

Atletica Leone San Marco

WWW.ATLETICALEONE.IT

ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 7/2016 di domenica 25/09/2016



ATLETICA GIOVANILE

Leonkids alla riscossa al Memorial Luciano Piazza

■ a pagina 2



MARATONINA DI UDINE

I Leoni sfrecciano sotto la pioggia da Cividale a Udine

■ a pagina 4



PAROLA DI PSICOLOGA

Riprendere e riprendersi dopo le vacanze estive

■ a pagina 3

COPPA PROVINCIA DI PORDENONE La Leone San Marco è la squadra rivelazione dell'anno

Vincono Leonesse e Leonkids

La squadra femminile e quella giovanile si aggiudicano il primo posto



È finita e le Leonesse e i Leonkids possono cantare vittoria. I giochi sono fatti. Hanno mantenuto la leadership di squadra

per tutto il circuito, da Brugnera a Pordenone, senza perdere un colpo. Nove tappe che hanno incoronato la squadra

femminile e quella giovanile della Leone San Marco, senza se e senza ma. Certamente la bravura di tutti gli atleti sin-

golarmente, ma è stato soprattutto il lavoro di squadra ad essere premiato. Bravi e basta.

■ a pagina 3

ECOTRAIL PIANCAVALLO CANSIGLIO

Leoni inarrestabili: Mattia Rizzo vince la 30 Km

Ecotrail Piancavallo Cansiglio espugnata dai Leoncini. Mattia Rizzo taglia per primo il traguardo della 30 km e molte altre vittorie di categoria per molti atleti della Leone San Marco. Un bivio non segnalato porta Stefano Migliozi ad allungare

il tragitto. Nonostante tutto, riesce ad arrivare primo di categoria e sesto assoluto nella 21 km. Anna Gratton, Greta Del Magro e Concetta Di Grande ottengono il primo posto di categoria. Leoni e Leonesse sono inarrestabili anche in alta montagna.

■ a pagina 2



L'INTERVISTA DEL MESE

Anna Gratton. Quando la corsa diventa Amore



Una vittoria dopo l'altra, ma non si sente speciale. Ama correre con tutta se stessa e mette tutta se stessa in ogni gara. La semplicità è la sua vera ricchezza ed è con quella che sale sui podi. Quello che le interessa è migliorarsi, non per vincere ma per

affrontare e superare i propri limiti. Non si fa vincere dalla pigrizia, perché da una corsa non torna mai stanca. Correre è il suo modo di ricaricare le batterie. Il suo "segreto" è la costanza, unita ad un amore incondizionato verso lo sport e la corsa.

■ a pagina 4 e 5

Trofeo Atleta dell'anno 2016

aggiornato al 25 Settembre



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

WWW.ATLETICALEONE.IT
ITALIA

Atletica Leone San Marco
 2014

edizione n° 7/2016 di domenica 25/09/2016

ECOTRAIL PIANCAVALLO CANSIGLIO

Leoni inarrestabili, Mattia Rizzo si aggiudica la 30 km

Grandi performance di tutti i leoncini che anche in montagna fanno sentire il loro ruggito



Buona la prima per l'Atletica Leone San Marco che mette a segno diversi successi alla prima edizione dell'Ecotrail Piancavallo Cansiglio la scorsa domenica.

A grande sorpresa arriva la vittoria assoluta per il triatleta Mattia Rizzo nella 30 Km, al suo primo trail in assoluto. Il primo pensiero va ai suoi figli Manuel

e Nicolas, cui dedica questo grande risultato, tanto più gradito in quanto giunto inaspettato: «Ero venuto per fare una sorta di allenamento, ma il clima è stato favorevole e ne ho approfittato - è il suo commento a caldo - il percorso era bellissimo e presentava difficoltà anche nella discesa finale sull'asfalto. Alla fine non ne avevo più,

ma ce l'ho fatta», per giunta anticipando il secondo arrivato di ben due minuti. Mattia non è un novellino, il suo punto di forza è la montagna, non a caso ottiene enormi risultati anche in mountain bike. Si sta allenando nel triathlon con ottimi risultati e non è escluso che domenica prossima possa tornare con altre grandi notizie dal Triathlon di Grado. Del resto, già a 10 anni aveva mostrato la sua energia: dava il meglio di se stesso guadagnandosi anche convocazioni nazionali. Stefano Migliozi, sebbene nella 21 km possa vantare un primo po-

sto di categoria, avrebbe potuto aspirare a qualcosa in più anche fra gli assoluti. È arrivato sesto a causa di un bivio non segnalato in cui, nell'indecisione, ha preso la strada più lunga.

Anna Gratton conferma il proprio stato di grazia e si classifica prima nella sua categoria per la 30 km insieme alla sua compagna di squadra Greta Dal Magro, anche lei sul primo gradino del podio nella propria categoria.

La mezza maratona è stata un successo per la tenace Concetta Di Grande, anche lei in podio perché prima della sua categoria.

Ottimi quarti posti per Patrizia Piccin nella 21 km, per Leonardo Carnelos e Anna Collavito nella 30 km.

Erik Carnelos guadagna uno straordinario

5° posto di categoria, come Sandra Turchetto, Irene Gaiot e Andrea Piazza, tutti nella 30 km.

Ottima prova nella 30 km anche per Daniela Rosolen, Manuele Santarossa, Ivo Rinaldi e Roberto

G a -



lasso, ma anche per Michele Marchesin nella 21 km.

L'Atletica Leone San Marco può dirsi soddisfatta per i suoi leoncini, che hanno fatto sentire il loro ruggito anche sulle montagne del Cansiglio.



ATLETICA GIOVANILE

Leonkids alla riscossa al Memorial Luciano Piazza



Numeri da capogiro al Meeting di San Vito al Tagliamento, il Memorial Luciano Piazza del 27 agosto. In una bella giornata di sole, si sono messi alla prova la bellezza di oltre

400 giovani atleti nelle diverse gare di velocità, mezzofondo, salto in lungo, salto in alto e vortex. Ma i leoni non temono la folla ed i piccoli Leonkid dell'Atletica Le-

one San Marco hanno saputo farsi onore.

Rafael Colle nella categoria Juniores corre i 100mt in 12 sec.

Elia Claut guadagna il primo posto della sua categoria (Esordienti B) nel salto in lungo con 3mt 40cm e riesce bene anche in velocità facendo 50mt in 8" 76 cent.

Dora Alzetta gareggia nei 50mt con l'ottimo tempo di 9" 08 cent.

Anita Alzetta è la più

veloce della sua categoria (Esordienti C) nei 600mt chiusi in 2' 42".

Vittorio Alzetta nel salto in alto arriva ad 1mt 15cm e nel vortex a 32mt e 17cm migliorando la sua vecchia prestazione personale.

Anche Emily Filippin stupisce nei 60 metri in 10sec 84 migliorando 2 secondi dalla sua precedente prestazione personale.



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

WWW.ATLETICALEONE.IT
ITALIA



edizione n° 7/2016 di domenica 25/09/2016

COPPA PROVINCIA Il dado è tratto. La Leone San Marco è la squadra rivelazione dell'anno Vittoria per Leonesse e Leonkids

La squadra femminile e quella giovanile si aggiudicano il primo posto alla Coppa Provincia



Un anno davvero fantastico per l'Atletica Leone San Marco, che sbanca alla 29^a Edizione della Coppa Provincia di Pordenone con la

vittoria indiscussa della squadra femminile e di quella dei Leonkids, affiancate dallo strepitoso terzo posto della squadra maschile,

posizioni confermate dopo l'ultima prova del circuito che si è tenuta ieri 11 settembre 2016 a Pordenone, con il Giro Podistico Internazionale Città di Pordenone, e mantenute invariate in tutte le tappe.

Una vittoria grandiosa che arriva a soli due anni dalla creazione della Società, al primo anno per i leonkids, che hanno visto migliorare le loro prestazioni tappa dopo tappa grazie all'impegno della Società, dei supporters, dei genitori e ovviamente degli allenatori. Ottime le prestazioni di tutti i 63 leoncini presenti alla manifestazione naoniana, impossibile elencarli tutti.

Ognuno ha fatto del suo meglio per portare in alto i colori dell'Atletica Leone San Marco, e le vittorie sono arrivate grazie alla collaborazione di tutti. Il trionfo è di tutti i leoncini, poiché per la Leone San Marco non esiste il primo

e l'ultimo, le cose più importanti sono il lavoro di squadra, la collaborazione e la solidarietà di gruppo: è così che si diventa grandi e si arriva ad ottenere grandi risultati.



PAROLA DI PSICOLOGA a cura della Dottoressa Rosaria Francesca Romano

Riprendere e riprendersi dopo le vacanze estive

Vacanze finite ormai per tutti e ripresa obbligata della routine lavorativa, scolastica e, per molti, sportiva. Per alcuni si tratta di una ripresa dopo un periodo più o meno lungo di ferie, per altri un vero e proprio inizio.

Sembra, infatti, sia proprio settembre il periodo in cui maggiormente ci si sente carichi e motivati all'attività sportiva.

La vacanza se da una parte concede il riposo e lo stacco dallo stress accumulato, dall'altro è anche il momento ideale per investire su di sé, magari per fare nuove esperienze: lunghe nuotate, trekking in montagna, camminate in spiaggia. Così il ritorno dalle ferie mette nella condizione di fare buoni propositi: del resto, è ampiamente riconosciuto che la pratica sportiva migliora la salute, dà benessere.

Si raggiunge una maggiore consapevolezza del proprio corpo e

accettazione dell'immagine di sé, ci si sente più motivati a investire sul patrimonio salute, o nelle relazioni.

Sarebbe auspicabile cominciare il prima possibile, sfruttando la scia dell'entusiasmo, perché i buoni propositi tendono ad abbandonarci se si lascia passare troppo tempo.

Approcciarsi a un nuovo sport, inoltre, crea nuovi stimoli e può contribuire a superare meglio la tipica fase dello stress da rientro.

Un mezzo in più per vivere con maggior serenità la ripresa della vita lavorativa e di tutti i giorni.

Se ci focalizziamo sulla corsa, uno degli sport maggiormente praticati nell'ultimo periodo perché più alla portata di tutti, notiamo che durante l'estate, a meno che l'allenamento sia soprattutto al mattino, viene un po' abbandonata.

Quindi, a settembre, dopo il relax e riposo, ci si può trovare gene-

ralmente in due condizioni opposte, o ci si sente carichi di energia e pronti ad affrontare un altro anno di allenamento o non si ha voglia di riprendere a fare sport perché la pigrizia ha vinto su tutto. Quali potrebbero essere quindi le regole per riprendere in maniera attiva l'attività fisica?

Si parte innanzitutto, chiaramente, dalla testa: la forma fisica è sicuramente in calo e questo non deve scoraggiare: è normale rompere le regole durante le vacanze, anzi è fondamentale!

Cercate di vincere sulla testa che magari vi farà sentire più pigri del solito, proprio come quando avete incominciato, fate girare un unico messaggio nella testa: alzati e corri!

Dopo i primi metri, proprio perché il cervello non dimentica i risultati raggiunti fino a poche settimane prima, ci si ricorderà di tutti i benefici della sana corsa e lo sforzo

di ricominciare sembrerà subito meno faticoso, anzi rilassante e distensivo.

Dopo qualche giorno di costante allenamento si sentiranno anche i vantaggi relativi alla percezione di sé: ci si sentirà più a proprio agio con se stessi, più sereni, meglio fisicamente e di conseguenza mentalmente.

Inoltre, riuscire a rispettare i programmi di allenamento e avere la possibilità di ritagliarsi del tempo, anche solo un'ora, per se stessi rinforzerà l'autostima e ridurrà piano i livelli di pigrizia.

Altro consiglio è riprendere un po' alla volta, proprio per dimostrare alla nostra mente che la fatica da fare è minore di quanto si pensi.

Iniziare con pochi minuti di allenamento e poi aumentare piano, alternare camminata veloce alla corsa lenta e poi riprendere ai ritmi normali.

È necessario senz'altro potenziare i muscoli della schiena, delle braccia e gli addominali, oltre a quelli di gambe e glutei.

Non dimenticate mai l'importanza dello stretching, parte integrante della corsa.

È indispensabile farlo prima di correre e subito dopo l'allenamento.

Dedicare qualche minuto in più a questo allungamento muscolare, farà sentire meglio sia fisicamente che mentalmente, ma soprattutto si eviteranno

fastidiosi infortuni.

E infine riprendere un'alimentazione equilibrata, sana e leggera. Mangiare molta frutta e molta verdura, bere tantissima acqua.



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° 7/2016 di domenica 25/09/2016

L'INTERVISTA DEL MESE

Anna Gratton, quando la corsa diventa amore

"Sono felice dei risultati, ma la mia vera felicità è correre, perché la corsa non delude mai"

Inanna una vittoria dopo l'altra, sale sul podio praticamente ad ogni gara in cui partecipa, ma non si sente speciale. Fa del suo meglio, è soddisfatta dei suoi risultati, e riesce a conservare un'umiltà ed una freschezza che l'accompagnano dovunque. Tutto solo per amore dello sport, ed in particolare della corsa

Anna, come ti senti dopo tutte le vittorie che stai collezionando?

Io non sento di fare qualcosa di speciale. I tempi ci sono e sono soddisfatta, ma non parto mai con l'obiettivo di vincere. Forse a volte si tratta anche di fortuna, perché io non mi sento una "campionesa" nel senso stretto della parola. L'unica cosa che so è che mi piace correre, fare gare, stare in compagnia, fare gruppo e questo mi basta.

Fra tanti podi, quali sono le gare che ti sono rimaste nel cuore?

La mezza di Brugnera e quella di Bibione. Sono riuscita a migliorare su quelle distanze, quindi sono contentissima di quei risultati (Ndr: 3° posto di categoria a Brugnera, 2° a Bibione, migliore performance dell'atleta in assoluto).

Ma come hai iniziato a correre?

Giocavo a pallavolo e correvo giusto un po' d'estate, senza particolari ambizioni. A poco a poco ci ho preso gusto. Mi piaceva sempre di più finché non ho deciso di abbandonare la pallavolo per dedicarmi completamente alla corsa, anche d'inverno. Ho iniziato con le marce la domenica e mi sono appassionata.

Cosa ti piace di più della corsa?

Intanto è bello perché passi molto tempo con te stessa. Entri proprio in contatto con il tuo io più profondo. Ti dà un senso di libertà incredibile. E poi ti scarica. Ti arricchisce da un lato, e ti azzera la tensione del giorno. Dopo aver corso mi sento pronta per ripartire. Ogni gara è un'esperienza importante, in cui ho l'occasione di conoscere meglio me stessa, i miei limiti e le mie capacità. Si fa fatica, si sta bene e si condivide con tutti sia la fatica che la felicità. Si conoscono molte persone al di là delle costruzioni del quotidiano.

Ed hai iniziato a fare gare?

Non ci pensavo assolutamente. Poi sono stata coinvolta da una società che mi vedeva sempre cor-

rere e così ho fatto la mia prima gara, la campestre a Villa Varda e mi è piaciuta.

Come sei approdata all'Atletica Le-

one San Marco?

Me l'ha fatta conoscere Cristina Dose. Grazie a lei ho conosciuto anche Marco e la società. Ho capi-



XVII MARATONINA DI UDINE

I Leoni sfrecciano sotto la pioggia da Cividale a Udine

Il tempo avverso non ha spaventato i 45 temerari dell'Atletica Leone San Marco che hanno partecipato in massa alla XVII Maratonina di Udine e sono riusciti a portare a casa anche molte soddisfazioni.

Sono stati infatti ben 14 gli atleti arancio bordeaux a registrare il proprio personal best nonostante la pioggia. Mattia Rizzo primo della squadra a tagliare il traguardo, Patrizio Serra, il bravo Erik Carne-

los, Ezio De Stefano, Valentino De Stefano al suo esordio in squadra, Leonardo Pietrafesa, ottimo personale, e Andres Alzetta. Per le leonine è Anna Gratton la prima a terminare la gara e a segnare il suo bel personal best, come hanno fatto a seguire Bruna Brait, Tania Tramontina, Anna Colavitto, Patrizia Antonini, Nadia Pivetta e Annalisa Invillo.

In premiazione Con-

ceda della sua categoria, Greta del Magro arrivata quarta e Anna Gratton quinta.

Bravissimi tutti i leoncini, compresi i fotografi Vincenzo Mancuso, per la foto alla partenza, e Marco Turi, che ha sfidato la pioggia al 12 km vicino Remanzacco.

Se la pioggia è caduta sull'inedito percorso, piaciuto molto sia per il fascino dei luoghi, sia per la scorrevolezza della strada, è stata invece l'organiz-

zazione a fare acqua da tutte le parti e i leoncini presenteranno una protesta ufficiale al comitato della Maratonina di Udine.

Le docce non erano all'altezza del blasone della manifestazione, ma è stata la gestione delle sacche personali degli atleti il punto cruciale. Stefano Migliozzi ha sintetizzato

perfettamente il sentimento dei più: «I primi arrivati hanno atteso non so quanto tempo i camion con le sacche. Una volta scaricate sono state buttate, dico butta-

te senza controllo, e molte erano completamente in pozze di acqua. Io avevo anche il cellulare pieno di acqua. Sicuramente io il prossimo anno non ci sarò».



Atletica Leone San Marco

WWW.ATLETICALEONE.IT
ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 7/2016 di domenica 25/09/2016

Scheda atleta

Nome:

Anna

Cognome:

Gratton

Data di nascita:

7 dicembre 1977

Specialità:

Mezza Maratona

N° gare anno in corso: 23

Km anno in corso: 254,89

Ultime medaglie:

- Giro Podistico di

Pordenone

- Bibione Run
- Ecotrail Piancavallo Cansiglio

"Corsa" nel cassetto:

Maratona di Firenze



to che era la società adatta a me. C'è una tranquillità ed una libertà di scegliere che fa più al mio caso. Si spazia da un tipo di gara all'altra. La San Marco è aperta a 360°. A qualsiasi gara decida di partecipare, trovo sempre i compagni di squadra e gli amici.

Emerge proprio l'amore per la corsa in sé, come secondo me dovrebbe essere. Su ogni tipo di tracciato, lungo, corto, su strada, in montagna, la Leone San Marco ti sostiene. Non ti abbandona mai a te stesso. È una squadra meravigliosa e sono felice di farne parte.

Quali sono le tue prossime corse in programma?

Sono concentrata sulla Maratona di Lubiana il prossimo 30 ottobre. Farò altre corse prima, come la mezza di Pordenone, ma sono tutte di preparazione per Lubiana.

Quanto ti alleni per avere questi risultati?

Mi ha molto aiutato nell'ultimo anno fare anche le gare più corte, in cui bisogna dare tutto e subito. Sento che diversificare i tipi di gara mi fa migliorare, quindi faccio anche le gare più brevi, anche se sono le più sofferte. A casa, invece, non sempre riesco a fare allenamenti di qualità, ma anche per solo una mezz'ora cerco di uscire almeno tre o quattro volte la settimana, compresa la gara della domenica. Dipende tanto anche dal periodo, perché non sempre si riesce a mantenere il ritmo. A volte faccio uscite più blande, ma cerco di essere costante.

Fai un lavoro duro, tornata a casa ti viene mai la tentazione di non allenarti?

È solo il pensiero iniziale che a volte mi fa dire "oggi sono stanca, quasi quasi non vado", ma poi ci ripenso e so che non è così. Non torno mai più stanca di prima, torno sempre meglio e sto bene. La corsa ti ripaga sempre e non tradisce mai.

SALTO IN ALTO

Mija in doppio turno fra Gorizia e Trieste

Miete ancora successi l'Atletica Leone San Marco che questo settimana ha assistito a ben due ottime performance nel salto in lungo del bravissimo leoncino Bogdan Mija.

Ha sfiorato il suo record personale di stagione Bodgan sabato 10 settembre al 31° Memorial Bruno Marchi di Gorizia, dove è volato a 6 mt e 31 cm, a soli 2 cm dalla sua migliore prestazione, ottenendo un grandioso quarto posto in una manifesta-



zione di altissimo livello come quella goriziana, divenuta ormai una tradizione. Ottiene invece addirittura la medaglia di bronzo a Trieste solo il giorno dopo, domenica 11 settembre, al 9° Triveneto Meeting, dove ha saltato 6 mt e 12 cm.

BIBIONE RUN E BIBIONE KIDS

Conferme per Gratton e Vallar, podio di Giaccari

Sotto un sole "siberiano" fuori stagione si è svolta a Bibione la 3ª edizione Bibione Run, Anna Gratton dopo il podio di domenica scorsa a Piancavallo, si ripete classificandosi 10ª assoluta e 2ª di categoria SF35. Gran bel podio di Giorgio Giaccari 3° della sua categoria. Complimenti ai leoncini Gianni Vit, Giorgio Giaccari, Ivo Rinaldi, Roberto Galasso, Nicola Turi, Bruno Sommacal, Massimo Milanese e Raffaella Budai, che hanno ottenuto ottime performance.

Ma Bibione ha dedicato la corsa anche ai giovanissimi con la Bibione Kids, dove il leoncino Marco Vallar non si smentisce e conquista la vittoria anche nella seconda località balneare più grande d'Italia. Una bella gara quella della categoria Esordienti B/C, vinta ai danni all'atleta dell'Atletica Jesolo sempre nei paraggi

fino ai 100 metri al traguardo. Con un bello scatto finale ha la meglio Vallar che ottiene la 9ª vittoria stagionale.

Ottimo 3° piazzamento di Marco De Lorenzi e 4° di Leonardo Di Nicolò. Brava anche Arianna Alzetta 4ª della stessa categoria femminile.

Al termine della corsa i leoncini grandi e piccini si sono goduti il gran bel spettacolo musica e festa animata dal Dj Michele Patatti.



WWW.ATLETICALEONE.IT

ITALIA

Atletica Leone San Marco

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 7/2016 di domenica 25/09/2016

ECOTRAIL DELLA DORSALE PANORAMICA
PIANCAVALLO
CANSIGLIO

Rizzone Mattia

VINCITORE PIANCAVALLO - CANSIGLIO

Complimenti dall'Atletica Leone San Marco

AGOSTO 2016

30 KM

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

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
 mail: info@atleticaleone.it