



TRENTINO



REGIONE  
TRENTINO ALTO ADIGE



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI TRENTO

VALSUGANA  
LAVORAI

Comunità Alia Valsugana e Bersntol  
Tolgamoa 'schöft Hoa V'alzegu' ont Bersntol



COMUNE DI  
PERGINE VALSUGANA



COMUNE DI  
CALCERANICA AL LAGO



COMUNE DI  
LEVICO TERME



COMUNE DI  
CALDONAZZO



COMUNE DI  
VIGNOLA FALESINA



COMUNE DI  
TENNA

# Annuario 2018

## GS VALSUGANA TRENTINO

## IL DIRETTIVO

Presidente Mauro Andreatta

Consiglieri Mattia Gasperini  
Massimo Lussana  
Elisa Zanei

Contabilità Studio Ciola

Segreteria Giulia – Giovanna – Irene - Nadia

Responsabile sito Mattia Gasperini/Mauro Andreatta  
internet

Medico Sociale Dott. Massimo Lussana

Pagine facebook Gs Valsugana Trentino  
Gs Valsugana - Master e non solo...

Partner La Voce del Trentino  
comunicazione Cierre Edizioni  
Il Cinque

## IL SETTORE TECNICO

Direttore Tecnico Mattia Gasperini

Settore assoluto

salto  
velocità ostacoli  
Mezzofondo  
marcia  
lanci  
Giorgio Bertotti  
Giorgio Bertotti  
Vito Vanzo  
Lorenzo Reggiani  
Yuriy Kryklya  
Gigi Magnaguagno

Settore giovanile

Francesco Cardamone  
Mauro Andreatta  
Gaetano de Berti

Settore Amatori

Anna Moratelli  
Gianluca Filippi

Tecnici  
collaboratori

Cornelio Giavedoni  
Marc Mantoani  
Silvia Carli  
Ugo Lucin

### TESTIED INTERVENTI DI

Mattia Gasperini - Mauro Andreatta - Gianluca Filippi - Bruno Nicolussi Mozze

### LE IMMAGINI SONO DI

Giuseppe Facchini - Alfonso Norelli - Bruno Nicolussi Mozze - Gianluca Filippi - Giancarlo Colombo (www.fidal.it),

### ARTICOLI TRATTIDA

L'Adige - il Trentino - il Cinque - la Voce del Trentino - www.fidaltrentino.it - www.fidal.it

Ci scusiamo fin d'ora per le inevitabili imprecisioni e dimenticanze. Ringraziamo quanti hanno collaborato con la propria generosa disponibilità. Buona lettura.

**Annuario 2018**  
GS VALSUGANA TRENTINO

- 8° CROSS DELLA VALSUGANA - LEVICO, 18 NOVEMBRE
  - GARA INTERNAZIONALE DI CORSA CAMPESTRE
  - PROVA GRAN PRIX DI CROSS TRENTINO
- 5° VIGOLANA TRAIL - ALTOPIANI VIGOLANA E MARZOLA, 13 OTTOBRE
  - TRAIL
- 28° TROFEO PANAROTTA - FORTE BUSA GRANDA, 25 AGOSTO
  - GARA NAZIONALE DI CORSA IN MONTAGNA
  - PROVA DEL CIRCUITO GRAN PREMIO MONTAGNE TRENTINE
- EDIZIONE ZERO GIRO DEL LAGO DICALDONAZZO - LAKE RUN  
CALCERANICA AL LAGO, 30 GIUGNO
  - GARA COMPETITIVA SU STRADA
  - PROVA DEL CIRCUITO TRENTINO RUN
- 21° MEETING NAZIONALE GIOVANILE - TRENTO, 3 GIUGNO
  - MANIFESTAZIONE NAZIONALE SU PISTA
  - PROVA GRAND PRIX GIOVANILE RAGAZZI E CADETTI
- CROSS DI CALDONAZZO - CALDONAZZO, 11 FEBBRAIO
  - CAMPIONATO DI SOCIETA' GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE
  - PROVA GRAND PRIX DI CROSS TRENTINO





"Dove i giovani crescono". La storia di questo Gruppo Sportivo fonda le sue radici nella stagione 1975-1976 grazie alla passione e ad una proficua collaborazione tra due società che decisero di mettersi a disposizione delle loro comunità e del territorio: Atletica Pergine ed Atletica Valsugana e Tesino. Le loro attività erano tutte dedicate ai giovani. Da allora molto tempo è passato. Le due società fondatrici non esistono più: ritroviamo un'unica realtà, il Gruppo Sportivo Valsugana Trentino, specchio di una società che ha voluto puntare sull'unione delle forze, la condivisione delle esperienze e la semplificazione. La vocazione però è rimasta inalterata: promozione dell'atletica leggera a livello giovanile, cura ed accompagnamento dei talenti sportivi pronti per il "salto di qualità".

L'ultimo nitido esempio è Yeman Crippa, bronzo europeo lo scorso anno nei 10.000 m, passato tra le fila del GS Valsugana prima di sbocciare sul palcoscenico internazionale. L'attenzione verso i giovani pone questa realtà in totale sintonia con il CONI ed il Comitato Provinciale da me presieduto che negli ultimi anni ha curato lo sviluppo di progetti in ambito scolastico coinvolgendo società ed associazioni sportive, i Comuni Trentini e la Provincia al fine di promuovere la cultura sportiva ed un sano avviamento alla pratica motoria. E' evidente la problematica dell'abbandono precoce dell'attività sportiva quando i nostri giovani raggiungono l'età dell'adolescenza. In questo contesto rivolgo i miei complimenti al presidente Mauro Andreatta ed a tutto il GS Valsugana per l'importante attività svolta nella convinzione di trovare sempre in questo Gruppo Sportivo un valido punto di riferimento per i giovani trentini.

**Paola Mora - Presidente CONI Trentino**



"È con soddisfazione che vi porgo il mio saluto e quello del Comitato intero.

Ricordare un anno di sport, premiare atleti e le loro prestazioni, motivare accompagnatori, volontari e tecnici è utile a ripartire con forza per un nuovo anno.

Quello che posso augurare al vostro movimento è di vivere con energia e decisione un 2019 che possa confermare e dare slancio alla vostra attività.

Dobbiamo mettere tutti una grande determinazione nel sollecitare l'amministrazione pubblica perché sia anche l'anno del rifacimento della pista di Pergine, così che possiate lavorare al meglio e riprendere una soddisfacente attività organizzativa. A tutti VOI Buon cammino e tante sportive soddisfazioni."

**Fulvio Viesi – Presidente FIDAL Trentino**



I GS Valsugana da anni svolge un'importante e significativa attività che ha portato il gruppo sportivo ad ottenere significativi risultati di grande livello grazie anche ad uno spirito collaborativo di primo piano che ha permesso a tutta la nostra comunità di partecipare come pubblico ai eventi direttamente organizzati a livello locale. Il 2019 parte con un significativo riconoscimento da parte della Federazione italiana rugby (FIR) che sarà ospite a Pergine Valsugana la nazionale di rugby di Conor O'Shea per affinare la preparazione in vista dei Mondiali il prossimo settembre in Giappone. Le date confermate per il ritiro sono dal 2 al 7 giugno, dal 23 al 26 giugno, dal 7 al 14 luglio e dal 22 al 25 luglio. L'accordo biennale raggiunto prevede, oltre alla preparazione per i mondiali, un progetto mirato per far sì che la Valsugana ed il Trentino diventino un vero punto di riferimento

estivo per tutto il movimento italiano del Rugby. Attività questa che si aggiunge alla grande mole di attività che normalmente viene svolta a beneficio dello sport, da parte del GS Valsugana e da tutti i volontari ad esso collegati che rappresentano il vero valore aggiunto per noi e per la nostra collettività. Lo sport e gli eventi ad esso collegati sono per la Valsugana uno dei più significativi veicoli di promozione turistica e per questo motivo, eventi e manifestazioni che però non potrebbero essere realizzati senza il supporto e l'impegno di realtà come il GS Valsugana. Valori questi che sono stati portati ad esempio dandoci un importante riscontro positivo anche in occasione del percorso definito dalle Nazioni Unite che vede la Valsugana come candidata per l'ottenimento dell'ambito riconoscimento per la certificazione relativa al turismo sostenibile che trova nello sport, nella destagionalizzazione e nell'impegno dei residenti alcuni tra gli elementi fondamentali di valutazione.

Concludo quindi con un grande augurio di buon lavoro e di pieno successo per il 2019 e con un grazie per tutti coloro che ruotano attorno all'attività che il GS Valsugana ha programmato per quest'anno.

**Stefano Ravelli - Amm. Del. Apt Valsugana - Lagorai**





Il Gruppo sportivo Valsugana Trentino è per tutti noi sinonimo di atletica, un gruppo che ha sempre saputo organizzare manifestazioni a carattere giovanile di primissimo livello, con ben alta la bandiera più importante ovvero quella dei valori. Senza dimenticare le gare Fidal e quelle non competitive. Su pista, quella da sempre al centro delle attenzioni e dei pensieri del sodalizio sportivo che quest' anno, 2019, vedrà finalmente coronato il processo di riqualificazione: la nuova pista permetterà a tutti gli atleti di allenarsi senza rischiare pericolosi quanto fastidiosi infortuni e di risparmiare, di fatto, inutili percorsi e chilometri per raggiungere altre piste su cui allenarsi. In questi anni si è sempre data particolare importanza alla categoria senior, con un occhio di particolare riguardo alle categorie giovanili, grazie all'impegno ed al lavoro di tecnici di primissimo livello, da sempre in grado di trasmettere quella sana motivazione sportiva che poggia le sue basi sui più profondi valori morali.

Un particolare ringraziamento va alla categoria Master che con grandissimo entusiasmo coinvolge sempre più adulti nella pratica sportiva e, ritengo doveroso, ringraziare per l'infinito impegno, dedizione nonché entusiasmo il Presidente Mauro Andreatta, il responsabile tecnico Mattia Gasperini, tutti i dirigenti, gli allenatori, volontari ed atleti, con l'augurio più sincero di riuscire a coronare tutti i vostri obiettivi stagionali.

**Franco Demozzi - Assessore allo Sport Comune di Pergine**



Ringrazio il Presidente, il Direttore e tutto lo staff del Gs Valsugana Trentino per la possibilità che anche quest'anno mi offrono, quella di salutare e ringraziare tutti gli atleti e gli organizzatori che dedicano il loro tempo libero a quello che è uno dei fondamenti per la vita felice delle persone: "Fare sport".

Vedere la passione, l'attaccamento e la volontà che contraddistingue le persone che si dedicano con costanza ad un qualsiasi sport dà sempre un' immagine positiva e muove una sana invidia in chi, come me, non riesce ad essere costante nella pratica sportiva. Ma quest'anno anche noi amministratori abbiamo una "competizione" nella quale misurarci: quella di riportare la normalità dopo le calamità di fine ottobre scorso.

Siamo, infatti, davanti ad un nuovo e imponente problema da risolvere, quello dei boschi devastati dal maltempo; bisogna riuscire a riportare la vita normale nei nostri territori e sulle nostre montagne e farlo in tempi brevi, per evitare ulteriori problemi.

Il primo passaggio importante da fare sarà quello di liberare la viabilità forestale e la rete sentieristica presente in abbondante quantità nelle nostre zone, anche per permettere agli appassionati di escursionismo di riprendere la loro attività sportiva, oggi praticamente inibita.

Questo ci permetterà, ad esempio, di far tornare sul Monte Orno le manifestazioni che l'anno scorso sempre il maltempo, in quel caso la pioggia, ci ha negato: "Il Trofeo Panarotta ed il Monte Orno Trail". Ma non solo, ci permetterà di restituire agli sportivi una palestra naturale da sempre a disposizione degli amanti del trekking, della corsa in montagna e delle bici. Non sarà una "gara" facile da vincere, ma in questo caso anche noi che ci occupiamo di Pubblica Amministrazione dovremo gettare il cuore oltre l'ostacolo ed impegnarci fino a superare i nostri limiti, proprio come fate voi atleti nella vostra attività sportiva.

Non mi rimane che augurarvi ed augurarci un grosso "in bocca al lupo" per un meraviglioso 2019, anno che sicuramente si rivelerà ancora vincente e ricco di soddisfazioni per la vostra società e speriamo, anche per tutta la società civile.

Un caro saluto,

Anderle Danilo – Sindaco di Vignola Falesina-

**Danilo Anderle- Sindaco Comune di Vignola Falesina**

**Annuario 2018**  
**GS VALSUGANA TRENTINO**

## 06 luglio 2018 : Aldo Andrei medaglia d'argento agli Europei under 18 di Győr nei 10000 di marcia!

E' una grande soddisfazione, per Aldo e per tutti noi, è un risultato eccezionale! Bravo Aldo! Per l'impegno e la determinazione che ci hai messo! Aldo è la punta di diamante della nostra società, ma penso a tutti gli altri giovani ..... ragazzi e ragazze che stanno crescendo ed in costante aumento.

E lo fanno in fretta, ottenendo talvolta risultati di rilievo.

Accanto a Aldo, infatti, altri ragazzi si stanno mettendo in luce: nel mezzofondo, nei lanci e nella velocità; sul campo, sera dopo sera, ci sono degli allenatori che credono in loro, li guidano, li indirizzano, li incoraggiano, a volte si "arrabbiano", ma che vogliono loro bene.

E questi allenatori sono là, disponibili e attenti, affinché ogni nostro ragazzo e ragazza possa tirar fuori il meglio di sé. E' il compito primario loro assegnato, e la società chiede loro di farlo con tutti, anche con quelli che, pur non raggiungendo risultati di alto livello, dimostrano lo stesso impegno ed uguale buona volontà.

Ogni atleta è un Valore, prima di tutto per quello che è, e in secondo luogo per quello che può dare. Dobbiamo esserne tutti consapevoli, per riuscire poi a trasmettere tale principio ai nostri ragazzi. Renderli coscienti del fatto che la cosa più importante è porsi degli obiettivi, di qualsiasi grandezza, che solo impegnandosi si potranno raggiungere.

E questo insegnamento servirà in futuro, anche quando lasceranno lo sport, e diventerà per loro uno stile di vita.

E' questo che tentiamo di trasmettere a tutti gli atleti, con i nostri limiti: l'importante è che i ragazzi diano quanto è nelle loro possibilità. Compito degli allenatori è aiutarli a tirar fuori questo. Credo comunque che servano delle condizioni perché ciò avvenga: per i ragazzi si tratta di andare sul campo volentieri, sapendo di trovare dei compagni e degli amici, condividendo con loro fatica e divertimento, imparando a confrontarsi, intravedendo nuovi traguardi sportivi, ma soprattutto sentendosi importanti, accettati e considerati.

Ritengo che quest'ultimo sia uno dei bisogni primari di ogni individuo e dei ragazzi in particolare. Considero lo sport, non solo l'atletica, un modo per crescere. E' una bella responsabilità, che accogliamo, anno dopo anno, come occasione di verifica dei nostri obiettivi educativi per i quali siamo in pista dal 1975, chiedendo e ricevendo a tutt'oggi la collaborazione delle famiglie con le quali vogliamo condividere la crescita di questi piccoli ... grandi ragazzi!

In bocca al lupo a tutti per il 2019!!!

**Mauro Andreatta - Presidente GS Valsugana Trentino**



**LA CULTURA  
SVEGLIA  
LE COSCIENZE**

**LO SPORT FA  
SOGNARE  
IN GRANDE**

**IL PRESIDENTE E IL D.T.**

**7**

**Annuario 2018**  
**GS VALSUGANA TRENTINO**



CATEGORIE	MASCHILE	FEMMINILE	TOTALE	<b><u>TESSERATI</u></b>
Esordienti	37	18	55	TOT. = 85 ( '17 = 97 – '16 = 88)
Ragazzi	5	15	20	
Cadetti	3	7	10	
Allievi	8	3	11	TOT. = 45 ( '17 = 33 – '16 = 74)
Juniores	2	5	7	
Promesse	3	8	11	
Seniores	6	10	16	
Amatori - master	27	11	38	TOT. = 38 ( '17 = 47 – '16 = 68)
Iscritti PALESTRA			205	TOT. = 205 ( '17 = 180 – '16 = 178)
<b>TOTALI</b>	<b>91</b>	<b>77</b>	<b>373</b>	<b>373</b> ( '17=357–'16= 390)



## **ALLENATORI SOCIALI**

Mattia

Giorgio

Vito

Francesco

Gaetano

Yuriy



**Annuario 2018**  
GS VALSUGANA TRENTINO

- **CROSS DI CALDONAZZO - CALDONAZZO, 10 FEBBRAIO**
  - CAMPIONATO DI SOCIETA' GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE
- **CROSS DI PERGINE - PARCO 3 CASTAGNI, 24 FEBBRAIO**
  - CAMPIONATO REGIONALE GIOVANILE E ASSOLUTO DI CORSA CAMPESTRE
- **22° MEETING NAZIONALE GIOVANILE - TRENTO, 28 APRILE**
  - MANIFESTAZIONE NAZIONALE SU PISTA
  - PROVA GRAND PRIX GIOVANILE RAGAZZI E CADETTI
- **2° GIRO DEL LAGO DI CALDONAZZO - CALCERANICA, 29 GIUGNO**
  - MANIFESTAZIONE SU STRADA
- **30° TROFEO PANAROTTA - TRAIL MONTE ORNO  
FORTE BUSA GRANDA, VIGNOLA 24 AGOSTO**
  - GARA NAZIONALE DI CORSA IN MONTAGNA
  - PROVA DEL CIRCUITO GRAN PREMIO MONTAGNE TARENTINE
- **VALSUGANA TRAIL - LAKE MOUNTAIN RACE -  
CALDONAZZO-VIGOLANA-MARZOLA 14 LUGLIO**
  - MANIFESTAZIONE DI TRAIL
- **9° CROSS DELLA VALSUGANA - LEVICO, 3 NOVEMBRE**
  - GARA INTERNAZIONALE DI CORSA CAMPESTRE
  - PROVA GRAND PRIX DI CROSS TARENTINO

## IL SETTORE GIOVANILE

Grande partecipazione ed entusiasmo ai centri avviamento allo sport di Calceranica (Mauro e Vito).....







.....Pergine (Gaetano) e Canezza (Francesco)

... il futuro e' molto roseo!!!

# LA CARTA ETICA

**Premessa** Il GSD VALSUGANA TRENINO, società regolarmente affiliata alla FIDAL - codice TN104, adotta la presente Carta Etica (estrapolata dalla *Carta Etica* emessa dalla FIDAL stessa). Il documento si propone di portare alla luce e garantire tutte le forme in cui si estrinsecano i principi e gli obblighi morali insiti nella pratica dell'Atletica, al fine di incentivare lo Sport inteso come valore universale, accessibile e alla portata di tutti. Sottofirmata da: ATLETI, ALLENATORI, DIRIGENTI, FAMIGLIE e da tutti i tesserati e collaboratori del GSD Valsugana Trentino i quali si impegnano alla sua osservazione, senza distinzioni di sesso, razza, lingua, religione, opinioni politiche, condizioni personali e sociali.

**Principi Generali** La Carta Etica si fonda sui seguenti principi che attengono non soltanto all'esperienza sportiva, ma contribuiscono in maniera decisiva anche alla formazione della persona all'interno della vita sociale:

il RISPETTO di sé stessi: ognuno deve avere riguardo dei limiti imposti dal proprio fisico e dai propri ideali, praticando l'attività al meglio delle capacità personali. Inoltre, il RISPETTO degli altri è fondamentale per mantenere una sana convivenza sociale con tutti coloro che interagiscono all'interno del mondo atletico.

Ogni individuo è tenuto al rispetto del principio di LEALTÀ durante la pratica sportiva, attribuendo il giusto valore alla competizione. E' importante osservare tutte le regole che disciplinano l'Atletica, sia a livello nazionale che internazionale. E' complementare a tale principio l'ONESTÀ, in forza della quale ognuno è tenuto a riconoscere la superiorità del rivale ovvero a non infierire in caso di sua manifesta inferiorità. Questi due valori insieme contribuiscono alla formazione di una SANA COMPETITIVITÀ, quale fine fondamentale a cui tendono i principi della presente Carta Etica.

Nel relazionarsi con gli altri ogni individuo deve essere mosso da un sentimento di FIDUCIA RECIPROCA verso il prossimo per favorire il rispetto delle opinioni altrui con la consapevolezza che lo stesso trattamento verrà riservato per le proprie.

La Carta Etica si fonda anche sul principio di INTEGRAZIONE. Sono infatti favorite tutte le esperienze volte alla realizzazione di una stretta connessione tra bambini, privilegiando la dimensione ludica e creativa dell'Atletica; per attuare questa vera integrazione si vuole incoraggiare l'aggregazione di ragazzi stranieri ed il coinvolgimento dei disabili.

L'Atletica vuole assumere la dimensione di sport "SOSTENIBILE" al fine di scongiurare che lo sviluppo fisico ed emotivo sfoci in esasperazioni o aberrazioni, ma tenda sempre a mantenersi equilibrato e rispettoso delle proprie ed altrui aspettative.

**ATLETI** L'atleta si impegna a:

vivere l'Atletica e lo sport in generale come momento di crescita personale e di aggregazione, basato sul confronto con sé stesso e con gli altri, e valorizzato da relazioni di solidarietà e amicizia;

rispettare l'ordinamento sportivo del CONI e della FIDAL, nell'osservanza dei supremi principi dello sport;

rispettare il ruolo dell'allenatore e agire sempre nel rispetto delle consegne da lui affidate, alla luce del principio di collaborazione;

accettare serenamente il responso del campo, anche quando sfavorevole;

sviluppare l'autocritica: quando i risultati deludono le proprie aspettative è utile mettere in discussione se stessi prima di tutto, senza cercare attenuanti o addossare la responsabilità ad altri fattori;

a dare continuità al proprio impegno, il quale, unito a pazienza e costanza, contribuisce alla crescita delle competenze tecniche e al conseguente raggiungimento di risultati sempre migliori;

incoraggiare i propri compagni di squadra o di allenamento per instaurare un circolo virtuoso che porta al miglioramento personale e di conseguenza al miglioramento del gruppo.

**ALLENATORI** L'allenatore si impegna a:

curare con attenzione la preparazione fisica degli atleti che ricadono sotto la sua responsabilità per migliorarne le qualità e le conoscenze tecniche;

offrire un'educazione globale agli atleti che gestisce, da un punto di vista morale e spirituale oltre che culturale e civico;

valorizzare le capacità di ogni singolo atleta, mettendolo nelle condizioni di esprimersi al massimo delle sue potenzialità al momento della gara. Inoltre è fondamentale rispettare i tempi di crescita e di maturazione degli atleti più giovani, cercando di evitare un blocco dell'evoluzione;

lavorare per migliorare le carenze tecniche e personali di un atleta. E al tempo stesso riconoscere il valore dei successi ottenuti, sottolineando i progressi quotidiani di acquisizione delle capacità personali ottenute durante le sedute di allenamento;

fornire un'adeguata educazione alla salute, promuovendo una sana e corretta alimentazione e favorendo l'adozione di comportamenti virtuosi;

aggiornare periodicamente le proprie competenze tecniche ed educative per fornire agli atleti il miglior supporto possibile;

incrementare i momenti di socializzazione tra gli atleti, in collaborazione con i dirigenti, al fine di offrire un'occasione di crescita personale e culturale;

essere a disposizione dei genitori per fornire informazione di carattere tecnico riguardo all'attività dell'atleta.

**DIRIGENTI** Il dirigente si impegna a:

fornire il necessario supporto agli atleti e agli allenatori che ricadono sotto la loro responsabilità e gestione ed a offrire

adeguata assistenza alle famiglie;

scegliere i propri collaboratori e gli allenatori sulla base di adeguate competenze e di una sufficiente formazione;



promuovere e coinvolgere nella vita sportiva tutti gli interessati, atleti, allenatori e famiglie; in particolare, è opportuno che siano a disposizione dei genitori degli atleti per tutte le informazioni necessarie di carattere non tecnico;  
organizzare periodicamente o incentivare la partecipazione a corsi di aggiornamento o di formazione per i vari soggetti che operano nel mondo atletico;  
rispettare formalmente e sostanzialmente le prescrizioni che garantiscono il regolare svolgimento delle competizioni, garantendo in materia assistenza agli atleti e agli allenatori; valutare, al termine dell'anno agonistico, le prestazioni di atleti e allenatori al fine di monitorare l'evoluzione delle carriere.

#### **FAMIGLIE** La famiglia si impegna a:

considerare l'Atletica e lo sport in generale uno dei momenti per la formazione personale dei propri ragazzi, con particolare riguardo allo sviluppo dei bambini;

non estremizzare il valore sportivo dei propri figli: è nocivo alimentare aspettative incongrue o esageratamente sproporzionate rispetto all'impegno profuso, così come non è d'aiuto sminuire o ignorare il raggiungimento di determinati risultati;

rispettare il ruolo dei dirigenti, accettando con serenità le loro decisioni e cercando, nei limiti, di coadiuvare il loro lavoro;

rispettare il ruolo degli allenatori, evitando intromissioni improprie su questioni tecniche. I genitori possono, altresì, cercare di dipanare casi di incomprensioni tra allenatori e figli, cercando di favorire la soluzione;

incoraggiare esclusivamente il proprio figlio e la sua squadra di appartenenza; sono da condannare tutte le espressioni di qualsiasi forma volte a screditare e denigrare elementi delle squadre avversarie.

#### **LOTTA AL DOPING**

Tutti i soggetti a cui si rivolge la presente Carta Etica – atleti, allenatori, dirigenti, famigliari – si impegnano fermamente a rifiutare il doping in tutte le sue forme;

è obbligatorio rispettare le norme anti-doping promosse dalla WADA e dal CONI, al fine di garantire un regolare e sano sviluppo delle competizioni; la lotta al doping contribuisce a salvaguardare uno dei diritti inviolabili e fondamentali della persona, sancito anche nella nostra Costituzione: il diritto alla salute. Tutti hanno l'onere di provvedere alla diffusione del messaggio di coerenza con i principi ed i valori di una vita sana;

tutti coloro che si trovino nella condizione di essere testimoni di un caso di doping sono tenuti a presentare espressa dichiarazione agli organi competenti della FIDAL al fine di prevenire o reprimere determinati comportamenti nocivi al movimento atletico italiano e al GSD Valsugana Trentino

#### **PROVVEDIMENTI**

per chiunque incorra in sospensioni per doping, il GSD Valsugana Trentino provvederà alla sospensione immediata dell'interessato del tesseramento e l'inibizione di accesso alle strutture sportive in uso alla società per allenamenti con nostri atleti e/o tecnici

il GSD Valsugana Trentino si riserva inoltre, qualora la positività venisse confermata da successiva squalifica dagli organi preposti, di cautelare la sua immagine presso le opportune sedi per il danno d'immagine procurato.

Noi, atleti e allenatori, dirigenti e familiari assumiamo con totale consapevolezza e piena responsabilità i principi nascenti da questa Carta Etica, impegnandoci a rispettarli ed a tutelarli.

Pergine Valsugana, 27.11.2014

IL PRESIDENTE

IL DIRETTIVO DELLA SOCIETÀ



**Annuario 2018**  
**GS VALSUGANA TRENINO**



**laVOCE** delTRENTINO.it  
quotidiano on line INDIPENDENTE

**il5** ilCINOUE  
GIORNALE

**l'Adige**  
www.ladige.it

Quotidiano Indipendente del Trentino Alto Adige

**TRENTINO**  
QUOTIDIANO REGIONALE FONDATA NEL 1945

**il Dolomiti**

**SECOLO TRENTINO**



E molti siti dedicati:

[www.sportfair.it](http://www.sportfair.it)

[www.atleticalive.it](http://www.atleticalive.it)

Blog: queen atletica

[www.altarimini.it](http://www.altarimini.it)

[www.oasport.it](http://www.oasport.it)

[www.ladigetto.it](http://www.ladigetto.it)

[www.corritrentino.info](http://www.corritrentino.info)

Parlano di noi

14

**Annuario 2018**  
GS VALSUGANA TRENTINO

# ATLETICA MAGAZINE

**Cos'è**

*In collaborazione con CIERRE EDIZIONI, nasce il canale YOUTUBE: ATLETICA VALSUGANA*

<https://www.youtube.com/channel/UCjGGa6pM4T0I02WjpLyIMCg>



*all'interno del quale, mensilmente, verranno pubblicati dei video, delle interviste, le attività ed i risultati della società, e dell'atletica trentina e nazionale.*

*Il tutto verrà montato all'interno di un servizio-video di 30 minuti, una rubrica che si chiama appunto:*

**ATLETICA MAGAZINE.**

*Obbiettivo della trasmissione è valorizzare la società ed i suoi atleti, allenatori e dirigenti, ma con una visione piu' ampia che abbraccia notizie, aggiornamenti e informazioni di tutta l'atletica regionale e nazionale.*

*Un PROGETTO INNOVATIVO, e unico in Italia!*

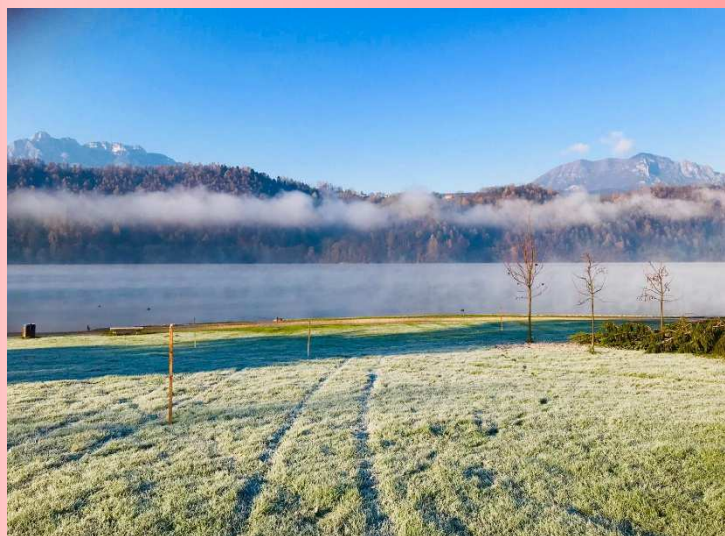
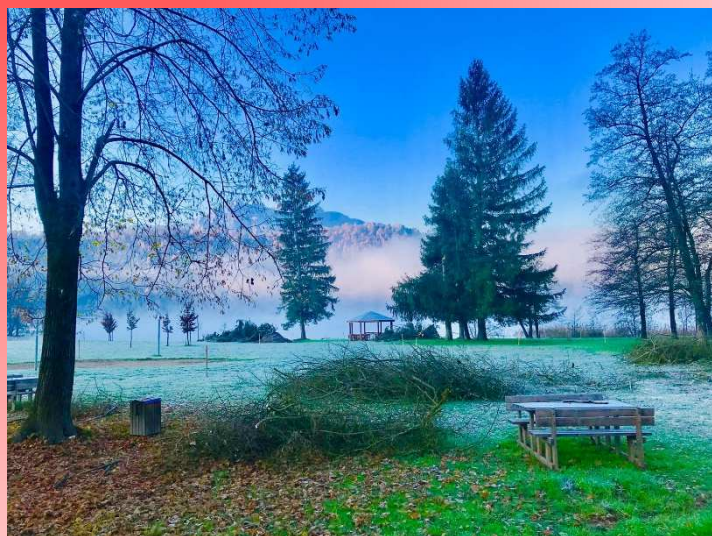


**Annuario 2018**  
**GS VALSUGANA TRENTINO**



# 8° CROSS DELLA VALSUGANA

LEVICO TERME, 18 novembre 2018



**la VOCE** del TRENTINO.it  
quotidiano on line INDIPENDENTE

**Levico,**  
giornata  
incantevole per  
il Cross della  
Valsugana.  
300  
partecipanti.  
Vince Raineri  
davanti a  
Franceschini e  
Pattis

**VALSUGANA**  
L'AGORA



Casse Rurali  
Trentine



Cassa Rurale  
Alta Valsugana  
Banca di Credito Cooperativo



Tel. - Fax  
+39 0461 522530  
Renzo Trisotto



## 8° CROSS DELLA VALSUGANA domenica 18 novembre 2018 PROGRAMMA ORARIO - LEGENDA

ORE	CATEGORIE	METRI	GIRI
9.00	SM 35 e oltre	6000	6 X
9.00	SF 35 e oltre	4000	4 X
9.30	CADETTE	2000	2 X
9.35	CADETTI	2000	2 X
9.45	RAGAZZE	1000	1 X
9.55	RAGAZZI	1500	1 X  + 1 X
10.00	ESORDIENTI A F	500	1X
10.05	ESORDIENTI A M	500	1 X
10.10	ALLIEVE / JUNIORES F	4000	4 X
10.40	ALLIEVI / JUNIORES M	6000	6 X
	SENIORES F (23/34)	7000	7 X
11.20	SENIORES M (23/34)	9000	9 X
			GIRO PICCOLO (500mt)
			GIRO GRANDE (1000mt)



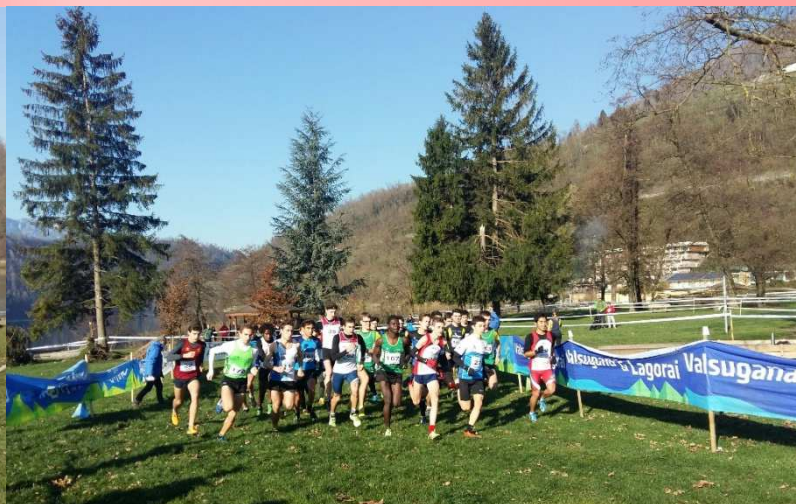
**Annuario 2018**  
GS VALSUGANA TRENTINO

LE GARE

16



# 8° CROSS DELLA VALSUGANA



LE GARE

17

Annuario 2018  
GS VALSUGANA TRENTINO



# 2° CROSS DI CALDONAZZO

CALDONAZZO, 11 febbraio 2018

**Atletica:** domani al via oltre 450 partecipanti al Cross di Caldonazzo





# 32° MEETING NAZIONALE GIOVANILE DELLA VALSUGANA

TRENTO, 3 giugno 2018



LE GARE

19

Annuario 2018  
GS VALSUGANA TRENTO



# GIRO DEL LAGO DI CALDONAZZO - LAKE RUN

Calceranica, 30 giugno 2018



Annuario 2018  
GS VALSUGANA TRENTINO

LE GARE

20



# 6° VIGOLANA TRAIL

Altopiani Vigolana e Marzola, 13 ottobre 2018



13 OTTOBRE 2018



13 OTTOBRE 2018



13 OTTOBRE 2018



13 OTTOBRE 2018



RE 2018

Annuario 2018  
GS VALSUGANA TRENTINO

LE GARE

21



# FASE REGIONALE DI SOCIETA'



LE GARE

22

Annuario 2018  
GS VALSUGANA TRENTINO



# FASE REGIONALE DI SOCIETA'



LE GARE

23

Annuario 2018  
GS VALSUGANA TRENTINO



## Europei Under 18 Aldo Andrei argento nella 10 km di marcia

GYOR (UNGHERIA). La marcia regala soddisfazioni alla Nazionale e anche al Trentino. Ai campionati europei Under 18 di Gyor, in Ungheria, ieri mattina era atteso Aldo Andrei l'unico trentino della spedizione azzurra, in gara nei 10 km assieme al compagno di squadra e di camera nel raduno di Predazzo Davide Finocchietti. Il terzo posto di mercoledì scorso ottenuto, sempre nella marcia, da Simona Bertini ha fatto da preludio al trionfo della coppia azzurra, con Finocchietti primo e il valsuganotto di Strigno Andrei secondo a pochi passi dal vincitore esattamente come avvenuto pochi mesi fa a Rieti in occasione dei campionati italiani di categoria.

Una gara tattica, almeno all'inizio, con andatura controllata e gruppo compatto per oltre metà gara. Le sorti della corsa mutano a 3 chilometri dal traguardo, quando Finocchietti decide che è tempo di andarsene. Il campione italiano in carica si mette alla testa di un gruppetto formato da sette uomini e, con una proposta di squalifica, comincia a dettare il ritmo. Il forcing riduce ulteriormente i pretendenti: a -4 giri restano in cinque tra cui anche Andrei, che partecipa alla strategia di squadra elaborata dal tecnico azzurro giovanile Ruggero Sala. A due giri dal termine l'episodio decisivo: lo spagnolo Pedro Conesa, uno dei favoriti della vigilia assieme al nostro duo, rimedia il terzo "cartellino" e deve fermarsi nella "pit lane" per la sanzione. È il via libera definitivo a Finocchietti e Andrei verso un finale memorabile. Finocchietti è imprendibile e chiude in 45'01"33, Andrei rimonta e sorpassa facilmente il turco Ozgur Topsakal per poi superare allo "sprint" il francese Matteo Duc (in seguito sanzionato dalla giuria a favore di Topsakal che ottiene il terzo posto), chiudere a 2 secondi da Finocchietti e dare il via a un finale fatto di abbracci e lacrime appena tagliato il traguardo.

«Sono contentissimo di questa gara – spiega euforico Andrei – era il meglio che potessi aspettarmi. È stata una grande lotta negli ultimi 300 metri con il rivale turco e quello francese. Così è bellissimo. Sidoti e Alfridi hanno fatto doppietta a Budapest? Che onore, vuol dire che per i marciatori l'Ungheria porta bene».





**ATLETA DELL'ANNO**  
**ALDO ANDREI**  
**MARCIA**

Per Aldo il 2018 è stato l'anno della definitiva consacrazione come atleta di livello internazionale.

Dopo le due medaglie di bronzo nazionali comunque raccolte nel 2017, l'impegno profuso e la dedizione continua hanno portato nella scorsa stagione ad un susseguirsi di miglioramenti nei risultati e nei PB fino a giungere al suo migliore tempo sui 10 km. dei Campionati italiani di Rieti in giugno, che è stato il preludio al trionfale Campionato europeo under 18 di Gyor con la conquista di una "storica" medaglia d'argento.

L'obiettivo dichiarato è quello di continuare su questa strada nel 2019 nella nuova categoria U20 !!"

Il coach - papà  
LORENZO



## ATLETA DELL'ANNO

Categoria ASSOLUTA

EVA D'ANNA

100 - lungo



Ragazza simpatica e solare, grintosa e fragile allo stesso tempo. Arrivata nelle file del GSV nel 2018 si è subito ritagliata uno spazio importante nella squadra femminile sia nella velocità che nel salto in lungo.

Imparando a gestire meglio la tensione gara, sicuramente potrà arrivare a miglioramenti importanti ed a risultati in gara all'altezza delle sue inegabili capacità.

PB  
100: 12"36  
LUNGO : 5,68

Il coach  
CORNELIO GIAVEDONI

## ATLETA DELL'ANNO

Categoria ALLIEVI

MICHELE BEBER

mezzofondo



Atleta che dimostra attaccamento ai colori sociali. Che si impegna con spirito di sacrificio negli allenamenti e nella partecipazione alle gare. L'anno scorso si è cimentato principalmente nei 1500m riuscendo via via a migliorarsi continuamente fino a conquistare un ottimo secondo posto nel campionato regionale di specialità con il personale di 4'36". In futuro si cimenterà sicuramente anche su 3000 e 5000m.

Il coach VITO

## ATLETA DELL'ANNO categoria MASTER



CARLOS CANTALES

## PREMI SPECIALI categoria RAGAZZI - CADETTI

Con molto piacere presentiamo l'atleta dell'anno Master: è il nostro caro amico Carlos Santos! E' un cittadino del mondo...è nato in Portogallo, ha abitato a lungo a Londra ed è approdato in Trentino...per amore...vive infatti con la sua bella famiglia a Levico! Persona quanto mai simpatica, entusiasta, disponibile e...runner, ovviamente! e per questo basta osservarlo nel suo fisico scolpito dalla corsa!! E' stato scelto come atleta dell'anno proprio per aver coronato i suoi sogni attraverso allenamenti mirati, con l'aiuto del nostro Marco Boffo, preparatore quanto mai efficace! E Carlos ha fatto tutto perfetto...per arrivare al traguardo di una gara da sogno: il Passatore! 100 km di dura e infinita corsa...che Carlos ha affrontato e portato a termine con tenacia e grande impegno vincente!! Solo per informazione: 24 febbraio, maratona di Verdi 3h17, personal best! Ma...ciò che ci fa capire che persona è Carlos...basta raccontare un aneddoto: alla mezza maratona di Trento Carlos era già arrivato, aveva già la sua medaglia al collo e lui che ha fatto? È tornato indietro per percorrere gli ultimi km. con le ragazze del gruppo "se vuoi puoi" del gs Valsugana...e passando sotto lo striscione del traguardo...ha annullato il suo tempo e lui? Per niente contrariato...anzi, contento e disponibile! Ed ecco, per finire...le sue parole al termine del Passatore:

«La prima 100km DEL PASSATORE, molto bella molto dura, grazie Marco Boffo per il lavoro che ha fatto con me, per far sì potesse arrivare in fondo; grazie anche a Bruno Nicolussi Motze, sei sempre amico di compagnia e di supporto, grazie Camillo Ricci e Marco Giacomoni. Adesso devo fare un grande ringraziamento con molto piacere a mia moglie Francesca senza di lei, veramente non avrei mai fatto tutto questo, sia per l'accompagnamento e per il tempo che ho tolto alla famiglia per poter allenarmi, GRAZIE INFINITE TI AMO.»

Grazie Carlos e complimenti!!







## CAMPIONATI ITALIANI

### INDOOR

#### CAMPIONATI ITALIANI ALLIEVI

MARCIA 5KM ANDREI ALDO **ARGENTO**

#### CAMPIONATI ITALIANI JUNIOR/PROMESSE

800 U19	ZENARI Alice	20°
1500 U19	ZENARI Alice	13°
LUNGO U23	EVA D'Anna	7°
LUNGO U23	GIOVANARDI Federica	9°
TRIPLO U23	SINIGAGLIA Luisa	9°
TRIPLO U23	GIOVANARDI Federica	10°

#### CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI

LUNGO GIOVANARDI Federica **BRONZO**

#### CAMPIONATI ITALIANI INVERNALI LANCI

GIAVELLOTTU U23	SINIGAGLIA Luisa	<b>ORO</b>
GIAVELLOTTU ASS	SINIGAGLIA Luisa	4°
DISCO	AVA Gloria	9°

### OUTDOOR

#### CAMPIONATI ITALIANI ALLIEVI

MARCIA 5KM ANDREI ALDO **ARGENTO**

#### CAMPIONATI ITALIANI JUNIOR/PROMESSE

800 U19	ZENARI Alice	11°
1500 U19	ZENARI Alice	12°
200 U23	EVA D'Anna	19°
LUNGO U23	EVA D'Anna	12°
TRIPLO U23	SINIGAGLIA Luisa	8°
GIAVELLOTTU U23	SINIGAGLIA Luisa	<b>ARGENTO</b>
MARTELLU U23	NDIMURWANKO Noa	4°

#### CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI

3000 siepi	LOT Eleonora	12°
MARCIA 10KM	ANDREI ALDO	14°
GIAVELLOTTU	SINIGAGLIA Luisa	9°
DISCO	AVA Gloria	14°

## CAMPIONATI REGIONALI

### LE MEDAGLIE - ASSOLUTI

DONATO COSTANZA	100m	oro
D'ANNA EVA	100m	argento
LOT ELEONORA	800m	argento
LOT ELEONORA	1500m	argento
AVA GLORIA	DISCO	oro
NDIMURWANKO NOA	MARTELLU	oro
ZENI MADDALENA	LUNGO	oro
ZENI DAVIDE	100m	argento
TAISSIR AHMED	100m	bronzo



## LE RAPPRESENTATIVE

### TROFEO CONI RAGAZZI

GIADA BIZZARO

### BRIXIA MEETING ALLIEVI

DAVIDE ZENI, LAURA BRIGANTI,  
ALDO ANDREI

### CONVOCAZIONI RADUNI NAZIONALI

LUISA SINIGAGLIA, ALDO ANDREI



**Annuario 2018**  
**GS VALSUGANA TRENTINO**

## CATEGORIA RAGAZZE

### 60 piani

Prest.	W	Nominativo	Anno	Società	Piazz.
9.28		BIZZARO Giada	5	Rimini	21-set
9.44		PRUDEL Sabrina	6	Trento	20-mag
9.51		RONER Lisa	5	Mezzolombardo	07-lug
9.54		ZANETTI Ginevra	6	Trento	20-mag

### 600 m

Prest.	W	Nominativo	Anno	Società	Piazz.
2:14.06		TURIN Linda	6	Trento	03-giu
2:16.71		RAVAGLIA Anna sofia	5	Trento	03-giu
2:24.19		MINI Sofia	6	Trento	03-giu

### 1000 m

Prest.	W	Nominativo	Anno	Società	Piazz.
4:13.65		MAMMANA Margherita	6	Trento	20-mag

### Staffetta 4X100

Prest.	W	Nominativo	Anno	Società	Piazz.
1:03.24		RONER RF,CORETTI RF,PRUDEL RF,ZANETTI RF		Trento	20-mag

### Staffetta 3x800

Prest.	W	Nominativo	Anno	Società	Piazz.
9:43.19		RONER RF,RAVAGLIA RF,MAMMANA RF		Trento	19-mag

### 60 Hs H 60

Prest.	W	Nominativo	Anno	Società	Piazz.
12.34		ZANETTI Ginevra	6	Trento	19-mag
12.50		RAVAGLIA Anna sofia	5	Mezzolombardo	07-lug
13.99		RONER Lisa	5	Trento	19-mag

### Salto in alto/HJ

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
1.30		BIZZARO Giada	5	Trento	03-giu
1.20		CORETTI Petra	6	Trento	20-mag
1.15		RAVAGLIA Anna sofia	5	Mezzolombardo	07-lug
1.10		ZANETTI Ginevra	6	Trento	03-giu
1.05		RONER Lisa	5	Trento	20-mag

### Salto in lungo/LJ

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
3.14		RAVAGLIA Anna sofia	5	Trento	03-giu
3.08		TURIN Linda	6	Trento	03-giu
2.66		RONER Lisa	5	Mezzolombardo	07-lug

### Peso/SP Kg 2.000

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
6.93		RAVAGLIA Anna sofia	5	Mezzolombardo	07-lug
5.32		RONER Lisa	5	Mezzolombardo	07-lug



## CATEGORIA CADETTE

### 80 piani

Prest.	W	Nominativo	Anno	Società	Piazz.
12.32		ZAMPEDRI Linda	4	Trento	03-giu

### 600 m

Prest.	W	Nominativo	Anno	Società	Piazz.
2:11.45		ROPELATO Alice	4	Trento	03-giu

### Salto in alto/HJ

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
1.10		SANNA Alessandra	4	Trento	03-giu



# CATEGORIA ASSOLUTE

## 100 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
12.06	1,5	DONATO Costanza	0	Arzignano	07-lug
12.36	1,4	D'ANNA Eva	98	Bolzano	05-mag
13.26	0,3	ZAMPEDRI Emma	2	Merano	01-set
13.8		CORONA Cristina	98	Valesella	19-mag

## 150 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data

## 200 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
25.55	1,7	D'ANNA Eva	98	Rovereto	27-mag
25.56	1,7	AUZINA Anna paula	96	Rovereto	27-mag
26.84	-1	APINE Madara	89	Bolzano	06-mag
28.81	-1	CORONA Cristina	98	Bolzano	06-mag
30.35	-1	CORTI Elena	1	Bolzano	06-mag

## 300 piani

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data

## 400 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
57.17		MEDVEDEVA Marija	0	Rovereto	26-mag
59.76		ZENARI Alice	99	Bolzano	18-ago
1:06.0		CORONA Cristina	98	Valesella	19-mag

## 500 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data

## 600 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data

## 800 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
2:13.26		ZENARI Alice	99	Trento	17-lug
2:26.37		LOT Eleonora	95	Arzignano	08-lug
2:31.81		BERGAMO Mirella	69	Bolzano	06-mag
2:55.35		CORONA Cristina	98	Bovolone	22-apr

## 1000 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
3:19.42		BERGAMO Mirella	69	Rovereto	23-ago

## 1500 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
4:44.22		ZENARI Alice	99	Trento	24-lug
4:45.05		LOT Eleonora	95	Brugnera	01-set
4:52.55		YEMANE NEGASI Adiam	80	Bolzano	05-mag
5:07.92		D'AGOSTINO Silvia	92	Bolzano	05-mag
5:09.94		BERGAMO Mirella	69	Merano	13-giu

## Miglio

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
5:21.03		LOT Eleonora	95	Vedelago	30-giu

## 3000 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
10:13.41		LOT Eleonora	95	Trento	17-lug
11:14.83		BERGAMO Mirella	69	Trento	17-lug

## 5000 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
17:35.61		YEMANE NEGASI Adiam	80	Bolzano	06-mag

## 10000 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data

## Corsa strada Km 10

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
38:47:00		YEMANE NEGASI Adiam	80	Bardolino	21-ott
41:20:00		CARLIN Monica	71	Crevalcore	06-gen

## MARATONINA A

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
1h25:09		CARLIN Monica	71	Cittadella	16-dic
1h28:28		BERGAMO Mirella	69	Trento	07-ott
1h31:07		FILIPPI Giorgia	74	Cittadella	16-dic
2h03:55		TAUFER Elisa	74	Caldaro	25-mar
2h11:12		MORATELLI Anna	58	Verona	18-feb
2h11:46		DALCANALE Laura	69	Cittadella	16-dic
2h16:17		SCHNEIDER Lorena	77	Vidor	02-dic

## MARATONINA B

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data



**MARATONA A**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
3h03:00		CARLIN Monica	71	Verona	18-nov
5h19:20		DALCANALE Laura	69	Padova	22-apr

**MARATONA B**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data

**Corsa Km 50**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data

**Corsa Km 100**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data

**3000 siepi**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
11:04.99		LOT Eleonora	95	Bolzano	05-mag

**Staffetta 4X100**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
48.36		JEGERE PF,AUZINA PF,UPENIECE PF,MEDVEDEVA JF		Rovereto	26-mag

**Staffetta 4X400**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
3:56.38		AUZINA PF,ZENARI JF,JEGERE PF,MEDVEDEVA JF		Rovereto	27-mag

**100 Hs H 76-8.50**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
16.02	-1.3	FERRARI Elisa	99	Bressanone	15-mag

**100 Hs H 84-8.50**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
14.62	-1,4	DONATO Costanza	0	Codroipo	01-lug
17.26	1,4	CORONA Cristina	98	Bolzano	05-mag
19.71	1,4	ZENI Maddalena	99	Bolzano	05-mag

**300 Hs H 76**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data

**400 Hs H 76**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data

**Salto in alto/HJ**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
1.66		RUMNIECE Frederika	0	Rovereto	26-mag
1.63		SINIGAGLIA Luisa	97	Bolzano	05-mag
1.54		CORONA Cristina	98	Bovolone	21-apr

**Salto in lungo/LJ**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
6.20	1,7	GIOVANARDI Federica	96	Ancona	06-giu
5.68	i	D'ANNA Eva	98	Ancona	03-feb
5.50	0	D'ANNA Eva	98	Bolzano	06-mag
5.17	0,3	SINIGAGLIA Luisa	97	Conegliano	15-giu
5.12	1,2	ZENI Maddalena	99	Bolzano	13-mag
4.73	0,4	CORONA Cristina	98	Rovereto	27-mag

**Salto triplo/TJ**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
12.97	0,5	APINE Madara	89	Bolzano	05-mag
12.26	-1,4	GIOVANARDI Federica	96	Tivoli	30-giu
12.00	1,2	SINIGAGLIA Luisa	97	Agropoli	02-giu
11.81	2	PEDRINI Chiara	93	Rovereto	26-mag

**Peso/SP Kg 4.000**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
11.51		STEINERTE Dace	87	Bolzano	05-mag
11.01		SINIGAGLIA Luisa	97	Conegliano	15-giu
9.90		AVA Gloria	94	Codroipo	01-lug
7.86		CORONA Cristina	98	Bovolone	21-apr

**Disco/DT Kg 1,000**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
45.95		STEINERTE Dace	87	Bolzano	06-mag
42.65		AVA Gloria	94	Gorizia	10-giu

**Martello/HT Kg 4.000**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
54.64		NDIMURWANKO Noa	96	Trento	29-apr

**Giavellotto/JT Gr600**

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
46.28		SINIGAGLIA Luisa	97	Piombino Dese	25-apr
36.72		CORONA Cristina	98	Mestre	10-feb

## EPTATHLON

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
3198		CORONA Cristina	98	Bovolone	21-apr

## Marcia 5000m

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
34:50.17		ANDREI Ilaria	94	Bolzano	24-giu

## Marcia 10000m

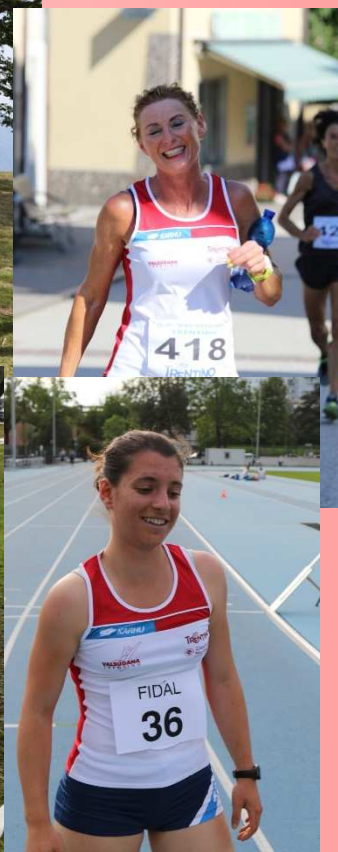
Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
27:01.48		CUHNOVA Anita	85	Rovereto	26-mag
34:27.70		ANDREI Ilaria	94	Bolzano	05-mag

## 60 m

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
8.04	i	D'ANNA Eva	98	Udine	14-gen

## 60 hs

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
8.81	i	DONATO Costanza	0	Udine	20-gen



Nuovi arrivi in casa GS  
**ANNA VERNARELLI**



**GLORIA RIVA**



**ANNALISA RUSSO**









## CATEGORIA RAGAZZI

### 60 piani

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
--------	---	------------	------	-------	------

### 600 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
2:13.59		CASAPICCOLA Nicolo'	6	Trento	03-giu

### 60 Hs H 60

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
--------	---	------------	------	-------	------

### Salto in lungo/LJ

Prest.	Vento	Nominativo	Anno	Città	Data
3.27		CASAPICCOLA Nicolo'	6	Trento	03-giu

### Vortex

Prest.	Vento	Nominativo	Anno	Città	Data
23.60		CASAPICCOLA Nicolo'	6	Trento	03-giu

### TRIATHLON

Prest.	Vento	Nominativo	Anno	Città	Data
699		CASAPICCOLA Nicolo'	6	Trento	03-giu



## CATEGORIA CADETTI

### 80 piani

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
10.45		MARCHESONI Francesco	3	Trento	03-giu
11.23	0,4	CIOLA Gabriele	4	Rovereto	01-mag

### 300 metri

42.56		MARCHESONI Francesco	3	Trento	19-mag
43.06		CIOLA Gabriele	4	Trento	19-mag

### 600 metri

2:00.57		FERREIRA POLANCO Leudy	4	Trento	03-giu
---------	--	------------------------	---	--------	--------

### Peso/SP Kg 4.000

8.98		MARCHESONI Francesco	3	Trento	03-giu
------	--	----------------------	---	--------	--------



**Annuario 2018**  
GS VALSUGANA TRENTO



# CATEGORIA ASSOLUTI

## 100 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
11.67	1,5	ZENI Davide	2	Bolzano	05-mag
11.96	0,5	TAISSIR Ahmed	99	Arzignano	07-lug
12.21	1	BONACCORSI Riccardo	1	Bolzano	05-mag
12.93	0,4	SIMIONATO Davide	2	Rovereto	01-mag

## 150 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
19.55	1,2	SIMIONATO Davide	2	Rovereto	15-apr

## 200 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
23.85	0,1	ZENI Davide	2	Trento	22-giu
24.22	0,5	TAISSIR Ahmed	99	Arzignano	08-lug
24.65	0,9	RIZZARDI Francesco	97	Bolzano	06-mag
25.06	-1,2	BONACCORSI Riccardo	1	Rovereto	27-mag
25.17	-1,2	BANCHELLI Alessandro	86	Rovereto	27-mag
25.83	0,6	SIMIONATO Davide	2	Trento	16-set
25.90	0,5	POMPERMAIER Cristian	2	Trento	03-giu
26.12	1,7	BEVER Michele	2	Trento	03-giu
30.18	1,7	SARTORI Mattia	2	Trento	03-giu

## 300 piani

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
37.93		RIZZARDI Francesco	97	Rovereto	15-apr
41.74		SIMIONATO Davide	2	Rovereto	15-apr

## 400 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
54.25		RIZZARDI Francesco	97	Bolzano	05-mag
1:05.99		SARTORI Mattia	2	Merano	21-lug

## 600 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
1:32.60		BEVER Michele	2	Rovereto	15-apr
1:35.86		POMPERMAIER Cristian	2	Rovereto	15-apr
1:55.22		SARTORI Mattia	2	Rovereto	15-apr

## 800 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
2:12.81		BEVER Michele	2	Trento	10-lug
2:14.68		POMPERMAIER Cristian	2	Trento	16-set
2:44.05		SARTORI Mattia	2	Rovereto	27-mag

## 1500 metri

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
4:36.59		BEVER Michele	2	Merano	01-set
4:54.35		POMPERMAIER Cristian	2	Trento	24-lug

## Corsa strada Km 10

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
34:02:00		CORRADI Norbert	74	Feltre	25-ago

## MARATONINA A

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
1h15:24		BOFFO Marco	75	Verona	18-feb
1h16:31		CORRADI Norbert	74	Caldaro	25-mar
1h21:45		GIACOMONI Marco	67	Trento	07-ott
1h23:42		ZANOL Marco	73	Verona	18-feb
1h25:52		IORIATTI Gabriele	99	Trento	07-ott
1h29:58		MARCHESONI Fabio	76	Trento	07-ott
1h30:15		MARQUES DOS SANTOS Carlos A	75	Trento	07-ott
1h30:21		FILIPPI Gianluca	70	Verona	18-feb
1h30:28		GIACOMELLI Giuliano	72	Trento	07-ott
1h30:37		CASAGRANDA Andrea	91	Verona	18-feb
1h32:27		SARTORI Daniele	87	Verona	18-feb
1h33:23		DE MARTIN Daniele	78	Trento	07-ott
1h37:43		ANDREATTA Stefano	70	Vidor	02-dic
1h45:35		NICOLUSSI MOTZE Bruno	57	Verona	18-feb
1h46:02		TRENTIN Simone	71	Cavallino Treporti	26-mag
1h48:57		MOLTRER Stefano	83	Verona	18-feb
1h49:59		SLOMPO Giorgio	60	Verona	18-feb
2h12:54		TOLDO Antonio	43	Trento	07-ott

## MARATONINA B

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
--------	---	------------	------	-------	------

## MARATONA A

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
2h36:31		BOFFO Marco	75	Russi	02-apr
3h15:03		GIACOMONI Marco	67	Padova	22-apr
3h20:54		MARQUES DOS SANTOS Carlos A	75	Verona	18-nov
3h31:10		ZANEI Mauro	84	Treviso	25-mar
3h52:34		NICOLUSSI MOTZE Bruno	57	Treviso	25-mar

## MARATONA B

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
2h41:07		BOFFO Marco	75	Brescia	11-mar
3h02:23		GIACOMONI Marco	67	Civiale Del Friuli	25-mar
3h33:48		MARQUES DOS SANTOS Carlos A	75	Salsomaggiore Terme	25-feb
3h48:52		NICOLUSSI MOTZE Bruno	57	Brescia	11-mar

## Corsa Km 50

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
--------	---	------------	------	-------	------

## Corsa Km 100

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
13h52:44		MARQUES DOS SANTOS Carlos A.	75	Faenza	26-mag
14h04:15		NICOLUSSI MOTZE Bruno	57	Faenza	26-mag

## Staffetta 4X100

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
47.38		BERGAMO PM,POMPERMAIER AM,BONACCORSI AM,ZENI AM		Bolzano	05-mag



### Staffetta 4X400

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
3:50.25		BONACCORSI AM, BEBER AM, POMPERMAIER AM, RIZZARDI PM		Bolzano	06-mag

### Salto in lungo/LJ

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
6.13	0,1	BERGAMO Damiano	96	Rovereto	27-mag
5.42	0,1	ZENI Davide	2	Trento	03-giu

### Salto triplo/TJ

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
13.82	0	BERGAMO Damiano	96	Bolzano	05-mag

### Marcia 3000

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data

### Marcia 5000

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
21:58.14		ANDREI Aldo	1	Trento	24-lug

### Marcia 10000

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
43:56.99		ANDREI Aldo	1	Rieti	15-giu

### Marcia su strada 10 km

Prest.	W	Nominativo	Anno	Città	Data
44:58:00		ANDREI Aldo	1	Reggio Emilia	21-ott





Gara	Risultato	Cognome Nome	A.N.	Località	Data	NOTE
100	11"69	Osazuwa Agnes	89	Trento	2012	
200	24"21	Baggio Claudia	84	Rieti	2006	
400	55"41	Canali Lorenza	84	Lana	2008	
800	2'03"66	Canali Lorenza	84	Rovereto	2008	
1500	4'10"69	Mrisho Mohamed Zakia	84	Rovereto	2010	
3000	8'44"78	Mrisho Mohamed Zakia	84	Rovereto	2008	
5000	15'16"14	Mrisho Mohamed Zakia	84	Lodi	2008	
100 hs	13"87	Gyedu Abigail	97	Rieti	2016	RECORD PROVINCIALE
400 hs	58"25	Scardanzan Elisa	85	Orvieto	2013	RECORD PROVINCIALE
alto	1,83	Marconi Valeria	81	Cagliari	2008	
asta	3,70	Benedetti Giulia	83	Pergine	2008	
lungo	6,39	Zanei Elisa	84	Chiasso	2010	RECORD REGIONALE
triplo	13,22	Zanei Elisa	84	Trento	2014	
peso (Kg. 4)	13,07	Rendina Laura	83	Hengelo	2010	
disco (Kg. 1)	49,95	Zin Greta	90	Donnas	2010	RECORD REGIONALE
giavellotto (gr. 600)	54,99	Padovan Paola	95	Tunisi	2016	RECORD REGIONALE
martello (kg. 4)	58,47	Ndimurwanko Noa	96	Rieti	2017	RECORD REGIONALE
staffetta 4x100	46"25	Olekibe , Marcato, Coly, Osazuwa		Trento	2012	
staffetta 4x400	3'49"05	Lazzara, Scardanzan, Rigoni, Canali		Modena	2012	
staffetta 100/200/300/400	2'34"02	Larcher, Zanei, Vulcan, Canali		Pergine	2004	
3000 siepi	10'28"65	DallaMontà Laura	93	Castiglione della Pescaia	2015	
Eptathlon	5454 punti	Rendina Laura	83	Hengelo	2010	RECORD PROVINCIALE
Maratonina 21.097	1h21'20"	Carlin Monica	71	Trento	2012	
Maratona 42.195	2h49'47"	Carlin Monica	71	Malcesine	2012	
Marcia 5 km	23'27"88	Stetskiv Cecilia	91	Cassino	2013	
Marcia 10 km	48'39"58	Stetskiv Cecilia	91	Firenze	2013	

Gara	Risultato	Cognome Nome	A.N.	Località	Data	NOTE
100	10'78"	Lorenzi Marco	93	Trento	2011	
200	21'58"	Lorenzi Marco	93	St. Cristina	2010	
400	46'39"	Lorenzi Marco	93	Bressanone	2011	RECORD REGIONALE
800	1'50"98	Nadalini Francesco	85	Pergine	2007	
1500	3'43"44	Crippa Yemaneberhan	96	Eugene	2014	RECORD PROVINCIALE
3000	8'09"89	Crippa Yemaneberhan	96	Conegliano	2014	
5000	14'22"17	Crippa Yemaneberhan	96	Landquart	2014	
10000	30'37"13	Crippa Nekagenet	94	Ferrara	2014	
110 hs	17"0	Nollo andrea	81	Caldaro	1997	
400 hs	53"58	Lorenzi Nicola	95	Torino	2014	
3000 siepi	9'53"99	Pintarelli Loris	92	Trento	2012	
alto	2,12	Nadalini Stefano	93	Rieti	2010	
asta	4,61	Sgarabotto Alberto	82	Trento	2008	
lungo	6,90	Galvan Marco	80	Pergine	2002	
triplo	13,79	Galvan Marco	80	Modena	2007	
peso (Kg. 7,260)	13,15	Planchel Erick	86	Bolzano	2006	
disco (Kg. 2)	37,52	Trentinaglia Davide	80	Bolzano	1997	
giavellotto	43,18	Sgarabotto Alberto	82	S. Giovanni Lupatoto	2012	
martello (Kg. 7,260)	30,83	Trentinaglia Davide	80	Pergine	2002	
staffetta 4x100	44"59	Sala, Galvan, Sgarabotto, Troncone		Pergine	2008	
staffetta 4x400	3'29'64	Rizzo, D'amici, Rettore, Dorigato		Trento	2012	
staffetta 100/200/300/400	2'20"07	Fruet, Oss, Pegorar, Donati		Faenza	1999	
Maratonina 21.097	1h05'31"	Crippa Nekagenet	94	Cremona	2014	
Maratona 42.195	2h19'55"	Leonardi Massimo	73	Firenze	2012	
100 km	7h14'55"	Campestrin Cristiano	72	Faenza	2004	
Marcia 10 km	57'36"22	Reggiani Lorenzo	62	Mogliano Veneto	2007	





LE INIZIATIVE DEL GS VALSUGANA

## Una corsa che fa socializzazione

Allenamenti mirati anche per chi inizia e serate di cultura podistica

di **Gianluca Filippi**  
PERGINE

Un autunno caldo per il GS Valsugana Trentino che, oltre ad essere rinfancato dalle buone notizie riguardanti il rifacimento della pista di atletica della struttura sportiva della Costa, sta finalizzando una serie di iniziative per animare la passione e l'interesse dei runner, sempre più numerosi su strade e sentieri anche della Valsugana.

Innanzitutto è al decollo la campagna di tesseramento Master 2019, che si aprirà ufficialmente venerdì prossimo 30 no-

vembre al ristorante La Darsena di San Cristoforo, con ritrovo alla 19.30. Tutti gli appassionati potranno ritrovarsi nel locale per rinnovare il tesseramento o per sottoscrivere l'adesione per il prossimo anno. Il sodalizio ha, infatti, lanciato un'importante campagna di adesione, battezzata GS Valsugana Membership, per incontrare l'interesse degli atleti ad affiliarsi al gruppo perginese che, fra l'altro, mette a disposizione spogliatoi e pista di atletica compresa nella tessera di adesione (costo 50 euro comprensivo di assicurazione). So-

no inoltre previsti sconti in negozi e strutture sportive, la possibilità di partecipare ad incontri e trasferte organizzate dal GS Valsugana e il training collettivo.

A proposito di allenamento, a partire da martedì 11 dicembre ripartirà anche il corso di avviamento al running (GS Valsugana Training) che consentirà a chiunque voglia provarci di avvicinarsi alla corsa con gradualità, grazie ai consigli e al supporto degli atleti più avanzati ed esperti del sodalizio. Il ritrovo è previsto ogni martedì alle 18.30 presso la sede dell'associazione

## VIENI A CORRERE CON NOI! CORSO DI AVVIAMENTO AL RUNNING PER TUTTI

Ogni martedì dall'11 dicembre  
alle 18.30 ritrovo al centro  
sportivo «Costa»  
contatti 347-9828043, 329-8488220  
gsvalsugana@tin.it

Corso gratuito - tesseramento annuale obbligatorio (50€ comprensivo di assicurazione) #GS VALSUGANA TRAINING

«Centro sportivo Costa» dove sarà possibile sfruttare la presenza degli spogliatoi. Un adeguato riscaldamento, un percorso programmato e un allenamento adeguato alle proprie capacità e ambizioni per entrare nel mondo della corsa con o senza velleità agonistiche. Nel

primo caso verranno organizzate anche delle trasferte di gruppo per partecipare a qualche gara.

Non meno interessante risulta l'iniziativa GS Valsugana Incontri che vedrà la luce all'indomani delle feste natalizie. Il programma è in via di definizione

che non vuole essere prima di tutto un'aggregazione e piacere nello stare insieme. Per qualsiasi informazione è possibile chiamare i numeri

**Annuario 2018**  
**GS VALSUGANA TRENTINO**



## QUELLA MALEDETTA SVEGLIA! *di Gianluca Filippi*

In soli dieci secondi, quei dieci secondi di “be beep... be beep” della sveglia, il pensiero volenteroso con il quale mi sono congedato prima di andare a letto la sera prima, all'improvviso vacilla. Anzi, svanisce. Mi sembra impossibile di dovere abbandonare il tepore della mia copertina, del mio piumotto per buttarmi in mezzo al buio e al freddo. Ed in effetti: chi me lo fa fare. Fortunatamente l'incertezza dura poco. Indosso io mio Garmin, il cardio, il frontalino, l'abbigliamento tecnico e... le scarpe. E' proprio infilando i miei piedi lì dentro che qualsiasi dubbio scompare. Immediatamente.

Nonostante a quel punto siano le 6 del mattino, eccomi là fuori, con la luna, con le nuvole, con la pioggia e con la neve, perché il runner sul tapis roulant non corre. Io voglio l'aria in faccia, anche quella gelida dell'inverno, che mi fa tornare a casa con le chiappe totalmente congelate. Si può scrivere chiappe?

Correre mi piace e vado spesso, forse troppo. Mi aiuta a scaricare la tensione, a focalizzare i problemi, a stare in forma, perché mi piace pure mangiare. E ci posso andare solo al mattino presto, perché per il resto della giornata voglio la mente libera, senza l'assillo di dovere organizzarmi per andare a correre la sera. Alla sera, quando non sono fuori per lavoro, mi piace stare a casa con la mia famiglia e anche con il mio divano.

Chi non è del Fight Club non capisce cosa sia il Fight Club. E' complesso trasmettere il senso di una sveglia alle 5.30 del mattino per andare a correre al buio con -10°. Ma la sensazione di benessere respirata falcata dopo falcata non ha eguali. Mi piace la bici, mi piace lo sci, mi piace nuotare, ma nulla di questo può competere con quello che mi restituisce la corsa. E poi c'è tutto il resto, che talvolta viene prima: stare con gli amici che condividono la tua passione, organizzare le trasferte, trascorrere le serate prima e dopo le gare sono un complemento che rende la corsa sublime a 360 gradi. Amicizie nate dalla corsa, che oggi sono forti e consolidate.

E poi le gare. Ne ho fatte più di 50 ed ogni volta la fibrillazione prima e dopo la partenza di ripete: le farfalle allo stomaco, le gambe dure prima di partire, la fatica a prendere fiato, il caos ai ristori, il conteggio alla rovescia degli ultimi chilometri. Come faremmo senza tutto questo? Ricordo ancora le mie lacrime alla prima maratona del Garda, così come ricordo quelle rotte dalla gioia infinita correndo “sull'acqua” di Valencia. Ma ricordo ben poco dell'arrivo di Londra, quanto ero stanco e finito, così come non dimenticherò mai il devastante pomeriggio della mia prima gara, la mezza maratona di Trento.

Ogni volta è diverso, ogni volta è una nuova emozione. Ed è questa la ragione per cui quando suona la sveglia al mattino, il piede fuori dal letto alla fine lo metto sempre!

Gianluca Filippi



**Annuario 2018**  
**GS VALSUGANA TRENTO**



All'inizio mi suscitava perplessità, iscritto al Circuito delle Montagne Trentine c'era da correre il "Trofeo Panarotta" 7,5 km e 1300 mt. D+ (mi avevano spiegato che il D+ sta per la somma dei dislivelli positivi), "ma io non ce la farò mai a correre con quel dislivello!" esordivo in riunione Master in sede Gs Valsugana Trentino, mi ricordo ancora come fosse adesso i sorrisi accennati sulle furbe facce di chi ne sa, degli amici Claudio, Elio, e Lino. "non pensarci nemmeno guarda che queste son gare anche da camminare, a volte parecchio, qualche tratto lo cammino pure io ..." mi incoraggiava Claudio, "... dove la pendenza è elevata a volte una camminata veloce è più proficua della corsa (ammesso che sia possibile correre)." Così mi son fatto convincere e con Elio e Lino sono pure andato a provare un pezzo di tracciato. Non lo sapevo ancora ma il Trofeo Panarotta del 06 luglio 2008 era la mia iniziazione al trail running.

Per la verità, tecnicamente parlando, quella è corsa in montagna, il trail running è diverso, si corre su distanze più lunghe, ci sono salite e discese ma anche percorrenze lungo curve di livello naturale, i tratti asfaltati sono ridotti al minimo e di solito sono alla partenza/arrivo e sugli attraversamenti, sono corse in semiautonomia idrica/alimentare, i più estremi anche in autonomia quasi totale. Si corre su "single track" (sentieri stretti da fila indiana), in mezzo ai boschi, su pascoli e prati, strade forestali, rocce e pietraie, capita di attraversare canloni morenici e torrentelli, a volte (ma in tratti limitati e super protetti) anche passaggi esposti. Si parte dai fondovalle per arrivare a quote anche elevate e correre sulle creste per poi calare di nuovo a valle. I paesaggi sono i più disparati, tipici da montagna. Il trail running si sta ora diffondendo anche sulle colline più basse ma anche estremizzando verso le vette più alte. A me piacciono i trail di lunghezza medio lunga, (tra i 40km e 100km per intenderci) perché sono quelli che più mi permettono di stare in mezzo alla natura (di giorno o di notte non importa) senza troppo stress per il superamento dei cancelli e con una fatica che il mio fisico sopporta abbastanza agevolmente. Già, perché nei trail, come sulle corse lunghe su strada, ci sono da rispettare i cancelli, cioè degli orari prefissati per passare in quel determinato posto. Gli addetti ai controlli sul percorso sono inflessibili quindi, oltre a valutare distanza, dislivello e difficoltà, occorre anche tenere in debito conto i cancelli orari quando si sceglie di fare una tal gara.



Il trail running presuppone una buona conoscenza della montagna ed un ottimo allenamento alla fatica. Non è stressante (orologio alla mano) come la corsa su strada ma ci vuole concentrazione soprattutto sulle discese. L'attrezzatura è d'obbligo: zainetto tattico con il materiale obbligatorio di volta in volta indicato nei regolamenti, se si può risparmiare sulla riserva alimentare non bisogna mai lesinare sulla riserva idrica, guscio antivento/antipioggia, berretti e guanti, frontalino per la notte frontalino con doppia ricarica, ecc. C'è chi non usa i bastoncini, dopo le mie prime esperienze senza ho capito che invece aiutano sempre, sia in salita che in discesa, ora i bastoncini fanno parte integrante del mio corredo. Per dare l'idea di una mia recente esperienza ecco un estratto del mio racconto che feci appena terminata la LUT (Lavaredo ultra Trail) 22-24/06/2018; 120km 5800D+ :

" ... Nello zainetto avevo di tutto, di più del materiale obbligatorio, oltre alle due borracce esterne anche due bottigliette da mezzo litro nella tasca interna, due litri di liquidi perché i ristori erano molto lontani fra loro, alcuni 20 km, più 8 barrette e 3 gel, alla base vita di Cima Banche (60°km) avevo inviato un altro zainetto con uguale carico se fosse servito integrare.

... Alla partenza nella piazza di Cortina D'Ampezzo alle ore 23,00 eravamo in circa 1700 concorrenti (all'arrivo ci siamo classificati in 1189) e già a pochi km ci siamo letteralmente bloccati in un collo di bottiglia dove la strada asfaltata lasciava il posto ad uno stretto sentiero, la fila indiana si allungava nel fitto del bosco fino al Passo Tre Croci per poi ridiscendere a Federavecchia, ristoro e cancello orario, non c'era lo spazio necessario ai sorpassi né in salita e tantomeno in discesa ed il buio della notte, seppur serena e costellata di stelle, non permetteva una visione globale nonostante i fasci luminosi dei frontalini. ... Alle prime luci dell'alba mi ha sorpassato un gruppetto di atleti asiatici, parlavano una specie di cantilena ed uno mi indicava il Monte Cristallo acceso dall'alba con l'eloquente gesto di meraviglia, mi sono fermato a fotografarlo mentre loro sparivano avanti. ... Scesi sul lago di Misurina era già giorno, sereno e freddo pungente però il sole iniziava a stemperare, ho deciso di tenermi comunque coperto perché si tornava a risalire verso le cime e lì ci attendeva il vento. ... Il sole splendente nell'aurea azzurrina mi stavano caricando di positività sulla salita per il Rifugio Auronzo e la vista delle Tre Cime mi portava consapevolezza di protagonismo, ora le gambe giravano meglio ed ho riaggantato gli asiatici ma so anche che non devo esagerare, così, come stavano facendo i miei occasionali compagni gara, anch'io mi son fermato a fotografare il nevaio con lo sfondo delle immense rocce dolomitiche famose in tutto il mondo. ...



Al rifugio, il giudice di gara mi confermava che ho un'ora di vantaggio sul cancello orario, sono contento e mi fermo al ristoro per un abbondante pastina nel brodo caldo dove ci inzuppo qualche tozzo di pane e dove finisce anche il mio gocciolamento del naso che non mi turba per niente, tutto fa brodo, quando si è stanchi e si ha fretta non si va tanto per il sottile. Rimpinguo le borracce e riparto di corsa sorpassando le comitive di turisti fino alla sella delle Tre Cime di Lavaredo dove non mi faccio mancare la classica foto monumentale. ... Dopo uno scambio di battute con i ragazzi del soccorso alpino mi rimetto a correre, è pur sempre una gara. E qui si scatena la mia personalissima apoteosi, inizia la discesa (circa 15km), prima dolce passando a valle del rifugio Locatelli e poi a picco verso il Lago di Landro, mi sembra di volare, i concorrenti che sorpasso mi guardano increduli, li riconosco quasi tutti, sono quelli che mi hanno visto in crisi precedentemente, una ragazza tenta di resistermi ma poi si sposta, salto da una sporgenza all'altra, mi piego sui tornantini, corro corro a perdifiato, gli asiatici sono in difficoltà si tengono con le mani hanno paura di scivolare, allora salto da un lato e rimbalzo su un altro, la coppia di ceki si tira di lato, il filippino si erge a monte per farmi spazio, i tre francesi mi occupano tutto il sentiero così salto sul ghiaione a monte e ridiscendo a valle dopo aver sorpassato anche l'irlandese, mi sembra di essere ragazzino, tutto il male è sparito, mi sento agile mi sembra di volare, continuo ed è un continuo, questo è divertimento puro, mi sembra di essere in apnea mi sento leggerissimo eppure i miei 77kg impattano con violenza sulle pietre dolomitiche, è una discesa lunghissima e ripidissima ma il sentiero ha un fondo stabile e le scarpe sono un tutt'uno con i piedi, tutti gli acciacchi spariti....



.....(forza dei miei pensieri intimi? forza del giorno che ha sconfitto la notte? forza della voglia e della convinzione e forse anche dell'incoscienza?, non lo so, ma so che mi sto divertendo allora è forse forza della felicità!). Non mi illudo, l'esperienza insegna, arriverò in fondo e una buona parte degli atleti che ho superato mi raggiungerà sulla prossima salita sorpassandomi e, senza proferir parola, di me penseranno: eccolo qua il goliardico, ma l'istinto è personale ed il mio mi piace quindi lo seguo spensieratamente. .... Il percorso dal lago di Landro alla base vita di Cima Banche sono 6 km di noiosa strada sterrata tutta al sole, ho aumentato il vantaggio sul cancello orario a 1h30' per cui sono tranquillo posso fermarmi un po' di più a mangiare (questa volta due piatti di brodino), mi cambio anche i calzini che sono pieni di aghi di pino raccolti nel bosco durante la notte. .... Il passaggio sotto la Croda Rossa è spettacolare e superata la sella si ridiscende a scavezzacollo verso il Rifugio Malga Ra Stua e ancora brodino caldo, mi sembra il miglior brodo del mondo. .... Da ora in poi non si scherza più, stiamo arrivando il Val Travenanzes dove ci aspetta la salita più dura e più lunga della gara: 20 km senza ristori su un sentiero inerpicato fra le gole ed i ghiaioni esposti delle Tofane, ... visione estasiastica, il torrente laggiù in fondovalle spumeggiava l'acqua sulle cascatelle, le rapide infrangevano i loro flutti sulle levigate rocce emergenti, ai lati strette spiaggette di ghiaia bianca e fine mi invogliavano ad un prossimo pic nic, ma noi dovevamo arrivare lassù in cima. .... Ad oltre due terzi della salita abbiamo quasi raggiunto le sorgenti del torrente che si svolgono ad anse larghe e poco profonde su un'ampia piana ghiaiosa, il sentiero taglia il torrente tre volte e questo comporta altrettanti guadi, .... Stanchissimi, ognuno con la propria tecnica tentava di bagnarsi il meno possibile, nessuno è uscito indenne dal finire nell'acqua gelata: chi scivolava sul tronco instabile, chi saltava corto, chi usava invano i bastoncini come trampoli, chi rassegnato ci correva dentro veloce, la ragazza risoluta e pragmatica si è tolta scarpe e calzini e dopo l'attraversamento si è asciugata e rimessa il tutto asciutto, ma perché non ci abbiamo pensato anche noi? .... Eravamo tutti molto provati ed a turno in fila, quasi come in un tacito accordo, ci siamo appoggiati ai bastoncini per rifiatore, nel frattempo si avvicina l'imbrunire e con il buio della seconda notte tornava il freddo, allora fuori di nuovo i guanti pesanti e la giacca antivento/anti pioggia 20.000/20.000 (indumento eccezionale in queste situazioni), indispensabile perché il freddo si faceva pungente, doppia bandana in testa e frontalino acceso si è tornato a formare il serpentine di lucette. ....



Stupendo, avanti una fila che saliva verso il Passo Giau dopo essere transitati per il Rifugio Col Gallina, girandomi di schiena vedevo simile fila che scendeva dal versante appena passato, uno spettacolo, nella notte poco stellata con delle leggere nuvole che si muovevano piano e avvolgevano nelle tenebre le amiche stelle. ... L'avvicinamento al Passo Giau si è rivelato problematico, non c'era sentiero, solo ammassi di sassi, rocce piccole e grandi addossate fra loro, il tracciato era indicato da fettucce catarifrangenti e da cilindretti fluorescenti, c'era da prestare molta attenzione per la ristrettezza e l'estrema irregolarità del passaggio (era facile incastrarsi fra le fessure e procurarsi escoriazioni alle caviglie). .... La necessità di guardare basso mi ha fatto perdere alcune tracce allungando il percorso e la fila si diradava sempre di più, da qui in poi si rischiava di rimanere per lunghi tratti, anche chilometri, da soli, ed il rischio di perdersi era reale. Non era un problema di particolare crisi naturalmente, ma un allungamento esagerato del percorso poteva tramutarsi in un ritardo al cancello con vanificazione della gara intera. Decisi di cercarmi compagnia per gli ultimi 20 km, avevo aumentato ancora il vantaggio sul cancello orario, ormai ero a quasi 3 ore quindi in tranquillità sui tempi, potevo perdere tranquillamente un'ora a vantaggio della sicurezza sul percorso, non sapevo cosa mi riservava la seconda notte più buia perché molto meno stellata e con la luna coperta, rimanevano due valichi e la lunga discesa fino a Cortina. .... Al ristoro del Giau non avevo voglia di mangiare, mi sono solo ricaricato le borracce ed ho atteso che passasse un'atleta italiano, già perché a correre assieme bisogna anche capirsi per potersi consultare, sembrava che non ce ne fossero più, sui pettorali apparivano solamente sigle: GB – PHI – HKG – E – A – CH – AUS – CZ – SLO – CHI – PO – USA – ecc. ecc., cacchio ma sono rimasto il solo ITA ?. Ma ecco, quando ormai avevo deciso di rinunciare, arriva un ragazzone vestito di rosso, italiano e che aveva già fatto l'edizione dell'anno scorso, meglio di così, gli propongo la mia idea a lui va bene e decidiamo di concludere la gara assieme, è fatta. Non ci eravamo mai incontrati ma abbiamo scoperto che abbiamo tanti amici in comune ed abbiamo corso tante stesse ultra senza però mai incrociarci. .... Nel frattempo si erano formati tanti gruppetti simili, ormai avevamo la sicurezza di stare ampiamente nei tempi si poteva correre rilassati. Due salite toste ancora con in mezzo una discesa impegnativa ma che questa volta ho corso con cautela, poi l'ultimo ristoro al 110° km e la lunga discesa, prima su strada sterrata poi su un sentiero argilloso e viscido nel bosco, numerosi scivoloni altrui mi hanno fatto sorridere, solo imbrattature di fango niente di serio. Anch'io scivolavo molto, le fidate Cascadia che sentivo come un'estensione del mio corpo sui terreni asciutti e tecnici qua mi hanno messo in seria difficoltà così decisi di spostarmi a lato sull'erba utilizzando i bastoncini solo come equilibrio, la pendenza era accentuata e tornavano in aiuto anche i rami bassi e gli arbusti che afferrati rallentavano la corsa, mentre chi stava sul sentiero metteva a dura prova ginocchia e tendini. ... Siamo rientrati nella turistica cittadina di Cortina D'Ampezzo alle 3 di domenica mattina andandoci a prendere il pregiatissimo gilet FINISHER, che stava aspettandoci da venerdì sera. Dopo 28 ore di fatica, sudore, impegno, divertimento, di stupende emozioni mi sentivo un vincitore. ... E' stata un'esperienza fantastica in un mondo davvero unico, meraviglioso! ... Con gli amici Gabriele e Daniela ho condiviso momenti indimenticabili, con loro due ho condiviso le gare di allenamento preparatorie e li ringrazio ancora per i pregiati consigli che mi hanno dato sui tracciati della BVG (Bassa Via del Garda 78km 4500D+), GTT (Garda Trentino Trail 60km 3500D+) e la stessa LUT, che loro avevano già corso in precedenza. In particolare Gabriele è stato davvero prezioso, un ottimo organizzatore, un compagno di avventure generoso e paziente. Gabriele, che è molto più veloce di me, mi ha sempre atteso al traguardo, condividendo pasta party e l'immane birra ... e quando c'è la birra nessuno dei due si tira indietro ... e la festa continua! Alla prossima e buone corse a tutti.



**Annuario 2018**  
**GS VALSUGANA TRENTO**



# FESTA DELL'ATLETICA TRENTINA 2018

## ALDO E NOA ATLETI DELL'ANNO!

46 IL CINQUE

SPORT | ATLETICA

**FESTA DELL'ATLETICA TRENTINA.** Il 25 gennaio, ad Ala, la Fidal Trentino ha premiato i due atleti del GS Valsugana

## Andrei e Ndimurwanko atleti dell'anno

►►► La Festa dell'Atletica Trentina organizzata dalla Federazione italiana di atletica leggera e dal relativo Comitato provinciale si è svolta al Teatro di Ala lo scorso 25 gennaio, celebrando i protagonisti della stagione 2018, per ripercorrere un anno importante che ha visto diversi atleti primeggiare anche a livelli europei e mondiali, come Yeman Crippa e Nadia Battocletti. La Festa ha visto la partecipazione di Fulvio Viesi, Presidente della Fidal Trentino, di Roberto Falloni, assessore provinciale allo sport, del sindaco di Ala Lorenzo Solini con l'assessore Luigino Lorenzini, don Daniele Laghi, il consigliere provinciale Luca

Zeni e due atleti d'eccezione come Sara Simeoni e Renato Dionisi. La Fidal ha consegnato il titolo di atleta dell'anno a due atleti del GS Valsugana. Aldo Andrei è stato proclamato atleta dell'anno 2018 per la categoria allievi di un anno straordinario nella specialità della marcia, dove ha conquistato il titolo di Vice campione europeo a Gyor in Ungheria, medaglia d'argento ai campionati italiani, medaglia d'argento ai campionati italiani su strada, maglia azzurra, primatista trentino di categoria, primati personali nei 5 chilometri e nei 10 chilometri. Aldo è stato premiato insieme al papà allenatore

Lorenzo Andrei.

Noa Ndimurwanko è stata proclamata atleta dell'anno 2018 del settore assoluto per l'impegno e i risultati conseguiti nel lancio del martello dove è ai vertici nazionali da alcuni anni. È molto impegnata anche sul fronte accademico. L'allenatore è Yuriy Kryklya. Altre due atlete del GS Valsugana hanno ottenuto i riconoscimenti per l'attività nella categoria degli assoluti: Luisa Sinigaglia, maglia azzurra e medaglia d'argento nei campionati italiani Under 23 nel lancio del giavellotto e Federica Giovanardi per la medaglia di bronzo ai campionati italiani indoor nel salto in lungo.

Giuseppe Facchini



Noa Ndimurwanko e Aldo Andrei

## ALDO ANDREI

### Subito d'argento in Sicilia



Aldo Andrei, al centro, con i genitori (a sinistra), Noa Ndimurwanko, Mattia Gasperini e Mauro Andreotti

►►► Aldo Andrei appena finita la Festa dell'atletica ha preso il volo per la Sicilia dove erano in programma il 27 gennaio i campionati italiani su strada che l'hanno visto impegnato per la prima volta nella categoria Juniores sulla distanza dei 20 chilometri, dove ha ottenuto un grande secondo posto.

**Aldo, come è stato questo debutto?**

«Sono andato bene, come testa e anche come gambe direi, non mi sono inventato nulla, è stata la prima esperienza sui 20 chilometri, non sapevo quanto valevo sulla distanza e sono soddisfatto. Nei primi 10 chilometri sono passato nel mio personale su strada, nei secondi 10 chilometri è stato più difficile, ho perso tanto fiato, tra il quattordicesimo e il

sedicesimo chilometro ho rallentato anche per evitare squalifiche, ho cercato di stare tranquillo e sciolto e sono andato più lentamente. Avevo un buon margine sul terzo, ho tenuto e ho conquistato l'argento».

**Le sensazioni?**

«Ho visto un posto molto bello, un bel viaggio, una bella esperienza. A livello di gara il percorso era buono anche se impegnativo, era abbastanza caldo. Mi aspettavo tanto, sono stato accorto per chiudere bene e così è stato. È una gara nella quale non puoi improvvisare nulla e son contento del risultato, 120 chilometri sono la distanza olimpica e questa era la gara introduttiva di tutta la stagione».

(g.f.)

## NOA NDMURWANKO

### Lo studio non la ferma



Noa Ndimurwanko e Fulvio Viesi, presidente Fidal Trentino

►►► Noa, come è andata la stagione 2018?

«Ho dovuto rinunciare ai campionati italiani perché molto impegnata con gli esami dell'Università a Bologna dove frequento chimica. L'impegno scolastico è molto forte, ma io ho continuato sempre ad allenarmi, anche se non ho potuto prepararmi come avrei voluto per alcune gare importanti proprio perché coincidevano con gli esami».

**Come è iniziato il 2019?**

«Non avevo programmato la stagione invernale, anche perché ho dovuto fare un tirocinio e lezioni universitarie che mi hanno occupato tutto il giorno, ma quando sono tornata in Trentino insieme con il mio allenatore mi sono resa conto che non ero messa male e mi sono trovata nelle condizioni di provare a gareggiare. Avevo fatto dei lanci a Bologna, oltre che la

voro in palestra, e a gennaio ho fatto la prima gara con la misura sui 52 metri. Ora mi aspetta una gara a febbraio e a seguire i campionati italiani a Lucca, un banco di prova importante».

**Gli obiettivi per quest'anno?**

«Spero per la stagione estiva di avere più tempo per allenarmi e prepararmi, perché meno dallo sport meno ottieni. Sono in una fase di studio molto impegnativa, a Bologna diverse atlete con le quali mi allenavo hanno smesso per ragioni di lavoro e scolastiche, ma io voglio proseguire il mio impegno sportivo. I campionati italiani estivi si svolgono a Bressanone, ho un bel ricordo, perché due anni fa realizzai il mio record personale proprio a Bressanone con il titolo italiano della mia categoria. Voglio arrivare in buone condizioni e fare bene, avvicinando il mio record personale».

(g.f.)

Riconoscimenti dell'atletica trentina

46

Annuario 2018  
GS VALSUGANA TRENTINO



*ATLETICA IN MOVIMENTO*



***PERGINE VALSUGANA (TN) - Centro Sportivo Comunale***

***[www.gsvalsugana.it](http://www.gsvalsugana.it)***



