campionessa Regionale Fidal di Corsa su Strada 10 km

Sacile incorona la Leone San Marco

La tappa sacilese conferma il primato per le donne e assegna ai leoncini il Trofeo Livenza Viaggi



Vera rivelazione di questa 29ma Coppa Provincia di Pordenone l'Atletica Leone San Marco, che dopo Brugnara vede a Sacile la sua grandissima e motivata squadra femminile confermarsi Campionessa Regionale Fidal di Corsa su Strada anche sui 10 km. Anna Gratton, Sara De Giacinto, Anna Gabriele, Stefania Troisi,

Joy Ighkpe, Cristina Dose, Greta Dal Magro, Bruna Brait, Daniela Rosolen, Paola De Filippo, Tania Tramontina, Anna Colavitto, Sandra Turchetto, Annalisa Inville, Patrizia Antonini, Andreina Facca, Marzia Vendrame, Nadia Pivetta, Manuela Gnan, Patrizia Piccin, Paola Mincione, Evelyne Vatta e Concetta Di

Grande (seconda nella sua categoria) le campionesse che hanno reso possibile questo enorme successo.

Ma la Leone San Marco non si accontenta e registra al Trofeo di Sacile il record di presenze. Con 75 leoncini presenti all'appello si aggiudica anche il Trofeo Livenza Viaggi per il gruppo più numeroso.

Infatti anche la squadra maschile fa la sua bella figura piazzandosi in 5a posizione, grazie a Luigi Mingione (terzo nella sua categoria), Renato Piccinin, Mattia Rizzo, Patrizio Serra, Giovanni Migliozi, Stefano Migliozi, Luigi D'Aria, Tommaso Menduni, Franco Vallar, Manuele Antonucci, Giovanni Maffettone, Erik Carnelos, Ivo Rinaldi, Michele Marchesin, Vincenzo Mancuso, Claudio Pasquali, Bruno Sommacal, Agostino Formentin, Claudio Venier, William Pinel, Leonardo Carnelos, Leonardo Pietrafesa, Ciprian Pupaza, Loris Perlini, Adriano Martini, Massimo Brait, Roberto Ravagnolo, Carmelo Russo, Lorenzo Bruno, Donato

Mastro, Marco Romizi, Nicola Turie e Giuseppe Benigno.

Anche i Leonkids hanno dato il loro contributo e sono riusciti a raggiungere un'ottimo 4° posto di squadra, primi nella provincia. Molti i giovani protagonisti di questo straordinario risultato.

Marco Vallar con il suo 1° posto, seguito da Elia Claut, Leonardo Di Nicolò, Marco De Lorenzi, rispettivamente 3°, 4° e 5°, con gli altrettanto bravi Marco Maurizio, Gabriele Gelido, Morgan De Lorenzi e Louis Tramontina tutti della categoria

esordienti B/C.

Nella stessa categoria femminile grande prova di Arianna Alzetta che con una volata finale aveva staccato tutte le sue avversarie. Un malinteso sulla linea del traguardo l'ha purtroppo fatta scalare al 3° posto. Grande piazzamento di Alessandra Bruno 1^ del suo anno 2009 e Teresa Tramontina.

Buone anche le prestazioni dei più grandicelli Leonardo Maurizio, Tommaso Tramontina, Valentina Rossi, Nadir Cantoni e Manuel Alzetta nelle rispettive categorie.



TUSCANY CROSSING 100 KM

Il capolavoro di Giuseppe Benigno in Toscana

«Se la testa funziona e ti nutri bene, alla fine arrivi»: la facile Giuseppe Beni-

gno, che descrive con queste parole la propria impresa portata a termine fra il 23 e

il 24 aprile scorso: il Tuscany Crossing, 103 km di saliscendi sulle colline toscane con

un dislivello di circa 900mt, percorsi in 20 h e 40m.

Il tracciato si è però rivelato più duro del previsto per Beppino, come lo chiamano i compagni di squadra dell'Atletica Leone San Marco, che ha dovuto lottare contro i continui saliscendi, meno dolci di quanto si aspettasse, e la grande quantità di fango che invadeva il percorso e rallentava il cammino. Si sentiva comunque pronto ad affrontare la lunga distanza, grazie anche al lavo-

ro di potenziamento svolto in palestra con il personal trainer Antonio Rollo.

E infatti è riuscito ad arrivare fino alla meta, con grande lucidità e senza mai aver la tentazione di mollare, benché negli ultimi 20 km abbia continuato con una gamba gonfia. Neanche quando negli ultimi 5 km ha iniziato a piovere e gli faceva freddo. Mai. Due i segreti del suo successo. Da un lato Beppino è abituato a dormire solo 5 ore a

notte, quindi il sonno è stato suo alleato; dall'altro, poneva come suo obiettivo quello di arrivare al ristoro successivo, circa ogni 12/14km.

È stato così che Giuseppe Benigno, raggiungendo la linea d'arrivo attraverso tanti piccoli traguardi intermedi, senza sonnolenza che gli facesse lo sgambetto, è riuscito a far diventare questa impresa il suo capolavoro personale, cui ne seguiranno certamente molti altri.



WWW.ATLETICALEONE.IT
ITALIA

Atletica Leone San Marco

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 2/2016 di martedì 26/04/2016

ATLETICA GIOVANILE

I Leonkids fanno furore a San Vito

Argento per Nadir Cantoni nei 2 km di marcia. Marco Vallar 2^a, Marco De Lorenzi 6^a ed Elia Claut 10^a migliore prestazione nazionale nel Vortex

Bel gruppetto di leonkids dell'Atletica Leone San Marco nella 1^a prova Atletica Giovani a San Vito al Tagliamento, con il buon Nadir Cantoni che conquista la medaglia d'argento categoria Ragazzi nella 2 Km Marcia.

Grande la soddisfazione dell'istruttore federale Lorenzo Bruno che ha lavorato molto sulla tecnica, soprattutto nell'ultima settimana. Ora dovrà migliorare nella qualità per poter eccellere nell'eventuale convocazione della selezione rappresentativa pro-

vinciale Fidal che si terrà a Marostica (Vicenza) il 12 giugno 2016.

Super bravi Marco Vallar, Marco De Lorenzi ed Elia Claut che nel Vortex che hanno registrato rispettivamente la 2^a, 6^a e 10^a migliore prestazione nazionale nella loro fascia di età. Ottimi risultati anche nella gara dei 50m, dove, insieme a Leonardo Di Nicolò e sotto l'egida dell'istruttore federale Filippo Glaneo, sono stati capaci di scendere sotto i 9 secondi. Migliorano anche Gioele Boccalon, Alan Polesel, Lorenzo Alferi e Gianluca Damiano nei 50 metri, come nel vortex.

Per i 50 metri femminili buone prove di Teresa Tramontina, Dora Alzetta, Valentina Rossi, Alicia Graziano, Alessandra Bruno e Anita Alzetta. Nel salto in alto si è cimentata Valentina Rossi.

Chiara Romizi si è misurata nei 600 metri e nel lancio del vortex. Nei 600 metri e nel lancio del peso si sono distinti Manuel Alzetta e Vittorio Alzetta, quest'ultimo migliora il suo personal best nel salto in alto con 1mt 20cm.

Un plauso ai tecnici Leonardo Pietrafesa e Massimo Brait per aver allestito il leoncamping e aver dato man forte in veste "giudici ausiliari" nella gara vortex esordienti maschili con ben 54 atleti classificati.

Complimenti anche ai tecnici Bogdan Mija, Hallen Ruoso; e ovviamente a Marco Turi per le foto.

Straordinari i supporter genitori che hanno dato vita ad uno tifo eccezionale sostenuti dalla leonkid Arianna Alzetta, rimasta a riposo.



PAROLA DI PSICOLOGA a cura della Dottoressa Rosaria Francesca Romano

Quando l'ansia compromette la prestazione sportiva

La corsa è senz'altro il mezzo più economico e disponibile in assoluto per scaricare la tensione della giornata, allontanare lo stress e le preoccupazioni, caricando il nostro corpo di endorfine che ci fanno poi sentire più sereni e vitali.

Tuttavia quando bisogna affrontare una competizione le cose cambiano.

Giorni, settimane, mesi di preparazione, ed ecco, la mattina della gara si provano delle sensazioni strane: tremore, fiato corto, battito cardiaco accelerato, problemi gastrointestinali, emicranie, e gli immancabili pensieri di fallimento, corredate della paura di far brutte figure, la paura di non riuscire a portare a termine la gara, per il tempo, per il percorso, la paura di farsi male per l'ennesima volta, eccetera. Questo stato d'animo ovviamente condiziona la concentrazione dell'atleta, lo demoralizza e ne dispendia molto le energie. In termini tecnici l'insieme di tutti questi sintomi fisici e mentali, si chiama ansia.

L'ansia è una condizione mentale caratterizzata dalla paura insieme a tre diverse componenti.

La componente fisiologica, legata alle sensazioni corporee (labbra secche, mani sudate, cuore palpitante), quella

cognitiva, legata alla preoccupazione sul futuro (immagini di disastri di ogni genere e ricerca di una soluzione), e infine quella comportamentale, legata all'evitamento delle situazioni percepite pericolose. Spesso l'ansia è funzionale alla prestazione. La sua funzione è quella di tenere al sicuro se stessi e gli altri; è l'evoluzione del fight/flight response (risposta combattiva o fuggi) e ha come fine ultimo quello della sopravvivenza. Tuttavia, quando la si sperimenta anche senza un reale pericolo e va fuori controllo, genera disturbi di non lieve entità e può portare a gravi limitazioni in chi la sperimenta. Così se l'attivazione fisiologica dell'ansia prima di una gara è normale e pressoché necessaria alle persone per il buon esito di una qualsiasi situazione dal fine ignoto, in alcuni casi può eccedere. Chi la prova corre il rischio di essere intrappolato dall'ansia. Uscirne è senz'altro possibile. Attraverso alcune tecniche di mental training si può, se non prevenire, almeno imparare a gestire l'ansia dell'atleta prima e durante una gara.

Attenzione però, ci vuole tempo, pazienza e costanza. Fondamentali sono gli esercizi di rilassamento. Bisogna imparare a respirare utilizzando la re-

spirazione diaframmatica, di pancia. Ci vorrà tempo per imparare a fare al meglio questo tipo di esercizio poiché la maggior parte di noi è abituato a respirare con il torace, "di petto". Un aiuto per imparare questo tipo di respirazione può essere dato da un esercizio propedeutico: sdraiarsi in posizione supina, con le gambe leggermente piegate, braccia rilassate lungo i fianchi, occhi chiusi, con un libro sulla pancia, provando a farlo salire e scendere. L'inspirazione, poi, deve durare un secondo in più rispetto all'inspirazione. Proseguire l'esercizio per almeno 5 minuti. Questo tipo di respirazione favorisce la calma e la concentrazione. All'inizio non sarà facile, facendo attenzione alle varie posizioni da tenere a mente si rischierà una respirazione non naturale, ma tutto questo è del tutto normale e solo con l'allenamento costante migliorerà pian piano. Non bisogna poi dimenticare che lo sport, professionistico o no, nasce da un obiettivo comune, il divertimento. Impegnarsi e dare il meglio sicuramente, ma considerare che il risultato è subordinato al piacere di ciò che si sta praticando. Il risultato se negativo deve essere occasione per migliorarsi successivamente.



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.

L'INTERVISTA (DOPPIA) DEL MESE

Anna e Stefano uniti per la corsa

Scheda atleta

Nome:
Anna Maria
Cognome:
Gabriele
Data di nascita:
10 Agosto 1965
Specialità:
Mezza Maratona

N° gare anno in corso: 16
Km anno in corso: 234,33
N° gare ultimo anno: 26
Km ultimo anno: 264,76
Ultime medaglie:
• Campionesse Regionale squadra femminile 10 km

• 3° posto SF50 Maratonina di Casarsa
• 3° posto SF50 Giro Podistico Città di Porcia
"Corsa" nel cassetto:
Una maratona

Domande

Nome
Cognome
Data di nascita
Specialità
Numero di gare 2016
Km percorsi 2016
Numero di gare totali 2015
Numero di km 2015
Ultime medaglie (ne ricordi 3?)
"corsa" nel cassetto

Come hai iniziato a correre

Chi trascina l'altro a correre

Chi dei due è più forte

Chi dei due ha più tenacia

Chi dei due si abbatte prima

Sei in competizione con l'altro

Qual è il suo miglior pregio

Qual è il suo peggior difetto

Cosa dovresti imparare dall'altro

Cosa dovrebbe imparare da te

Come hai deciso di entrare nell'Atletica Leone San Marco

Cosa ti piace di più del gruppo

Le donne hanno conquistato il secondo titolo regionale della stagione a Sacile. Cosa ne pensi
Cosa hanno le leonesse che le altre squadre non hanno

Il temperamento di Anna è stato determinante per questo successo. Cosa ne pensi a riguardo

Risposte Anna Gabriele

Anna
Gabriele
10 agosto 1965
Mezza Maratona e corse brevi non di più!
Una quindicina, mi sembra
230-240
Non lo so dire, ma forse meno di quest'anno
260: venivo da un infortunio e non avrei più dovuto correre, invece poi...
Casarsa, Brugnera e Verona la mezza maratona dell'amore: mi è rimasta nel cuore!
Tutti mi spingono a fare una maratona, spero di riuscire a buttarmi.
Grazie a Stefano che mi ha spinto. Ho iniziato piano piano, senza fare gare. Poi lui mi ha incoraggiata e mi sono buttata.
Lui trascina me.
Lui.
Forse io.
Io sono più debole di lui.
No, assolutamente.
La sua forza: è fortissimo!
Ogni tanto non si accorge che gli altri possono essere meno forti di lui.
A non abbattermi e avere più considerazione di me.
Forse l'umiltà, ogni tanto
Eramavo in un'altra società, quando Marco è andato via, noi lo abbiamo seguito, perché è il numero uno in assoluto e quindi... sempre con Marco!
Il fatto di essere tutti uniti. Tutti l'uno per l'altro. Non ci sono rivali, ma solo compagni di corsa, amici da seguire e da spronare. Sono felicissima. Ci contavamo, ma non potevamo averne la certezza. Ce l'abbiamo fatta ed è stata una gioia
La forza dei leoni, il coraggio e la simpatia.
Hanno avuto un grande ruolo Cristina, Concetta per portare in gara quante più donne possibile, ma ce l'abbiamo fatta tutte insieme a raggiungere questo grande risultato.

Risposte Stefano Migliozi

Stefano
Migliozi
28 settembre 1964
Triathlon
Ho superato 40-50 gare
Quasi 200 di gara
Una cinquantina
A piedi circa 1,500, in bicicletta 10.000 e a nuoto 800-900 km.
Il Campionato Italiano dell'esercito, Mezzo Ironman di Gratz, Ironman Klagenfurt.
Scendere sotto le 10 ore all'Ironman il 5 giugno all'Ironman di Venezia.
Per dimagrire, quando ero alla scuola di sottoufficiali.
Ho avuto un momento di stop e lei mi ha incentivato a ricominciare. Ma è più lei che io eh...io.
Lei.
Lei.
No.
È sempre motivata. Cerca sempre di migliorarsi e questo è positivo.
A volte si abbatte e non crede nei mezzi che ha.
A essere più disciplinato sul mangiare e sull'allenamento.
Ad avere più concentrazione negli allenamenti di qualità.
Abbiamo deciso di passare da un'altra società, dove la vera forza della squadra erano sempre gli stessi: Marco, Filippo, Tommaso e io.
Il fatto di avere un capo che ama lo sport e vive per lo sport. Con Marco c'è sempre un punto di riferimento importante, sei sempre seguito.
Hanno avuto culo.
Fortuna.
Ha contribuito insieme ad altre due persone a far sì che potessero realizzare questo successo e penso che siano guardate con ammirazione anche dalle donne di altre società.



WWW.ATLETICALEONE.IT
ITALIA

Atletica Leone San Marco

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 2/2016 di martedì 26/04/2016

ANNA E STEFANO UNITI PER LA CORSA

L'Intervista (doppia) del mese

Scheda atleta

<p>Nome: Stefano</p> <p>Cognome: Migliozzi</p> <p>Data di nascita: 28 Settembre 1964</p> <p>Specialità: Corse Veloci</p>	<p>N° gare anno in corso: 17</p> <p>Km anno in corso: 286,97</p> <p>N° gare ultimo anno: 45</p> <p>Km ultimo anno: 383,28</p> <p>Ultime medaglie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3° posto SM50 Maratonina di Casarsa 	<ul style="list-style-type: none"> • 1° posto Campionato Italiano dell'Esercito • 2° posto IronMan di Kratz <p>Sogno nel cassetto: Scendere sotto le 10 ore all'IronMan di Venezia il prossimo 5 Giugno</p>
--	--	--



Domande

Importante 5° posto per gli uomini. Un grandissimo risultato, soprattutto per una squadra giovane come voi. Come lo spieghi

Qual è la cosa che preferisci della corsa

Pratichi altri sport

Qual è il tuo preferito

Quanto è importante vincere

Da 1 a 10, quanto la corsa aiuta la coppia

Quanto vi fa litigare

Quanto lo consiglieresti alle altre coppie

Hai un rituale di gara

L'altro lo conosce?

Cosa fate sempre prima e dopo la gara

Allenamento in coppia o singolo

Quali sono i tuoi prossimi impegni sportivi

Quali sono i suoi prossimi impegni sportivi

Fai un augurio all'altro per la prossima gara

Fai un Saluto a tutti

Risposte Anna Gabriele

La stessa cosa. Uomini e donne siamo uguali: siamo tutti leoni!

Star bene. Dopo la corsa sei felice di ciò che hai raggiunto al di là della vittoria o meno e quindi già pensi al nuovo traguardo.

Sì, ciclismo, ma non a livello agonistico, seguo Stefano e lo pratico, così, come una sorta di allenamento.

La corsa

Mah, fa piacere, però non è la cosa cui ambisco principalmente. La cosa più importante è stare nel gruppo e poi il risultato se viene fa piacere, ma non è la cosa principale.

Ci aiuta perché condividiamo tutto e quindi anche questo ha un ruolo fondamentale. Quindi dico 10!

No. Non litighiamo, assolutamente.

10 sempre, assolutamente.

Mah..non proprio. Di solito penso a qualcuno a me caro, sempre diverso e gli dedico il risultato che ottengo.

No.

I preparativi pre gara, niente di più.

Dipende dai momenti. Lui ogni tanto viene con me, ma ha un allenamento completamente diverso dal mio e si vede dai risultati. Finire coppa Friuli e Coppa Pordenone. La Maratonina di Lignano a Giugno.

Lui è tutto preso dal suo ironman che sarà a Venezia proprio il 5 giugno.

In bocca al lupo. Vedrai che andrà benissimo e andrai sicuramente sotto le 10 ore!

Ciao ragazzi!

Risposte Stefano Migliozzi

Marco è riuscito a creare un forte spirito di gruppo, che ci ha permesso di andare in forza a correre a Sacile e fare il risultato. C'è anche una forma di rispetto verso una persona che dedica tutto se stesso al gruppo.

La soddisfazione del dopo. Sentirmi bene, tranquillo e poter sedere a tavola e mangiare quello che voglio.

Sono nato pentatleta con l'esercito, ho gareggiato a livello nazionale e poi sono passato al Triathlon con il centro sportivo dell'esercito.

Il Triathlon è sempre il mio preferito.

Non è importante vincere, ma essere contento di quello che sono riuscito a fare. Qualche rammarico quando ostacoli esterni mi impediscono di avere la prestazione che vorrei.

Penso 10 e mezzo o 11. C'è anche tutto il resto ma la corsa piace a tutti e due, quindi ci unisce.

Poco e niente. Anzi. Raramente quando insisto troppo su alcuni allenamenti, ma sono cose normali.

È un modo per conoscersi meglio e gestire meglio la famiglia. Trovare spazi per la coppia, condividere il tempo libero e contemporaneamente avere il tempo di coltivare una passione... in comune!

No.

Mangiare uguale, bere le stesse cose, fare lo stesso tipo di allenamento l'ultima settimana, preparare la borsa allo stesso modo e verificare se abbiamo portato tutto.

Coppia.

Il 5 Giugno l'Ironman di Venezia e poi il 20 agosto quello di Lecco sul lago d'Iseo La Coppa Friuli, la Coppa Provincia e la mezza di Lignano.

Ti auguro di confermarti a Montereale Valcellina e di andare bene domenica a Villa d'Arco. Ma soprattutto 1h45m alla mezza di Lignano.

Ciao a tutti e buon allenamento!

Atletica Leone San Marco
 WWW.ATLETICALEONE.IT
 ITALIA
 Ti piace correre? Iscriviti con noi!
 Atletica Leone San Marco
 edizione n° 2/2016 di martedì 26/04/2016

NON SOLO CORSA Sain saluta dal mare Trieste e vince il tricolore

Paolo Sain campione italiano di vela

Medaglia d'oro anche al al Campionato Italiano Open di vela classe Europa di Trieste per l'artista dello sport" Paolo Sain, già campione di atletica con la Leone San Marco, che durante il fine settimana a ridosso del 25 aprile ha messo da parte la corsa per dedicarsi alla vela, suo sport principale, con la Società Vela Oscar Cosulich di Monfalcone.

Paolo ha passato l'inverno a rendere il più competitiva possibile la "LeonBatar" (la sua imbarcazione che nel nome unisce la sua famiglia, l'Atletica Leone San Marco, con la sua passione per le barche svedesi) e sabato 23 aprile è arrivato il gran giorno.

Purtroppo sabato il maltempo ha permesso una sola prova delle 3

previste e domenica la bora che soffiava a 40 nodi ha costretto a terra le 14 barche partecipanti.

I velisti ne hanno approfittato per fare una cena insieme ad ospiti d'eccezione: la due volte consecutiva campionessa del mondo Chiara Caligaris, la campionessa italiana Luisa Spanghero, e la campionessa italiana in carica classe Snipe Marinella Gorgatto.

Paolo Sain, che aveva vinto l'ultimo titolo italiano nel 1986, non poteva aspettare con le mani in mano, alle 8.30 di lunedì 25 aprile, si mette in barca con il vento forte, dopo un inchino a Piazza dell'Unità d'Italia, si lancia in planata in mare aperto. Il rituale, oltre ad esorcizzare le paure che si portava



dietro da anni, è stato anche propiziatorio. Il vento è diminuito e le barche hanno potuto fare le altre tre prove necessarie perché il

campionato potesse essere valido.

Affronta le prove senza i timori atavici e si laurea Campione d'Italia, riuscendo a

chiudere un cerchio aperto 30 anni fa, con una nuova vittoria, che adesso gli dà diritto a partecipare ai campionati del mondo

che si disputeranno a Torbole sul Lago di Garda dal 7 al 14 luglio, nonché al campionato europeo Master in Polonia.

LEONI IN TRASFERTA

Bibione premia 3 leoncini, e ad Udine Bogdan c'è



Obiettivo centrato per Mija Bogdan dell'Atletica Leone San Marco che in occasione della 1ª prova CdS Assoluto a Udine riesce a migliorare la sua prestazione stagionale e con 5 metri 84 centimetri al 3° salto (+1,9 vento).

Superando ampiamente la distanza di 5m e 80 che si era prefissato, riesce a piazzarsi al 6° posto con punteggio tecnico di 648 punti.

Il 22 maggio, alla 2ª prova CdS As-

soluta ad Agordo (Belluno), il prossimo passo: avvicinarsi ancora di più ai 6 metri.

Intanto il resto dei leoncini non poteva mancare all'appuntamento con la 1ª edizione della Maratonina di Bibione, organizzata da Gianni Poli, che ha visto la partecipazione di oltre

1500 atleti.

Nonostante la grande quantità di concorrenti, ben 3 leoncini sono arrivati in premiazione.

Agostino Formentin ha sorpreso anche se stesso piazzandosi 2° della sua categoria, preceduto da Luigi Mingione che tagliando il traguardo in solo 1h e 19m ha conquistato un bronzo di categoria ed è arrivato 19° assoluto.

Bel personale di Anna Gratton che con 1h e 35m guadagna una meritissima medaglia d'argento di categoria.

Nella classifica maschile, buoni piazzamenti di Franco Vallar, Gianni Vit, Manuele Antonucci, Fabio Fiorito, Ivo Rinaldi, Claudio Venier, Stefano Zanetti, Agostino Formentin, Luigi Spirito, Bruno Sommacal, Andrea Rizzetto, Roberto Galasso, Federico Rugo, Giorgio Giaccari, Adriano Martini, Claudio Norio, Manuele Santarossa, Luciano Chiodero, Edy Scala e Marco Romizi.

Fra le donne, buoni riscontri cronometrici di Cristina Dose, Andreina Facca e Evelyne Vatta.

L'evento è stato reso indimenticabile dall'allesti-

mento della leoncamping in piazzale Zenith orchestrata da Marco Turi, Ivo Rinaldi (per la disposizione del posto), Fabio Rizzetto, addetto alla Griglia, e Giuseppe Benigno, della pasticceria "Delizia" di Porcia che ha offerto il dolce.

Indispensabili amici e famigliari che hanno reso memorabile questo "fuori onda", che certamente verrà ripetuto a breve.



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

WWW.ATLETICALEONE.IT
 ITALIA

Podenone
 2014
Atletica
Leone
 San Marco

edizione n° 2/2016 di martedì 26/04/2016

INSERTO SPECIALE: TRAIL VALMEDUNA

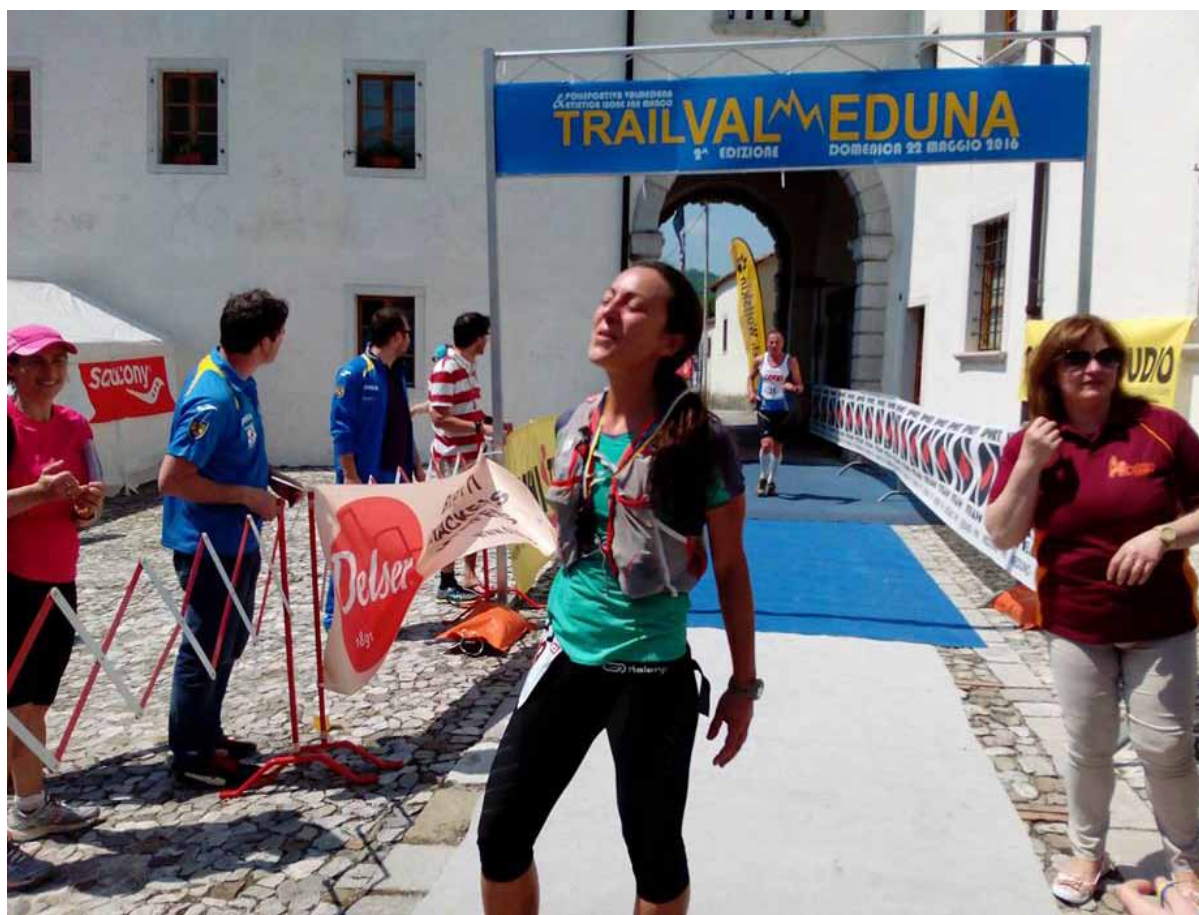
Pesnikar e Mazzocco si aggiudicano la seconda edizione

Franco Pesnikar, Alessandro Ferraro e Oriano Martin il podio maschile. Elisabetta Mazzocco, Manuela D'Andrea e Monica Penzo quello femminile

Il sole bacia i belli e questa volta ha baciato il Trail Valmeduna, che anche grazie al meteo favorevole ha potuto sancire il suo successo. Presenti la bellezza di 400 atleti, di cui 260 hanno partecipato al Trail di 27 Km fra sentieri, antiche mulattiere, boschi, pascoli e borghi, con un dislivello di 1600 metri, i restanti hanno preferito minitrail non competitivo di 12 km con 550m di dislivello.

Parte subito in testa Alessandro Ferraro (Montanaia Racing) e nell'intermedio del Borgo del Bianco ha un vantaggio di ben 20 secondi su Franco Pesnikar in forza dell'Atl. Buja. Sulla vetta del Monte Valins le parti si invertono e il bujese si porta al comando arrivando a trionfare con mani alzate nell'affascinante Palazzo Colossis. Terza piazza per Oriano Martin.

Nella corsa rosa, sorpresa della brugnerotta Elisabetta Mazzocco che vince in grande spolvero il Trail Valmeduna, al 2° posto Manuela D'Andrea



portacolori dei Podisti Cordenons, e al 3° posto di Monica Penzo della Venezia Runners Atl. Murano.

Delusione per le quotate Eugenia Vasconi del Team DI-BI Varese arrivata 5ª a causa di un dolore muscolare e della bujese

Alionka Kornijenko, 11ª. Grandi meriti vanno riconosciuti a tutto lo staff. Un plauso particolare a Pietro Del Din che ha disegnato l'innovativo percorso, rilevato persino dalla famosa casa editrice Tabacco specializzata nella

produzione delle mappe dell'area alpina del nord-est. La Tabacco ha voluto omaggiare il trail stampando una mappa di Meduno che comprende l'intero percorso. La carta topografica è stata consegnata anche a tutti i partecipanti.

I complimenti vanno anche a Marco Turi per la scelta della location nella splendida cornice del Palazzo Colossis, che, resa ancor più suggestiva dai deltaplani che hanno sorvolato per tutta la giornata il cielo della Valmeduna, ha lasciato a bocca aperta tutti i presenti.

Il co-organizzatore Renzo Casali esprime grande soddisfazione per l'ottima riuscita del trail: «Bisogna complimentarsi con i moltissimi concorrenti che hanno decretato il successo di questa seconda edizione, ma anche con i volontari, l'assistenza sanitaria, il soccorso alpino, gli alpini, la protezione civile, gli sponsor e tutti coloro che hanno reso questa giornata davvero fantastica. Inoltre, – Casali ricorda – la festa proseguirà il prossimo week end con la giornata dello sport sempre a Meduno con il Volley, Calcio e tante altre attività».

Il Trail raddoppia gli iscritti fra sport, storia e cultura

Progetto complesso quello della 2ª Edizione del Trail Valmeduna, organizzato dall'Atletica Leone San Marco e la Polisportiva Valmeduna, con la collaborazione della Proloco Meduno, del Circolo Culturale di Meduno e il Gruppo Alpini Valmeduna, ed il patrocinio dei comuni di Meduno, Tramonti di Sopra, Tramonti di Sotto e della Regione Friuli Venezia Giulia.

Il Trail non soddisfa solo i palati affamati di sfide sportive, ma punta soprattutto alla valorizzazione del territorio per scoprire e riscoprire siti di interesse storico e culturale. Non esistono altri trail il cui percorso incontri a così breve distanza così tanti siti storici e preistorici, come il Palazzo

Colossis del 1500, il sito fortificato di Sach di Sotto di epoca neolitica, il "colle dei deflini" dell'era cenozoica, Navarons noto per i moti mazziniani del 1864, il borgo medievale Barbeadis e attraversa persino il luogo di una battaglia della prima guerra mondiale.

Il percorso, che nella sua quasi totalità era già presente nelle carte del Generale Austriaco Von Zach del 1780, è dunque impegnativo, variegato e avvincente; comprende sentieri, antiche mulattiere, boschi, pascoli e borghi, è lungo 27 km e conta un dislivello di 1.600 metri.

Alcuni suoi tratti sono attualmente in disuso e saranno ripuliti e debitamente segnati dal Gruppo

Alpini Valmeduna per essere inserito fra i sentieri escursionistici stabili.

All'appuntamento con il Trail del 22 maggio 2016, si sono presentati puntuali ben 248 iscritti, raddoppiando abbondantemente il numero di presenze rispetto allo scorso anno.

Moltissimi i big in gara.

«Davvero grande soddisfazione per le iscrizioni. – Ha commentato Marco Turi, presidente dell'Atletica Leone San Marco – La macchina logistica è pronta, sarà una giornata di grande

divertimento, e grazie al meteo favorevole si potranno godere panorami stupendi dalla vetta del Monte Valinis, per certi versi assomigliante al Monte Ventoux (Francia) famosissima per la sua assenza di vegetazione. Sembrerà di essere sulla luna!»



Atletica Leone San Marco

WWW.ATLETICALEONE.IT

ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 2/2016 di martedì 26/04/2016



Alessia Trost
2009 Mondiale allievi e Gymnasiadi
2012 Mondiale juniores
Salto in Alto

Paolo Camossi
2001 Mondiale indoor
salto triplo

L'AT. LEONE SAN MARCO
NEL VERTICE NAZIONALE
NEL LANCIO "VORTEX"
Confronto atleti di tutta l'Italia nella categoria esordienti 2007-2008

MSURA	NOMINATIVO	ANNO	SOCIETA'	REGIONE	LUOGO E DATA GARA
35.07	VILLA Pietro	2007	A.S. KRONOS ROMA QUATTRO	LAZIO	Roma 06-feb
32.50	VALLAR Marco	2007	ATL. LEONE SAN MARCO PORDENONE	FRANZIA	San Vito al Tagliar 07-mag
32.08	RIZZO Roberto	2007	AGG. ATL. S. MONTERUSCO LECCE	PUGLIA	Lecce 02-apr
31.85	CALITRI Emanuela	2007	PONTE DI NONA	LAZIO	Roma 06-feb
29.44	MACCOMINI Loris	2007	A. ATL. FABRIANO	MARCHE	Fermo 08-apr
28.08	DE LORENZO Marco	2007	ATL. LEONE SAN MARCO	FRANZIA	San Vito al Tagliar 07-mag
27.58	ARZUFFI Brian	2008	CREMONA SPORTIVA ATL. ARVEDI	LOMBARDIA	Cremona 18-apr
27.58	MARICA Yuri	2007	POL. ATLETICA SANTANDREA	SARDEGNA	Carbonia 14-apr
26.38	DEGAND Paolo	2008	ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD	PIEMONTE	Marengo Di Torino 16-apr
26.30	CLAUT Elia	2007	ATL. LEONE SAN MARCO PORDENONE	FRANZIA	San Vito al Tagliar 07-mag



L'Atletica Leone San Marco alla
Tavola Rotonda con i campioni di ieri e domani
PALMANOVA, 27 APRILE 2016



**ELIA
CLAUT**

**MARCO
VALLAR**

**MARCO
DE LORENZI**

BENVENUTO HALLEN RUOSO

dai Leonkids dell'Atl. Leone San Marco



VISITA DEL PRESIDENTE PROVINCIALE FIDAL DI PORDENONE



Sistemazione "buca" e asse di battuta del salto in lungo
& falciatura prato del centro sportivo atletico di Vajont

grazie a...

al tecnico
Massimo Brait



ai genitori:
Roger papà di Arianna
Franco papà di Marco
Cristian papà di Emily

