

WWW.ATLETICALEONE.IT
ITALIA

Atletica Leone San Marco

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 11/2017 di mercoledì 10/1/2018



TELETHON
50 Leoni alla carica per la solidarietà
■ a pagina 3



MARATONINA
Cittadella da personal best per molti leoni
■ a pagina 4



CAMPIONATI STUDENTESCHI
Martina McDowell campionessa provinciale
■ a pagina 5

TIRARE LE SOMME DEL 2017 Una squadra che ha saputo imporsi... e il presidente chiede il bis nel 2018

Un anno di successi per i Leoni

Record di iscritti, vittorie e titoli di squadra, vittorie e titoli individuali



Un anno da incorniciare per l'Atletica Leone San Marco, che sui giornali guadagna l'appellativo

di "signori del podismo", accanto a squadre con molta più storia alle spalle. Il carisma di un pre-

sidente sempre presente, uno staff di qualità ed un grandissimo spirito di squadra il segreto del

successo. Turi rilancia la sfida per un 2018 ancora migliore...

■ a pagina 2

CORSA CAMPESTRE

La Leone San Marco inaugura coi fiocchi il Grand Prix CSI

Una partenza con il botto per l'Atletica Leone San Marco che venerdì 8 dicembre ha fatto incetta di medaglie alla prima prova del Grand Prix CSI Udine di Corsa Campestre, il Cross Trentennale di Buja.

In una competizione che ha contato oltre

300 atleti di 33 società diverse, infatti la squadra arancio bordeaux porta a casa il secondo posto di società nella classifica del Trofeo Carlevaris dedicato alla corsa Giovanile Maschile e un ottimo sesto piazzamento nella classifica generale.

■ a pagina 3



L'INTERVISTA DEL MESE

Mattia Rizzo: L'umiltà che porta risultati sportivi



Fatto della stessa "materia" dello sport, Mattia Rizzo ha iniziato a fare sport da bambino per non smettere mai. Per lui è una vera e propria necessità.

Non ha preferenze e quando si tratta di correre, che sia a piedi o sulle due ruote mostra capacità e adattabilità fuori dal comune. Non a caso la sua

nuova sfida è quella di fare un ironman. Dopo esser passato dall'atletica alla mountain bike ha deciso di intraprendere la strada del triathlon, per continuare ad imparare e a migliorarsi. Non una passione effimera, ma una scelta di lunga data e duratura.

■ a pagina 4 e 5

Trofeo Atleta dell'anno 2017

Classifica definitiva



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° 11/2017 di mercoledì 10/1/2018

TIRARE LE SOMME DEL 2017 Una squadra che ha saputo imporsi. Il presidente chiede il bis nel 2018

Leoni, Leonesse e Leonkids premiati

Record di iscritti, vittorie e titoli di squadra, vittorie e titoli individuali



Si chiude un anno eccezionale per l'Atletica Leone San Marco, che nel 2017 è riuscita ad inanellare un successo dopo l'altro, moltissimi di squadra, e ancora di più a livello individuale. Un'associazione giovane che in soli pochi anni di attività ha saputo creare un gruppo solido e coeso. Grazie al carisma del presidente Marco Turi e ad uno staff appassionato e competente, il sodalizio ha raccolto la fiducia di ben 236 tesserati FIDAL, attestandosi fra le società più numerose della provincia. Numerosi i titoli dei

giornali dedicati alla squadra, l'ultimo dei quali non a caso incorona i Leoni "Signori del podismo". Questo perché se un leone da solo è il re della Savana, quando si muove in gruppo è veramente imbattibile. La squadra master maschile e femminile si è infatti aggiudicata la Supercoppa Provincia di Pordenone. La squadra femminile quindi per il secondo anno consecutivo vince il circuito della Coppa Provin-

cia, e quella maschile arriva seconda. Non sono da meno i Leonesse e i Leonkids, che contemporaneamente vincono il titolo per il gruppo giovanile. Le fiere Leonesse non si accontentano e portano a casa anche il titolo a squadre regionale per la mezza maratona. Seguono l'esempio i Leonkids Ragazzi e Cadetti che si aggiudicano quello per la corsa in montagna. Ma la vera forza della Leone San Marco è lo spirito di squadra, che per ben 16 volte si è at-

testata come squadra più numerosa in gare maratonine e maratone.

Prat conquista il titolo regionale di Corsa Campestre, mentre Paolo Sain è campione regionale di maratonina fra gli SM55. Come se non bastasse, la specialista di ultramaratone, Sara Lavarini, ottiene l'argento tricolore nella 24 ore di Cesano Boscone, e il bronzo nazionale sia alla 100 km di Segregno che alla 50 km di Romagna.

categoria Esordienti e Michael Baita in quella dei ragazzi vincono il circuito Atletica Giovani su Pista. In particolare Michael Baita è stato la vera rivelazione del 2017. Vince infatti anche il titolo di campione regionale di salto in alto e il titolo tricolore Libertas nella stessa specialità.

Il presidente Marco Turi non fa segreto del proprio orgoglio e rilancia: «Per il 2018 si preannuncia una vittoria finale in quota rosa nel trofeo atleta dell'anno giovanile e un paio di titoli italiani. Chiedo troppo?» All'anno prossimo l'ardua sentenza!



onkids, che contemporaneamente vincono il titolo per il gruppo giovanile. Le fiere Leonesse non si accontentano e portano a casa anche il titolo a squadre regionale per la mezza maratona. Seguono l'esempio i Leonkids Ragazzi e Cadetti che si aggiudicano quello per la corsa in montagna. Ma la vera forza della Leone San Marco è lo spirito di squadra, che per ben 16 volte si è at-

testata come squadra più numerosa in gare maratonine e maratone. Prat conquista il titolo regionale di Corsa Campestre, mentre Paolo Sain è campione regionale di maratonina fra gli SM55. Come se non bastasse, la specialista di ultramaratone, Sara Lavarini, ottiene l'argento tricolore nella 24 ore di Cesano Boscone, e il bronzo nazionale sia alla 100 km di Segregno che alla 50 km di Romagna. E, come nelle migliori famiglie, i cuccioli seguono le orme dei grandi. È così quindi che Marco Vallar nella

categoria Esordienti e Michael Baita in quella dei ragazzi vincono il circuito Atletica Giovani su Pista. In particolare Michael Baita è stato la vera rivelazione del 2017. Vince infatti anche il titolo di campione regionale di salto in alto e il titolo tricolore Libertas nella stessa specialità.

Il presidente Marco Turi non fa segreto del proprio orgoglio e rilancia: «Per il 2018 si preannuncia una vittoria finale in quota rosa nel trofeo atleta dell'anno giovanile e un paio di titoli italiani. Chiedo troppo?» All'anno prossimo l'ardua sentenza!





edizione n° 11/2017 di mercoledì 10/1/2018

CORSA CAMPESTRE

La Leone San Marco inaugura coi fiocchi il Grand Prix CSI Udine

Una partenza con il botto per l'Atletica Leone San Marco che venerdì 8 dicembre ha fatto incetta di medaglie alla prima prova del Grand Prix CSI Udine di Corsa Campestre, il Cross Trentennale di Buja.

In una competizione che ha contato oltre 300 atleti di 33 società diverse, infatti la squadra arancio bordeaux porta a casa il secondo posto di società nella classifica del Trofeo Carlevaris dedicato alla corsa Giovanile Maschile e un ottimo sesto piazzamento nella classifica generale.

Sono quindi i più giovani ad ottenere i ri-



sultati più strabilianti. Riescono appunto a colonizzare ben due podi. Su quello dei Cuccioli, che hanno percorso 750m, compagno Marco Pezzillo in cima, con Mar-

co Freschi e Davide Pupaza. Ma non solo. Francesco Endrigo arriva al 5° e Alessandro Measso al 7°. Anche il podio degli Esordienti è stato invece completamente oc-

cupato da Marco Vallar al 1° posto, Leonardo Di Nicolò al 2° e Marco Valerio Maurizio al 3°, completato con il 7° di Gabriele Gelido. Ma anche le altre ca-

tegorie hanno portato numerose soddisfazioni. Le sorelle Anita e Arianna Alzetta conquistano un bis di medaglie d'argento rispettivamente nelle categorie Cuccioli ed Esordienti. Martina

McDowell ottiene una splendida medaglia di Bronzo fra le Ragazze. Altra medaglia di bronzo è stata conquistata da Paolo Sain fra i Veterani.

Leonardo Bruno è invece 6° fra i Ragazzi, mentre Anita Giacomello 15a fra le Cadette. La controparte maschile trova Raffaele Di Bon al 7°, Alessandro Bruna al 13°, Michael Baita al 15° e Vittorio Alzetta al 21°. Il 7° posto fra le Allieve è infine di Giulia Furlani. Gli Amatori A Patrizio Serra e Ciprian Pupaza arrivano rispettivamente 9° e 18°. Franco Vallar è invece 19° fra gli Amatori B.



STAFFETTA 24X1 TELETHON

50 Leoni alla carica per la solidarietà

Non poteva mancare l'Atletica Leone San Marco alla staffetta 24x1 ora Telethon Udine.

Gli arancio bordeaux, sempre pronti a contribuire in massa alla solidarietà, hanno schierato sulle strade del centro di Udine la bellezza di due squadre, più due ultramaratoneti a correre individualmente.

Il lavoro di squadra, marchio di fabbrica

del sodalizio, ha avuto ancora una volta successo. La formazione Atletica San Marco Top è infatti riuscita a percorrere 327,033 km, ottenendo l'8° posto nella classifica generale, che contava oltre 450 squadre.

Ma anche la seconda compagine è riuscita a distinguersi. Si posiziona 68a con 266,271 km sulle gambe.

Oltre ai 48 leoni in gara, erano presenti

anche due eroi, Giuseppe De Masi e Mauro Dijust, che hanno tentato l'impresa in maniera individuale. De Masi arriva 10° collezionando 128,530 km. Dijust invece è stato messo duramente alla prova dalle ore notturne, dopo essere comunque andato avanti per oltre 66 km. Il grande merito non va comunque solo a chi ha offerto gambe e sudore alla causa,

ma anche a chi ha assistito la squadra: Sonia Bortolussi, Stefano Migliozi, Anna Gabriele, Cristina Dose, Fabio Rizzetto, e ovviamente il presidente Marco Turi, senza il quale niente sarebbe stato possibile.



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

WWW.ATLETICALEONE.IT
 ITALIA

Atletica
Leone
 San Marco

edizione n° 11/2017 di mercoledì 10/1/2018

L'INTERVISTA DEL MESE

Mattia Rizzo: L'umiltà con i risultati

«Migliorare è sempre possibile e bisogna imparare da chi ha più esperienza»

Fatto della stessa "materia" dello sport, Mattia Rizzo ha iniziato a fare sport da bambino per non smettere mai. Per lui è una vera e propria necessità. Non ha preferenze e quando si tratta di correre, che sia a piedi o sulle due ruote mostra capacità e adattabilità fuori dal comune. Non a caso la sua nuova sfida è quella di fare un ironman. Dopo esser passato dall'atletica alla mountain bike ha deciso di intraprendere la strada del triathlon, per continuare ad imparare e a migliorarsi. Non una passione effimera, ma una scelta di lunga data e duratura. Ponderato e vissuto con pianificazione, testa e cuore. Il suo amore per lo sport, come

recitava una famosa canzone di Battisti, "non è una stella che al mattino se ne va", ma è vissuto con pienezza e serietà.

Quando hai iniziato a correre?

Avevo nove anni. Ho corso fino alla seconda media. Poi ho fatto ciclismo e mountain bike fino a due anni fa, quando ho iniziato a fare triathlon. Da lì mi è tornata la voglia di correre anche a piedi.

Hai già fatto qualche gara di triathlon?

Sì sì. Ho fatto una decina di gare di triathlon. e l'anno prossimo farò l'Iron di Venezia.

È un progetto ambizioso. Come ti è venuto in mente?

Sicuramente l'idea di porsi un obiettivo al limite delle proprie capacità fisiche. Perché si tratta di nuotare per quasi 4 km, fare 18 km in bici e poi fare una maratona.

Quando ci sarà l'Ironman di Venezia? Hai già iniziato a prepararti?

Ci sarà il 3 giugno. Mi sono iscritto qualche mese fa e sto iniziando a prepararmi adesso.

Come la stai vivendo?

Serenamente. Non lo faccio per professione, quindi nessuno mi obbliga ad un certo risultato. Per me è una passione e un divertimento. Faccio quello che riesco anche in funzione degli impegni di lavoro e della famiglia.

Quanto ti alleni?

Sto già facendo 6 o 7 allenamenti a settimana. Ci sono tre sport da tenere in allenamento. Questo significa che bisogna fare almeno due allenamenti a piedi, due di nuoto e due di bici. Questo è il minimo sindacale per fare un ironman. Non mi alleno tantissimo. C'è chi arriva ad allenarsi anche 20-25 ore a settimana. Io fra la famiglia e il lavoro non riesco a fare tutte quelle ore. Mi ritaglio ogni ora possibile della giornata. Entro anche alle 6 e mezza del mattino in piscina. Vado prima di andare a lavoro, nelle pause pranzo... Ne aprofitto anche quando i miei figli e mia moglie dormono. Cerco



di non togliere troppo tempo alla famiglia... Faccio il possibile per essere un buon padre

e marito. Si può fare! [Ndr: Ride]

Qual è il tuo segreto?

MEZZA MARATONA

Cittadella da personal best per molti Leoni



L'incantevole centro storico medievale di Cittadella, dove il 17 dicembre si è svolta la 12ª Maratonina Città Murata, è stato di ispirazione per gli atleti della Leone San Marco che sono riusciti a registrare i propri personal best.

Notevole la

progressione di Andrea De Martin. Da marzo a dicembre è riuscito infatti a migliorare di quasi 3 minuti, chiudendo la maratonina di Cittadella in 1h 23' 53".

Ancora più stupefacente il miglioramento di David Corsi. Alla Maratonina di Brugnera del mese di marzo chiuse con 1h 43' 44", mentre in questa occasione finisce con soli 1h 33'

39", con oltre 10 minuti in meno.

Stesso discorso per Diego Casarin. A maggio segnò il tempo di 1h 42' 40", mentre a Cittadella il cronometro si ferma a 1h 35' 33".

Altro balzo in avanti di 10 minuti è stato registrato da Luigi Gelido, che taglia il traguardo dopo solo 1h 39' 39".

In gara anche il vi-

centino Tiziano Pretto, primo ad arrivare dopo 1h 18', seguito da Stefano Ballarin (1h 36'), Claudio Venier (1h 38'), Stefano Nestasio (1h 37'), Roberto Galasso (1h 42'), Ivo Rinaldi (1h 42'), Loris Spina (1h 43'), Andrea Devoti (1h 47'), Bruno Sommacal (1h 51') e l'unica leonessa portacolori arancio bordeaux Annalisa Invillo in (2h 4').

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

WWW.ATLETICALEONE.IT
ITALIA



edizione n° 11/2017 di mercoledì 10/1/2018

Scheda atleta

Nome:
Mattia
Cognome:
Rizzo
Data di nascita:
31 maggio 1985

Specialità:
Mountain Bike
N° gare 2016: 13
Km percorsi 2016: 214,79
N° gare 2017: 12
Km percorsi 2016: 194,19
Ultime medaglie:

- Bronzo Giro Podistico di Fontanafredda
- Oro Maratona di Treviso
- Oro Ecotrail Piancavallo Consiglio
"Corsa" nel cassetto:
Ironman di Venezia



Photographer: Marco Turri - info@atleticaleone.it

Bisogna essere organizzati. Se c'è una cosa da imparare nel triathlon è proprio questa. Or-

ganizzarsi al massimo e non perdere tempo ed energie in cose inutili. Questo è proprio la

base. È valido sia durante la gara, per non perdere tempo negli scambi, ma anche, soprattutto nel resto della vita.

Ti sei posto un obiettivo preciso?

In effetti è un obiettivo molto ambizioso, ma non voglio dirlo per scaramanzia. Anche perché è il primo ironman. La gara è lunga e

può succedere qualsiasi cosa, qualsiasi imprevisto che ti fa volare anche mezz'ora. Ci sono così tante incognite in queste gare che è veramente difficile fare una previsione. E comunque ci sono tanti piccoli obiettivi prima di arrivare all'ironman.

Con chi ti stai allenando?

Stefano Migliozi mi ha dato tanti consigli. Ho parlato molto con lui. Per me è una fonte di ispirazione ed un mio punto di riferimento. In realtà la mia ambizione è arrivare alla sua età come lui. Ha fatto per tantissimi anni triathlon. Ed arrivare alla sua età senza grossi infortuni e riu-

scendo a fare ancora gare così lunghe è una cosa bellissima. Comunque io cerco da attingere da tutti. Ascolto chiunque possa darmi dei consigli e ne faccio tesoro. Bisogna sempre imparare da chi ha più esperienza e da chi ha più anni di sport davanti a te. In tutti e tre i campi ho ancora tanto da imparare da molte persone. Migliorare è sempre possibile.

Come sei arrivato all'Atletica Leone San Marco?

Principalmente grazie a Marco. Perché comunque ci conosciamo da tanti anni, quindi mi è venuto naturale iscrivermi con lui e con la sua squadra.

E come ti trovi?

Benissimo! Molto organizzato. Pianifica bene tutto il programma della stagione, quindi già ad inizio anno posso farmi un'idea di tutte le gare che potrei fare. Poi è sempre disponibile. Io sono contento proprio. Anche tutti i compagni di squadra sono amichevoli, quindi mi trovo bene. Per me la cosa fondamentale era trovare una squadra che mi desse tanta tranquillità. Posso fare quello che decido di fare senza essere obbligato a fare gare specifiche. Se poi arriva il risultato e tante gare, ben venga per la squadra. Ma nessuno mi ha mai imposto niente. Non siamo professionisti!

CAMPIONATI STUDENTESCHI DI CORSA CAMPESTRE

Martina McDowell campionessa provinciale

I Leonkids, che mietono successi in lungo e in largo con la maglia arancio-bordeaux, riescono a distinguersi fieramente anche ai campionati studenteschi, dove concorrono per il proprio istituto scolastico.

Il 20 dicembre si sono svolti infatti i campionati studenteschi di Corsa Campestre a Casarsa della Delizia e Martina McDowell in forza all'Istituto Comprensivo di

Montereale Valcellina stravinca in solitaria. In gara era presente anche Mathilde Frisan per l'istituto scolastico di San Qurino che chiude con un ottimo quinto posto. Fra i convocati non potevano mancare numerosi leonkids. Si sono infatti misurati sul collaudatissimo percorso casarsese Giulia Furlani e Arianna Patini dell'I.C. Torricelli di Maniago; c'era poi Elisa Zani-

nello del I.S. Grigoletti di Pordenone; Gaia Moni, Valentina Rossi e Anita Giacomello dell'I.C. di Montereale Valcellina. Ed era ovviamente rappresentata anche la parte maschile con Alessandro Bruna dell'I.S. Agraria di Spilimbergo; Michael Baita I.C. Margherita Hack di Maniago; i fratelli Marco e Leonardo Maurizio dell'I.S. di Cavasso Nuovo.

Tutt quanti hanno fatto onore alla propria scuola ed hanno reso orgogliosi i tecnici presenti: Giorgio Prata e Filippo Glaneo, che bisogna ringraziare anche per le bellissime foto scattate in gara.



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

WWW.ATLETICALEONE.IT
ITALIA



edizione n° 11/2017 di mercoledì 10/1/2018



ATLETICA LEONE SAN MARCO ATLETA DELL'ANNO 2017 ·MASTER·



APERTI I TESSERAMENTI
ANNO 2017
QUOTA FIDAL 40 EURO
CON GILET OMAGGIO

COMPILA IL MODULO ON-LINE
SUL SITO
WWW.ATLETICALEONE.IT