



Agosto 2005

# Saltuario News



Anno 1 – Numero 3

Notiziario periodico di fatti e storie dell'Atletica Buja e non solo

## Un'estate ricca di novità

Tante le novità in questi ultimi mesi da quando è uscito l'ultimo numero del Saltuario. Abbiamo preferito attendere un po' più del previsto perché erano alle viste numerosissime gare, nel periodo a cavallo fra la primavera e l'estate, alle quali era giusto dare lo spazio che meritano.

## Quelli che ...

E' noto che nella nostra pubblicazione siano ospitati i profili di atleti con l'obiettivo di diffondere una maggiore conoscenza di e fra tutti gli amici dell'atletica Buja. Ci piace anche, parlando ed ascoltando tutti coloro che incrociamo in allenamento o gara stilare, come dire, un profilo dei tic, dei piccoli vizi e delle piccole virtù degli atleti che conosciamo oppure no, ma dai quali capita di recepire scampoli di esperienze. Ed allora abbiamo provato, sul copyright di una nota canzone di Enzo Jannacci (per chi non lo sapesse perché troppo giovane era la canzone di chiusura del film "Pasqualino Settebellezze" con Giancarlo Giannini e regia di Lina Wertmuller) a riportare le impressioni, le citazioni raccolte. Attendiamo da Voi ulteriori spunti per arricchire il testo nei prossimi numeri.

Quelli che nella gara di oggi faccio un lento e poi partono per fare i 100 metri,  
 Quelli che a furia di vado come mi sento diventano sordi,  
 Quelli che ho fatto un ora e ventisei ma sotto falso nome,  
 Quelli che gli ero dietro ma mi è mancato l'ultimo spunto,  
 Quelli che mi manca lo spunto ma non mi nego lo spuntino,  
 Quelli che ho fatto il personale, ho sfiorato il personale, non era la gara per fare il personale,  
 Quelli che è più bello a Treviso perché c'è tanto pubblico,  
 Quelli che a Venezia è dura perché i ponti sono terribili: saranno 10, 23, 25 .. ma quanti c....sono?  
 Quelli che la crisi ti può arrivare in qualsiasi momento, ma non prima del ventottesimo,  
 Quelli che la crisi ti arriva al trentacinquesimo,  
 Quelli che vado meglio nella seconda metà gara  
 Quelli che fino a metà andavo benissimo, poi il polpaccio, il crampo, il vomito...,  
 oh yeah  
 Quelli che sto seguendo una tabella,  
 Quelli che sto seguendo una dieta,  
 Quelli che sto seguendo una,  
 Quelli che seguono sempre ma davanti non arrivano mai,  
 Quelli che le ripetute di oggi le facciamo tranquille,  
 Quelli che a furia di ripetute sono diventati ripetenti e non progrediscono mai,  
 Quelli che se riesco ad andare come adesso quando avrò sessant'anni...,  
 Quelli che a me piacciono quelle corte,  
 Quelli che io vado bene sulle lunghe,  
 Quelli che non mi piace la salita, non mi piace la discesa ma poi fanno la Cortina – Dobbiaco,  
 Quelli che faccio il Passatore ma non ho fatto lunghi,  
 Quelli che ieri sera ho mangiato e bevuto di tutto e oggi sono andato fortissimo,  
 oh yeah  
 Quelli che la corsa è una prova con me stesso e poi fanno lo sprint nell'ultima ripetuta,  
 Quelli che hanno fatto 37 giri al parco del Cormor,  
 Quelli che la corsa è come una droga,  
 Quelli che hanno letto "Correre è bello",  
 Quelli che correre è bello,

Quelli che le campestri non mi piacciono, troppo fango...,  
 Quelli che sto preparando un 5000, ma preferisco i 1500,  
 Quelli che sognano la 100 km del Sahara,  
 Quelli che mi alleno quando posso, specialmente a mezzogiorno,  
 Quelli che a 45 anni fanno due allenamenti al giorno,  
 Quelli che d'inverno respiro male, in primavera ho l'allergia, in estate soffro il caldo, in autunno va un po' meglio,  
 Quelli che ogni chilo in meno sono 2 secondi al km,  
 oh yeah  
 Quelli che per trovare il ritmo gara faccio il test di Conconi,  
 Quelli che fanno il test di Conconi ma non lo passano,  
 Quelli che domani faccio un collinare, anzi vado a Paderno, no al Cormor no perché è alienante,  
 Quelli che si allenano di nascosto, ma alla luce delle sole,  
 Quelli che Attimis, Subit, Faedis, Canebola, Nimis, Savorgnano basta che sia collina...,  
 Quelli che mi ha morso il mio cane,  
 Quelli che fanno il pace maker,  
 Quelli che hanno il pace maker,  
 Quelli che non si danno pace perché hanno la contrattura,  
 Quelli che non salto mai un ristoro, neanche il primo,  
 Quelli che riescono a partire molto forte,  
 Quelli che riescono a carburare solo alla fine, con la birra,  
 Quelli che alla fine ero finito,  
 oh yeah oh yeah oh oh yeah.

## Storie e profili: ma chi sono ?

### Profilo semiserio di qualche atleta a caso

Cristina Comin è nata il 5 ottobre 1965 ad Udine, quest'anno ci sarà quindi per lei un compleanno faticoso, un momento di passaggio fondamentale per ogni atleta. Dobbiamo complimentarci con Cristina perché è persona sempre gentile e sorridente e, nonostante il poco tempo disponibile per allenarsi, si fa sempre trovare pronta in ogni gara in cui è importante portare punti alla società non mancando mai di concludere una gara che conta.

Loris Gubiani nasce il 7 marzo 1968 ad Udine; è atleta di notevole peso e di lui si ricordano una sola, memorabile, partecipazione a gare sportive (si dice una ciaspolada di alcuni anni fa) ed innumerevoli partecipazioni ad occasioni conviviali nelle quali svolge spesso il fondamentale ruolo di fornitore ufficiale del vino. In tali occasioni lo riconoscerete facilmente: è quel tipo di stazza che sta ridendo.

Luigi Lunghi è nato il 5 febbraio 1959 in Libia, è quindi il nostro nordafricano. Frequenta l'Atletica Buja provenendo da San Donà di Piave. Atleta di ottimo livello nella sua categoria dove vanta ottimi tempi e piazzamenti lusinghieri. Ha il suo tallone d'Achille nella discesa in cui, dopo aver corso fortissimo la salita, scende praticamente in retromarcia rovinando quanto di buono aveva fatto in salita. Presente alle gare con il suo mitico ed attrezzato furgone rosso che rappresenta spesso per noi tutti il luogo dove potersi cambiare di abiti in tranquillità (a proposito: grazie per il supporto alla 24 ore di Fagagna 2005!).

Adelia Sinicco è nata il 26 settembre 1964 a Cividale. E' componente fondamentale di quella squadra femminile che tante soddisfazioni ci sta continuando a dare. Spesso presente anche al campo di atletica di Buja fa della pista la sua grande passione, al punto che è divenuta famosa la sua gara solitaria sugli 800 mt ai campionati regionali del 2005: pur di correre ha chiesto di fare in perfetta solitudine la gara !

(ob)



### La maratona ? Non solo quelle famose

*Il gruppo maratoneti prende sempre più corpo, anche sotto forma di contributi scritti. Riceviamo infatti questo atteso contributo sull'esperienza della maratona che felici pubblichiamo.*

Si dice maratona e subito si pensa alle grandi classiche internazionali (New York, Londra, Berlino, Parigi), che rappresentano nell'immaginario collettivo il massimo per un aspirante emulo di Filippine (o Fidippide come sembra si chiamasse l'eroe che corse per circa 40 km per annunciare la vittoria degli ateniesi). In effetti questi appuntamenti per la risonanza mediatica, per i grandi numeri che riescono a raccogliere, in alcuni casi per lo scenario di pubblico hanno un quid in più che spingono anche un pigro podista della domenica a lasciarsi coinvolgere. Poi ci sono le classiche nazionali, vedi Venezia, Roma, Firenze, non a caso tutte città d'arte che offrono l'occasione di coniugare un breve periodo di ferie o un weekend di corsa e cultura; numeri non esagerati ma comunque clima da grande evento che "gasa" e offre energie vive per affrontare la fatica della maratona, presenza discreta di pubblico, fondamentale soprattutto nei tratti finali quando le forze vengono meno e la disperazione avanza. Chi voglia invece godersi il sapore più genuino della maratona, in genere il podista già navigato, il maratoneta da grandi numeri, sa che vi sono degli appuntamenti ai quali non è consentito mancare.

Vi sono in Italia alcune maratone che offrono anche a basso costo, servizi e paesaggio che le grandi maratone non possono permettersi, o forse non hanno l'interesse ad offrire. Per fare alcuni esempi nel mese di maggio vi è una scelta molto ampia.

La Maratona del Custoza che si corre a Sommacampagna (VR), sulle strade del celebre vino, in uno scenario stupendo anche se abbastanza difficoltoso dal punto di vista altimetrico, con passaggio in un paio di località che spingerebbero a fermarsi per ammirare il panorama, in pochi anni con il solo tam tam del passaparola questa maratona ha raggiunto numeri alti con oltre 600 arrivati nell'ultima edizione grazie anche alla grande precisione dell'organizzatore (buon maratoneta), attento a fornire tutti i servizi necessari, sei bottiglie di vino all'arrivo per tutti, docce e palestra a pochi metri e soprattutto, il che non guasta, abbondantissimo pasta party al termine che diventa un vero e proprio pranzo con primo secondo e contorno. In questa manifestazione viene allestita anche una classifica per coppie miste che devono correre tutta la gara assieme ed arrivare mano nella mano.

La Maratona del Gargano si corre invece sempre in maggio in Puglia in uno scenario di colori da brivido, con la ginestra in fiore che si alterna ai papaveri rossi, l'odore della mentuccia, la vista del lago di Varano e dell'altopiano del Gargano, tutti questi elementi fanno quasi dimenticare le difficoltà del percorso molto nervoso, anche qui l'accoglienza è delle migliori, soprattutto per i podisti che vengono da fuori regione.

La Colle-Marathon alla quale non ho mai partecipato, ma che mi è stata descritta essere stupenda e che, partendo da Barchi, scende fino al livello del mare di Fano, ma contrariamente a come si potrebbe pensare presenta numerose difficoltà con attraversamenti di località incantevoli. Naturalmente tutte queste maratone come altre che si correranno in autunno non sono gare nel quale tentare il personale, ma appuntamenti da affrontare con il vero spirito di amante della corsa, come benessere per il corpo e per lo spirito.

*(Dal nostro inviato a tutte le maratone AM)*

### Notizie dal campo di gara

#### **Brugnera – Campionato Regionale di ½ Maratona**

*17 aprile 2005 – Atletica Buja: i master esistono !*

Proprio vero, cari amici, i Master esistono anche nel Buja: dopo lunghi anni di sofferenze, fatiche e parziali soddisfazioni ecco finalmente il grande risultato: la vittoria di squadra al Campionato Regionale di ½ Maratona. Non ce ne vogliamo gli altri amici del Buja se ne parliamo con enfasi particolare, ma questa vittoria rappresenta, per la sua (speriamo momentanea) unicità un vero evento. Ad onore e merito di tutti i partecipanti della nostra società al campionato vanno ascritti molti piazzamenti di alcuni di loro nei primi 10 posti (vedi classifiche), in particolare vanno segnalati i piazzamenti da podio di Tamigi (1° posto di cat.), Laura Ursella ed Emiliana Rizzotti (entrambe al 2° posto di cat.). Detto che la gara assoluta è stata vinta dal solito africano (in questo caso Rached Amour della Atletica Pro Sesto in 1.01.53) che ha preceduto altri 4 africani, vediamo le varie classifiche dei nostri.

Atleta	Posizione	Tempo
<b>Categoria TF</b>		
Romina Casasola	5°	1.32.51
Nadia Ursella	10°	1.49.09
Micaela Oleotto	12°	1.57.10
<b>Categoria MF35</b>		
Laura Ursella	2°	1.27.37
<b>Categoria MF40</b>		
Cinzia Grassani	6°	1.44.49
Chiara Naidon	8°	1.51.41
<b>Categoria MF45</b>		
Luigia Zoff	12°	2.01.23
<b>Categoria MF55</b>		
Emiliana Rizzotti	2°	1.44.04
<b>Categoria TM</b>		
Francesco Tamigi	1°	1.11.24
Andrea Della Rossa	18°	1.21.32
Alessandro Valent	22°	1.23.45
Denis Treu	37°	1.29.56
Alessandro Orsaria	44°	1.32.26
Andrea Pacasso	50°	1.34.10
Moreno Guarise	55°	1.36.42
Stefano Molinaro	57°	1.37.08
<b>Categoria MM35</b>		
Antonio Margiotta	10°	1.17.50
Giovanni De Luca	20°	1.24.44
Stefano Canciani	26°	1.28.08
Alberto Cirio	27°	1.28.10
Mauro Ferlizza	31°	1.29.28
Francesco Samaestri	52°	1.43.26
Andrea Pavan	54°	1.43.50
Edgardo Atzori	56°	1.47.59
<b>Categoria MM40</b>		
Roberto Fabbro	9°	1.18.17
Giampietro Di Gioseffo	16°	1.21.21
Giorgio Da Rin	47°	1.30.42
Roberto De Luca	54°	1.33.26
Gianni Pavon	56°	1.33.34
Andrea Battigello	59°	1.33.57
Lucio Gressani	69°	1.38.51



<b>Categoria MM45</b>		
Fabrizio Virgolini	15°	1.22.27
Luigi Lunghi	17°	1.22.44
Oscar Bonetti	29°	1.29.15
Giorgio Pani	30°	1.29.28
Mario Foschia	31°	1.30.49
Dario Engrassi	51°	1.39.18
Giuseppe Amato	53°	1.39.47
Maurilio Mineo	57°	1.41.39
<b>Categoria MM55</b>		
Sereno Molinaro	7°	1.27.00

### S.Fioreno di Buja: storico in Coppa Friuli

1 maggio 2005 – Gara di Coppa Friuli

Evento epocale! Proprio nella gara di casa nostra ce l'abbiamo fatta: abbiamo vinto la classifica a squadre maschile di giornata riuscendo per la prima volta dall'età del bronzo a superare l'Olimpia Terenzano. Complimenti a tutti per la numerosa partecipazione (fondamentale per buoni risultati di squadra in Coppa Friuli) e per le ottime performance sul percorso di casa. Ricordiamo, a tal proposito, che il periodo d'oro di Francesco Tamigi continua: ha vinto la prova odierna facendo la differenza nella parte piana del percorso e distaccando alla fine piuttosto nettamente il pur brillante amico Renzo Roiatti.

### Udine: Coppa Friuli

giugno 2005 – Le classifiche finali

Riportiamo i piazzamenti dei nostri, di alcuni amici ed i vincitori di categoria di Coppa Friuli 2005. Citiamo gli atleti che hanno corso il minimo di 4 gare richiesto scusandoci con gli altri che, pur partecipando a meno di 4 gare, hanno dato il loro contributo alla classifica di squadra.

Atleta	Posizione	Punti
<b>Categoria TM23</b>		
Luca Coradduzza (A.Moro)	1°	2.153
Daniele Virgolini (Brugn.)	6°	1.947
<b>Categoria TM30</b>		
Renzo Roiatti (Marat.Ud)	1°	2.161
Francesco Tamigi	2°	2.159
Alessandro Plaino	9°	2.032
Andrea Della Rossa	16°	1.927
Alessandro Valent	20°	1.841
Gianni Skocaj	24°	1.748
Stefano Molinaro	27°	1.696
Alessandro Orsaria	29°	1.577
Luca Gervasi	31°	1.449
Adriano Sacher	35°	1.313
<b>Categoria MM35</b>		
Michel.Salvadore (Brugn.)	1°	2.148
Stefano Canciani	25°	1.799
Mauro Ferlizza	27°	1.747
Luca Rugo	35°	1.628
Lorenzo Monasso	43°	1.460
Paolo Lostuzzo	44°	1.411
Francesco Samaestri	46°	1.385
David Bianchini	47°	1.377
Paolo Chiapolini	58°	1.203
Claudio Cont	59°	1.191
Edgardo Atzori	63°	1.112

<b>Categoria MM40</b>		
Stefano Chiabai (Brugn.)	1°	2.162
Roberto Fabbro	6°	2.088
Paolo Gallerio	11°	2.003
Giancarlo Zoratti	51°	1.570
Mauro Baldan	53°	1.556
Andrea Zatti	62°	1.395
Lucio Gressani	68°	1.333
Robert Gus	72°	1.309
Ruggero Baggio	76°	1.135
<b>Categoria MM45</b>		
Franco Adami (Carnia)	1°	2.123
Antonio Passalacqua	7°	1.981
Fabrizio Virgolini	8°	1.926
Mario Foschia	14°	1.750
Maurizio Alpini	17°	1.700
Marino Olivo	20°	1.586
Giuseppe Amato	27°	1.447
Dario Engrassi	35°	1.344
Maurilio Mineo	46°	1.135
Maurizio Fabbro	52°	1.045
<b>Categoria MM50</b>		
Claudio Morassi (Libertas)	1°	2.067
Giustino Marangone	26°	1.071
<b>Categoria MM55</b>		
Gianni Vello (S.Martino)	1°	2.132
Sereno Molinaro	4°	1.788
Patrizio De Marchi	26°	1.183
Romeo Gottardis	27°	1.183
<b>Categoria TF23</b>		
Cristina Giusto	1°	400
<b>Categoria TF30</b>		
Romina Casasola	1°	409
Barbara Tecchio	4°	382
Paola Cannella	7°	353
Nadia Ursella	8°	351
Barbara Pittino	9°	337
Micaela Oleotto	13°	234
<b>Categoria MF35</b>		
Graziella Rizza (Olimpia)	1°	406
Laura Cargnelutti	8°	287
<b>Categoria MF40</b>		
Paola Buffolini (Olimpia)	1°	398
Laura Pascolo	9°	227
<b>Categoria MF45</b>		
Miriam Buzzi (Aviano)	1°	397
Luigia Zoff	9°	250
<b>Categoria MF50</b>		
Teresa Furian (Marc.Ud)	1°	367
<b>Categoria MF55</b>		
Emiliana Rizzotti	1°	328

### Padova: Maratona di Sant'Antonio

24 aprile 2005 – Noi c'eravamo

Anche a questa Maratona, quest'anno tartassata dalla pioggia battente dopo l'afa del 2004, hanno partecipato alcuni amici che citiamo.

Atleta	Posizione	Real Time
Antonio Margiotta	Pacemaker	2.58.51
Gianni Pavon	1041°	3.28.43
Barbara Tecchio	2062°	3.56.44



## Trieste – Bavisela Maratonina dei Due Castelli: una strana esperienza

8 maggio 2005

La Bavisela rappresenta, per il periodo in cui si colloca, una ottima occasione per una gara non da tempo di primato, ma impegnativa e probante. Il fatto di ripassare un paio di volte davanti al traguardo, le numerose curve, l'incrocio dei concorrenti della mezza e della Bavisela non competitiva sul rettilineo di Barcola, rappresentano elementi di notevole impegno e stimolo alla corsa. Bello, per esempio, incrociare e salutare gli amici, bello ricevere l'incoraggiamento di tanti podisti "della domenica", bello vedere tantissime famiglie e gruppi colorati partecipare alla non competitiva. La cornice di una Trieste senza traffico e invasa dai podisti è molto suggestiva, insomma: tutto molto bene. Un appunto che riteniamo di fare riguarda i poveri partecipanti alla Maratona. Nel loro caso il bello vissuto dai "mezzi maratoneti" scompare, è avvilente passare tante volte davanti al traguardo prima del 42°km fra il disinteresse del pubblico: la corsia riservata ai maratoneti era invasa da passanti che ne impedivano, in piazza Unità, il passaggio. Ci è persa, da spettatori, una Maratona piuttosto brutta per i partecipanti. Segnaliamo infine un aspetto negativo che non ci consente di presentare la classifica finale completa dei nostri: nel sito essa è stata pubblicata tenendo conto dei tesseramenti 2004, molti atleti risultano pertanto iscritti ad altre società rendendo così difficile ripescare tutti i nomi. Ci scusino gli assenti dalla classifica, li esortiamo a segnalarci, per il prossimo numero, la loro presenza a Trieste.

Atleta	Posiz.categoria	Real Time
Alessandro Plaino	8°	1.19.17
Andrea Della Rossa	20°	1.22.40
Fabrizio Virgolini	5°	1.23.49
Alberto Cirio (*)	29°	1.26.36
Stefano Canciani	35°	1.28.15
Oscar Bonetti	20°	1.30.57
Marino Olivo	20°	1.30.57
Gianni Pavon	60°	1.31.23
Stefano Molinaro	51°	1.31.58
Lucio Gressani	83°	1.33.56
Andrea Zatti	95°	1.35.31
Giuseppe Amato	40°	1.36.23
Lorenzo Monasso	93°	1.36.56
Francesco Samaestri	94°	1.38.18
Paolo Lostuzzo	38°	1.37.43
Massimiliano Ponton	99°	1.39.22
Dario Engrassi	31°	1.40.14
Maurilio Mineo	72°	1.41.14
Robert Gus	131°	1.41.32
Romeo Gottardis	42°	1.44.29
Ruggero Baggio	163°	1.46.27
Enrico De Biasio (*)	186°	2.04.03

(\*) La classifica di Cirio è sub-judice: nel sito ufficiale della corsa egli risulta giunto col tempo di De Biasio e viceversa. Abbiamo pubblicato la classifica basandoci su dichiarazioni di Cirio, ma attendiamo prove concrete sul suo effettivo tempo, sperando di non trovarci di fronte ad un caso di frode sportiva di cui saremmo molto stupiti.

Atleta	Posiz.categoria	Real Time
Cristina Giusto	4°	1.31.52
Micaela Oleotto	50°	1.55.35
Chiara Naidon	45°	1.56.10

## Variano - Campionato Regionale 10 km

22 maggio 2005

Ottimo comportamento della Atletica Buja al Campionato Regionale di Corsa su Strada sulla distanza di 10 km. Ancora una volta siamo nelle prime posizioni delle varie classifiche con lusinghieri risultati di squadra (vittoria femminile fra gli Amatori) e singoli (titolo regionale per Tamigi, 2° piazza per Laura Ursella e 3° posto per Emily Rizzotti). Riportiamo sintesi delle classifiche a squadre:

Squadre Amatori Femminile		Punti
<b>Atletica Buja</b>	<b>1°</b>	<b>59</b>
Azzano Runners	2°	50
Atletica Santarossa	3°	44
Squadre Amatori Maschile		Punti
Libertas Udine	1°	257
<b>Atletica Buja</b>	<b>2°</b>	<b>238</b>
Atletica Brugnera	3°	185
Squadre Master Femminile		Punti
Olimpia Terenzano	1°	92
Atletica Aviano	2°	91
<b>Atletica Buja</b>	<b>3°</b>	<b>68</b>
Squadre Master Maschile		Punti
Olimpia Terenzano	1°	1900
Atletica S.Martino	2°	1372
<b>Atletica Buja</b>	<b>3°</b>	<b>1175</b>

## Coppa Provincia

8 agosto 2005

Si è conclusa la kermesse estiva che catalizza l'attenzione di molti podisti con corse infrasettimanali a spezzare il ritmo degli allenamenti estivi. Nel prossimo numero riporteremo i principali risultati; ora ci fa piacere segnalare, anche quest'anno, la formula vincente di Coppa Provincia che rappresenta oltre ad un gradito appuntamento con la corsa breve anche un momento di convivialità dato dall'abbinamento corsa-feste campestri: l'accoppiata fatica-reintegro in sagra è a tutti molto gradita.

## Passatore: sofferenza e passione

29 maggio 2005

Chi non ha sognato o accarezzato lontanamente qualche volta questa idea: partecipare al Passatore? Molti di noi lo hanno fatto e magari nascondono nel cassetto questo piccolo folle sogno di misurarsi con una corsa veramente estrema, una corsa prima di tutto contro e dentro se stessi, una prova psico-fisica di grandissima difficoltà. Qualcuno ha realizzato questo sogno: Antonio Margiotta per l'ennesima volta, Renzo Roiatti per la seconda o terza volta; ma ancor più eroici, e pazzi, sono stati Stefano Molinaro e Alessandro Plaino che, con pochissimo allenamento lungo e con vari malanni fisici in corso, hanno deciso di partire all'avventura. La corsa è partita con un caldo torrido insopportabile come solo a Firenze può capitare: le condizioni climatiche peggiori che si possano avere per una gara del genere. Le cronache riportano che i nostri atleti hanno ceduto al caldo ed agli stenti abbandonando, chi prima chi poi, entro il 75° km. Ma non ha alcuna importanza quale sia stato l'esito della corsa; ci sentiamo in dovere di complimentarci con loro che hanno avuto il coraggio di partire e di tenere duro per tantissimi chilometri. Bravissimi! Resistere è stata la vostra prima vittoria, per arrivare in fondo avrete tempo l'anno prossimo.

**Verbania - Maratona della Valle Intrasca***6 giugno 2005*

Qualcuno dei nostri ama un po' girovagare alla ricerca di gare particolari, meglio se massacranti e lunghe. Nel caso in questione Marino Olivo e Oscar Bonetti si sono cimentati in questa gara di 36 km che si corre su un dislivello di 1.400 metri. E' una corsa non competitiva organizzata da Cai ed Alpini di Verbania (capoluogo della provincia piemontese del Verbano-Cusio-Ossola, una zona ricca di laghi e montagne, due su tutti: Lago Maggiore e Monte Rosa). Si correva quest'anno la 31° edizione di questa vera e propria classica delle Prealpi Lepontine su un percorso che, partendo dallo stadio di Verbania, lambisce il Parco Nazionale della Valgrande (la più grande area wilderness italiana), si snoda in prevalenza in area boschiva ed è estremamente impegnativo (il record della corsa è di poco inferiore alle tre ore) arrivando fino al rifugio Piancavallone a circa 1.550 mt. di altezza da cui si gode una vista unica su quasi tutto il Lago Maggiore. La corsa si corre a coppie ed è necessario giungere al traguardo assieme per entrare in classifica. I nostri correvano con due compagni (Oscar con il fratello Maurizio anch'egli dell'atletica Buja e Marino con il locale Marco Caserio). La corsa è finita ingloriosamente non essendo, chi per cadute e distorsioni chi per cedimento fisico, arrivata integra al traguardo alcuna delle coppie. In ogni caso va segnalata la buona prestazione di Marino che ha comunque terminato la prova da solo nel buon tempo di 3 h 58'; Oscar invece..., non è andato oltre le 4 h 12' che sommate ad escoriazioni e distorsioni rendono veramente ingloriosa la prestazione. Gli altri due componenti delle coppie scoppiate, Maurizio e Marco, sono arrivati in circa 3 h 40'. Comunque, cari amici, vi invitiamo a provare questa esperienza di trail quasi estremo; ne vale la pena anche perché abbinabile all'opzione di visita turistica alla zona.

**Cortina - Dobbiaco***6 giugno 2005*

La grande classica, ambita da molti podisti per la notorietà e bellezza dei luoghi in cui si corre, ha visto anche quest'anno folta rappresentanza della Atletica Buja. Il percorso di circa 32 km parte da Cortina e percorre gli sterrati verso Cima Banche e poi giù verso il Lago di Landro ed infine Dobbiaco. Il percorso è quello della pista di fondo amatissima da chi avesse avuto occasione di percorrerla. Il dislivello non è eccessivo ma, in prospettiva dei tanti km di corsa e della tentazione e possibilità di tenere buoni ritmi da subito, incide molto sulla fatica e rischia di provocare notevole appesantimento di corsa nel finale. Folta la rappresentanza di atleti dell'Atletica Buja:

Atleta	Posiz.Assoluta	Real Time
Giampietro Di Gioseffo	103°	2.14.21
Alberto Cirio	490°	2.36.44
Mauro Baldan	579°	2.40.31
Paolo Lostuzzo	652°	2.43.10
Ruggero Baggio	952°	2.59.53
Luigino Celotti	1090°	3.10.05
Enrico De Biasio	1247°	3.44.44

**Fagagna – 24 x 1 ora***11-12 giugno 2005*

Ancora una volta il grande appuntamento di 1500 podisti è riuscito alla grande. Le prestazioni contano relativamente (nel seguito presentiamo la classifica delle nostre squadre), le cose che più contano sono la partecipazione entusiasta e la condivisione di un'esperienza unica con tanti amici e, da questo punto di vista, diremmo che il successo è stato completo per tutti.

Squadre	Posiz.	KM
Progetto Spilimbergo	1°	411,401
Atletica S.Martino	2°	375,773
Olimpia Terenzano	3°	368,909
<b>Atletica Buja A</b>	<b>4°</b>	<b>368,158</b>
<b>Atletica Buja B</b>	<b>17°</b>	<b>312,239</b>
<b>Trattoria al Celtico Buja Femminile</b>	<b>46°</b>	<b>283,111</b>

**Subit – Prima Tappa del Trofeo Gortani***26 giugno 2005*

E' iniziato in data 26 giugno il Trofeo Gortani, serie di gare ad organizzazione Csi su percorsi montani particolarmente duri e difficili sia in fase di salita che di discesa. Numerose sono le gare previste, si veda nell'elenco delle prossime giornate alla fine di questo foglio. Al termine della manifestazione vi presenteremo una ricca documentazione sulle classifiche finali.

**Cividale e Sclaunico: Staffette vincenti***25 giugno – 1 agosto 2005*

Bello e doveroso citare due gare in cui le nostre staffette sono risultate vincenti. A Cividale la staffetta maschile ha vinto così come ha fatto quella femminile a Sclaunico; degno di nota il fatto di aver battuto, in entrambe le gare, niente meno che le squadre della Aldo Moro di Paluzza che abitualmente domina questo tipo di gare.

**Udine – Campionato Regionale a Squadre su Pista***2-3 luglio 2005*

L' Atletica Buja ha mostrato anche quest'anno il suo volto organizzativo avendo la responsabilità di gestire l'appuntamento annuale con il campionato regionale Master a squadre. Atleti presenti da tutta la regione con solita massiccia rappresentanza di squadre giuliane tradizionalmente appassionate e presenti nelle gare in pista. Organizzazione perfetta (ma sì: facciamoci i complimenti) e bel tempo hanno fatto da cornice alle gare. Le nostre squadre si sono classificate al 7° posto quella maschile e al 2° il team femminile (come sempre meglio dei maschi...). C'è stato anche qualche gustoso episodio: qualche atleta (Max) si è segnalato per una eccessiva fretta nel voler partire nella sua frazione di staffetta veloce mettendo in difficoltà chi aveva in quel momento il testimone (Giorgio). Solo grazie al semaforo rosso acceso da un pietoso giudice si è evitata la squalifica! Ma non avevate provato i cambi per tutto l'anno? Allenatevi ragazzi e migliorate l'intesa.



## Monteale V.na - Campionato Regionale Master e Criterium Amatori e Società di Corsa in montagna

31 luglio 2005

Ultima gara che commentiamo, nella ricchissima rassegna di corse a calendario in questo periodo, è il Campionato Regionale Master di Corsa in Montagna. Cari amici, ormai ci stiamo abituando bene con belle gare e piazzamenti da podio su ogni terreno, questo è avvenuto anche in occasione delle gare di Monteale ove i nostri atleti si sono presentati al meglio della condizione riportando i risultati eccellenti che sintetizziamo nel seguito.

Di grande spessore tutte le prestazioni dei nostri atleti che hanno conseguito un serie di piazzamenti di grande rilievo. Parlando di numeri abbiamo ottenuto, su **43 partecipanti** della nostra società, ben **3** campioni regionali: **Francesco Tamigi** (cat.TM), **Romina Casasola** (cat.TF) e **Laura Ursella** (cat.MF35); **1** podio con **Cristina Giusto** (3° cat.TF) e altri **6** piazzamenti nei primi **10** posti con **Saul Mosanghini** (8° cat. MM35), **Roberto Fabbro** (5° cat. MM40), **Barbara Tecchio**, **Paola Cannella**, **Barbara Pittino** (rispettivamente 8°,9°,10° cat.TF) e **Lidya Bressan** (6° MF40). Insomma **10** atleti nei primi **10** posti che aggiunti ad altri **16** atleti piazzati entro il **20°** posto di categoria hanno consentito risultati di squadra strepitosi! Bravissimi e non prendetevela se non siete tutti citati (anche se avete portato punti importanti), ma lo spazio ora è davvero tiranno.

<b>Squadre Amatori Femminile</b>		<i>Punti</i>
<b>Atletica Buja</b>	<b>1°</b>	<b>65</b>
Atletica Aviano	2°	42
Atletica Santarossa	3°	20
<b>Squadre Amatori Maschile</b>		<i>Punti</i>
Atletica Brugnera	1°	99
<b>Atletica Buja</b>	<b>2°</b>	<b>95</b>
Azzano Runners	3°	88
<b>Squadre Master Femminile</b>		<i>Punti</i>
Atletica Aviano	1°	96
Atletica Brugnera	2°	63
<b>Atletica Buja</b>	<b>5°</b>	<b>34</b>
<b>Squadre Master Maschile</b>		<i>Punti</i>
Atletica S.Martino	1°	696
<b>Atletica Buja</b>	<b>2°</b>	<b>532</b>
Polisportiva Monteale	3°	478

(ob)

## Notizie varie e comunicazioni

### Il libro consigliato

Cari amici, in questo numero vi consigliamo il libro di qualcuno che non è un vero e proprio scrittore in quanto ama lasciare il proprio segno sull'asfalto più che sulla carta scritta. Per gli appassionati però rappresenta una interessante occasione per avvicinarsi al vissuto di sofferenze ed emozioni di un grande protagonista che ha coronato il sogno di tutti i maratoneti: vincere la maratona Olimpica di Atene. Leggete quindi **"Con le ali ai piedi"** di **Stefano Baldini** editore Mondadori.

## Le prossime gare

Ecco un promemoria su alcune delle gare cui sarà possibile partecipare nel prossimo periodo:

- 14/8: Tarvisio – Staffetta Monte Lussari
- 19/8: Ciconicco - Staffetta delle Aquile
- 21/8: Collina – Staffetta Tre Rifugi
- 21/8: Klagenfurt – Mezza Maratona
- 27/8: Tricesimo – Staffetta Trofeo Patrick
- 3/9: Ovaro - Trofeo Gortani
- 3-4/9: Trieste – 24x1 ora
- 4/9: Collerumiz – Non competitiva 8 km
- 9-10-11/9: Tarcento – Giro Podistico Valli del Torre
- 11/9: Palmanova – 12x1 ora
- 11/9: Paluzza – Trofeo Gortani
- 18/9: Attimis – Staffetta Partigiana 3x7 km
- 18/9: Rigolato – Trofeo Gortani
- 25/9: Udine – Maratonina
- 25/9: Berlino - Maratona

## Le prossime gare...in TV

Ricordiamo l'appuntamento con i **Mondiali di Helsinki** che fino al 14 agosto saranno trasmessi da Rai e TV Capodistria. In particolare ricordiamo l'appuntamento con:

**Maratona Maschile sabato 13 agosto h. 14.20**

**Maratona Femminile domenica 14 agosto h. 14.20**

Volete formulare un pronostico sulle tre medaglie della Maratona Maschile ? Comunicatelo alla redazione ! Chi indovina vince una birra ! Il nostro pronostico ? Non vogliamo influenzare nessuno, ma noi vediamo molto bene Alberico Di Cecco....

## Siete interessati alla Maratona ?

Siamo già numerosi ! Non vi possiamo ancora rivelare altro.... Fatevi vivi ! Allenamenti (specialmente lunghissimi) su percorsi collinari in varie zone della regione. Ritrovo finale al campo di Buja. Telefonate a Oscar 335.6974066.

## Appuntamenti fissi ed informazioni

Come sempre il mercoledì potete allenarvi in gruppo dalle 18.30 alle 20.30 al campo di Buja.

Per informazioni su Gare, Allenamenti ed altro scrivete alla mail: klostri@libero.it o telefonate al numero 0432792871

## Comunicazioni alla redazione

Se desiderate inviare comunicazioni che vi sembrano utili ed interessanti per Saltuario News speditele via mail all'indirizzo: obonetti@sanmarcoinformatica.it oppure telefonate al numero 335.6974066 o venite al campo di allenamento di Buja ogni mercoledì dalle 18.30 alle 20.30.

## Promemoria per tutti gli atleti

### Ricordate di rinnovare il vostro certificato medico !!!

Non ci stancheremo di ripetere e ricordare l'importanza di essere in regola con il certificato medico. Se è vero che corriamo per passione e per salute dovremmo essere sensibili e puntuali su questo aspetto fondamentale !

(la redazione)