



# Stagione Agonistica 2009

Via Stoppani 18/ter - CUNEO  
Tel. e Fax 0171.65809  
e-mail [cp.cuneo@fidalpiemonte.it](mailto:cp.cuneo@fidalpiemonte.it)  
[www.fidalcuneo.it](http://www.fidalcuneo.it)

**Fidal**   
Federazione Italiana Atletica Leggera Cuneo



**9 gennaio 2010**  
***l'atletica cuneese in festa:***  
***premiazioni, discorsi, applausi, ringraziamenti ....***

*..... il Comitato desidera ringraziare gli atleti, le società i dirigenti e tutti coloro che credono nei giovani, nello sport dedicando tempo e lavoro affinché l'atletica cuneese cresca e sia presente in campo regionale, nazionale ed internazionale rappresentando con orgoglio la Fidal e la Provincia di Cuneo e augurare un felice 2010 con la consueta festa dell'atletica cuneese.*

***A tutti un felice  
e sereno 2010***

# Campioni Provinciali 2009

ABRATE Giorgia	Cf disco-peso	Atl. Moretta
AGNELLO Renato	Mm70 cross	Mokafè
AGNESE Stefania	Mf40 5000-1500-cross	Atletica Saluzzo
AIMAR Alberto	Mm55 montagna	Pod. Buschese
AIMAR Enrico	Sm montagna	Atletica Saluzzo
AIMAR Giacomo	Mm60 cross	Pod. Buschese
ALESSO Franco	Mm65 strada	Podistica Villafalletto
ANSALDI Daniele	Am 800	Atl. Fossano '75
ANSALDI Matteo	Cm alto	Atletica Cuneo
ASTEGGIANO Paolo	Rm 60Hs-tetrathlon-1000-lungo	Atl. Alba Mondo
BACCONI Cirino	Mm50 cross	Atletica Saluzzo
BASSO Maurizio	Pm montagna	Pam Mondovì
BASTONERO Giacomo	Jm cross	Podistica Valle Varaita
BAUDENA Maria Pia	Cf 80-300Hs-300	Atl. Sprint Morozzo
BENCOSME DE LEON Jose	Am 400-400Hs	Atletica Cuneo
BIASIOLLI Rudy	Rm marcia	Atl. Savigliano
BIGA Daniela	Mf45 1500	Mokafè
BIGLIONE Mauro	Mm40 maratonina-1500-cross	Atletica Saluzzo
BIODO Andrea	Rm alto	Atletica Cuneo
BOGLIONE Noemi	Af disco	Atl. Mondovì
BORELLO Ivan	Pm 400-800	Pam Mondovì
BORGHESE Cristiana	Af 200	Atl. Fossano '75
BORGONI Luca	Cm disco	Roata Chiusani
BOSSO Martina	Rf alto	Atl. Moretta
BRIGNONE Valerio	Mm40 5000	Atletica Saluzzo
BRUNO Gianluca	Am disco	Atletica Cuneo
CACCIO' Rosella	Mf40 strada	Dragonero
CALABRESE Lucia	Mf60 strada	Millone Accornero
CAMERA Alida	Mf55 maratonina	Ferrero
CAMPANINI Donato	Pm 5000	Roata Chiusani
CASTELLINO Guido	Mm50 5000-strada-maratonina	Roata Chiusani
CASTELLINO Renato	Mm70 5000-1500	Pod. Buschese
CASTELLINO Samuele	Cm 100Hs-300Hs	Atl. Sprint Morozzo
CAVALLERA Romina	Mf35 montagna	Boves Run
CHERASCO Stefania	Sf montagna-maratona	Dragonero
CHERASCO Stefano	Jm strada	Dragonero
COMETTI Giuseppina	Mf75 strada-cross	Pam Mondovì
CORBACIO Arianna	Jf 200-400	Atl. Mondovì
COSTAMAGNA Sofia	Jf 100	Atl. Mondovì
CURETTI Giorgio	Sm strada	Roata Chiusani
DALMASSO Giulia	Pf 400-800	Atletica Cuneo
DALMASSO Simone	Sm 400-800	Atletica Cuneo
DE BUCANAN Flavia	Jf maratonina-cross	Atletica Saluzzo
DE MIGLIO Aurora	Rf marcia-marcia	Atl. Avis Bra Gas
DELMONTE Francesca	Rf 1000	Atl. Savigliano
DEMATTEIS Martin	Sm 5000-cross	Podistica Valle Varaita
DI CONZA Fabio	Jm peso	Atl. Alba Mondo
DOVIZIANO Sergio	Mm70 strada	Val Tanaro
DUTTO Francesco	Mm35 cross	Boves Run
DUTTO Mattia	Cm peso-triplo	Roata Chiusani
ERREBBAH Mostafa	Sm maratonina	Podistica 2000 Marene
FASSI Giovanna	Mf50 montagna	Podistica Villafalletto
FERRERO Arianna	Cf 2000	Podistica Caragliese
FIORITO Raffaele	Jm 200-400	Atletica Cuneo
FRONTESPEZI Cristina	Mf50 5000	Roata Chiusani
GADALETA Marco	Am 110Hs	Atl. Alba Mondo
GADALETA Riccardo	Mm50 peso	Atl. Alba Mondo
GAIERO Romano	Mm50 montagna	Pam Mondovì
GALIA Alessandro	Am 200	Atletica Cuneo
GALLIANO Daniele	Pm cross	Atl. Alba Mondo
GALLIANO Massimo	Mm35 5000	Roata Chiusani
GALLINO Sara	Cf marcia	Atl. Avis Bra Gas
GALLO Donato	Mm65 maratonina	Pod. Valle Infernotto
GALLO Matteo	Cm 1000	Atl. Mondovì
GARELLI Anna Maria	Mf55 montagna	Dragonero
GEMETTO Maurizio	Mm35 1500	Atletica Saluzzo
GENERIO Chiara	Rf 60Hs-60-lungo-tetrathlon	Atl. Alba Mondo
GHIO Monica	Mf35 1500	Dragonero
GIBSON Beverley Jane	Mf35 strada-5000	Ferrero
GILETTA Leonardo	Cm strada-2000	Podistica Valle Varaita
GIOCONDO Arianna	Rf peso	Atl. Sprint Morozzo



GIORDANENGO Antonella	Mf40 montagna	Dragonero
GIORDANENGO Dario	Mm60 montagna	Dragonero
GIORDANENGO Graziano	Mm40 montagna-strada	Dragonero
GIORDANENGO Paolo	Am cross-3000	Aletica Cuneo
GIRAUDO Alessandra	Af 1500	Aletica Cuneo
GIRAUDO Andrea	Rm 60	Atl. Savigliano
GIUSTA Dario	Mm60 strada	Roata Chiusani
GRIGLIO Fabio	Cm cross	Aletica Saluzzo
GULLINO Maria	Af strada	Aletica Saluzzo
ISOLANO Giacomo	Cm 300-80	Atl. Mondovì
ISOLANO Marta	Rf vortex	Atl. Mondovì
LA REGINA Francesco	Mm60 maratonina	Aletica Carmagnola
LIBOA' Giulia	Af lungo	Atl. Mondovì
LINGUA Paolo	Mm45 montagna	Aletica Saluzzo
LOVERA Laura	Af montagna	Pod. Buschese
MACCAGNO Sabina	Cf lungo	Atl. Sprint Morozzo
MAGRO Eufemia	Sf 1500-500-strada	Mokafè
MALERBA Matteo	Sm 1500	Dragonero
MANTOVANI Monica	Jf lungo-triplo	Atl. Mondovì
MARABOTTO Elia	Pm disco-martello-peso	Atl. Mondovì
MARCHETTO Lucia	Mf60 cross	Pod. Buschese
MARCU Armando	Am montagna	Aletica Saluzzo
MARENGO Osvaldo	Mm60 1500	Podistica Villafalletto
MARTINO Alberto	Am 1500	Aletica Saluzzo
MARTONE Giorgio	Am lungo-triplo	Aletica Cuneo
MEINERO Maria	Cf 80Hs	Aletica Cuneo
MENARDI Andrea	Pm strada	Dragonero
MIGLIORE Ester	Mf55 strada-1500-cross	Podistica Villafalletto
MILANO Alessandro	Am giavellotto	Aletica Cuneo
MILANO Fabio	Pm 200	Aletica Cuneo
MINETTI Alice	Jf 800	Aletica Cuneo
MONASTEROLO Daniela	Mf45 montagna	Pod. Buschese
MONDINO Cristina	Jf 5000	Aletica Saluzzo
MONDINO Iliaria	Af 400	Atl. Sprint Morozzo
MONDINO Serena	Cf giavellotto	Atl. Sprint Morozzo
MORANO Giorgia	Pf strada	Aletica Saluzzo
MORINO Aldo	Mm75 strada	Millone Accornero
MURAZZANO Lorenza	Af 100	Atl. Fossano '75
NEGRO Marco	Am 100	Atl. Alba Mondo
NICOLINO Michele	Cm giavellotto	Roata Chiusani
OBERTINO Miriam	Cf 1000	Pod. Buschese
ODASSO Raffaele	Rm cross	Val Tanaro
OLMO Marco	Mm60 5000	Roata Chiusani
OLOCCO Giovanni	Am strada	Pod. Buschese
ORIGLIA Stefano	Jm 1500	Atl. Mondovì
PACE Andrea	Jm disco-martello	Atl. Mondovì
PACE Giulia	Af martello-peso	Atl. Mondovì
PAROLA Bruno	Mm35 800	Atl. Fossano '75
PEANO Daniele	Jm 5000	Pam Mondovì
PENONE Pier Mariano	Mm55 5000	Aletica Saluzzo
PERLO Andrea	Mm55 maratonina-cross	Atl. Avis Bra Gas
PEROTTO Federica	Rf strada	Aletica Saluzzo
PIACENZA Enzo	Mm35-Sm maratona	Dragonero
PICCO Matteo	Mm45 strada-1500-800	Pam Mondovì
PIGAGLIO Pasquale	Mm65 montagna-cross	Podistica Caragliese
REYNAUDO Andrea	Am martello-peso	Atl. Fossano '75
ROASIO Andrea	Jm montagna	Podistica Valle Varaita
RONCO Alessandra	Mf40 maratonina	Millone Accornero
ROSSI Alessio	Pm maratonina	Aletica Saluzzo
ROVERA Paolo	Mm35 montagna-strada	Dragonero
RUATTA Anna	Jf montagna	Podistica Valle Varaita
SABENA Francesca	Af alto	Aletica Saluzzo
SABENA Nicholas	Cm lungo	Atl. Savigliano
SALERNO Claudia	Cf pentathlon	Atl. Alba Mondo
SARALE Bruno	Mm55 strada-1500	Pam Mondovì
SAVIGLIANO Marco	Pm strada	Mokafè
SCOFFONE Federica	Pf 1500-cross	Atl. Fossano '75
SEMERARO Tiziana	Mf45 cross-strada-maratonina	Aletica Saluzzo
SESIA Debora	Cf alto	Aletica Cuneo
SICCARDI Mariangela	Mf50 strada	Pam Mondovì
SOLAVAGGIONE Elio	Mm50 1500	Podistica Valle Varaita
SULIS Elisabetta	Mf50 1500-cross-maratonina	Dragonero
TALENTI Violetta	Af cross-800	Aletica Cuneo
TASSONE Dario	Mm45 5000-cross-maratonina	Aletica Cuneo
TAVELLA Chiara	Cf cross-strada	Aletica Saluzzo
TAVELLA Maurizio	Jm 800	Atl. Avis Bra Gas
TAVELLA Simone	Rm strada	Aletica Saluzzo
TESTA Erika	Jf strada	Mokafè
TESTA Silvio	Jm maratonina	Aletica Saluzzo
TOSATTI Ivano	Mm70 200	Aletica Cuneo
TRIPOLINO Andrea	Jm lungo	Atl. Savigliano
VAIROLETTI Giulio	Rm peso-vortex	Atl. Moretta
VENEZIA Graziella	Mf45 5000	Roata Chiusani
VENTRELLA Paola	Mf35-Sf maratonina-cross	Dragonero
VENTRUTO Daniele	Jm 100	Aletica Cuneo
VIALE Giovanni Battista	Mm70 montagna-maratonina	Michelin Cuneo
VINAI Simone		Atl. Sprint Morozzo



# Staffette Provinciali 2009



BARALE Giulia-ALLASIA Giada-PEROTTO Federica	3x800 Rf	Atletica Saluzzo
DOTTO Micaela-BELLANOVA Giorgia-GIOCONDO Arianna-DHO Noemi	4x100 Rf	Atl. Sprint Morozzo
COCCOLINO Giulia-ZALI Giulia-NOCE Carola	3x1000 Cf	Atletica Saluzzo
INALDI Ilaria-VAIROLETTI Lara-MAZZOLA Marlisa-BESSONE Beatrice	4x100 Cf	Atletica Saluzzo
BESSONE Beatrice-VAIROLETTI Lara-TESTA Lucia-TAVELLA Chiara	200+400+600+800 Cf	Atletica Saluzzo
BOGLIONE Noemi-JACOD Michela-TOMATIS Arianna-LIBO'A Giulia	4x100 A/J/P/Sf	Atl. Mondovì
BUSSO Marta-TALENTI Violetta-SERRA Elena-GIRAUDO Alessandra	4x400 A/J/P/Sf	Atletica Cuneo
ASTEGGIANO Paolo-BARACCO Emanuele-BONELLI Alberto	3x800 Rm	Atl. Alba Mondo
PAGLIANO Pietro-CHIECCHIO Andrea-GAVOTTO Matteo-COZZO Matteo	4x100 Rm	Atl. Mondovì
PEANO Edoardo-FORNERO Andrea-TORTA Mirco	3x1000 Cm	Pod. Buschese
VENEZIA Vincent-BIGA C. Andrea-TURCO Lorenzo-ISOLANO Giacomo	4x100 Cm	Atl. Mondovì
CASTELLO Davide-SIBILLE Lorenzo-GRIGLIO Fabio-DE PACE Alberto	200+400+600+800 Cm	Atletica Saluzzo
GALIA Alessandro-MARTONE Giorgio-INAUDI Paolo-BENCOSME Jose	4x100 A/J/P/Sm	Atletica Cuneo
NEGRO Marco-ANDALORO Pietro-PECCHIO Simone-GADALETA Marco	4x400 A/J/P/Sm	Atl. Alba Mondo

## Gran Prix ragazzi/e - cadetti/e 2009

### RAGAZZE

1. GENERO Chiara	Atl. Alba Mondo
2. CAUDA Margherita	Atl. Alba Mondo
3. DHO Noemi	Atl. Sprint Morozzo
4. DEL MONTE Federica	Atl. Savigliano
5. PIGNOLA Serena	Roata Chiusani
6. ABRATE Giulia	Atl. Savigliano
7. ROSSO Federica	Atl. Savigliano
8. DOVETTA Anna	Atl. Savigliano
9. TALENTI Margherita	Atletica Cuneo
10. ROSSO Rachele	Atletica Cuneo
11. MACKEVICA Reicela	Atletica Cuneo
12. DUTTO Anna	Roata Chiusani

### RAGAZZI

1. MAGNONE Giacomo	Atl. Alba Mondo
2. BIDO Andrea	Atletica Cuneo
3. OBERTINO Daniele	Pod. Buschese
4. CORSETTA Leonardo	Atletica Cuneo
5. GIRAUDO Andrea	Atl. Savigliano
6. MARCELLINO Alessandro	Atletica Cuneo
7. MARCELLINO Lorenzo	Atletica Cuneo
8. NORELLI Cristian	Atletica Cuneo
9. GOZZARINO Mattia	Pod. Buschese

### CADETTE

1. MONDINO Serena	Atl. Sprint Morozzo
2. MAINERO Maria	Atletica Cuneo
3. PANERO Sara	Atl. Savigliano

### CADETTI

1. BOASSO Simone	Atl. Fossano '75
2. DUTTO Mattia	Roata Chiusani
3. VINAI Simone	Atl. Sprint Morozzo
4. NICOLINO Michele	Roata Chiusani
5. BORGONI LUCA	Roata Chiusani
6. RABBIA STEFANO	Roata Chiusani
7. FORNERO ANDREA	Pod. Buschese
8. RIBERI LUCA	Roata Chiusani
9. ANSALDI MATTEO	Atletica Cuneo
10. PEANO EDOARDO	Pod. Buschese
11. BOTTA MAURIZIO	Pod. Buschese
12. OLOCCO MICHELE	Pod. Buschese



# Gran Prix allievi/assoluti/master M/F 2009

## ALLIEVI

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. OLOCCO Giovanni | Pod. Buschese    |
| 2. MARTINO Alberto | Atletica Saluzzo |
| 3. LINGUA Stefano  | Atletica Saluzzo |

## JUNIOR - PROMESSE - SENIOR MASTER F

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1. MAGRO Eufemia     | Mokafè                   |
| 2. EL KANNOUSSI Mina | Atletica Saluzzo         |
| 3. NALETTO Elisa     | Pam Mondovi-Chiusa Pesio |

## JUNIOR - PROMESSE - SENIOR MASTER M

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. BIGLIONE Mauro       | Atletica Saluzzo         |
| 2. GIORDANENGO Graziano | Dragonero                |
| 3. MAURO Carlo          | Pam Mondovi-Chiusa Pesio |
| 4. BOTTA Mauro          | Atl. Fossano '75         |
| 5. BORGONI Vittorio     | Dragonero                |



# Esordienti 2009

## SANFRONT ATLETICA

DEDOMINICI Giorgia, MAURINO Sebastiano, MAURINO Veronica

## DRAGONERO

ARNAUDO Marco, BARALE Anna, BARALE Mattia, CAFFARO Erik, CHERASCO Sara, CROSIO Gioele

## PODISTICA BUSCHESE

AIMAR Gabriele, ARNAUDO Rebecca, BALLATORE Anna, BRAMARDO Pietro, BRAMARDO Simone, CALDERA Alberto, CALDERA Alessandro, CALDERA Andrea, CURTI Artur, CURTI Ridigers, MARGARIA Jenny, MARGARIA Loris, MAZZUCOTELLI Giovanni, OBERTINO Marco, OBERTINO Mattia, OBERTO Federica, OBERTO Simone, OLOCCO Pietro, PAVONE Matteo, RAMONDA Alberto, SCOTTO Samuele, TALLONE Samuele, TORTA Giulia

## PODISTICA VALLE VARAITA

CAMPANA Alberto, DALMASSO Gabriele, MARTORANA Michelle, MATTIO Andrea, MATTIO Cecilia, VASSALLO Rodrigo

## ATLETICA AVIS BRA GAS

AUBRY Simone, IODATO Federica

## ATLETICA SALUZZO

BARALE Giulia, BASSIGNANO Anna, BASSIGNANO Giacomo, BASSIGNANO Marco, CESANO Matteo, CRAVERI Beatrice, FUSTA Elisabetta, FUSTA Samuele, GEMETTO Valentina, GRIGLIO Marta, MIGLIORE Pietro, PEROTTO Maurizio, RABINO Riccardo, RACCA Giulia, SANMARTINO Melissa, TESTA Matteo

## ROATA CHIUSANI

BORGONI Giulia, DELRIO Giada, GALLIANO Mattia, MICHELIS Lorenzo, MONASTEROLO Stefano

## BOVES RUN

SCAIOLA Xavier

## PODISTICA CARAGLIESE

ALBERTI Francesca, ARMANDO Cecilia, ARNEODO Luca, BELTRAMO Marco, BRIGNONE Francesca, BRIGNONE Marta, CHESTA Giacomo, CHESTA Marta, DEL NEGRO Marta, ELIOTROPIO Vannak, GARINO Giada

## PODISITCA VILLAFALLETTO

BALLARIO Chiara, BARBERO Arianna, BONO Anna, BONO Michele, GAZZANO Jennj, LAVARINI Noemi, LAVARINI Tecla, LINGUA Michela, MARENGO Jessica, MARENGO Matteo, PANSA Roberto, PIOLA Marco, PIOLA Nicolò, TRUCCO Michele

## ATLETICA SPRINT LIBERTAS MOROZZO

MAGLIANO Iliara, MAGLIANO Mattia, VIGLIETTI Sara

sono stati elencati tutti i partecipanti ad almeno una delle gare di contorno alle prove di campionato provinciale giovanile

# Campioni Regionali 2009

ABRATE Giorgia	Cf disco	Atl. Moretta
ANSALDI Daniele	Am 3000	Atl. Fossano '75
BAGNUS Elena	Sf corsa in montagna	Podistica Valle Varaita
BAUDENA Maria Pia	Cf 80	Atl. Sprint Morozzo
BENCOSME Josè Reynaldo	Am 400-400Hs	Atletica Cuneo
BIASIOLLI Rudy	Rm marcia 2Km	Atl. Savigliano
BIGLIONE Mauro	Mm40 maratonina	Atletica Saluzzo
BORGONI Luca	Cm giavellotto	Roata Chiusani
BRUNO Gianluca	Am disco	Atletica Cuneo
CASTELLINO Guido	Mm50 maratonina	Roata Chiusani
DEBUCANAN Flavia	Jf maratonina	Atletica Saluzzo
DEMATTEIS Bernard	Sm corsa in montagna	Podistica Valle Varaita
DEMATTEIS Martin	Sm cross-corsa in montagna	Podistica Valle Varaita
DE MIGLIO Aurora	Rf 1000	Atl. Avis Bra Gas
ERREBAH Mostafa	Mm35-Sm maratonina	Podistica 2000 Marene
GALLINO Sara	Cf marcia 3Km	Atl. Avis Bra Gas
GALLO Donato	Mm65 maratona	Pod. Valle Infernotto
GARELLI Anna Maria	Mf55 corsa in montagna	Dragonero
GILETTA Leonardo	Cm 1000	Podistica Valle Varaita
GIORDANENGO Antonella	Mf40 corsa in montagna	Dragonero
GIORDANENGO Graziano	Mm40 maratona-corsa in montagna	Dragonero
GIORDANENGO Paolo	Am cross	Atletica Cuneo
ISOLANO Giacomo	Cm 60 indor-80	Atl. Mondovì
LIBOA' Giulia	Af 1000-lungo-lungo indoor	Atl. Mondovì
MANTOVANI Monica	Jf lungo	Atl. Mondovì
MARABOTTO Elia	Pm peso-peso indoor	Atl. Mondovì
MARTINO Alberto	Am 2000Sp	Atletica Saluzzo
MARTONE Giorgio	Am triplo	Atletica Cuneo
MASSIMINO Luca	Sm 5000	Roata Chiusani
MATTONE Giuseppina	Mf40-Sf maratona	Boves Run
PACE Andrea	Sm disco-peso-peso indoor	Atl. Mondovì
PACE Giulia	Sf martello	Atl. Mondovì
PAROLA Bruno	Mm35 3000Sp	Atl. Fossano '75
PENNELLA Federico	Mm50 maratona	Pam Mondovì
PERLO Andrea	Mm55 maratonina	Atl. Avis Bra Gas
PIACENZA Enzo	Mm35-Sm maratona	Dragonero
PICCO Matteo	Mm45 800	Pam Mondovì
PRATO Marta	Af-Sf 800	Atl. Fossano '75
ROSSI Alessio	Pm maratonina	Atletica Saluzzo
SABENA Nicholas	Cm lungo	Atl. Savigliano
SEMERARO Tiziana	Mf45 maratonina	Atletica Saluzzo
SEZIA Debora	Cf alto	Atletica Cuneo
TASSONE Dario	Mm45 maratonina	Atletica Cuneo
TESTA Silvio	Jm maratonina	Atletica Saluzzo
VENTRELLA Paola	Sf-Mf35 cross-maratonina	Dragonero
VIALE Giovan Battista	Mm70 maratonina	Michelin Cuneo



# Staffette Regionali 2009

TAVELLA Chiara - NOCE Carola  
 DEMATTEIS Bernard - DEMATTEIS Martin - PEYRACCHIA Simone  
 ROVERA Paolo - GIORDANENGO Graziano - PIACENZA Enzo

Cf corsa in montagna  
 Sm corsa in montagna  
 Mm corsa in montagna

Atletica Saluzzo  
 Podistica Valle Varaita  
 Dragonero



# Campioni Italiani 2009

SESIA Debora  
 BENCOSME de Leon Josè Reynaldo  
 TAVELLA Maurizio  
 DEMATTEIS Martin  
 GALLIANO Massimo  
 BRIGNONE Valerio  
 PENONE Pier Mariano  
 TOSATTI Ivano  
 MARTUCCI Davide

Cf salto in alto  
 Am 400hs  
 Jm 3000siepi  
 Sm corsa in montagna  
 Mm35 maratonina  
 Mm40 cross-strada 10km  
 Mm55 cross  
 Mm70 800mt  
 Tm ultramaratona

Atletica Cuneo  
 Atletica Cuneo  
 Atl. Avis Bra Gas  
 Podistica Valle Varaita  
 Roata Chiusani  
 Atletica Saluzzo  
 Atletica Saluzzo  
 Atletica Cuneo  
 Boves Run



# Podi Italiani 2009

LIBOÀ Giulia  
 PRATO Marta  
 MONDINO Cristina  
 MORANO Giorgia  
 MATTONE Giuseppina  
 ISOLANO Giacomo  
 DEMATTEIS Bernard  
 ERREBAH Mostafa  
 BEDINO Gianfranco  
 BIGLIONE Mauro  
 SARALE Bruno  
 ILARDA Maurizio  
 PICCO Matteo  
 PENONE Pier Mariano  
 TOSATTI Ivano

Af 2^ lungo indoor-2^ lungo outdoor  
 Af 3i 1000mt indoor-3^ 800mt outdoor  
 Af 3^ corsa in montagna  
 Pf 2^ maratonina  
 Mf40 3^ maratonina  
 Cm 3^ 80  
 Sm 3^ corsa in montagna  
 Sm-Mm35 2^ maratona  
 Mm35 2^ 50km  
 Mm40 2^ corsa strada 10km  
 Mm45 2^3000mt-3^ 1500  
 Mm45 3^ corsa strada 10km-3^ maratonina  
 Mm45 2^ 800  
 Mm55 2^ corsa strada 10km  
 Mm70 2^ 400

Atl. Mondovì  
 Atl. Fossano '75  
 Atletica Saluzzo  
 Atletica Saluzzo  
 Boves Run  
 Atl. Mondovì  
 Podistica Valle Varaita  
 Pod. Marene 2000  
 Boves Run  
 Atletica Saluzzo  
 Pam Mondovì  
 Atl. Racconigi  
 Pam Mondovì  
 Atletica Saluzzo  
 Atletica Cuneo



# Staffette Italiane 2009

NOCE Carola - TAVELLA Chiara  
 GULLINO Maria - PEIRONE Giulia

Cf 2^ corsa in montagna  
 Af 2^ corsa in montagna

Atletica Saluzzo  
 Atletica Saluzzo





# Campionati Mondiali 2009

BENCOSME de Leon Josè Reynaldo  
BRIGNONE Valerio  
FASANO Sergio  
AGNESE Stefania  
BIGLIONE Mauro  
DEMATTEIS Martin  
DEMATTEIS Bernard

Am 3° 400Hs  
Mm40 1° cross-1° 5000-1° cross a squadre  
Mm55 3° 20Km marcia  
Mf40 3^ cross a squadre  
Mm40 1° cross a squadre  
Sm 2° corsa montagna a squadre  
Sm 2° corsa montagna a squadre

Atletica Cuneo  
Atletica Saluzzo  
Atl. Avis Bra Gas  
Atletica Saluzzo  
Atletica Saluzzo  
Podistica Valle Varaita  
Podistica Valle Varaita



# Campionati Europei 2009

DEMATTEIS Martin  
DEMATTEIS Bernard

Sm 2° corsa montagna a squadre - 3° cross a squadre  
Sm 2° corsa montagna a squadre

Podistica Valle Varaita  
Podistica Valle Varaita



# Gymnasiadi 2009

BENCOSME de Leon Josè Reynaldo Am 3° 400Hs Atletica Cuneo



# Maglie Azzurre 2009

BENCOSME Josè Campionato mondiale allievi - Bressanone (Italia)  
Festival Europeo Olimpico giovanile - Tampere (Finlandia)  
Gymnasiadi - Doha (Qatar)

DEMATTEIS Bernard Campionati Europei corsa in montagna - Telfes (Austria)  
Campionati Mondiali corsa in montagna - Campodolcino (Italia)

DEMATTEIS Martin Campionati Europei corsa in montagna - Telfes (Austria)  
Campionati Mondiali corsa in montagna - Campodolcino (Italia)  
Campionati Europei cross - Dublino (Irlanda)

GIRAUDO Alessandra Festival Europeo Olimpico giovanile - Tampere (Finlandia)

LIBOÀ Giulia Jean Humbert Cup - Tallin (Estonia)

MONDINO Cristina Campionati Mondiali corsa in montagna - Campodolcino (Italia)

OLOCCO Giovanni Youth Challenge-Osteim (Germania)

TAVELLA Maurizio Campionati Europei juniores - Novi Sad (Serbia)



# Società 2009

<b>Atletica Saluzzo</b>	Campionato Italiano	CDS corsa in montagna 1 <sup>^</sup> junior f CDS corsa in montagna 2 <sup>^</sup> cadette
	Campionato Regionale	CDS cross 1 <sup>^</sup> allievi CDS cross 1 <sup>^</sup> lungo m CDS cross 1 <sup>^</sup> assoluto f CDS cross 1 <sup>^</sup> cadette CDS cross 1 <sup>^</sup> ragazze CDS maratona 1 <sup>^</sup> assoluta m CDS strada 1 <sup>^</sup> giovanile m
	Campionato Provinciale	CDS strada 2 <sup>^</sup> assoluti f CDS strada 3 <sup>^</sup> assoluti m CDS strada 2 <sup>^</sup> giovanile
<b>Atletica Avis Bra Gas</b>	Trofeo Nazionale	marcia 1 <sup>^</sup> cadetti/e
<b>Dragonero</b>	Campionato Regionale	CDS 1 <sup>^</sup> cross lungo f CDS montagna 1 <sup>^</sup> master f CDS maratona 1 <sup>^</sup> assoluta m
	Campionato Provinciale	CDS strada 1 <sup>^</sup> assoluti f CDS strada 1 <sup>^</sup> assoluti m
<b>Podistica Valle Varaita</b>	Campionato Regionale	CDS montagna 1 <sup>^</sup> assoluto m
	Campionato Provinciale	CDS strada 3 <sup>^</sup> giovanile
<b>Podistica Buschese</b>	Campionato Regionale	CDS cross 1 <sup>^</sup> Rm
	Campionato Provinciale	CDS strada 1 <sup>^</sup> giovanile CDS cross 1 <sup>^</sup> giovanile
<b>G.S.R. Ferrero A.S.D.</b>	Campionato Regionale	CDS maratona 1 <sup>^</sup> master m
<b>Atl. Sprint Libertas Morozzo</b>	Campionato Provinciale	CDS cross 1 <sup>^</sup> giovanile CDS pista 1 <sup>^</sup> giovanile
<b>Roata Chiusani</b>	Campionato Provinciale	CDS strada 2 <sup>^</sup> assoluti m
<b>Atletica Cuneo</b>	Campionato Provinciale	CDS cross 2 <sup>^</sup> giovanile
<b>Atletica Mondovì</b>	Campionato Provinciale	CDS pista 2 <sup>^</sup> giovanile
<b>Atletica Fossano '75</b>	Campionato Provinciale	CDS strada 3 <sup>^</sup> assoluti f
<b>Atletica Savigliano</b>	Campionato Provinciale	CDS pista 3 <sup>^</sup> giovanile

# Rappresentative Provinciali Raduni Collegiali - Incontri Giochi Sportivi Studenteschi 2009



Nel 2009 la Fidal di Cuneo ha partecipato con grande entusiasmo e con discreti risultati a sei manifestazioni di rappresentanza: Cortenova Lecco (cross) il 22-23 marzo, Trofeo delle Province a Gravellona Toce il 24 maggio, Trofeo delle Province di prove multiple a Torino il 28 giugno, Trofeo dei Laghi a Mariano Comense l'8 giugno, Trofeo Alpi del Mare della gioventù a Cuneo il 4 ottobre, Trofeo delle Province Lombarde Arena di Milano 11 ottobre, Trofeo delle Province (strada) a Pettinengo il 18 ottobre.

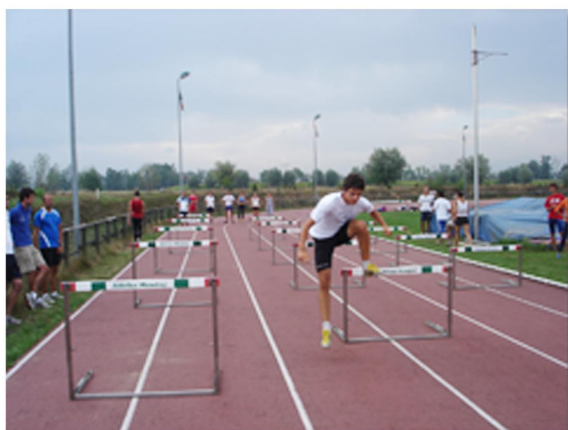
La categoria cadetti/e ha partecipato a Desenzano al criterium nazionale individuale e per regioni. Anche in questa occasione la provincia di Cuneo ha saputo ben figurare con l'oro di Debora Sesia nel salto in alto e il bronzo di Giacomo Isolano sugli 80 metri, un buon quarto posto per Sabena Nicholas nel salto in lungo. Convocati al criterium cadetti a Desenzano anche Maria Pia Baudena, Leonardo Giletta, Luca Borgoni, Beatrice Bessone e Giulia Zali.

Una serie di appuntamenti sono stati organizzati dal Comitato provinciale Fidal con cadenza mensile per dare l'opportunità ai tecnici interessati di costruire un percorso con i propri ragazzi dal punto di vista organizzativo di programmazione oltre che dal punto di vista tecnico-didattico. Sono terminati in questi giorni i raduni tecnici provinciali di salto con l'asta e del lancio del giavellotto, tenuti rispettivamente da Marco Nebiolo e da Vincenzo Marchetti. Entrambi, nei loro incontri nel cuneese, precisamente a Fossano, hanno messo a disposizione dei presenti la loro esperienza per presentare le possibili esercitazioni ad atleti che volessero cimentarsi in tali specialità. Nello stesso ambito, gli incontri sono serviti a chi possedeva già una padronanza dell'attrezzo, ma necessitava di correzioni del gesto tecnico in modo più dettagliato. Hanno preso parte a queste giornate diversi tecnici della provincia ed i futuri tecnici, cioè coloro che stanno svolgendo il corso di istruttori di atletica leggera e dai loro commenti non si può che



affermare che questa è risultata un'esperienza positiva e costruttiva. Questi raduni svolti in pista si interrompono nel periodo invernale, ma riprenderanno nuovamente in primavera. Marchetti e Nebiolo hanno illustrato elementi di preacrobatica e proposto esercitazioni da svolgersi al coperto. Tutti i partecipanti hanno sperimentato di persona gli esercizi programmati con prove pratiche. Nel mese di giugno e luglio si sono svolti due incontri tecnici riguardanti il salto in alto e in lungo e qui atleti e allenatori hanno ricevuto preziosi suggerimenti dal prof. Crabolu, tecnico specialista nazionale.

Ancora una volta Mondovì è stata scelta dal Comitato regionale della Fidal come sede dei raduni estivi federali che si sono svolti a fine agosto. Quest'anno, oltre ai tradizionali gruppi del settore velocità e lanci rispettivamente agli ordini dei referenti Milvio Fantoni (nonché Direttore Tecnico dell'Atletica Mondovì) e di Maria Marello, erano presenti anche il settore ostacoli, prove multiple e lanci: in tutto oltre 120 atleti e tecnici provenienti da tutto il Piemonte ospitati a Mondovì dal 26 agosto al 2 settembre. La Fidal di Cuneo ringrazia la Fidal Regionale per la stima riconosciuta alla società monregalese. Alla società Atletica Mondovì e a tutto lo staff il ringraziamento per la collaborazione e la competenza nell'ospitare e organizzare questi raduni sportivi, incontri importanti sotto l'aspetto agonistico e dell'amicizia.



Nel mese di maggio con il Centro Provinciale di Medicina Sportiva e con l'ASL Cn1 si è tenuto un incontro dal titolo "La Medicina per lo Sport". Sono intervenuti alla serata il Dottor Carlo Villosio, Presidente della Federazione dei Medici Sportivi della Provincia di Cuneo in qualità di Cardiologo, il Dottor Marco Meini, Medico Sportivo Ortopedico, il Dottor Damiano Follesa Medico Legale Nutrizionista e Ispettore Anti Doping e il Dottor Ellena Marco direttore del servizio di Medicina Legale Sportiva di Savigliano, Saluzzo, Fossano. Prossimo incontro in programma con il Dottor Follesa per inizio 2010 che tratterà il problema del doping.

Nella Finale Nazionale dei Giochi Sportivi Studenteschi a Lignano Sabbiadoro, la Provincia di Cuneo si è distinta con i seguenti atleti:



LIBOÀ Giulia  
TALENTI Violetta  
SESIA Debora

2^ salto in lungo  
3^ 1000 - 3^ cross  
3^ salto in alto

Atletica Mondovì  
Atletica Cuneo  
Atletica Cuneo



# Giulia Liboà Atleta Rosa 2009

A **GIULIA LIBOÀ** chiediamo di trasmettere al pubblico che la guarda e ai ragazzi e alle ragazze che vorranno avvicinarsi all'atletica la passione e l'orgoglio per quello che si fa.



## Tecnico 2009

Difficile scegliere tra bravi tecnici che si sono distinti nel corso della stagione agonistica, Cuneo ha il dovere di ringraziarli tutti per l'intensa attività svolta e nominare **LUIGI CATALFAMO** e **GIULIO PEYRACCHIA** allenatori dell'anno 2009.



## Allenatori Nazionali



**OSENDA Stefania**, **REGIS Franco**, **DACASTELLO Stefano**, **BOASSO Alessandro**, già validi istruttori, hanno brillantemente superato l'esame del corso nazionale per allenatori 2008. Soddisfazione ed ammirazione da parte del Comitato ai quattro allenatori e un augurio di buon lavoro!

# Giovani atleti "crescono"

### Debora Sesia

Debora Sesia, ragazzina di quasi 15 anni, vive a Cuneo dove si allena e quando non fa atletica gioca a tennis. Ha scoperto l'atletica, in modo particolare il salto in alto, partecipando alle gare della scuola nella seconda media, ora si allena tre volte alla settimana con Gigi Catalfamo al campo scuola di Cuneo. Quest'anno ha vinto i campionati provinciali e regionali sia scolastici che di federazione e ha un personale di 1,63. È stata convocata nella rappresentativa regionale per il campionato italiano categoria cadetti/e a Desenzano.



**Baudena Maria Pia**

Maria Pia è nata a Cuneo il 9 luglio 1995, abita a Beinette. Frequenta il primo anno del liceo classico a Cuneo. Si è avvicinata al mondo dell'atletica dopo aver partecipato ai Giochi sportivi studenteschi nel 2008 con l'Istituto Comprensivo di Morozzo: è stata infatti "trascinata" nella società Atletica Sprint dalle compagne di staffetta della scuola che già si allenavano con Beppe Pellegrino. La sua prima partecipazione ufficiale in gare Fidal è il CDS giovanile a Torino il 31/5/2008 dove giunge seconda sui 60 m. Da quel momento si è sempre messa in luce sulle gare di velocità, giungendo a vincere quest'anno tre titoli provinciali (80m, 300 m, 300hs) e un titolo regionale (80m). Oltre all'atletica Maria Pia (affettuosamente chiamata Mapi) ama la musica per cui da tre anni studia pianoforte al Conservatorio di Cuneo, anche se la sua passione è soprattutto il canto. Un pregio: è molto determinata in quello che decide di fare. Un difetto: a volte sbaglia per la troppa fretta di fare tutto bene e subito, senza aver la pazienza di fare un gradino alla volta.

### Isolano Giacomo

Giacomo è nato il 24 dicembre 1994 a Colombo (Sri Lanka), abita a Mondovì dove frequenta il 2° anno al Liceo Scientifico Tecnologico. Ha la passione per i viaggi, ama la natura, la musica e lo sport in genere. Ama leggere, il libro preferito è il "Il signore degli anelli", guarda con interesse i film di azione. Dopo 9 anni di calcio verso l'autunno 2008 comincia a fare atletica, ma da gennaio decide di lasciare il calcio per dedicarsi esclusivamente all'atletica dove è seguito dal mitico Milvio Fantoni.



Giletta Leonardo

Nato a Savigliano il 5/6/94. Vive a Verzuolo e frequenta il 2° anno dell' I.P.S. "Silvio Pellico" a Saluzzo. La sua passione per l'atletica inizia molto presto: all'età di 9 anni, nel 2003, si tesserò nell'A.S.D. Podistica Valle Varaita, sotto la guida dell'allenatore Giulio Peyracchia fa esperienze con le prime competizioni e l'entusiasmo cresce. Pratica diverse specialità: cross, corsa su strada e pista e corsa in montagna. Nel 2009 raccoglie molte soddisfazioni: 3° nel campionato regionale di cross e convocato nella rappresentativa Piemontese al Campionato Italiano Individuale e per Regioni Cadetti a Porto Potenza Picena (MC), titolo regionale di corsa in montagna, titolo regionale sui 1000m con un tempo di 2'43", titolo provinciale di corsa su strada. Naturalmente ama uscire con gli amici, sciare, ascoltare musica.

### Luca Borgoni

La scuola, il collezionismo, lo sport. Questi gli interessi di Luca Borgoni, giovane atleta cuneese di 14 anni cui è stato affidato il compito di rappresentare il Piemonte nella specialità lancio del giavellotto, ai campionati nazionali cadetti di Desenzano del Garda. La responsabilità di difendere i colori della terra subalpina è, dunque, per la specialità, nelle mani di un giovane al primo anno di categoria, formatosi nella società Roata Chiusani, sotto l'occhio attento dell'allenatore Claudio Osenda e del responsabile tecnico Beppe Viale. Borgoni ha visto crescere le sue potenzialità grazie al recente interesse per il giavellotto maturato in terra cuneese, supportato dalla Fidal, con il coinvolgimento del tecnico federale Enzo Marchetti che, periodicamente, ha trasmesso la sua preziosa esperienza alle nuove generazioni. La passione per i lanci da parte del giovane atleta si è manifestata sin dagli anni di militanza nella categoria ragazzi, con l'acquisizione del record provinciale di lancio del vortex, preliminare allo strumento utilizzato dai cadetti, nell'autunno del 2008 e la partecipazione a gare a livello provinciale e regionale. Sabato 27 settembre, a Torino, ha conquistato la medaglia d'oro di categoria, passaporto indispensabile per i nazionali.



Nicholas Sabena

Nicholas, allenato da Paola D'Herin, è convocato al criterium nazionale cadetti a Desenzano sul Garda e proprio qui migliora la sua prestazione di ben 33 cm, con un salto di 6,35 si piazza al 4° posto... Nicholas è della leva '95 e sta crescendo nell'Atletica Savigliano dove ha iniziato a praticare atletica leggera nel 2006 dopo le esperienze positive ai Giochi Studenteschi. Grazie alla buona velocità di base e spiccate doti tecniche Nicholas si distingue negli 80m e nel salto in lungo ma quest'anno le maggiori soddisfazioni sono arrivate sicuramente dalla seconda specialità con la quarta piazza ai Campionati italiani Cadetti, il titolo di Campione regionale e l'ottimo risultato tecnico di 6.35m. Frequenta la classe prima del Liceo scientifico di Savigliano, è un ragazzo timido e riservato mentre in pista sfodera una grinta e una concentrazione da atleta maturo.

### Marta Prato

Ha iniziato a fare atletica circa cinque anni fa e ha sempre gareggiato per l'Atletica Fossano sotto la sapiente guida di Giorgio Silvestro. Mi piacciono tutte le gare di corsa: cross, strada, ma soprattutto le gare in pista, 800m e 1500m in particolare. A parte l'atletica, ciò che occupa la maggior parte del mio tempo è la scuola, infatti frequento il quarto anno del liceo scientifico di Fossano. A parte questo mi piace molto leggere e viaggiare; quando ho tempo mi diverto anche con altri sport, come lo sci di discesa e il tennis. I miei allenamenti sono molto vari, a seconda della stagione e delle gare in programma. Il mio punto di riferimento è la pista di atletica di Fossano, anche se spesso gli allenamenti si svolgono fuori. Spesso corro insieme ai miei compagni di squadra e questo rende gli allenamenti piacevoli e divertenti! Senza di loro sicuramente l'atletica non avrebbe il pregio di essere un momento di svago e relax (solo mentale!) dalle attività quotidiane e dallo studio. Ho tanti sogni nel cassetto, piccoli e grandi, ma quello che mi piacerebbe realizzare più di ogni altro è avere l'opportunità di correre per la nazionale italiana e vestire la maglia azzurra, perché sarei molto orgogliosa di rappresentare l'Italia. L'atletica mi ha regalato tantissime emozioni e momenti felici, uno che ricordo in particolare è stato il mio primo titolo regionale, vinto sui 1000m da Cadetta, che mi aveva permesso di vestire la maglia del Piemonte e partecipare ai miei primi campionati italiani, a Ravenna. Era un sogno che diventava realtà! Più recentemente, invece, ho provato molta emozione a salire sul podio dei Campionati Italiani, con i due bronzi dei 1000m indoor a Ravenna e degli 800m outdoor a Grosseto.



# 10 domande a ...



**GIULIA LIBOÀ** è nata a Cuneo il 03-06-1993 tesserata per l'Atletica Mondovì, inizia a giocare con l'atletica all'età di 9 anni. Allenata da Milvio Fantoni.

- 1) Oltre all'atletica, agli allenamenti cosa fai?  
Vado a scuola... studio.
- 2) Il tuo piede di stacco nel lungo qual è? E che tecnica usi?

Il sinistro, all'inizio usavo il più semplice salto e raccolta e poi da giugno sono passata al due 1/2 dove riesco facilmente a trasformare la mia velocità nel salto.

- 3) Preferisci il lungo o la velocità?

Il Lungo.

- 4) Sogni nel cassetto?

Andare Alle Olimpiadi.

- 5) Amici?

Tanti e molto importanti per me.

- 6) Più difetti o più pregi?

Non sono io a doverlo dire, ma spero più pregi...

- 7) Il giorno più felice?

Ce ne sono stati tanti, sicuramente uno di questi è stato il 10 ottobre a Roma, un'emozione veramente forte.

- 8) Che scuola frequenti e qual è la tua materia preferita?

Il liceo sportivo a Mondovì, mi piace molto diritto, oltre ad ed. fisica...

- 9) L'atleta che vorresti essere?

Chi se non Fiona May?

- 10) Milvio Fantoni, il tuo allenatore e poi.....?

Quasi un padre...gli voglio bene, e lui lo sa...anche se lo faccio dannare un pò.



**JOSÉ BENCOSME DE LEÓN** è nato a La Vega (Santo Domingo) il 15/05/1992. È tesserato per l'Asd. Atletica Cuneo dall'età di quindici anni.

- 1) Oltre agli ostacoli cosa fai?  
Sono uno studente, iscritto all'IPSA di Cuneo.
- 2) Come affronti i 400hs?

Quando arrivo al campo d'Atletica prima di una gara passo molto tempo con gli amici e parliamo di tante cose. In fase di riscaldamento inizio a concentrarmi su come devo interpretare la gara e cerco di individuare tutti i possibili errori che non devo commettere durante la mia prova.

- 3) Rimpianti agonistici?

No... anche se nel 2007 ai Campionati Italiani Individuali Cadetti/e di Ravenna sono stato molto rammaricato di cadere a pochi metri dal traguardo nella finale dei 300hs. L'importante è però che questa "disavventura" sia servita come esperienza!

- 4) Sogni nel cassetto?

Nel futuro spero di poter andare una volta alle Olimpiadi oppure di qualificarmi per partecipare a gare di livello internazionale. Per il presente spero di non deludere mai il mio allenatore...

- 5) Amici?

Tantissimi... anche se devo dire che i miei compagni di squadra sono quelli che sento più vicini e che mi danno più forza quando sono in gara.

- 6) Più difetti o più pregi?

Spero di fare una buona impressione su tutti coloro che incontro durante la mia giornata...non penso di dover essere io a dire quali sono i miei difetti e pregi: chi mi conosce sa come sono fatto! Penso però di poter dire che uno dei miei peggiori difetti è quello di mantenere un tono di voce molto elevato... anche quando non dovrei!!

- 7) Il giorno più felice...

Ogni giorno della mia vita è felice...e da quando ho iniziato a praticare l'Atletica Leggera sono ancora più felice!! Se devo riferirmi a un giorno preciso penso di poter dire che il week end passato ai Campionati Italiani Individuali di Rieti è stato forse il più felice di tutti!

- 8) La tua materia preferita?

Amo molto le ore di Educazione Fisica anche se sono appassionato anche alla matematica.

- 9) L'atleta che vorresti essere?

Fino a poco tempo fa avevo come modello Asafa Powel nello sprint, anche se adesso aspiro a diventare veloce come Usain Bolt. Per quanto riguarda gli ostacoli, non posso che prendere come esempio il grande Felix Sanchez.

- 10) Gigi Catalfamo, il tuo allenatore e poi...?

Devo dire che oltre ad essere un valido allenatore Gigi è un grande amico e una delle persone che più mi capisce nel mondo sportivo. Oltre ad allenarmi riesce anche a...sopportarmi!! Per questo motivo mi ritengo molto contento di averlo conosciuto e spero che continui ad essere una persona e un allenatore fantastico come è stato fino ad oggi.

**ALESSANDRA GIRAUDO** Nata a Cuneo il 27-03-1992 pratica l'atletica da 5 anni, inizialmente si è tesserata per l'Atletica Mondovì, è entrata a far parte dell'Atletica Cuneo, per questione di comodità nei trasporti, ed ora è seguita dall'allenatore Gigi Catalfamo. La sua specialità è il mezzofondo veloce (800-1500). Prima di iniziare l'atletica leggera si dedicò alla ginnastica artistica, successivamente partecipò ad una gara su strada (Entracque) non competitiva per divertimento e da allora si innamorò di questo sport

- 1) Oltre all'atletica, agli allenamenti cosa fai?

Mi tocca studiare! Tuttavia, pensandoci bene, la scuola possiede molti lati positivi, ad esempio è un modo per conoscere materie, argomenti nuovi e per socializzare. Oltre a questo adoro trascorrere le giornate in montagna e mi diverto a cucinare dolci, specialmente quelli freddi.

- 2) Come sono strutturati gli allenamenti nel mezzofondo veloce?

Sono complicati perché in questa specialità occorre allenare la resistenza alla velocità, ossia avere una grande potenza muscolare lattacida per appunto correre a velocità anche molto elevate, ma anche di mantenerla a lungo, perciò è importante anche allenare bene il fiato e il cuore, non soltanto la forza muscolare. Questo richiede fatica, ma con il tempo mi sono abituata a soffrire e anzi, posso dire che ne traggio perfino un piacere.

- 3) Quale distanza del mezzofondo veloce preferisci?

Preferisco quella nella quale riesco bene e mi trovo a mio agio negli allenamenti, vale a dire i 1500m. Una distanza gratificante ed affascinante dove al 60% richiede la testa e la tattica di gara.

- 4) Sogni nel cassetto?

In realtà si è già avverato...Ovvero essere convocata in nazionale, e lo sono in occasione delle Olimpiadi giovanili europee a Tampere in Finlandia...Comunque, a parte questo, tutto ciò che ho fatto fino ad ora era un sogno irrealizzabile per me; perciò mi ritengo felicissima e fortunatissima.

- 5) Amici?

Pochi ma buoni, mi trovo veramente bene e a mio agio con i miei compagni di atletica. Infatti si è creato un bel gruppo anche al di fuori degli allenamenti e questo è anche molto piacevole.

- 6) Più difetti o più pregi?

Ho moltissimi difetti, su questo non c'è dubbio e devo sforzarmi per migliorare il mio carattere timido ed introverso. In compenso ho anche qualche pregio, ma non so valorizzarmi per le cose positive che faccio; perciò dovrei anche cercare di apprezzarmi maggiormente in modo tale da far risaltare le mie buone qualità, sia sportive e sia caratteriali.

- 7) Il giorno più felice?

Non saprei proprio quale dire, per il semplice fatto che non ne ricordo uno in particolare... Forse quando mi è arrivata a casa la divisa olimpica! È stupenda e quando l'ho provata mi sono emozionata molto.

- 8) Che scuola frequenti e qual è la tua materia preferita?

Frequento da tre anni l'Istituto Magistrale De Amicis di Cuneo, ora dovrò intraprendere il quarto. Apprezzo maggiormente le materie umanistiche: storia, filosofia ed italiano.

- 9) L'atleta che vorresti essere?

Non ho un ideale preciso, vorrei essere soltanto me stessa e mi vorrei vedere come un'atleta che ha la testa sul collo, che vuole impegnarsi negli allenamenti per raggiungere il massimo e che nelle gare ci metta molta grinta e passione. In parole povere vorrei creare un'atlete nuova con una sua personalità, non una copia di altri.

- 10) Gigi Catalfamo, il tuo allenatore e poi....?

Una persona con la quale si può esporre i propri problemi; una persona che ascolta e sa darti consigli... In poche parole un grande allenatore!



Sono **BERNARD DEMATTEIS**, sono nato a Rore (una borgata del comune di Sampeyre) il 24/05/1986 dove abito tutt'ora. Mi sono diplomato all'Istituto Agrario di Verzuolo nel 2005. Sono tesserato per la "mitica" Podistica Valle Varaita dove ho iniziato a correre 9 anni fa (nel 1999) sotto la guida di Giulio Peyracchia che è attualmente il mio allenatore e che in questi anni è diventato una delle persone più importanti della mia vita.

#### 1) Oltre alla corsa, allenamenti cosa fai?

Innanzitutto io non sono un atleta professionista perché dal lunedì al venerdì lavoro come tutte le persone normali. Faccio l'apprendista muratore (in piemontese "il bocia") nella Cooperativa artigianale "Lu Viol" di Rore, il paese dove abito in Valle Varaita. Sono fortunato perché lavoro nella mia valle di cui sono innamorato e perché lavoro nei posti dove affondano le mie radici.

Oltre alla corsa ho molte altre passioni e faccio molte altre cose. Mi piace molto stare ed uscire con i miei amici e anche molto ascoltare musica e leggere. Poi io amo lo sport in generale e quando riesco mi piace giocare a calcio con i miei amici, andare in bicicletta e sciare (soprattutto sci alpinismo e sci da fondo).

Mi piace anche disegnare ogni tanto.

#### 2) I tuoi allenamenti per la corsa in montagna?

Se c'è la gara la domenica, effettuo un allenamento specifico per la corsa in montagna a settimana impostato su un tracciato che rifletta il percorso dell'appuntamento obiettivo. Logicamente a volte si predilige un percorso lungo senza variazioni, altre volte circuiti e cambi di ritmo improvvisi.

Partendo dal principio che anche per la corsa in montagna è importante la velocità, non mancano settimanalmente le ripetute dei 1000m con una particolarità: abbiamo scelto un tracciato nella collina verzuolese che permette di alternare un mille in leggera salita per allenare la forza e, al contrario, uno in leggera discesa per raggiungere la massima velocità senza estremo sforzo.

#### 3) Rimpianti agonistici?

I miei rimpianti agonistici più grandi sono legati a quei periodi che per problemi fisici, infortuni, non ho potuto allenarmi come avrei desiderato. Mi sono accorto in quei momenti che mi mancava tantissimo il "piacere della fatica".

#### 4) Sogni nel cassetto?

Io ho due grandi sogni "sportivi" nel cassetto. Entrambi molto difficili da realizzare ma non impossibili.

Il primo è di partecipare un giorno alle Olimpiadi nella specialità della corsa in montagna. Perché questa magnifica specialità dell'Atletica Leggera ha tutte le carte in regola per diventare disciplina olimpica ed io spero veramente che un giorno, non lontano, lo diventi.

Il secondo sogno è ancora più importante per me. Il mio sogno è di restare per tutta la mia vita nella squadra che mi ha cresciuto e che mi ha fatto diventare l'uomo che sono. Questa squadra è la Podistica Valle Varaita. Tante persone mi chiedono come mai non sono ancora riuscito ad entrare in un corpo sportivo militare dopo i risultati che ho avuto. Ma il fatto è che Bernard Dematteis è parte della Podistica Valle Varaita e se dovesse andare a correre in una qualsiasi altra squadra non sarebbe più la stessa persona. Inoltre non potrei mai fare a meno delle persone che fanno parte di questo gruppo perché sono gli amici più veri che abbia.

#### 5) Amici?

Per me gli amici sono molto importanti, anzi fondamentali nella mia vita. Ho la fortuna di averne molti. Sono molto importanti per me perché io credo molto nell'amicizia e perché gli amici più veri che ho mi hanno sempre aiutato ad affrontare le tante difficoltà della vita, ed è grazie a questi amici (di cui non voglio fare nomi per non dimenticarne qualcuno) che mi sono sempre rialzato dopo aver avuto tante delusioni sia sportive che umane che mi avevano messo al tappeto.

#### 6) Più difetti o più pregi?

Io credo di avere molti difetti e molti pregi, come tutte le persone di questo mondo. Però se siano di più i difetti rispetto ai pregi o viceversa non posso essere io a dirlo, ma devono essere le persone che mi conoscono meglio a farlo.

#### 7) Il giorno più felice?

Io ho vissuto due giorni che non potrò mai dimenticare in tutta la mia vita, entrambi nel 2008. Sono il 12 di luglio e il 14 di settembre, rispettivamente il giorno dei Campionati Europei e dei Campionati Mondiali di corsa in montagna. Sicuramente i risultati sportivi che ho avuto in questi due giorni li hanno resi giorni felici, ma c'è una sola ragione se sono diventati due giorni indimenticabili. Quella ragione si chiama: "PODISTICA VALLE VARAITA". Perché io faccio parte di una squadra dove il lato umano conta ancora di più rispetto a quello agonistico; e la dimostrazione è il fatto che sia all'Europeo che al Mondiale ho avuto circa un centinaio di tifosi della Podistica Valle Varaita che hanno fatto centinaia di chilometri per venirmi a tifare e anche se molti di loro non lo sanno hanno reso fantastiche e indimenticabili quelle due giornate.

#### 8) La tua materia preferita?

Io adesso lavoro, non vado più a scuola, ma quando ci andavo avevo due materie preferite che mi hanno sempre appassionato più delle altre: italiano e storia.



#### 9) L'atleta che vorresti essere?

Io non sono un grande atleta perché ci sono atleti molto più forti di me, ma nel mio piccolo vorrei essere un atleta che non si dimentica mai le proprie origini e che porta sempre avanti i valori positivi che esse hanno lasciato in lui. Nel mio caso spero di mai dimenticarmi che provengo dalla montagna e che vivere in questi posti mi ha insegnato che nella vita in generale bisogna sempre tenere i piedi per terra ed impegnarsi a fondo con tutto se stessi per raggiungere dei risultati. Infine vorrei riuscire ad essere un atleta che possa insegnare qualcosa ai giovani che si affacciano a questo sport e vorrei riuscire ad essere un buon esempio per loro.

#### 10) Giulio Peyracchia, il tuo allenatore e poi ....?

Ci tengo a precisare che Giulio è davvero un grande allenatore intendo dal lato tecnico. E' una persona che lavora tutto il giorno come frutticoltore e che tutti i momenti liberi che ha li dedica con grande passione all'atleta.

Dico che è tecnicamente un grande allenatore perché tutti i risultati ottenuti da me in questa stagione ed in passato, tutti quelli ottenuti da mio fratello gemello Martin e tutti i risultati di noi atleti della Podistica Valle Varaita sono merito della sua grande capacità di allenatore.

**GIOVANNI OLOCCO** è nato il 22/05/1993, vive a Villafalletto anche se è tesserato per la Podistica Buschese. Pratica l'atletica da quasi 6 anni.

#### 1) Oltre alla corsa cosa fai?

Vado a scuola e studio, nel tempo libero mi piace praticare altri sport come ciclismo, nuoto, sci, arrampicata...

#### 2) Come affronti una gara di corsa in montagna?

Prima della gara visiono il percorso con i miei amici e scambio opinioni su come affrontare certi tratti, ma lo faccio in modo scherzoso per allentare la tensione. Intanto cerco di fare una tattica di corsa anche se poi in gara corro in modo istintivo.

#### 3) Solo corsa in montagna?

Ho iniziato a praticare la corsa in montagna solo da quest'anno e senza molti allenamenti specifici, ma corro anche su strada, in pista e nei cross.

#### 4) Rimpianti agonistici?

Alla gara di Ostheim quando ho scoperto troppo tardi che il podio non era così lontano e anche al cross di Carnevale di Borgo S. Dalmazzo quando ho perso una scarpa dopo 100 m ed ho dovuto correre per il resto della gara con una scarpa sola nel fango e nella neve, riuscendo comunque a qualificarmi per i nazionali nonostante il 7° posto.

#### 5) Sogni nel cassetto?

Mi piacerebbe che la corsa in montagna diventasse specialità olimpica e poter partecipare rappresentando l'Italia, ma anche di continuare a vivere la corsa come un divertimento.

#### 6) Amici?

Tanti e molto importanti per me, molti sono nell'ambito della corsa e la maggior parte sono di squadre avversarie.

#### 7) Più difetti o più pregi?

Di certo non sta a me dirlo, tra i difetti: sono pigro anche se mi piacciono gli sport di fatica, mi lamento di tante cose (specie prima delle gare); pregi: non mi prendo troppo sul serio e tendo ad affrontare le situazioni in modo scherzoso.

#### 8) Il giorno più felice?

Ce ne sono stati tanti, oltre a quelli delle gare ricordo con piacere il giorno in cui mi è stato consegnato il materiale della Nazionale ed ho passato mezza giornata a provare tutto l'abbigliamento e anche quando ho conosciuto e potuto parlare con Stefano Baldini che si è interessato a quello che facevo e mi ha raccontato dei suoi risultati nell'attività giovanile.

#### 9) L'atleta che vorresti essere?

Innanzitutto vorrei rimanere un atleta "pulito" e leale. Non mi ispiro a nessuno in particolare, ma cerco di prendere a modello i lati positivi delle persone che incontro.

#### 10) Quali sono le persone più importanti per te nel mondo della corsa?

Innanzitutto il Presidente, Cav. Angelo Pasero che mi ha fatto entrare nel mondo dell'atletica e continua a seguire me e tutti gli atleti della squadra con grande passione, poi il mio allenatore, Massimiliano Botta che rinuncia ai suoi allenamenti per seguirmi e anche tutti i miei compagni di squadra, in particolare quelli che si allenano con me: Emilio, Davide, Nicola e Christian. Inoltre sono molto importanti per me anche tutti i miei amici-avversari.



Ciao a tutti! Sono **MARTIN DEMATTEIS**, ho 23 anni e sono un atleta orgoglioso di essere della provincia di Cuneo, orgoglioso delle mie radici e fiero di essere italiano! Corro da ormai 10 anni per una squadra fantastica, l'A.S.D. Podistica Valle Varaita, e gareggio in "quasi" tutte le specialità della corsa: dai cross invernali, alla pista, alla strada e alla corsa in montagna. Mi ritengo appunto un mezzofondista abbastanza completo. Per me la corsa è tutto. Non nascondo che il momento più bello della mia giornata è quando corro: provo emozioni indescrivibili quando mi alleno a Rore, il paese in cui vivo in mezzo alla Valle Varaita, e quando corro con i miei compagni di squadra e amici a Verzuolo. La corsa è per me fonte di grandi emozioni, di amicizie e di grande soddisfazione!

#### 1) Oltre alla corsa, allenamenti, cosa fai?

Oltre a correre e a allenarmi, lavoro come commesso in un negozio sportivo a Busca e naturalmente trascorro tempo a divertirmi con gli amici. Amo la musica in generale e la ascolto molto, ma in particolare coltivo la passione per la musica occitana e suono il "semitun", una piccola fisarmonica usata nelle nostre valli. In famiglia e con mio fratello Bernard parlo l'occitano e sono fiero di far parte di questa realtà culturale, sono orgoglioso di essere occitano!

#### 2) I tuoi allenamenti?

I miei allenamenti per la corsa in montagna sono molto vari: passo dai lunghi di un'ora - un'ora e mezza collinari, alla salita continua di 30'-40', ai circuiti "up and down" (salita e discesa) di 15'-20' da ripetere due o tre volte. Non mancano comunque anche nel periodo della corsa in montagna allenamenti di variazioni di ritmo o di resistenza alla velocità.

#### 3) Rimpianti agonistici?

Ho solo un grande rimpianto: aver perso alcuni anni agonistici e non averli potuti disputare ad alti livelli per problemi di salute.

#### 4) Sogni nel cassetto?

Mentre ho un solo rimpianto, ho molti sogni nel cassetto dal punto di vista sportivo. Il più grande è sicuramente quello di poter un giorno gareggiare alle Olimpiadi e penso che questo sia il sogno di qualunque atleta... ma la specialità in cui vorrei correre io è... la corsa in montagna!!! Per me resta un sogno, ma come tutti i sogni bisogna crederci fermamente perché si realizzino!!!

#### 5) Amici?

I miei compagni di squadra: con loro condivido molte cose ma non posso dimenticare gli amici da una vita come i miei cugini, gli amici della mia infanzia di Rore e i miei ex-compagni di scuola. Con tutti loro ho condiviso emozioni indimenticabili, che mi porterò dentro per tutta la vita, mi sono stati vicini nei momenti più difficili.

#### 6) Più difetti o più pregi?

Bella domanda! Forse si dovrebbe chiedere a chi mi conosce meglio... e lo lascio dire agli altri se ho più pregi o più difetti. Sicuramente ho il difetto di essere troppo sicuro e fermo sulle mie idee a volte, ma posso dire con altrettanta sicurezza che possiedo il pregio di essere un ragazzo allegro e che pensa sempre in positivo.

#### 7) Il giorno più felice?

Il mio giorno più felice penso di averlo passato il 28/10/2006: giorno del matrimonio di mio fratello Miculà con Stefania. E' stato fantastico e mi sono divertito un mondo. Sarà un giorno che assieme a altri ricorderò per tutta la vita.

#### 8) La tua materia preferita?

Anche la mia materia preferita è una cosa che bisogna ricordare, questa volta a scuola però perché è la storia. Soprattutto quella degli ultimi due secoli, ma mi piacciono tantissimo anche le lingue straniere e la letteratura italiana contemporanea.

#### 9) L'atleta che vorresti essere?

Il mio idolo sportivo è Valentino Rossi. Anche se l'atleta che vorrei essere forse è Haile Gebreselassie, primatista del mondo della maratona. Se fossi in lui preparerei la maratona in autunno/primavera e la corsa in montagna d'estate: un po' bizzarra come idea ma secondo me possibile.

#### 10) Giulio Peyracchia: il tuo allenatore e poi...?

Beh... Giulio oltre a essere il mio allenatore dal punto di vista atletico lo è soprattutto dal punto di vista umano. E' la prima persona che mi dà consigli e mi è sempre stato vicino anche nei momenti più bui della mia vita. Un GRAZIE enorme oltre alla mia famiglia e a qualche amico, lo devo a lui e alla mia amica Elena Bagnus se ora sono tornato il "Martin" competitivo ad alti livelli e sono qui a rispondere a queste domande. Giulio è un GRANDE AMICO! Conosco lui e Elena da 10 anni, sono molto affezionato a loro e sicuramente sono loro debitore di molti, infiniti Grazie. Cosa posso ancora dire per concludere? Mi auguro che non vi siate annoiati a leggere questa "breve" intervista e vi saluto tutti dandovi appuntamento alle prossime gare e intonando il coro della provincia "Orgoglioso di essere cuneese!!!!" Ciao a tutti.



Ciao a tutti! Sono **CRISTINA MONDINO**, sono nata il 17 agosto 1991 a Envie, un piccolo paese in provincia di Cuneo, in cui vivo ancora adesso; mi sono avvicinata alla corsa circa sei anni fa, per cinque anni ho gareggiato per l'U.S. Sanfront e dal 2009 per l'Atletica Saluzzo. Mi dedico a quasi tutte le specialità del mezzofondo: dai cross alla pista, dalla strada alla montagna, che da quest'anno in particolare è senza dubbio la mia specialità preferita!

#### 1) Oltre alla corsa, allenamenti, cosa fai?

Frequento il Liceo Scientifico a Saluzzo e lo studio sicuramente occupa gran parte del mio tempo, tra poco inizierò il quinto anno e non sarà una passeggiata! La scuola è la corsa però non sono tutto per me, non ho altre particolari passioni quindi il tempo libero che mi rimane solitamente lo dedico ad uscire e a far festa con gli amici oppure alla mia famiglia. A volte mi dedico anche ad altri sport, in particolare in inverno allo sci e lo snowboard.

#### 2) I tuoi allenamenti?

Dato che non mi dedico ad una sola specialità i miei allenamenti variano nel corso dell'anno in base a ciò che devo preparare; solitamente comunque mi alleno in pista a Saluzzo insieme ai miei amici e i miei compagni di squadra, che rendono l'allenamento molto più leggero! Da quest'anno ho iniziato a fare circa 4 o 5 allenamenti a settimana e i lavori sono diversi: dai medi, alle ripetute, dai lunghi alle variazioni brevi, in estate poi non mancano gli allenamenti in salita per la preparazione della montagna.

#### 3) Rimpianti agonistici?

Essendo ancora molto giovane per ora non ne ho.

#### 4) Sogni nel cassetto?

Per quanto riguarda la corsa, sicuramente sogno di poter vivere ancora grandi emozioni e nuove esperienze e per la mia vita in generale i sogni sono tanti: mi piacerebbe viaggiare e conoscere a fondo realtà lontane e completamente diverse dalle nostre, incontrare gente che vive dall'altra parte del mondo, provare in prima persona a vivere in modi diversi dalla nostra quotidianità sarebbe fantastico! Non nascondo poi di sognare di avere un giorno una famiglia felice e numerosa!

#### 5) Amici?

Penso che l'amicizia, nella corsa come nella vita in generale, sia fondamentale; una delle cose più importanti a cui mi ha portato l'atletica penso sia proprio questa: conoscere tanta nuova gente, frequentare persone che condividono la tua stessa passione, le tue stesse emozioni e che riescono a capirti meglio; io continuo a correre anche e soprattutto perché adoro l'ambiente della corsa e tutti quelli che ne fanno parte, mi aiuta a crescere e ad andare avanti; naturalmente non mancano le amicizie anche al di fuori, quelle più importanti sono nate forse anche prima che iniziassi a correre e continuo a coltivarle, cercando di frequentare anche altri ambienti oltre alla corsa.

#### 6) Più difetti o più pregi?

Forse non dovrei essere io a rispondere a questa domanda, ma le persone che frequento ogni giorno. I difetti sicuramente sono tanti, innanzitutto sono molto permalosa e tendo ad arrabbiarmi inutilmente soprattutto con le persone che mi stanno più vicine, spesso cerco di far prevalere la mia opinione su quella degli altri e a volte penso di essere un po' egoista. Fortunatamente però penso di avere anche qualche pregio, credo di essere una persona solare e in generale non ho problemi a fare amicizia e relazionarmi con le persone, penso inoltre di avere una buona capacità nel comprendere le persone e quindi di essere una buona consigliera per i miei amici!

#### 7) Il giorno più felice?

In questi 18 anni di giorni felici ne ho vissuti tanti, ma non ne ricordo uno in particolare.

#### 8) La tua materia preferita?

Senza dubbio matematica, in particolare in questi ultimi anni al Liceo, insieme a fisica, è la materia che studio più volentieri e in cui riesco meglio.

#### 9) L'atleta che vorresti essere?

Non ho un idolo in particolare a cui miro, sicuramente come ogni ragazzo o ragazza della mia età che corre mi piacerebbe raggiungere alti livelli e diventare una grande atleta, ma penso che la corsa possa dare tanto anche senza chissà quali risultati sportivi, vorrei quindi semplicemente essere un'atleta che riesce sempre ad impegnarsi e a dare il massimo.

#### 10) Silvana Cucchiatti: la tua allenatrice e poi...?

Da quando ho iniziato a correre mi sono sempre allenata con Silvana e mi sono trovata subito molto bene; da molti è considerata molto rigida e severa, ma io penso che sia un'ottima allenatrice. Data la sua esperienza, sia come atleta che come allenatrice, è sicuramente molto preparata tecnicamente e sa come prenderci e capirci. La cosa più importante poi è la voglia, il tempo e tutta la passione che ha sempre dedicato e continua a dedicare alla corsa, ci segue da vicino in tutti gli allenamenti, alle gare ed è pronta a fare grandi sacrifici per i suoi atleti, è sempre disponibile per noi e ci aiuta, anche nei momenti più difficili, che nella corsa non mancano.





**BRIGNONE VALERIO**, nato a Millesimo (SV) il 25/07/67 dove risiedo tuttora e lavoro come operatore meccanico nella ditta Fresia s.p.a con sede a sempre a Millesimo.

Sono sposato con Luciana Melchio e ho due bimbi Nicolò di 8 anni e Andrea di 5.

#### 1) Oltre alla corsa, allenamenti, cosa fai?

Oltre alla corsa, che ormai pratico da 25 anni, lavoro come meccanico in una ditta del mio paese, la Fresia che costruisce veicoli speciali (sgombraneve, mezzi per aeroporti, ecc) e il tempo libero che mi rimane lo dedico alla famiglia e in particolar modo seguo i miei figli che per ora sono piccoli calciatori nella polisportiva Millesimo, sperando che in seguito possano intraprendere le mie orme, o per lo meno ci spero, anche se spetta a loro decidere lo sport da praticare.

#### 2) Nonostante tu sia abituato alle gare, come affronti un appuntamento importante?

La preparazione di un evento sportivo importante, come per esempio una maratona o un campionato italiano o altro, a parer mio va affrontata come per una qualsiasi altra gara, tenendo conto dell'importanza ma senza alcun timore per non rischiare di bruciare troppe energie nervose. L'importante è essere consapevoli di aver fatto le cose giuste nella preparazione senza aver lasciato nulla al caso e secondo il mio parere è importante fare delle scelte giuste, soprattutto nelle settimane che precedono l'evento, sia negli allenamenti che nelle gare di avvicinamento che possono a seconda della scelta, agevolare e aumentare la forma fisica o al contrario stancare sia fisicamente che mentalmente atleta e quindi determinando in modo decisivo il risultato finale. Io ho la fortuna che in questi anni ho acquisito tanta esperienza che mi ha aiutato a non incappare in errori che invece feci in passato e infatti in questi ultimi anni i miei sacrifici mi sono stati ripagati ampiamente.

#### 3) Hai qualche rimpianto agonistico?

A dire il vero ho pochi rimpianti agonistici, anche perché pur avendo fatto atletica come "hobby", visto che è da quando avevo 15 anni che lavoro come meccanico, ho ottenuto risultati per me fantastici. Anche se un piccolo rammarico c'è, ovvero quello di non essere mai sceso almeno per una volta sotto il fatidico muro dei 14 min. nei 5000m in pista visto che il mio personale è di 14'10 e ho corso almeno altre 5 volte tra i 14'10 e 14'15 e visto anche che nei 3000 piani ho di primato personale 8'03 e in quell'anno avrei potuto fare almeno un paio di secondi meno del fatidico muro, ma purtroppo non trovai la gara giusta.

#### 4) Più difetti o più pregi?

Come tutte le persone credo di avere sia difetti che pregi, ma diciamo un pregio: sono una persona che crede molto in quello che fa e ci metto tutto me stesso per riuscire a ottenere quello che in cui credo e questo penso sia uno dei miei pregi maggiori. Un difetto è quello di essere molto istintivo nelle reazioni con il prossimo e a volte invece bisognerebbe riflettere un po' di più, di sicuro si ci guadagnerebbe, però sono così non so fingere.

#### 5) Hai un atleta al quale ti sei ispirato?

Sì certo, credo che a tutti noi piacerebbe assomigliare a un grande atleta, o sognare un giorno di aver la possibilità di compiere imprese simili. Ebbene per me è un certo Stefano Mei, ligure come me, di La Spezia, un grande atleta che ho ammirato fine anni '80 nei campionati Europei su pista dove vinse un oro e un argento battagliando con Alberto Cova e Totò Antibo, allora l'Italia nel mezzofondo la faceva da padrona.

#### 6) Non si smette mai di sognare...Sogni nel cassetto?

Sogni nel cassetto? Riuscire un giorno a diventare un bravo allenatore e a coinvolgere più ragazzi possibile a praticare l'atletica, uno sport pieno di sacrifici e di rinunce, ma che può dare davvero molto e parlo per esperienza e di quella ne ho davvero molta.

#### 7) Giorni felici tanti... uno in particolare?

Giorni felici sono stati davvero molti rimanendo sempre in chiave corsa e mi mette davvero male dire quale, ma se devo dirne uno in particolare credo che la vittoria nella maratona del mare di Genova del 2003 dove feci il mio personale nonché record tuttora della gara di 2h 16' 38" fu davvero speciale perché correvo in casa e poi avevo vinto la mia prima maratona proprio lì a Genova e i complimenti della gente comune, degli amici e tutto il resto mi avevano fatto sentire per qualche giorno una persona importante.



#### 8) Hai avuto o hai un allenatore o un preparatore, per te cosa è o cosa è stato?

Nella mia vita di atleta ho avuto diversi allenatori che ringrazio perché mi sono stati vicini nei momenti difficili e mi hanno aiutato a crescere sia come atleta che come uomo, ma credo che prima di arrivare a loro, devo ringraziare alcuni amici, amici veri da sempre, che quando ero ragazzo mi hanno portato a conoscere la corsa e ad amare questo sport e senza di loro forse non avrei mai incominciato a intraprendere un cammino lungo ormai migliaia di km. Grazie davvero a loro e non li cito perché potrei dimenticarne qualcuno e mi dispiacerebbe molto. Siete unici grazie di cuore.

#### 9) Cosa rappresenta per te la corsa?

Cosa rappresenta per me la corsa? È una domanda che richiede una risposta senza fine, la corsa per me è un senso di libertà, una valvola di sfogo, una via di comunicazione con altre persone, quando si corre si è tutti insieme e si fatica insieme, si vince e si perde, ma l'importante è esserci oggi, domani, sempre. Quando vivi la corsa non riesci più a farne a meno... provare per credere...

---

**MAURIZIO TAVELLA** nasce il 31 ottobre del 1991 a Bra e risiede con mamma, papà e sorella a Sommariva Bosco (CN). Ha praticato tennis e calcio per poi dedicarsi all'atletica. Tesserato per la società Avis Bra Gas del Presidente Gandino, allenato da Mauro Tibaldi.

#### 1) Cosa fai nella vita oltre alla corsa?

Oltre a essere un atleta sono studente in una scuola per geometri e mi dedico quindi anche allo studio senza dimenticare lo svago con gli amici.

#### 2) Come affronti la gara dei 3000 siepi?

E' una gara molto muscolare e difficile anche dal punto di vista mentale. Cerco sempre di regolare l'andatura per i primi chilometri per finire meglio negli ultimi giri. Penso di essere abbastanza bravo tatticamente e sono dotato di un buono spunto finale.

#### 3) Hai dei rimpianti agonistici?

Nessun rimpianto. Anche se una gara è andata male è importante guardare avanti cercando di non commettere nuovamente gli stessi errori.

#### 4) Hai dei sogni nel cassetto?

Mi piacerebbe diventare qualcuno di importante nell'atletica a livello mondiale e magari aggiudicarmi qualche titolo importante.

#### 5) Amici?

... Gli amici con cui mi rilasso sono quelli che abitano nel mio paese ma non hanno i miei stessi rapporti con l'atletica e con l'agonismo...

#### 6) Più difetti o pregi?

Penso più pregi anche se sono certo di non essere perfetto. Cerco sempre, anche se a volte è molto difficile, di capire cosa fare per correggermi.

#### 7) Il giorno più felice?

La mia prima vittoria in un campionato italiano quindi i campionati italiani individuali su pista di Rieti dell'anno scorso (Titolo di Campione Italiano Allievi).

#### 8) La tua materia preferita?

Progettazione: mi piace ideare e creare ambienti nuovi e diversi dal comune; è l'unica materia dove posso dare sfogo alla mia creatività.

#### 9) L'atleta che vorresti essere?

Non ambisco a essere un'altra persona ma a crescere sempre più fino a raggiungere risultati importanti...non solo a livello italiano...

#### 10) Mauro Tibaldi, il tuo allenatore e poi...?

Mauro è il mio allenatore e il mio compagno ai raduni, alle gare, e quindi in tutte le attività che prevedono viaggi. Oltretutto mi rivolgo spesso a lui per qualche aiuto nei compiti scolastici.



---

*Al gruppo giudici un particolare ringraziamento per il lavoro che svolgono e per la loro continua presenza che ha consentito il regolare svolgimento di tutta l'attività sia su pista sia su strada che in montagna.*

*Un grazie di cuore per la passione e l'impegno profuso allo staff tecnico provinciale esordienti composto da sette istruttori laureati in scienze motorie. (Stefania Osenda - Stefania Garnerò - Olivero Giulia - Orani Rachele - Berto Enrica - Chiara Rosa - Valerio Dotto)*

*il Comitato Provinciale*

