



# atletica Lombardia

## Anno intenso tra novità e impegni

L'anno 2011 e la relativa stagione agonistica sono iniziati con diverse novità per il nostro Comitato Regionale.

La prima è stata il trasloco degli uffici nella nuova sede acquisita dal Coni per le Federazioni Lombarde, situata a Milano in via Piranesi 46, in fondo alla via, subito dopo la vecchia sede del Coni Lombardia. Il trasferimento nella nuova e più spaziosa sede ci agevolerà specialmente in occasione delle varie riunioni che coinvolgeranno molte persone. Ci scusiamo per i disagi che si sono verificati nella fase del trasloco effettuato durante le feste natalizie, specialmente per il ritardo nella riattivazione del sito internet.

La seconda notizia riguarda il rinnovo dell'accordo di collaborazione con il nostro partner **Gruppo Bancario Credito Valtellinese** che ci ha sostenuto fin dal 2007 e che ci sosterrà anche per i prossimi tre anni, non solo finanziariamente ma anche nell'organizzazione di importanti manifestazioni agonistiche nazionali e internazionali che si svolgeranno in Valtellina e non solo.

La terza riguarda invece la stagione agonistica 2011, che ha visto l'assegnazione al nostro Comitato Regionale, da parte della Federazione Nazionale, dell'organizzazione, dei "Campionati Italiani Individuali Assoluti e Giovanili di Corsa Campestre" che si sono svolti pochi giorni fa, il 30 gennaio. I Tricolori di cross sono stati organizzati in collaborazione con il Comitato Provinciale e le società sportive della provincia di Varese. Lo splendido impianto dell'Ippodromo Le Bettole di Varese con le sue infrastruttu-

re e servizi e la città di Varese hanno fatto da degna cornice all'importante manifestazione che ha avuto un notevole successo di partecipanti.

La prima parte del calendario nazionale 2011, imperniato prevalentemente sulle attività indoor e di corsa campestre, prevede che le principali gare nazionali e internazionali di cross che si svolgono in Italia quest'anno siano in programma proprio nella nostra regione. Stiamo parlando del "Cross del Campaccio" svoltosi come consuetudine lo scorso 6 gennaio a San Giorgio su Legnano (MI), dei *Campionati Italiani Individuali*, di cui abbiamo già riferito, disputati il 30 gennaio a Varese e, subito dopo, il 6 febbraio, della "5 Mulini" di San Vittore Olona, cross internazionale, quest'anno valido anche come "Coppa Europa di Club di Cross". Infine il giorno 27 febbraio è in programma, sempre a San Giorgio su Legnano, la finale nazionale dei Campionati di Società di Corsa Campestre.

Per quanto riguarda invece l'attività su pista al coperto, anche quest'anno, così come ormai da diversi anni, perdura la mancanza di un impianto in tutta la nostra regione che possa contenere una pista della lunghezza di 200 metri. Siamo ancora costretti a limitare l'attività agonistica sui due rettilinei coperti di Saronno e Castenedolo.

Parallelamente all'avvio dell'attività agonistica è continuata, senza interruzione rispetto all'anno precedente, l'attività dei raduni, dei convegni di formazione e delle rappresentative da parte del nostro settore tecnico, sempre coordinato dal Fiduciario Tecni-

co Regionale Grazia Vanni. Sempre su questo numero viene pubblicata la pianificazione delle attività tecniche previste per tutto il 2011.

Nel corso del mese di gennaio si è svolta anche la consueta **Festa Regionale dell'Atletica lombarda** durante la quale sono stati premiati gli Atleti e le Società che si sono distinti nel corso della stagione agonistica da poco conclusa. Dalle statistiche nazionali 2010, sia per numero di tesserati e affiliati (**34.516 atleti** con un incremento del **7,3 %** rispetto al 2009), sia per volume e qualità dell'attività sportiva e dei risultati conseguiti, la Lombardia si conferma la regione leader nazionale. Nonostante ciò non mancano le difficoltà e i problemi da affrontare quotidianamente sia nel coordinamento che nella gestione delle circa 650 manifestazioni annue che si svolgono in Lombardia, sia nel sostegno alle **487** società sportive che operano nel nostro territorio per promuovere la nostra disciplina con i loro **2.364** dirigenti e **956** tecnici tesserati.

Ringraziamo ancora tutti coloro (dirigenti, giudici, volontari) che collaborano con la nostra federazione e con le società nell'organizzazione e gestione delle manifestazioni sportive. Ringraziamo infine tutti gli atleti e i loro allenatori che sono la base portante di tutto il nostro movimento e che sono quelli che sacrificano maggiormente il loro tempo e approfondono i loro sforzi per amore della nostra splendida disciplina sportiva.

Buona atletica a tutti.

C.R.L.



## Programmazione d'inizio stagione

**A**rchiviato un 2010 denso di iniziative tecniche, siamo in partenza per una nuova intensa stagione. L'attività tecnica è sempre molto articolata e ci sono momenti che vengono più dedicati ai raduni ed agli incontri tecnici, altri al confronto agonistico attraverso le rappresentative regionali, e poi all'acculturamento attraverso corsi per nuovi tecnici, oppure all'aggiornamento delle varie categorie dei Tecnici (Istruttori, Allenatore, Allenatori Specialisti). Poi non vogliamo dimenticare la scuola sia dedicando agli insegnanti corsi di aggiornamento, sia offrendo un concreto contributo all'organizzazione delle manifestazioni dei *Giochi Sportivi Studenteschi* che, sappiamo, da quest'anno avranno dei nuovi regolamenti. La prima parte della stagione tra cross, indoor, lanci invernali e marcia (*Trofeo Frigerio*), presenta già una vasta gamma di iniziative agonistiche che avranno il loro apice ai Campionati Regionali Individuali ed ai vari Campionati Italiani. Già si potrà iniziare ad avere così un quadro della forza Tecnica della Regione. Sono già iniziati i Raduni Nazionali, dove vengono sempre coinvolti diversi nostri atleti in tutte le categorie, e Regionali per le categorie Giovanili. Il primo, subito dopo le vacanze di Natale (9 gennaio), ha dimostrato la grande voglia di ricominciare dei nostri atleti e tecnici. Ogni settore, con i primi raduni, ha cercato di fare un check-up nel proprio ambito per poi programmare il prosieguo dell'attività tecnica. Si cerca sempre di far viaggiare parallelamente l'agonismo con la cultura. Così è nato un *convegno tecnico* sulla corsa campestre in Italia e a Varese con l'intervento di Ennio Buongiovanni e del Prof. Enrico Arcelli, due grandi conoscitori della corsa campestre. Il convegno promosso dall'Associazione Volpi e da Assital, durante i Campionati Italiani Individuali di Varese, è stato coordinato dal tecnico nazionale settore mezzofondo Silvano Danzi e ha avuto un grande successo. Si parlerà di nuovo di mezzofondo con un bel convegno tecnico, che prevede interventi vari sulle esperienze di campo, che si terrà il 13 marzo p.v. con il Prof. Piero Incalza e la video analisi del gesto tecnico sportivo, Faouzi Lahbi e l'esperienza dell'Atl. Mogliano e la via americana della corsa con Alber-



to Salazar. Ogni settore cercherà durante l'anno di ritagliarsi uno spazio di cultura e di tecnica per i propri atleti e soprattutto per i tecnici sociali. Stanno poi per partire i nuovi corsi Istruttori con una programmazione totalmente diversa e più mirata a coloro che si avvicinano alle nostre specialità, per fornire maggiori strumenti di conoscenza del settore giovanile. Il 27 febbraio p.v. si svolgerà a Modena, a conclusione dell'attività indoor, la prima Rappresentativa regionale dell'anno dedicata agli under 20. Grande attesa poi per l'importante *Criterium cadette di cross*, che inizierà a dare una dimensione del nostro nuovo parco giovanissimi nel mezzofondo, quest'anno con la novità dell'abbinamento anche delle finali Nazionali del cross dei Giochi Sportivi Studenteschi. Sarà la festa per la promozione del *Cross Giovanile* con la nostra Regione Campione uscente della manifestazione.

Grazia Vanni

## XVIII Concorso Musicale "SARA PREATONI" 2010



**C**'erano anche gli amici Sergio Ottolina (nella foto sopra) e Angelo Sguazzero a dare una mano a Ennio Preatoni, alla moglie Claudia e al figlio Ezio che, lo scorso 20 novembre, al Teatro Italia di Garbagnate Milanese,

hanno premiato i partecipanti al 18° Concorso musicale 'Sara Preatoni'. Un concorso, ormai nazionale, che coinvolge con entusiasmo tanti giovani musicisti appassionati e che vuole ricordare la splendida figlia del 'Prea' prematuramen-

te scomparsa durante le Olimpiadi di Barcellona 1992 che vedevano il padre impegnato in qualità di tecnico nazionale. Tre quarti, dunque, della staffetta 4x100 che ai Giochi Olimpici di Città del Messico nel 1968, con Livio Berruti, ha conquistato il settimo posto in 38.7 (Ottolina, Preatoni, Sguazzero e Berruti) nella gara vinta dagli Stati Uniti in 38.2. Bravi e commossi, i pilastri delle formazioni azzurre degli anni 60-70, non solo a passare il testimone ma anche le medaglie ai 150 giovani musicisti, provenienti da tutta Italia e dalla Svizzera, capaci di emozionare l'affollatissima sala. Vittoria della quattordicenne Viola Brambilla che, con il flauto traverso ne "Il pastore svizzero" di Francesco Morlacchi, ha dimostrato di non avere nulla da invidiare, in quanto a fiato, ai nostri migliori mezzofondisti. Per lei, oltre ai premi del concorso, la prestigiosa medaglia del Senato. Anche il presidente della repubblica Giorgio Napolitano, come i tanti affezionati sostenitori, ha voluto donare alla famiglia Preatoni una medaglia che è stata consegnata al Maestro Vincenzo Maniscalco, anima artistica del concorso che, con le note del brano di apertura 'Dolce Sara', non ci farà mai dimenticare il suo sorriso.



## Atletica Brescia 1950

**D**a 60 anni l'**Atletica Brescia 1950 Ispa Group**, società fondata dal grande tecnico **Alessandro Calvesi**, è protagonista sulle piste italiane. Un anniversario importante celebrato presso l'hotel President, lo scorso dicembre, dagli atleti, dai tecnici e dai dirigenti alla presenza del presidente onorario **Costantino Bonomelli**, dell'attuale presidente **Stefano Peli**, del direttore tecnico **Stefano Martinelli** e dell'ospite d'eccezione, **Laurent Ottoz**, nipote del mitico fondatore dell'**Atletica Brescia 1950**. Tra i risultati di squadra più importanti della stagione: sesto posto per la squadra femminile assoluta nella serie oro dei CdS, secondo per l'under 23, secondo posto per le allieve in serie A2, ancora secondo posto per la combinata ai campionati italiani di cross e quarto posto al campionato di società indoor. Tra le atlete premiate, l'azzurra **Simona Santini**, **Cecilia Pacchetti**, campionessa italiana promesse nel salto triplo e argento nella 4x100, e le medaglie d'argento ai tricolori: **Sara Zanaboni** (100hs e 4x100), **Adriana Capodanno** (giavellotto), **Annalisa Marini** e **Camilla Terraneo** (4x100).

## RICCARDI DAY 2011

**S**i è svolta il 23 gennaio presso la Sala Congressi della Provincia in Via Corridoni 16, a Milano, l'annuale *Festa di Premiazione* dell'Atl. Riccardi, che tradizionalmente rivive le tappe più significative della stagione precedente, premiando gli atleti della società che si sono maggiormente distinti. Nell'occasione sono stati presentati anche i nuovi "acquisti" dello storico sodalizio milanese per il 2011, anno che coincide con il 65° anniversario della società.

Durante il 2010 quattro atleti della Riccardi hanno vestito la maglia azzurra: **Ivan Mach Di Palmstein** (campione italiano juniores dei 60 ostacoli, ottimo terzo nell'incontro internazionale indoor tra Italia, Francia e Germania, ad Ancona, con il nuovo primato italiano di categoria 7"83); **Andrea Adragna** (campione italiano promesse indoor e outdoor nella marcia nel 2010, convocato in Messico, per la Coppa del Mondo 50 km); **Giacomo Tortu** (campione italiano allievi sui 200 metri con il primato personale di 21"62 a Rieti, selezionato per i Trials di Mosca); **Claudio Delli Carpini** (campione italiano juniores sui 110hs con 14"01, azzurro in occasione dei Mondiali Juniores di Moncton). Premiati anche **Giovanni Tomasicchio**, autore di un'eccellente 10"25 a Rieti e quarto ai Campionati Italiani di Grosseto sui 100 metri, e **Alessandro Grande**, che ha vinto il titolo italiano dell'octathlon ai Campionati Italiani allievi di Prove Multiple di Biella con 5432 punti. Ricordiamo che Tomasicchio era riserva della staffetta 4x100, medaglia d'argento agli Europei di Barcellona con il primato italiano di 38"17, avendo contribuito ai due bei secondi posti della squadra italiana in occasione dei meeting della Diamond League di Roma e Parigi. Dal canto suo, Grande ha aiutato il successo della Riccardi nel Campionato italiano di specialità allievi nella classifica degli ostacoli insieme a **Lorenzo Vergani**, **Mattia Vignati** e **Gian Lorenzo Chiesa**. A livello societario, il team milanese ha sfiorato il successo nel Campionato Italiano di società indoor perdendo di un punto nei confronti delle Fiamme Gialle Simoni nella classifica complessiva che tiene conto di tutti i risultati dei Campionati Giovanili e degli Assoluti. Nella Coppa Italia di Firenze la Riccardi si è ben comportata classificandosi quinta ma prima tra i club civili alle spalle di quattro sodalizi militari grazie soprattutto alle vittorie di **Diego Marani** sui 200 metri (20"99) e di **Joel Kemboi Kimurer** sui 5000 metri. Sulla pista del Luigi Ridolfi di Firenze la staffetta 4x100 composta da **Massimiliano Dentali**, **Diego Marani**, **Emanuele Gelmi** e **Giovanni Tomasicchio** ha fermato il cronometro in 40"29 cancellando il record sociale. Da ricordare anche il secondo posto al CdS allievi di Vicenza e il terzo posto ai CdS Under 23 di Modena.

A tutti i presenti al **Riccardi Day** è stata consegnata una copia dell'Annuario numero 65 della società.

**Le vostre banche.  
Nate e cresciute in mezzo a voi.**

Siamo un Gruppo fedele ai propri valori originari: localismo, sussidiarietà e cooperazione. Siamo nati e cresciuti con successo, in mezzo alla gente, nel cuore di ogni territorio, rispettandone valori e principi, cultura e tradizione. Lo testimoniano gli oltre 850.000 clienti al centro delle nostre attenzioni e gli oltre 500 sportelli in Lombardia, Piemonte, Veneto, Trentino Alto Adige, Emilia Romagna, Toscana, Marche, Umbria, Lazio e Sicilia.

CREDITO VALTELLINESE, CREDITO ARTIGIANO, CREDITO SICILIANO,  
BANCA DELL'ARTIGIANATO E DELL'INDUSTRIA, CREDITO PIEMONTESE,  
CASSA DI RISPARMIO DI FANO, BANCA CATTOLICA.

WWW.CREVAL.IT

GRUPPO BANCARIO  
**Credito  
Valtellinese**  
VALORI IN CORSO



## Cinque domande a... ALESSANDRO SIMONELLI di Giuliana Cassani

Vicepresidente della società sportiva Vis Nova Giussano, ex mezzofondista della stessa società, seguito da Sergio Pozzoli, Simonelli in qualità di tecnico oggi segue, oltre a Sara Galimberti, altri mezzofondisti tra i quali il marocchino della Pro Sesto Abdellatif Elaloiani che vanta 3:47 sui 1500 e 8:20 sui 3000.

### Sara Galimberti sta migliorando rispetto alla passata stagione. Una sorpresa?

L'anno passato la sua attività agonistica è stata penalizzata dagli eccessivi impegni dovuti anche al buon contratto, in seguito all'esperienza relativa al concorso di Miss Italia, con Cotonella che le permette comunque di pagarsi le spese universitarie. In particolare ha dovuto impegnarsi molto con Avon Running, il circuito di corsa su strada per donne, di cui Cotonella è sponsor. Ai Tricolori di categoria è arrivata pertanto abbastanza affaticata.

### Quali sono le sue doti naturali?

È particolarmente predisposta per le distanze prolungate e già con Sergio Pozzoli, che la seguiva fino alla scorsa stagione, aveva lavorato per preparare i 3000 e i 5000 metri. Da ragazzina ha iniziato a praticare atletica gareggiando sugli 800 e sui 1500. Sara ha buone qualità aerobiche e a livello giovanile si è sottoposta sempre a carichi di lavoro adeguati all'età e dunque è 'fresca' e non ha mai, per fortuna, patito infortuni. Deve soltanto, come tante atlete, controllare la sideremia. Mi sta sorprendendo per l'adattamento perfetto all'incremento del volume di lavoro

### Doti psicologiche?

È molto determinata. Essendo dotata di una buona capacità di concentrarsi, è comunque riuscita a dare il massimo in ogni situazione. Dopo le ultime vacanze estive si è molto tranquillizzata e gli allenamenti stanno pro-

ducendo ottimi risultati tanto che ha potuto partecipare alla selezione per la squadra azzurra che ha gareggiato agli ultimi Campionati europei di cross in Portogallo.

### Come puntate a compiere il salto di qualità?

Collaboriamo molto con il responsabile nazionale del mezzofondo Silvano Danzi. Spesso ci rechiamo a Varese per sostenere sedute di allenamento con i suoi atleti. Questo penso che dia un buon contributo a Sara per compiere un salto di qualità. Proprio alle selezioni per gli Europei infatti Sara è riuscita a battere avversarie che di solito le erano davanti. Piano, piano sta acquisendo anche la consapevolezza che i lavori invernali sono utili a migliorare le proprie capacità.



### I vostri obiettivi nella prossima stagione?

Tra gli obiettivi a breve termine non vorremmo partecipare alle indoor ma punteremo sulle campestri. Poi, in primavera, ci dedicheremo a preparare i 5000.

## Dieci domande a... SARA GALIMBERTI (12-12-1991) di Giuliana Cassani



Nata a Lecco il 12 dicembre 1991, Sara Galimberti ha indossato la maglia azzurra ai Campionati Europei di Cross di Albufeira in Portogallo dove, nel giorno del suo compleanno, è giunta 52ª (4ª delle italiane) contribuendo al sesto posto di squadra delle azzurre. Al primo anno allieva a Rieti ha vinto la medaglia di bronzo ai Tricolori di categoria nei 1500. Terzo gradino del podio anche da junior, lo scorso anno a Pescara, sempre nei 1500. Vanta un record personale nei 1500 di 4:37.7, nei 3000 di 10:19 e di 2:15 negli 800 ottenuto al primo anno junior.

### 1) Studi o lavori?

Studio. Frequento il primo anno di Lingue in Cattolica. L'anno passato mi sono diplomata al Liceo Linguistico di Desio.

### 2) È dura la vita dell'atleta?

Direi che l'importante è sapersi ben organizzare. Io cerco di studiare appena finisco di pranzare in modo da potermi dedicare con tranquillità agli allenamenti. Non lo trovo un grande sacrificio!

### 3) Hobbies particolari?

Mi piace leggere, ascoltare la musica. Non ho molto tempo libero a dispo-

sizione. L'anno scorso ho vissuto l'esperienza del concorso di miss Italia che mi ha impegnato particolarmente togliendomi energie che ora vorrei dedicare ad attività che per me sono molto importanti.

### 4) Amici?

Ho molti amici sia nell'atletica sia al di fuori di essa. Spesso chi non pratica uno sport a livello agonistico non comprende i sacrifici che bisogna comunque mettere in conto. Io non posso uscire tutte le sere, non posso tornare alle tre di notte, non posso partire per vacanze troppo lunghe...

### 5) Un lato positivo del tuo carattere?

Sono testarda ai massimi livelli, se questo può essere considerato positivo. Se mi fisso un obiettivo mi impegno con tutte le mie forze per raggiungerlo.

### 6) Uno negativo?

Sono molto permalosa. Sto però impegnandomi per migliorare!

### 7) Altri sport?

Ho praticato danza, nuoto, pattinaggio e, soprattutto, ritmica durante l'infanzia, attività che svolgevo a livello agonistico.

### 8) Come hai scoperto l'atletica?

Gareggiando nei Giochi della Gioventù, a scuola, ho ottenuto dei buoni risultati arrivando seconda nella campestre. Ho quindi provato ad andare al campo, indirizzata anche da mia mamma Elisa Colombo, ex mezzofondista della Vis Nova Giussano. Ero anche un po' grassa perché da un anno non svolgevo alcuna attività e diciamo che la prima motivazione è stata quella di rimettersi in forma. Poi mi sono subito divertita ed è scattata la passione.

### 9) Obiettivi a breve termine?

I Campionati italiani di cross a Varese. Sono al primo anno promesse e gareggerò per la prima volta sugli 8 km. Poi, in pista, affronterò i 5000 metri.

### 10) Tre aggettivi per descrivere il tuo tecnico Alessandro Simonelli?

Paziente, comprensivo e soprattutto simpatico!