



Comunità Alta Valsugana e Bersntol
Toghanca 'tehoft Hosa Valzege' ont Bersntol

COMUNE DI
PERGINE VALSUGANA

COMUNE DI
LEVICO TERME

COMUNE DI
BORGO VALSUGANA



TRENTINO

Annuario 2015

GS VALSUGANA TRENTINO

IL DIRETTIVO

Presidente Mauro Andreatta

Consiglieri Mattia Gasperini
Armando Orsingher
Walter Groff
Francesco Cardamone
Marica Martinelli
Massimo Lussana
Elisa Zanei
Erika Orsingher

Segreteria Erika Orsingher

Responsabile sito www.gsvalsugana.it
internet (Marica Martinelli)

Medico Sociale Dott. Massimo Lussana

Speaker Alberto Pasquale

Pagine facebook Gs Valsugana Trentino
(Giulia Bernardelli)
Gs Valsugana - Master e non solo...

IL SETTORE TECNICO

Direttore Tecnico Mattia Gasperini

Settore assoluto

salti Alberto Faifer
velocità ostacoli Walter Groff
mezzofondo Massimo Pegoretti
lanci Giorgio Luise
Yuriy Kryklya

Settore giovanile

Pergine Francesco Cardamone
Maddalena Carminati
Sergio Solazzo
Ivan Scartezzini
Borgo Antonio Casagranda
Antonio Purin
Massimo Dissegna

Settore Amatori

Cristina Celva/
Anna Moratelli

Tecnici
collaboratori

Piero D'incà
Renzo Chemello
Gianfranco Temporin
Emanuele Serafin
Alessandro Briana
Leda Grassilli
Mauro Sommacal
Igor Carrara
Luigi Chierchia
Nicola Severini

TESTI ED INTERVENTI DI:

Mattia Gasperini - Mauro Andreatta - Anna Moratelli - Antonio Casagranda - Walter Groff - Alberto Faifer -
Francesco Cardamone - Erika Orsingher - Bruno Nicolussi Mozze - Francesco Ghilardi - Paola Fedrizz - Camillo Ricci

LE IMMAGINI SONO DI:

Giuseppe Fachini - Marica Martinelli - Francesco Cardamone - Maddalena Carminati - Bruno Nicolussi Mozze - Anna
Moratelli - Giancarlo Colombo (www.fidal.it),

ARTICOLI TRATTI DA:

L'Adige - il Trentino - la Finestra - www.fidal.trentino.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.

- **5° CROSS DELLA VALSUGANA - LEVICO, 8 NOVEMBRE 2015**
 - GARA INTERNAZIONALE DI CORSA CAMPESTRE
 - PROVA DI QUALIFICAZIONE PER I CAMPIONATI EUROPEI DI CROSS
- **26° TROFEO PANAROTTA - PANAROTTA, 9 AGOSTO 2015**
 - GARA NAZIONALE DI CORSA IN MONTAGNA
 - SA PROVA DEL CIRCUITO GRAN PREMIO MONTAGNE TRENTINE
- **1° DATEMI UN MARTELLO - PERGINE VALSUGANA, 19 LUGLIO 2015**
 - GARA INTERREGIONALE RISERVATA AI LANCI
- **1° DAL LAGO AL CROZ - CALCERANICA AL LAGO, 4 LUGLIO 2015**
 - GARA NON COMPETITIVA SU STRADA
- **2° GARDA LAKE - VALCANOVER, 30 GIUGNO 2015**
 - GARA NON COMPETITIVA SU STRADA
- **2° VIGOLANA TRAIL - ALTOPIANI VIGOLANA E MARZOLA, 6 GIUGNO 2015**
 - TRAIL
- **28° MEETING NAZIONALE GIOVANILE DELLA VALSUGANA**
 - BORGIO VALSUGANA 31 MAGGIO 2015
 - MANIFESTAZIONE NAZIONALE SU PISTA RISERVATA ALLA CAT. ALLIEVI
 - 4A PROVA GRAND PRIX GIOVANILE SU PISTA PER RAGAZZI E CADETTI
- **CAMPIONATO DI SOCIETA ASSOLUTO SU PISTA (FASE REGIONALE)**
 - BORGIO VALSUGANA 9-10 MAGGIO 2015
 - CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' SU PISTA
- **MEETING GIOVANILI INDOOR**
 - PERGINE VALSUGANA gennaio-febbraio 2015
 - 4 MANIFESTAZIONI INDOOR DEDICATE AL SETTORE GIOVANILE

Ciao, David!

Immagino abbia detto così Lorena, la mattina in cui David è uscito di casa per andare al lavoro, sicura di vederlo più tardi...ma non è stato così! A 33 anni David Micheletti è morto in un grave incidente tra le sue montagne!

Si era iscritto da poco alla nostra società GS Valsugana, tra le sue tante attività c'era anche quella della corsa, passione che si era già tradotta in obiettivi precisi e ambiziosi, poter correre, insieme ad un gruppo di amici, la mezza maratona di Verona! Fatta l'iscrizione non c'era che da allenarsi e aspettare...ma l'attesa più importante era il dono meraviglioso che Lorena e David stavano per mettere al mondo, la loro piccola Giovanna, nata a pochi giorni dal terribile incidente.

David era una persona straordinaria, motore infaticabile di mille iniziative nella sua Telve Valsugana; leggere delle sue innumerevoli attività, leggere di come David e Lorena vivevano intensamente e profondamente il meraviglioso mistero della vita...riempie di impotenza e disperazione, ma il cuore deve andare oltre l'apparenza di questa realtà che non ci appartiene totalmente...il nostro cuore deve sforzarsi di volare più in alto e dare un senso a queste nostre terrene frustrazioni...David è lassù, corre lungo le scie infinite del cielo e finché rimarrà qualcuno che ricorda chi non è più qui con noi...nessuno muore veramente! Siamo vicini con tutto il nostro affetto e partecipazione a Lorena, ai famigliari e a tutti gli amici più cari...e possa trasformarsi, questa inconsolabile perdita, in una vera testimonianza di vita!

Ciao, David!





Un altro anno di successi da ripercorrere e rivivere grazie a queste pagine ricche di emozioni, di dati, di spunti. Momenti di atletica vissuta e di sudore spesi per vivere fino in fondo una grande passione. Pagine che raccontano molto, inevitabilmente non tutto, di quello che è stato il 2015 del Gs Valsugana Trentino, Società che a livello assoluto si è confermata una delle formazioni più forti del panorama nazionale.

Ma, come si diceva, parte di quanto avvenuto nei mesi scorsi, non può trovare posto tra le pagine che vanno a comporre questo esauriente Annuario.

Ed il riferimento è proprio alla fatica, alla determinazione, al sudore e alla caparbietà che hanno portato ai risultati riassunti, energie che ciascuno di voi, in cuor suo, sa di aver speso al meglio per sé e per la squadra.

Tutto questo a prescindere dal raggiungimento o meno del traguardo prefissato. E' vero, vincere è sempre l'esito migliore per qualsiasi sfida, ma lo sport ci insegna che a vincere è uno solo e che non sempre si è quel fortunato trionfatore. In un discorso più ampio abbiamo però la consapevolezza che l'atletica leggera porta in sé un significato ben più pregnante della mera vittoria: indurci a dare il meglio di noi, in ogni occasione, in un'eterna sfida contro noi stessi.

Desidero quindi ringraziare a nome del Comitato FIDAL Trentino e mio personale il Gs Valsugana per i risultati conseguiti, per i successi ottenuti e per le azioni di stimolo date al nostro movimento, con l'augurio che ogni anno possa rivelarsi sempre più vincente del precedente.

Giorgio Malfer – Presidente FIDAL Trentino



2015...Un anno che tante soddisfazioni ci ha dato.

La squadra allievi, squadra del nostro vivaio, torna a disputare una Finale nazionale, merito che va diviso equamente tra atleti, tecnici e settore giovanile che con il suo lavoro sta portando nuova linfa indispensabile per proseguire un lavoro iniziato tanti anni fa.

La squadra Assoluta femminile che torna tra le grandi disputando una Finale Argento, in quel di Matera, che travolgente è dir poco. Una squadra giovane che per qualche anno potrà tenere alta la bandiera del GS. Tante individualità sono emerse, in tutte le categorie, in tutte le specialità sia al maschile che al femminile, basta sfogliare questo annuario.

Il ritorno di Paola Padovan un altro momento di gioia per la nostra società, rialzarsi da un infortunio come quello occorso alla nostra giavellottista non è cosa semplice. Ci vuole determinazione e voglia di arrivare. Determinazione presente a tutti i livelli nella nostra società.

Un settore giovanile effervescente. In costante crescita, con tecnici giovani preparati vogliosi di fare e pronti ad impegnarsi anima e cuore per far crescere i nostri ragazzini, ragazzini che saranno gli atleti del domani.

Il settore master, fucina di idee ed iniziative, un settore che è tornato ad essere costola importante della nostra società. Un gruppo di "giovani" animati soprattutto dalla voglia di stare insieme.

Il mio pensiero e ringraziamento va ai Tecnici, tanto preziosi. Ai nostri volontari, sempre presenti quando serve.

Ai dirigenti che mi hanno supportato esupportato!

Alla Federazione, ai Giudici di gara, indispensabili per svolgere la nostra attività.

Ai collaboratori nella gestione del Centro sportivo di Pergine e della Palestra Comunale di Calceranica, grazie di cuore.

Un grazie agli Enti Pubblici, agli Sponsor sempre vicini al nostro progetto, seppur con risorse sempre più ridotte.

Questo sarà il mio ultimo editoriale per l'annuario. A fine anno passerò la mano, è giunto il momento ed è giusto che sia così.

C'è bisogno di forze nuove e nuovi stimoli. Voglio personalmente dire grazie a quanti mi sono stati vicini e hanno come il sottoscritto dato anima e cuore, e anche di più, per questa Società.

Grazie a tutti e....in bocca al lupo per un 2016 alla grande! **Mauro Andreatta - Presidente GSV**

Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENINO

ATLETI TESSERATI

CATEGORIE	MASCHILE	FEMMINILE	TOTALE	
Esordienti	27	8	35	TOT. = 110 (2012: 109 – 2013: 137 - 2014: 128)
Ragazzi	18	16	34	
Cadetti	18	23	41	
Allievi	19	14	33	TOT. = 93 (2012: 93 – 2013: 87 - 2014: 94)
Juniors	5	7	12	
Promesse	2	13	15	
Seniores	15	18	33	
Amatori - master	51	17	68	TOT. = 68 (2012: 67 – 2013 : 78 - 2014: 74)
TOTALI	155	116	TOTALE ATLETI	271 (2012=269 – 2013=302 – 2014=296)

I NOSTRI ALLENATORI



Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENTO

SIAMO STATI A.....

N	DATA	DENOMINAZIONE GARA	U	D
1	01.01.2015	11°NEUJAHRSMARATHONN ZUERICH - SVIZZERA	1	
2	06.01.2015	4° MARATONA DI CREVALCORE - BOLOGNA	1	
3	06.01.2015	CROSS DELLA BEFANA - ARCO	13	1
4	10.01.2015	CAMPIONATO ASSOLUTO PROVE MULTIPLE - PADOVA		5
5	11.01.2015	7° ULTRAMARATONA DELLA PACE SUL LAMONE - RAVENNA	1	
6	11.01.2015	38° CROSS INT.LE DELLA VALLAGARINA	19	7
7	11.01.2015	MEETING NAZIONALE INDOOR - ANCONA		5
8	17.01.2015	6° MANIFESTAZIONE OPEN INDOOR - PADOVA	3	5
9	17/18.01.2015	CAMPIONATI ITALIANI LANCI LUNGHI - VICENZA		1
10	18.01.2015	7° MANIFESTAZIONE OPEN INDOOR - PADOVA		1
11	18.01.2015	MEETING INDOOR GIOV.LE - PERGINE VALSUGANA	13	15
12	18.01.2015	4° ECOMARATONA CLIVUS ULTRA TRAIL 44 KM	1	
13	24.01.2015	MEETING INDOOR ASSOLUTO - PERGINE VALSUGANA	9	4
14	24.01.2015	TROFEO CARLA SPORT 2° PROVA - SCHIO		1
15	25.01.2015	CAMPIONATI LANCI INVERNALI - GORIZIA		1
16	24/25.01.2015	MANIFESTAZIONE OPEN INDOOR - PADOVA	1	2
17	24/25.01.2015	CAMPIONATI IT.NI PROVE MULTIPLE INDOOR - PADOVA		10
18	25.01.2015	2°CROSS DEL BICIGRILL - TRENTO	24	9
19	31.01/01.02.'15	CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI - PADOVA	14	13
20	01.02.2015	MANIFESTAZIONE INDOOR - FORMIA		2
21	07/08.02.2015	CAMPIONATI ITALIANI JUNIOR E PROMESSE INDOOR - ANCONA		6
22	07/08.02.2015	CAMP. ITALIANI LANCI LUNGHI - SPILINBERGO		2
23	07/08.02.2015	CAMP.ITALIANI LANCI LUNGHI INVER. 2° F.REG. - ROVIGO		5
24	08.02.2015	CROSS DEL CRUS CAMP.REG. SOCIETA' - VILLALAGARINA	22	8
25	14/15.02.2015	MANIFESTAZIONE INDOOR OPEN - PADOVA		2
26	14/15.02.2015	CAMPIONATI ITALIANI ALLIEVI INDOOR - PADOVA	8	1
27	14/15.02.2015	CAMPIONATI ITALIANI ALLIEVI INDOOR - ANCONA	8	
28	15.02.2015	INDOOR GIOVANILE - PERGINE VALSUGANA	15	9
29	15.02.2015	CROSS INT.LE CINQUE MULINI- S.VITTORE OLONA (MI)	3	2
30	15.02.2015	MARATONA DI S.VALENTINO TERNI	1	1
31	15.02.2015	MARATONA GIULIETTA ROMEO HALF MARATHON- VERONA	12	3
32	21/22.02.2015	CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI INDOOR - PADOVA		8
33	21/22.02.2015	CAMPIONATI ITALIANI INVERNALI LANCI - LUCCA		3
34	21.02.2015	CORRINVERNO 2^ TAPPA 10KM - MERANO	1	1
35	22.02.2015	18° MARATONA DELLE TERRE VERDIANE - SALSOMAGGIORE.T	1	
36	28.02.2015	INDOOR GIOVANILE - PERGINE VALSUGANA	33	22
37	01.03.2015	CAMPIONATO REGIONALE IND. GIOV. - NOGAREDO	18	7
38	01.03.2015	MEETING INDOOR RAPP. TRENTO ALL.- JUNIOR - MODENA	1	1
39	08.03.2015	4° TROFEO GIAVELLOTTI TREVIGIANI - CONEGLIANO (TV)		2
40	14/15.03.2015	CAMPIONATI ITALIANI CROSS - FIUGGI	5	4

41	15.03.2015	CROSS INTERNAZIONALE - CORTENOVA	1	2
42	15.03.2015	13° BRESCIA ART MARATHON - BRESCIA	1	
43	29.03.2015	CAMPIONATO ITALIANO DI MARCIA - CASSINO	1	1
44	06.04.2015	TROFEO DI PASQUETTA - OSPEDALETTO	5	4
45	06.04.2015	39° MARATONA DEL LAMONE - RUSSI(RA)	1	
46	11.04.2015	PRIMA PROVA GP GIOV. PISTA - MEZZOLOMBARDO	31	26
47	12.04.2015	RIUNIONE DI APERTURA SU PISTA - ROVERETO	26	15
48	12.04.2015	MAN. NAZIONALE SU PISTA - TREVISO	0	2
49	18.04.2015	MEETING REGIONALE DI APERTURA PISTA - SAN MARINO	1	
50	19.04.2015	APERTURA REGIONALE LANCIO MARTELLO - VICENZA		1
51	19.04.2015	XVI MEZZA MARATONA DI S. ANTONIO - PADOVA	5	2
52	19.04.2015	VII MARATONA DI S. ANTONIO - PADOVA	2	
53	25.04.2015	34° 50KM DI ROMAGNA -CASTEL BOLOGNESE RAVENNA	1	
54	25.04.2015	TROFEO LIBERAZIONE MEETING REG.PISTA - MODENA		2
55	25.04.2015	32° MEMORIAL TODARO - UDINE		1
56	25.04.2015	LUDI DEL BO CAMP.REG. UNIVERSITARIO - PADOVA		2
57	25.04.2015	2° PROVA GP GIOVANILE SU PISTA - TIONE	19	15
58	25/26.04.2015	CAMP.REG.INDIVIDUALE PROVE MULTIPLE - LANA		1
59	25/26.04.2015	PROVE MULTIPLE CAMP.REG.INDIVID. - NAPOLI		1
60	26.04.2015	MEETING DI RECUPERO - TRENTO	4	4
61	26.04.2015	2° RIMINI MARATHON - RIMINI	1	
62	26.04.2015	MARCIA DI SERO - PADOVA	1	
63	01.05.2015	MEETING NAZ.CITTA' DI PALMANOVA - UDINE		1
64	01.05.2015	20° GIRO DEL BRIONE - ROVERETO		2
65	01.05.2015	XXVI MEETING CITTA' DI TRENTO - TRENTO	12	6
66	02/03.05.2015	1° PROVA CDS ALLIVI REGIONALE - BOLZANO	29	12
67	03.05.2015	47° QUERCIA D' ORO - ROVERETO		14
68	03.05.2015	MEMORIAL NATALINO TOLLER - MALE'(TN)		2
69	09/10.05.2015	Cds ASSOLUTI PISTA FASE REGIONALE - BORGIO VALS.	14	48
70	10.05.2015	CAMPIONATI ITALIANI DI CORSA IN MONTAGNA - SONDALO	1	
71	10.05.2015	7° ULTRA TRAIL SOAVE - SOAVE (VR)	1	
72	16.05.2015	CAMP.INTERFACOLTA' MEETING REG. - BOLOGNA		4
73	16/17.05.2015	CAMPIONATI DI SOCIETA' GIOVANILI SU PISTA - TRENTO	58	55
74	23.05.2015	IV BRIXIA JUNIOR - BRESSANONE	2	4
75	23/24.05.2015	BRIXIA MEETING - BRESSANONE	5	2
76	25.05.2015	MEMORIAL PITCH - VILLAFRANCA VERONA		2
77	30.05.2015	3° TROFEO BRACCO DONNA SPORT - MILANO		1
78	31.05.2015	XVIII MEETING GIOVANILE DELLA VALSUGANA- BORGIO VALS.	36	24
79	31.05.2015	16° CORTINA DOBBIACO RUN 30KM - CORTINA-DOBBIACO	2	
80	02.06.2015	TROFEO DALLAVO - CLES	5	8
81	06.06.2015	2° FASE CDS ASSOLUTI - ROVIGO	21	1
82	06.06.2015	2° VIGOLANA ULTRA TRAIL - VIGOLO VATTARO (TN)	1	
83	06/07.06.2015	2° FASE CDS SU PISTA - ROVIGO		24
84	12/14.06.2015	CAMP.IT. INDIV. JUNIOR-PROMESSE - RIETI	13	1
85	13.06.2015	RECUPERO GRAN PRIX LADURNER - MERANO	2	
86	16.06.2015	RIUNIONE GENERALE - NEMBRO BERGAMO		
87	17.06.2015	12° MEETING CITTA' DI TRIESTE - TRIESTE		

88	20.06.2015	5°PROVA GP GIVANILE - ARCO	30	15
89	20.06.2015	6°MEMORIAL ROMEO DILLI - FELTRE (BL)		3
90	21.06.2015	GIRO DEI QUATTRO PONTI - URBANIA	1	
91	20/21.06.2015	CAMP.IT.INDIV. CORSA IN MONTAGNA- GAGLIANO DEL CAPO	1	2
92	24.06.2015	XXIV MEETING CITTA' DI CONEGLIANO - CONEGLIANO		4
93	26.06.2015	CAMP.REGIONALI ASSOLUTI PISTA 1°GIORNATA - ROVERETO	8	9
94	27/28.06.2015	CAMP.REGIONALI ASSOLUTI PISTA - CAPRINO VERONESE		1
95	27.06.2015	CAMP. REGIONALI ASSOLUTI PISTA 2° GIORNATA - LANA	3	11
96	27/28.06.2015	CAMP.REGIONALI ASSOLUTI INDIVID. - NAPOLI		2
97	28.06.2015	CAMP.REG.SOC.CORSA MONTAGNA - PRESSANO	3	2
98	28.06.2015	40° PISTOIA ABETONE ULTRAMARATHON	1	
99	28.06.2016	GIRO DEI MASI - PEDERSANO	3	2
100	04.07.2015	MEZZA MARATONA DI SAN CANDIDO	1	
101	10.07.2015	SECONDA PROVA DEL SOLSTIZIO - ROVERETO	5	4
102	11.07.2015	7 MEETING OSTACOLI VENETI - VEDELAGO	1	
103	11.07.2015	MEMORIAL RENATO MARTELLI - LIVORNO	1	
104	18.07.2015	3° ASOLO - CIMA MONTE GRAPPA 50KM - ASOLO (TV)	1	
105	19.07.2015	MEETING DATEMI UN MARTELLO - PERGINE VALS.	5	2
106	24-26.07.2015	CAMP.IT. INDIV. ASSOLUTI PISTA - TORINO		10
107	26.07.2015	ALTISSIMO - SAN GIACOMO DI BRENTONICO	4	3
108	31.07.2015	INTO THE WILD RUN - CASTELLANO	3	4
109	01.08.2015	7 MEETING LANCI ESTIVI - UDINE		1
110	09.08.2015	26° TROFEO PANAROTTA - PERGINE VALSUGANA	6	5
111	28.08.2015	XXIII MEETING MELINDA - CLES	8	3
112	29.08.2015	CAMP.PROV. RAGAZZI - MEZZANA DEL PRIMIERO	10	6
113	06.09.2015	2°S TRAFEXPEDITION ULTRA TRAIL KM 62 - ASIAGO (VI)	1	
114	12.09.2015	5° PROVA GRAN PRIX GIOVANILE - TRENTO	15	16
115	12.09.2015	CAMP. REG. ALLIEVI E JUNIOR 1° GIORNATA - BRESSANONE	3	7
116	13.09.2015	CAMP.REG. ALL/JUN 2° GIORNATA - BORGO VALSUGANA	22	14
117	13.09.2015	TROFEO VALLE DI LEDRO - MOLINA DI LEDRO (TN)	1	
118	15.09.2015	SCANDIANO		1
119	19/20.09.2015	CDS ALLIEVI 2° FASE REG. - TRENTO	16	5
120	26.09.2015	CAMP.REG. GIOVANILI 1° GIORNATA - ARCO	21	6
121	27.09.2015	4° LA 30 TRENTEINA KM 30 - LEVICO TERME	1	
122	27.09.2015	CAMP.REG. GIOVANILI 2° GIORNATA - MERANO	5	36
123	26/27.09.2015	CDS ASSOLUTO FINALE ARGENTO - MATERA		26
124	3/4.10.2015	CDS PISTA ALLIEVI/E FIN. B GRUPPO N.E. - SPILIMBERGO	24	
125	10/11.10.2015	CAMPIONATI ITALIANI CADETTI - SULMONA	5	5
126	11.10.2015	MEZZA MARATONA DEL CONCILIO DI TRENTO - TRENTO	1	
127	17.10.2015	FINALE GP GIOVANILE SU PISTA	24	21
128	25.10.2015	30° VENICEMARATHON - VENEZIA	5	4
129	08.11.2015	5° CROSS DELLA VALSUGANA - LEVICO TERME	16	11
130	15.11.2015	14° VERONA MARATHON - VERONA	1	
131	29.11.2015	8° MEZZA MARATONA DEI 6 COMUNI - VILLAVERLA-SCHIO(VI)	1	
132	29.11.2015	2° PROVA CROSS 2015 - VENEZIA		1
133	13.12.2015	20° MARATONA DI REGGIO EMILIA - REGGIO EMILIA	1	
134	13.12.2015	CROSS DI MARCO - ROVERETO	4	

TOTALE ATLETI GARA: 1496 (792 uomini – 704 donne)
TOTALE GARE: 134

Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENTO

LA CARTA ETICA

Premessa Il GSD VALSUGANA TRENTINO, società regolarmente affiliata alla FIDAL - codice TN104, adotta la presente Carta Etica (estrapolata dalla *Carta Etica* e messa 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. È importante osservare tutte le regole che disciplinano l'Atletica, sia a livello nazionale che internazionale. È 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 e 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;

adare 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 un'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 e 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 SOCIETA'





NON CORRO DA SOLO

12

Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENTINO

GS VALSUGANA...IERI OGGI E DOMANI

Il 2015 è appena trascorso.

Tanti i ricordi di questo bellissimo e difficile anno. Pieno di soddisfazioni e di qualche delusione, pieno di lanci, di vittorie, di sconfitte, di riflessioni, di ottime gare organizzate e disputate...il 2015 non si è fatto mancare proprio nulla.

Ci ha messo tutti alla prova: dai dirigenti, ai tecnici, agli atleti e lo ha fatto sia a livello sportivo che personale.

Le vittorie, si sa, uniscono sempre. Sono le difficoltà che possono portare a dividere o a rafforzare i rapporti.

In tutti i casi, abbiamo gioito delle vittorie. In tutti i casi, abbiamo imparato dagli sbagli.

In tutti i casi, un grazie a tutti per questo 2015! A chi ha deciso di continuare ad investire tempo e passione nella nostra famiglia e a chi ha deciso di lasciare.

IERI, piccola società a carattere locale.

OGGI, società con quasi 300 tesserati, società che ha saputo unire una valle, capace di organizzare manifestazioni a carattere giovanile e assoluto, gare FIDAL e non competitive, gare regionali e di altissimo livello. Dal punto di vista tecnico, una società capace di primeggiare nelle categorie giovanili, di portare moltissimi atleti nelle rappresentative regionali e nazionali, di essere la prima società regionale a livello nazionale sia con la squadra allievi che con la squadra assoluta femminile.

Ragazzi che hanno vinto titoli nazionali, ragazzi che hanno vestito e rappresentato l'Italia in campionati Europei: sotto i colori azzurri nazionali ci sono i colori del GS Valsugana e i colori del Comune di Pergine, della Valsugana e del Trentino.

Tante volte, forse troppe, ci si dimentica che dietro ad ogni atleta c'è un grande allenatore e, scusate, una grande società.

DOMANI....domani, società che sa bene da dove è partita, che non si è dimenticata delle sue origini.

Il compito sociale ed educativo rappresenta e rimarrà sempre la base di ogni nostro progetto.

Fondamentale l'attenzione verso i giovani insegnando educazione - rispetto - valori, come fondamentali sono e saranno i rapporti umani verso chi, volontario, dedica così tanto a questo bellissimo sport che è l'atletica.

Ma una società che cerca di evolversi, di rinnovarsi e di affrontare il cambiamento sociale ed economico di questi anni con nuove proposte - stimoli - sogni.

VALORI E PROSPETTIVA. Valori, in modo tale che i nostri giovani abbiano le basi per affrontare la vita in modo onesto e giusto. E prospettiva: siamo sicuri che diventerete dei *bravi ragazzi* oltre che ottimi atleti, e ci auguriamo che potrete aspirare a sogni importanti nella società in cui siete nati: il Gs Valsugana Trentino.

Alle ragazze del nostro settore giovanile dico: guardate la squadra assoluta femminile come un punto a cui aspirare, nel prossimo futuro il posto in squadra sarà vostro! E ai ragazzi dico: non siete da meno, datevi da fare!

Concludo l'intervento condividendo un estratto di una lettera di una figlia ad un padre, oltre che allenatore.

Un punto di vista che tutti i ragazzi e gli atleti di qualsiasi età dovrebbero ricordare, un pensiero e uno stimolo positivo per tutti noi dirigenti, allenatori, genitori, collaboratori che abbiamo scelto di *essere Volontario*. Che cerchiamo di fare e dare il meglio con il tempo che abbiamo a disposizione (e anche con quello che non abbiamo...).

A tutti noi, quindi, che non ci serve molto: una pacca sulla spalla, un grazie o solo due parole dette con il cuore ci ripagano di tante cose.

.....Ti ringrazio perché attraverso l'atletica mi stai insegnando le cose più importanti della vita, cose che tu hai imparato benissimo e ti ammiro per questo, mi hai insegnato a non mollare mai, a conoscere i miei limiti ma con la consapevolezza che esistono per essere superati, non per fermarci, mi hai insegnato che il lavoro premia sempre, e che non bisogna mai smettere di credere in un sogno, anche quando le cose vanno male, perché è proprio in quel momento che stiamo decidendo per la nostra vittoria o per la nostra sconfitta....

DT MATTIA GASPERINI





GS VALSUGANA SQUADRA ALLIEVI

FINALE GRUPPO
NORD - EST
SPLIMBERGO
03-04.10.2015

SOCIETARI

A Spilimbergo nel weekend di campionati di società allievi del Nord Est: valsuganotti settimi grazie alle vittorie di Simone, Mattivi, Campestri e della 4x400

A livello femminile la Quercia di Rovereto in Friuli non va oltre l'undicesimo posto, nonostante la vittoria di Linda Brusco e il secondo posto di Cinzia Passamani

Il Valsugana supera l'Atletica Trento

Finali B allievi, stesso punteggio conclusivo ma una gara disputata in più

SPLIMBERGO - Va al Gs Valsugana il derby societario tutto trentino con l'Atletica Trento per la categoria allievi. Tra sabato e domenica a Spilimbergo (Pordene) si sono disputati i campionati di società finale B del Nord Est per gli atleti e le atlete del 1998 e del '99. Tra Valsugana e Atletica Trento è stato un testa a testa per tutte due le giornate di gara, conclusosi a favore del valsuganese.

genera (Pn) Quinta l'altoatesina Rattlisen Valle Isarco. Al livello individuale da segnalare il buon momento di forma di Enrico Cavagna dell'Atletica Trento, giunto secondo nel 100 con 11"18. Sul mezzo giro di pista il giovane velocista trentino si è confermato d'argento facendo segnare un ottimo 22"57, a 7 centesimi dal suo personale, fatto registrare giusto 15 giorni fa a Trento. Per il diciassettenne Daniele



Da «L'Adige»
...di Luca Perenzoni

Qualificazione inaspettata

Finale sopra le aspettative

Migliore piazzamento nazionale di società

Un gruppo che sta crescendo. Sono i nostri:

BAD BOYS

Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENINO



GS VALSUGANA
TRENTINO ROSA

VINCITRICE
FINALE ARGENTO
MATERA 26-27.09.2015



*l'obbiettivo
del singolo
che diventa gioco
di squadra.*
TUTTO CUORE

Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENTINO

5° CROSS DELLA VALSUGANA

LEVICO TERME, 8 novembre 2015



2015
CARRA NAZIONALE
CROSS DELLA
VALSUGANA
PROVA DI SELEZIONE
PER I CAMPIONATI
EUROPEI DI CROSS

5° CROSS DELLA VALSUGANA

PROVA DI SELEZIONE PER I CAMPIONATI EUROPEI DI CROSS

CAMPESTRE

Il 5° Cross della Valsugana valeva come selezione per la rassegna continentale di metà dicembre
Tra gli juniores 5° Lorenzo Pilati

Da «L'Adige»...di Luca Perenzoni



Domenica
8 novembre 2015

inizio gare ore 9.15

LEVICO TERME (TN)
Zona impianti sportivi comunali



IL CROSS IN TV SU
TG REGIONALE RAI 3



PROVINCIA AUTONOMA
DI TRENTO



Comune di
Levico Terme



Consorzio dei Comuni
della Provincia di Trento
B.I.M. Brenta



Con il patrocinio della
COMUNITA' ALTA
VALSUGANA E
BERSINTOL

Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENTO

CROSS DELLA VALSUGANA

La star è Federica

Del Buono ritorna alle gare e si impone

Salami protagonista della gara maschile sui 9 chilometri



Federica Del Buono della Forestale (a destra) e Marco Salami dell'Esercito (qui sopra) hanno vinto la quinta edizione del Cross della Valsugana

di Marco Marangoni
LEVICOTERME

La lunga corsa verso le Olimpiadi di Rio de Janeiro è da considerarsi ripartita. Dopo essere entrata nell'orbita internazionale l'8 marzo scorso con la storica conquista del bronzo sui 1500 metri agli Euroindoor, il

le-invernale dell'atletica leggera che sin dalle categorie giovanile le ha dato soddisfazioni. La forte ventunenne mezzofondista vicentina, al triplete nel "Cross della Valsugana" dopo i successi nel 2013 da junior e nel 2014 alla prima esperienza nella classe assoluta, dalla spiaggia che lambisce le acque del

azzurra all'Europeo di cross del 13 dicembre prossimo a Hyeres ai margini delle spiagge della Costa Azzurra. In uno scenario autunnale solo per quanto concerne i colori della vegetazione, da marrone al giallo con le foglie a far da tappeto al circuito ricavato nel parco tra via Segantini e viale Lido ma con tempe-

ni è stato mezzofondista di ottimi livello come la mamma-allenatrice Rossella Gramola, ha affrontato il rientro alle gare con tanti dubbi e pochissime certezze. Sapeva che il tracciato s'addiceva alle sue caratteristiche ma non sapeva il livello della preparazione svolta e soprattutto come avrebbe reagito il



Da «IL TRENTINO»...foto di Giuseppe Fachini

FINALE ARGENTO

MATERA, 26-27 settembre 2015

LE GARE



La squadra

ATLETICA | Vince la Finale Argento dei societari
Gs Valsugana da applausi

Le ragazze del Valsugana vincono la Finale Argento

Bella impresa del Gs Valsugana nella Finale Argento dei societari di atletica: vittoria e promozione in Finale Oro



Da «L'Adige»...di Luca Perenzoni



Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENINO

La Valsugana rosa spicca il volo verso la Serie A Oro

Ieri a Matera le ragazze hanno dominato la finale argento ottenendo 106 punti e la promozione nella massima serie

di Paolo Trentini
 ► VALSUGANA

Promozione doveva essere e promozione è stata. Con una grande prova d'orgoglio il Valsugana ha dovuto andare sino a Matera per prendersi la promozione nella Serie A Oro, ovvero la massima serie dell'atletica italiana. Nel centro lucano le ragazze con la casacca rossoblu hanno dominato la finale Argento dei campionati societari ottenendo ben 106 punti e guadagnandosi di gran lunga la prima posizione. Alle loro spalle la prima compagine classificata (e pure questa promossa tra le migliori 12 italiane) è il Cus Cagliari che di punti ne ha ottenuti 73. Quinto posto per la Quercia con 66 punti preceduta anche dalla Libertas Udine e dal Cus Torino.

Così dopo un solo anno d'assenza, il Trentino torna a portare una squadra nella massima serie dell'atletica leggera nazionale. Merito di una prova corale dove, pur palesando la stanchezza fisica e mentale che caratterizza il finale di stagione, si sono messe in luce in particolare modo le atlete nelle pedane. Nel lungo è arrivato un primo e un secondo posto per merito di Giada Palezza (5.97) ed Elisa Zanei (5.73). La perghinese è salita sul podio anche nel triplo agguantando la terza posizione

(12.57) e l'unico buon piazzamento è quello di Elisabeth Stofner nel disco dove ottiene la quinta posizione. Poco di buono insomma e, se si conta che le punte Dorelli, Dal Ri, Berlanda e Tomasini hanno tutte superato i 30 anni le prospettive per il futuro non sono proprio rosee. Urgono al più presto ricambi altrimenti non si potrà più ripetere ripetere quanto fatto fino a pochi anni fa, quando le atlete gialloverdi insidiavano, e spesso superavano, quelle valsuganotte contendendosi le posizioni migliori anche nella Serie Oro ai campionati di società.

Donne: 1. Gs Valsugana 106 punti; 2. Cus Cagliari 73; 3. Atl. Libertas Udine 67; 4. Cus Torino 66; 5. Us Quercia Rovereto 66; 6. Pro Sesto Atl. 64; 7. Cus Perugia 62; 8. Cus Palermo 60; 9. Slsport Torino 43,5; 10. Cus Bologna 38; 11. Atl. Empoli 38; 12. Cus Trieste 36,5.
Uomini: 1. As Padova 91 punti; 2. Cus Palermo 86; 3. Pro Sesto Atl. 73; 4. Fiamme Gialle 65; 5. Atl. Livorno 65; 6. Cus Torino 60; 7. Atl. Futura 54; 8. Cus Parma 52; 9. Atl. Bergamo 1959 46; 10. Cus Genova 44; 11. Atl. Lecco 44; 12. Atl. Piemonte 40.



Le ragazze della staffetta 4x100



Medaglia d'argento anche al giavellotto



Foto di gruppo per le ragazze del Valsugana, che hanno raggiunto la promozione (foto: Facchini)



Anna Padovan terza nel salto in alto

anche la valsuganotta Neda Nedić (8.30) prima in 47"30. In onore anche per Lau-Montà nei 3000 siepi (2'09"85) e seconda nei 800 (2'09"85) e seconda nei 1500 (84'32"97). Buono secondo posto per Federica Dal Ri nei 5000 col tempo

prepotente di Marzia Caravelli appena sotto i 17 minuti. Isabel Mattuzzi è quinta nei 3000 siepi (11'07"56) ed è quarta la staffetta veloce (Ogiede, Giovanetti, Nicolis e Tomasini) ma il club roveretano paga pesante nelle pedane. Marta Ronconi è terza nel salto con l'asta (3.45) e così Damiana Dorelli nel peso

fortuna hanno ottenute a Rovereto. Nella che ha visto il ritorno

Da «IL TRENTINO»...foto di Giuseppe Facchini



CORSA



Elia Costa



Lorenzo Turrini



Lorenza Beatrice



Milena Oss Cazzador

Trofeo Panarotta sempre più grande

PANAROTTA Il Trofeo Panarotta edizione numero 26 ha confermato ancora una volta l'importanza della corsa inserita tra le più significative gare nazionali di corsa in montagna, valida come quinta prova del Gran Premio montagne trentine, organizzata come sempre dal Gs Valsugana.

Dalla località Assizzi di Pergine è partita la gara maschile vinta da **Elia Costa**, 28 anni del GS Quantin di Belluno che ha percorso i 7500 metri nel tempo di 55'56" davanti ad **Andrea Debiasi** dell'Atletica Trento e ad **Antonio Molinari**. **Maurizio Oss** del Gs Valsugana è giunto settimo. Molinari è saldamente al primo posto della classifica del Gran Premio Montagne Trentine.

La gara femminile è partita dalla piazza del Municipio di Vignola Falesina. Al primo posto si è classificata **Lorenza Beatrice**



Il podio maschile

Da «LA FINESTRA»...
articolo e foto di Giuseppe Facchini

dell'Atletica Trento con il tempo di 49'05", seconda **Elektra Bonvecchio** della stessa società, poi **Giorgia Scottini**, **Cristina Tegnaglia** e **Mara Battisti**. Elektra Bonvecchio è prima nella classifica del Gran Premio Montagne Trentine.

Nella gara Juniores ottima prova di **Lorenzo Turrini** dell'Atletica Alto Garda e Ledro che ha percorso i 6200 metri in 48'47". La perginese **Milena Oss Cazzador** ha vinto la categoria Seniores 60 in 1h01'31". Gli altri vincitori nelle rispettive categorie: Senio-

VALSUGANA TRENTINO **TRENTINO**

26° TROFEO PANAROTTA

GARA NAZIONALE DI CORSA IN MONTAGNA
PER LE CATEGORIE J/P/S MASCHILI E FEMMINILI
5ª PROVA GRAN PREMIO MONTAGNE TRENTINE

Domenica **09 Agosto 2015**
inizio gara ore 9.30

VIGNOLA FALESINA PANAROTTA

Comune di Pergine Valpurga

Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENTINO

1° DAL LAGO AL CROZ

CALCERANICA AL LAGO, 4 luglio 2015

Sabato 4 luglio 2015

VALSUGANA TRENTINO 

dal **LAGO** al **CROZ** alla **PIAZZA PIEVE**

CORSA NON COMPETITIVA DI 11 KM (400 D+) (età minima 15 anni)

CORSA NON COMPETITIVA DI 1,5 KM (per giovani dai 6 ai 14 anni)

2° GARDA LAKE

VALCANOVER, 20 giugno 2015

UISP 

2^a Lake Runner

GARA NON COMPETITIVA IN NOTTURNA

Staffetta mista 3x6 km - Gara individuale 18 km

a seguire PASTA PARTY



foto da Bar Sport Italia

INDOOR GIOVANILI

PERGINE, gennaio - marzo 2015



Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENTINO

2° VIGOLANA TRAIL

Altopiani Vigolana e Marzola,
6 giugno 2015



6 giugno 2015



Memorial
Raffaella Bailoni



www.vigolanatrail.it



SECONDA EDIZIONE DEL VIGOLANA TRAIL CON 627 ATLETI CHE IL 6 GIUGNO 2015 SI SONO DATI APPUNTAMENTO A VIGOLO VATTARO PER UNA GIORNATA DI SPORT E SOPRATTUTTO DI PASSIONE PER IL TRAILRUNNING.

Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENTINO



Giovani campioni crescono al Meeting della Valsugana

Agonismo e ottimi risultati all'appuntamento interregionale di Borgo riservato alle categorie Ragazzi, Cadetti e Allievi

di Marco Marangoni
BORG VALSUGANA

Tanto Trentino ma anche un buon Alto Adige hanno animato il "Meeting della Valsugana", importante meeting interregionale, valido anche per la quarta tappa del Grand Prix provinciale trentino, riservato alle categorie Ragazzi, Cadetti ed Allievi

svoltosi ieri a Borgo Valsugana. Se nelle gare di velocità il vincitore è mediamente riuscito ad imporsi con un netto vantaggio, avvincenti e combattute sono state le gare di mezzofondo. Gli 800 allievi sono stati vinti dal bolognese Simone Balletti che con 2'02"18 ha preceduto di appena tre decimi il bolzanino Lorenzo Telchini che a sua volta ha regio-

lato con lo stesso distacco i trentini Marco Filippo e Moshim Foguani. Nei 2000 cadetti, Werner Örsingher del Valsugana ha condotto una gara con un ritmo sotto i 3'05" a chilometri battendo nella lunga volata Rinor Hasani ed Emiliano Varesco. Restando al mezzofondo, impegno abbastanza facile per la ragazza Katja Pattis brava a chiudere in



La squadra del Lauffer Club Bolzano vincitrice del 4x100. Sopra altri podi

3'09"52. In campo maschile, Massimiliano Berti è rimasto sotto i 3'00 (2'59"34). Intensa la gara dell'alto allievi con Simone Busnardo (Atl.Vicentina) valicare l'asticella posta a 2,00 metri e lasciando a sei centimetri il val-suganotto Lorenzo Naidon ed il bolzanino Andrea Galler. Tra i cadetti chiara affermazione per

Alberto Maserà (SaBz) con 1,70. Sempre nei salti in verticale, Lucia Raffaelli della Quercia Rovereto si conferma leader in Regione dopo aver superato i 2,90 metri. Tra gli allievi discreti i 3,70 di Luca Pezzini del Lagarina Crus Team. Con un vento sfavorevole di 2,6 metri al secondo, Mario Buniolo dell'Sg Val d'Isarco ha

corso i 100 metri in 11"29 battendo nettamente Enrico Cavana dell'Atletica Trento (11"54). Volano i giavellotto del cadetto della Quercia, Stefano Galli (46,07) e dell'allievo della Clarina, Bikram Cereghini (41,35). Sugli ostacoli alti under 18, doppietta vicentina con Andrea Marin ad imporsi con 15"67 su Michele Frigo (15"80). Doppietta del cadetto Lorenzo Paissan. Il portacolori dell'Atletica Trento, ha vinto gli 80 piani in 9"21 battendo di quattro decimi Alberto Maserà (9"62) e i 100 ostacoli con 13"72. Angela Kier dell'Sg Val d'Isarco è atterrata a 4,94 metri mentre tra le allieve Gloria Golin (Atletica Vicentina) con 5,34 è riuscita ad imporsi sulla bolzanina del Lauffer Club, Isabel Eccli, a sua volta seconda sui 100 ostacoli con 15"05 nella prova dominata da Emma De Gennaro con 14"54. Infine, la 4x100 allieve ha visto le velociste del Lauffer Club di Bolzano (Alessandra Realdon, Johanna Brandt, Valeria Mura e Francesca Nicolodi) chiudere in 49"19.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da «IL TRENTINO»...foto di Giuseppe Fachini

ATLETA DELL'ANNO 2015

ELISA ZANEI

SALTO IN LUNGO SALTO TRIPLO

Atleta dell'anno 2015 non poteva che essere Elisa Zanei: bandiera e capitana del GS Valsugana. Ragazza che dal 2004 ad oggi è salita per ben 9 volte sul podio ai campionati Italiani nella gara del salto in lungo.

Dopo un 2013 che ti ha vista ai box per una lesione del tendine della caviglia e un'operazione al ginocchio, superato un 2014 complicato di rientro alle gare, quest'anno a Torino hai saputo conquistare un meritato bronzo ed il ritorno su un podio importante!

Bravissima Elisa.. che questa medaglia rappresenti uno stimolo per continuare a credere nelle tue capacità e nei tuoi sogni!!

Il coach
MATTIA GASPERINI

ATLETI DELL'ANNO



Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENINO

ATLETA DELL'ANNO
categoria ASSOLUTA MASCHILE

ALESSANDRO AVI

velocità



La decisione di allungare e prepararsi per "il giro della morte" (vedi 400m.), visti i risultati conseguiti quest'anno, è stata sicuramente azzeccata.

Sono convinto che possa ancora migliorare molto, perché con la determinazione e l'impegno con cui ha affrontato questo passaggio si possono ottenere ottimi risultati.

A pensarci bene il "carattere" che ha dimostrato di avere in questi anni Alessandro è già un "ottimo risultato" che vale molto di più di qualsiasi prestazione ottenuta sul campo.

Ed è di questi ultimi aspetti, che chi, come me opera con i giovani, va maggiormente fiero.

Il coach
WALTER GROFF

ATLETA DELL'ANNO
categoria ASSOLUTA FEMMINILE

PAOLA PADOVAN

Lancio del giavellotto



Nel 2013 l'infortunio al ginocchio, poteva rappresentare uno stop, invece hai saputo reagire: la riabilitazione ti ha resa più forte e più consapevole.

Il 2014 è stato l'anno del rientro.

Nel 2015 hai saputo riprendere la strada giusta: con determinazione sei ritornata su alti livelli: 2 titoli nazionali, la maglia azzurra, il PB a 50,99.

Brava Paola, siamo all'inizio di un percorso.

Allenamenti, volontà e ancora allenamenti sapranno dire dove si può arrivare.

Il coach
EMANUELE SERAFIN

ATLETA DELL'ANNO categoria ALLIEVI MASCHILE

SIMONE
FILIPPO velocità



Sicuramente l'irregolarità negli allenamenti, dovuta principalmente a problemi fisici e ad impegni scolastici, hanno fatto sì che abbia saltato alcuni appuntamenti importanti nella stagione, dove poteva sicuramente ben figurare e prendersi qualche soddisfazione in più nel corso dell'anno.

Infatti Simone, quando è riuscito ad avere una buona continuità negli allenamenti, ha dimostrato di poter fare molto bene anche in campo interregionale andando a vincere a Spilimbergo (Camp.italiani di società allievi/e) i 400 m. e portando alla vittoria anche la 4x400 assieme ai suoi compagni di fatica.

Per il suo primo anno "serio" di atletica direi che non è affatto male.....e spero che sia da stimolo per continuare con convinzione e determinazione.

Il coach
WALTER GROFF

ATLETA DELL'ANNO categoria ALLIEVE FEMMINILE

ELISA FERRARI
100hs e prove multiple



Ragazza simpatica ed estroversa, che fa gruppo e sa stare in gruppo.

L'impegno che richiedono le prove multiple è tanto, ed il tuo carattere ti permette di affrontare gli allenamenti con leggerezza, ma sempre con determinazione.

Manca un po' di *cattiveria agonistica* in gara e un po' di consapevolezza nei tuoi mezzi.

Il 2015 è stato un anno di progressi sia a livello mentale che di risultati, la strada è quella giusta...mai mollare!

Il coach
ALBERTO FAIFER

ATLETA DELL'ANNO
categoria CADETTI MASCHILE

WERNER
ORSINGHER

mezzofondo



Werner, ragazzo appassionato come pochi alle corse di resistenza, o brevi resistenti, si è fatto ben conoscere nell'ambiente a livello nazionale con risultati e tempi importanti.

Fatica, sconfitte, vittorie e divertimento hanno alternato la stagione rafforzando carattere e motivazioni per una crescita promettente anche per le categorie superiori.

300 38"68

600 1'29"51

1000 2'40"02

1200 siepi 3'28"25

2000 6'09"58

Il coach

ANTONIO CASAGRANDA

ATLETA DELL'ANNO
categoria CADETTE FEMMINILE

ALESSIA
DISSEGNA

Salto in lungo



Alessia, atleta promettente da qualche anno nelle discipline di salti e ostacoli.

La stagione 2015 è iniziata ingarbugliata di sfortuna in cui hanno stentato a decollare risultati e soddisfazioni.

Nel proseguire della stagione, impegno, qualche lacrima d'orgoglio e un sorriso, hanno messo in risalto il suo carattere con temperamento combattivo, riconfermando le sue ottime potenzialità d'atleta protagonista.

lungo 4,88

80h 13"08

Il coach

ANTONIO CASAGRANDA

ATLETA DELL'ANNO categoria RAGAZZI MASCHILE

DAVIDE ZENI



Davide, ragazzo umile che non si tira mai indietro per qualsiasi proposta di allenamento, si impegna sempre sia in allenamento che in gara, ma soprattutto sa stare in gruppo.

La sua passione...la velocità, in cui riesce a primeggiare a livello regionale.

Quest'anno è riuscito a vincere il titolo regionale nei 60m.

Unico neo.....ha la testa tra le nuvole e si dimentica tutto!

Il coach

FRANCESCO CARDAMONE

ATLETA DELL'ANNO categoria RAGAZZE FEMMINILE

ANNA FICHERA



Anna, simpaticissima ragazza arrivata quest'anno con il gruppo di Borgo, dove si è subito integrata perfettamente grazie alle sue doti fisiche e ad un costante impegno è riuscita a ottenere ottimi risultati a livello regionale soprattutto nella velocità (8,66 nei 60 m piani) e nei salti (1.42 nell'alto e 4.89 nel lungo). Continuando su questa strada potrà raggiungere buoni risultati anche nelle specialità di resistenza, quelle che lei "ama" di più.

Il coach

MASSIMO DISSEGNA

ABIGAIL GYEDU - 100 hs



MAGLIA AZZURRA CAMPIONATI EUROPEI JUNIOR
Eskiltuna (SWE), luglio 2015

ORO CAMPIONATI ITALIANI JUNIOR - Rieti, giugno 2015

VITTORIA FINALE ARGENTO - Matera, settembre 2015

PB: 100hs 13"96 - 100m 12"18

L' allenatore: RENZO CHEMELLO

LUISA SINIGAGLIA giavelotto



MAGLIA AZZURRA INCONTRO INT.LE
JUNIORES DI LANCI (ITA-FRA-GER)
Lione (FRA), FEBBRAIO 2015

MAGLIA AZZURRA CAMPIONATI
EUROPEI JUNIOR
Eskiltuna (SWE), luglio 2015

ORO CAMPIONATI ITALIANI JUNIOR
INVERNALI DI LANCI LUNGHI - Lucca,
febbraio 2015

ORO CAMPIONATI ITALIANI JUNIOR -
Rieti, giugno 2015

PB :giavelotto 50,16m

L' allenatore: GIANFRANCO TEMPORIN

PAOLA PADOVAN giavelotto



MAGLIA AZZURRA INCONTRO
INT.LE UNDER 23 DI LANCI (ITA-
FRA-GER) Lione (FRA),
FEBBRAIO 2015

MAGLIA AZZURRA
CAMPIONATI EUROPEI U23
Tallinn (EST), luglio 2015

ORO CAMPIONATI ITALIANI
JUNIOR INVERNALI DI LANCI
LUNGHI - Lucca, febbraio 2015

ORO CAMPIONATI ITALIANI
U23 - Rieti, giugno 2015

PB :giavelotto 50,99m

Gli allenatori: EMANUELE SERAFIN /
IGOR CARRARA

YOHELY JIMENEZ peso



MAGLIA AZZURRA INCONTRO
INT.LE JUNIORES DI LANCI (ITA-
FRA-GER) Lione (FRA), febbraio
2015

BRONZO CAMPIONATI ITALIANI
JUNIOR INDOOR - Ancona,
febbraio 2015

PB : peso 12,85m

L' allenatore: MAURO SOMMACAL

1° Classificata CDS NAZIONALE SU PISTA - SQUADRA ASSOLUTI DONNE
FINALE ARGENTO Matera, settembre 2015

7° posizione CDS NAZIONALE SU PISTA - ALLIEVI MASCHILE
FINALE GRUPPO NORD EST Spilimbergo, ottobre 2015

13° posizione GRADUATORIE NAZIONALI DI SQUADRA ASSOLUTI DONNE

17° posizione CDS NAZIONALE DI CROSS - SQUADRA ASSOLUTI DONNE
Fuggio, marzo 2015

1° Classificata CDS REGIONALE SU PISTA - SQUADRA ASSOLUTI DONNE

2° posizione CDS REGIONALE SU PISTA - ALLIEVI MASCHILE

2° Classificata CDS REGIONALE DI CROSS - SQUADRA ASSOLUTI DONNE

2° Classificata CDS REGIONALE DI CROSS - ALLIEVI MASCHILE

5° Classificata CDS REGIONALE SU PISTA - RAGAZZE

2° Classificata CDS REGIONALE SU PISTA - RAGAZZI

4° Classificata CDS REGIONALE SU PISTA - CADETTE

2° Classificata CDS REGIONALE SU PISTA - CADETTI

CDS REG. GIOVANILE RAGAZZI+CADETTI DI CROSS

CDS REG. GIOVANILE RAGAZZE+CADETTE DI CROSS

CAMPIONATI ITALIANI



INDOOR

CAMPIONATI ITALIANI ALLIEVI

ALTO	NAIDON Lorenzo	6°
PENTATHLON	FERRARI Elisa	9°
4x1 GIRO	SIMONE F, CAMPESTRINI E, ZORTEA M, BRAITO S	14°
400 m	CAMPESTRINI Elia	21°
ALTO	ARMELAO Daniel	20°
60 hs	FERRARI Elisa	21°

CAMPIONATI ITALIANI JUNIOR/PROMESSE

PESO J	JIMENEZ LUNA Yohely	BRONZO
TRIPLO J	SINIGAGLIA Luisa	6°
60hs J	GYEDU Abigail	8°
LUNGO J	ABOLIS Micol	10°
LUNGO P	PALEZZA Giada	6°

CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI

LUNGO	PALEZZA Giada	5°
TRIPLO	ZANEI Elisa	6°
PENTATHLON	GENERALI Anna	6°
LUNGO	ZANEI Elisa	9°
60hs	GYEDU Abigail	9°
PESO	JIMENEZ LUNA Yohely	12°

CAMPIONATI ITALIANI INVERNALI LANCI

GIAVELLOTTO J	SINIGAGLIA Luisa	ORO
GIAVELLOTTO P	PADOVAN Paola	ORO
MATELLO ASS	ZIN Greta	11°

OUTDOOR

CAMPIONATI ITALIANI ALLIEVI

400 hs	CAMPESTRINI Elia	11°
ALTO	NAIDON Lorenzo	10°
ALTO	ARMELAO Daniel	24°
100 hs	FERRARI Elisa	44°
4x1 GIRO	SIMONE F, CAMPESTRINI E, ZORTEA M, BRAITO S	14°

CAMPIONATI ITALIANI JUNIOR/PROMESSE

100hs J	GYEDU Abigail	ORO
GIAVELLOTTO J	SINIGAGLIA Luisa	ORO
PESO J	JIMENEZ LUNA Yohely	4°
TRIPLO J	SINIGAGLIA Luisa	5°
MARTELLLO J	NDIMURWANKO Noa	6°
3000 siepi J	MASE' Endale	10°

GIAVELLOTTO P	PADOVAN Paola	ORO
3000ST P	DALLAMONTA' Laura	6°
ALTO P	PADOVAN Anna	7°
100hs P	ALBERTONI Roberta	7°
100m P	CORBUCCI Silvia	10°
1500m P	DALLAMONTA' Laura	11°
ALTO P	AGUGIARO Emma	11°
200m P	CORBUCCI Silvia	13°

CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI

LUNGO	ZANEI Elisa	BRONZO
EPTATHLON	GENERALI Anna	5°
3000ST	DALLAMONTA' Laura	6°
MARTELLO	ZIN Greta	7°
LUNGO	ZANEI Elisa	8°
MARTELLO	NDIMURWANKO Noa	10°
GIAVELLOTTO	PADOVAN Paola	5°
GIAVELLOTTO	SINIGAGLIA Luisa	-



Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENTO

CAMPIONI REGIONALI

RAGAZZI E CADETTI

PALLAORO MYRIAM	lancio del martello – ca dette
ORSINGHER WERNER	1000m – ca detti
ZENI DAVIDE	60m – ragazzi
MASE' SENETHAYU	2000m – ca detti
CONCI LARA	peso – ca dette

ALLIEVI

ZORTEA MATTEO - CAMPESTRINI ELIA - FILIPPO MARCO - FILIPPO SIMONE	4X400
CAMPESTRINI ELIA	400hs
NAIDON LORENZO	alto
MATTIVI TOMMASO	2000siepi

ASSOLUTI

CORBUCCI SILVIA	100m,e 200m
GYEDU ABIGAIL	100hs
ZANEI ELISA	salto triplo e salto in lungo
ZIN GRETA	lancio del martello
MARONGIU SONIA	5000m
PADOVAN PAOLA	lancio del giavellotto

FINALE GRAND PRIX GIOVANILE

FICHERA ANNA	9° - ragazze
PEDRIN ELENA	10° - ragazze
MINATI ELISABETTA	27° - ragazze
CENCI STEFANO	8° - ragazzi
DANDREA NICOLA	3° - cadetti
FEDEL SIMONE	10° - cadetti
MASE' SENETHAYU	12° - cadetti
TRENTIN CELESTE	5° - cadette

La padovana del Gs Valsugana ha vinto la prova del lancio del giavellotto con 50,16 metri, suo nuovo record personale

JUNIOR

Il campione europeo di cross ha regolato tutti sui 5.000 mentre il gardesano Gabriele Prandi è arrivato secondo nei 400hs

Crippa e la Sinigaglia trascinano il Nord-Est

Team macroregionali per due giorni a Caorle

CAORLE. Gli Sebastiani Bianchetti (Stadistica Caorle) il migliore italiano individuale del quinto Trofeo Città di Caorle - Memorial Licio Tordini, hanno segnato per la prima volta della loro rappresentativa nei campionati junior disputato a Caorle nella località di spiaggia veneziana. Dopo il bronzo agli ultimi Campionati Europei under 20 di Ekaterina a Caorle Bianchetti ha lanciato il peso a 21,23 metri, meglio di 25 centimetri la miglior prestazione italiana di categoria.

A livello individuale la rassegna all'aperto anche il bel progresso del torinese Leonardo Fabbrì (Atletica Firenze Mare



Da «L'Adige»
...di Luca Perenzoni



LE RAPPRESENTATIVE

CAMPIONATI NAZIONALI INDIVIDUALI E PER REGIONI DI CORSA CAMPESTRE CADETTI - FIUGGI
ORSINGHER WERNER, MASE SENETHAYU

CROSS INTERNAZIONALE - CORTENOVA

SCHWANAUER ALESSIA, TRENTIN CELESTE, BONECCHER DAMIANO

RAPPRESENTATIVA CADETTI INDOOR CADETTI

AI CONFINI DELLE MARCHE - ANCONA

DISSEGNA ALESSIA, ZAMPIERO RAHAR, MASE' SENETHAYU, ANDREI ALDO

MEETING INDOOR PER RAPPRESENTATIVE

ALLIEVI / JUNIOR - MODENA

AVI ALESSANDRO, FERRARI ELISA, GYEDU ABIGAIL, SINIGAGLIA LUISA, ABOLIS MICOL,

TROFEO PROVINCE TRIVENENTE RAGAZZI/CADETTI - CAORLE

FICHERA ANNA, PEDRIN ELENA, ZENI DAVIDE, ANZELINI ALESSANDRO

QUERCIA D'ORO - ROVERETO

FERRARI ANDREA, MASE' ENDALE,

TROFEO "CITTÀ DI FIDENZA" - CADETTI

ORSINGHER WERNER, MASE SENETHAYU, FEDEL SIMONE, ANDREI ALDO, SCHWANAUER ALESSIA, GEI ELENA, CONCI LARA,

RAPPRESENTATIVA JUNIOR PER MACROREGIONI - CAORLE

GYEDU ABIGAIL, SINIGAGLIA LUISA, NDI-MURWANKO NOA, ABOLIS MICOL, JIMENEZ LUNA YOHELY

BRIXIA MEETING BRESSANONE - ALLIEVI

FILIPPO SIMONE, CAMPESTRINI ELIA, MATTIVI TOMMASO, CONCI DENIS, NAIDON LORENZO, FERRARI ELISA

ARGE ALP - SAN GALLO - ASSOLUTA

GYEDU ABIGAIL, SINIGAGLIA LUISA, PADOVAN ANNA, PADOVAN PAOLA, JIMENEZ LUNA YOHELY, ZIN GRETA

CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE E PER REGIONI CADETTI/E - SULMONA

SCHWANAUER ALESSIA, TRENTIN CELESTE, DISSEGNA ALESSIA, CONCI LARA, PALLAORO MIRYAM, ORSINGHER WERNER, MASE SENETHAYU, TOMIO GIULIO, FEDEL SIMONE, ANDREI ALDO,

IL PROGETTO PILOTA

Con l'inizio dell'anno scolastico è partito un nuovo progetto pensato e realizzato per far conoscere l'atletica leggera nelle scuole elementari e medie. Partito con l'Istituto Comprensoriale di Pergine 1, si è esteso alle scuole primarie Don Milani, Zivignago, Canezza e alle secondarie Ciro Andreatta. Il progetto riguarda tutte le classi e vengono svolte due lezioni iniziali. Al termine della seconda lezione si consegnano volantini per chi fosse interessato ad entrare nel Gs Valsugana Trentino. Le persone che effettuano le lezioni sono gli insegnanti di educazione fisica:

- **Cardamone Francesco**, promotore e fondatore del progetto, ed insegnante di educazione fisica
- **Carminati Maddalena**, insegnante di educazione fisica

Il progetto verrà esteso anche alle scuole di Bosentino, Calceranica, Caldosso e Levico.

Un bel progetto per permettere a bambini e ragazzi di conoscere ed apprezzare l'atletica e al Gs Valsugana Trentino di scoprire nuovi talenti!
Marica Martinelli

FESTA FINALE «PROVA LO SPORT»

26 giugno 2015 : ogni anno a fine giugno **Francesco e Maddalena** organizzano per i giovani iscritti al progetto pilota e ai corsi di atletica una

giornata di festa

Il tutto con i ragazzi più grandi che per una volta si fanno giudici ed aiutano Francesco e Maddalena per il corretto svolgimento della giornata e dei giochi-gara.

Lo spirito è la gioia di stare insieme e di festeggiare all'aperto.

Alla fine: PREMI PER TUTTI!!!



Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENINO

Le iniziative



G.S. VALSUGANA

ORGANIZZA PER BAMBINI E RAGAZZI IN ETÀ SCOLARE

PROVA L'ATLETICA



PALESTRA SCOLASTICA DI CANEZZA

Info: Francesco 3386278346- Giorgio 3477478629

0461-538499- www.gsvalsugana.it

A Borgo, Calceranica e Canezza: le nostre giovani speranze



ATTIVITA' PROMOZIONALE

CATEGORIA RAGAZZE

60 piani					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
8.62		PEDRIN Elena	3	Trento	01-mag
8.66		FICHERA Anna	2	Trento	12-set
8.93		SEGNANA Martina	2	Trento	12-set
9.25		BRAITO Federica	2	Borgo Vals.	31-mag
9.57		MINATI Elisabetta	3	Trento	12-set
9.94		GIACOPPO Anna	2	Trento	12-set
10.03		TANEL Arianna	3	Trento	17-mag
150 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
21.24		PEDRIN Elena	3	Tione	25-apr
300 piani					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
47.97		PEDRIN Elena	3	Mezzolombardo	11-apr
600 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1:55.13		SEGNANA Martina	2	Mezzano	29-ago
1:58.76		GIACOPPO Anna	2	Trento	01-mag
1:58.77		FICHERA Anna	2	Rovereto	17-ott
1:58.93		PEDRIN Elena	3	Rovereto	17-ott
2:06.15		TANEL Arianna	3	Tione	25-apr
2:12.26		MINATI Elisabetta	3	Rovereto	17-ott
1000 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
3:29.34		GIACOPPO Anna	2	Borgo Vals.	31-mag
3:31.44		SEGNANA Martina	2	Mezzolombardo	11-apr
3:37.08		FICHERA Anna	2	Merano	27-set
3:57.33		TANEL Arianna	3	Borgo Vals.	31-mag

Staffetta 4X100					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
55.72		SEGNANA RF,MINATI RF,PEDRIN RF,FICHERA RF		Merano	27-set
Staffetta 3x800					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
8:29.51		GIACOPPO RF,BRAITO RF,SEGNANA RF		Trento	16-mag
60 Hs H 60					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
10.81		SEGNANA Martina	2	Arco	20-giu
10.84		GIACOPPO Anna	2	Trento	16-mag
Salto in alto/HJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1.42		FICHERA Anna	2	Tione	25-apr
Salto in lungo/LJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
4.89		FICHERA Anna	2	Mezzano	29-ago
4.24		PEDRIN Elena	3	Trento	16-mag
3.97		SEGNANA Martina	2	Merano	27-set
3.92		MINATI Elisabetta	3	Rovereto	17-ott
3.89		SANTUARI Alice	2	Borgo Vals.	31-mag
3.88		BRAITO Federica	2	Merano	27-set
3.86		GIACOPPO Anna	2	Trento	12-set
3.45		TANEL Arianna	3	Trento	16-mag
3.02		MOSER Anna	3	Mezzolombardo	11-apr
Peso/SP Kg 2.000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
8.36		GASPERI Caterina	2	Trento	17-mag
7.96		PEDRIN Elena	3	Borgo Vals.	31-mag
7.66		FICHERA Anna	2	Trento	12-set
6.75		SEGNANA Martina	2		
6.54		GIACOPPO Anna			

Palla Gr 150					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
32.51		PEDRIN Elena	3	Rovereto	17-ott
27.11		FICHERA Anna	2	Tione	25-apr
25.75		BRAITO Federica	2	Trento	16-mag
25.57		GIACOPPO Anna	2	Merano	27-set
23.11		DIVINA Chiara	3	Trento	16-mag
19.52		MINATI Elisabetta	3	Rovereto	17-ott
TRIATHLON					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1714		FICHERA Anna	2	Rovereto	17-ott
1703		PEDRIN Elena	3	Rovereto	17-ott
1185		MINATI Elisabetta	3	Rovereto	17-ott

CATEGORIA CADETTE

80 piani					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
11.11	+1.8	DISSEGNA Alessia	0	Borgo Vals.	31-mag
11.16		STEFANI Mara	1	Merano	27-set
11.21		CENCI Asia	1	Trento	17-mag
11.31	+1.6	TRENTIN Celeste	1	Borgo Vals.	31-mag
11.35	+1.6	ZANETTI Federica	0	Borgo Vals.	31-mag
11.43		CASAGRANDE Sara	0	Trento	17-mag
11.55		GEI Elena	1	Tione	25-apr
11.69		GRIPPO Elena	0	Trento	17-mag
11.89		FURLAN Eva	0	Tione	25-apr
12.16		CORTI Elena	1	Merano	27-set
12.24		CRITTENDEN Emma	0	Merano	27-set
12.58		LOSS Camilla	0	Tione	25-apr

150 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
21.34		ZANETTI Federica	0	Mezzolomb	11-apr
21.75		DISSEGNA Alessia	0	Mezzolomb	11-apr
22.24		GRIPPO Elena	0	Mezzolomb	11-apr
22.39		CASAGRANDE Sara	0	Mezzolomb	11-apr
23.65		LOSS Camilla	0	Mezzolomb	11-apr
200 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
31.91	+0.1	CORTI Elena	1	Trento	12-set
300 piani					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
44.89		TRENTIN Celeste	1	Grosseto	05-set
45.13		ZANETTI Federica	0	Rovereto	10-lug
47.31		SCHWANAUER Alessia	1	Grosseto	05-set
49.06		CENCI Asia	1	Trento	16-mag
49.89		GRIPPO Elena	0	Grosseto	05-set
50.02		GIROTTI Chiara	0	Mezzano	29-ago
53.97		LOSS Camilla	0	Grosseto	05-set
600 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1:45.70		TRENTIN Celeste	1	Borgo Vals.	13-set
1:49.42		ZANETTI Federica	0	Trento	01-mag
1:57.27		GIROTTI Chiara	0	Borgo Vals.	13-set
1:59.39		GEI Elena	1	Tione	25-apr
2:02.64		GRIPPO Elena	0	Tione	25-apr
2:06.43		CORTI Elena	1	Tione	25-apr
2:09.24		DISSEGNA Alessia	0	Tione	25-apr
2:09.94		FURLAN Eva	0	Tione	25-apr
2:10.17		LOSS Camilla	0	Tione	25-apr
1000 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
3:17.28		SCHWANAUER Alessia	1	Trento	16-apr
3:51.45		LOSS Camilla			

1200 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
4:06.86		TRENTIN Celeste	1	Mezzolomb	11-apr
2000 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
7:14.20		SCHWANAUER Alessia	1	Sulmona	10-ott
1200 siepi H 76 S.R.					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
4:18.06		TRENTIN Celeste	1	Trento	19-set
Staffetta 4X100					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
54.04		CASAGRANDE CF,CENCI CF,GEI CF,DISSEGNA CF		Trento	17-mag
80 Hs H 76 CF					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
13.08		DISSEGNA Alessia	0	Mezzolomb	11-apr
14.15	-0.9	FURLAN Eva	0	Cles	02-giu
14.25	+1.5	GEI Elena	1	Borgo Vals.	31-mag
15.89	-0.9	GANARIN Veronica	0	Trento	12-set
300 Hs H 76					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
49.26		ZANETTI Federica	0	Cles	02-giu
50.05		TRENTIN Celeste	1	Merano	27-set
Salto in alto/HJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1.30		GANARIN Veronica	0	Trento	12-set
1.25		DISSEGNA Alessia	0	Arco	20-giu
1.25		TRENTIN Celeste	1	Rovereto	17-ott
1.20		CENCI Asia	1	Mezzolomb	11-apr
1.20		CASAGRANDE Sara	0	Trento	16-mag

Salto in lungo/LJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
5.01		GEI Elena	1	Trento	17-mag
4.88		DISSEGNA Alessia	0	Borgo Vals.	13-set
4.71	-0.4	ZANETTI Federica	0	Grosseto	06-set
4.26		CENCI Asia	1	Merano	27-set
4.23	+0.5	GRIPPO Elena	0	Grosseto	06-set
4.14		TRENTIN Celeste	1	Borgo Vals.	31-mag
4.04		CASAGRANDE Sara	0	Merano	27-set
3.94		FURLAN Eva	0	Borgo Vals.	31-mag
3.78		GANARIN Veronica	0	Borgo Vals.	13-set
3.46		LOSS Camilla	0	Tione	25-apr
3.04		CORTI Elena	1	Tione	25-apr
Peso/SP Kg 3.000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
10.83		CONCI Lara	1	Arco	26-set
8.67		PALLAORO Myriam	0	Borgo Vals.	31-mag
7.85		DISSEGNA Alessia	0	Rovereto	17-ott
7.69		TRENTIN Celeste	1	Arco	20-giu
7.46		CENCI Asia	1	Mezzolomb	11-apr
6.34		LOSS Camilla	0	Trento	16-mag
6.04		ZANETTI Federica	0	Mezzolomb	11-apr
Disco/DT Kg 1,000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
19.59		PALLAORO Myriam	0	Trento	17-mag
Martello/H T Kg 3.000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
30.05		PALLAORO Myriam	0	Sulmona	10-ott



Annuario 2015
S VALSUGANA TRENINO

Giavellotto /JT Gr400					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
30.89		CONCI Lara	1	Arco	26-set
23.13		DISSEGNA Alessia	0	Trento	12-set
21.74		TRENTIN Celeste	1	Tione	25-apr
18.84		FURLAN Eva	0	Tione	25-apr
18.66		ZANETTI Federica	0	Tione	25-apr
17.70		CENCI Asia	1	Tione	25-apr
16.99		GEI Elena	1	Tione	25-apr
16.17		GANARIN Veronica	0	Trento	12-set
11.03		LOSS Camilla	0	Tione	25-apr
10.95		GRIPPO Elena	0	Tione	25-apr
7.64		CORTI Elena	1	Tione	25-apr
TETRA-THLON					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
2364		TRENTIN Celeste	1	Arco	20-giu
1953		GEI Elena	1	Tione	25-apr
1938		ZANETTI Federica	0	Tione	25-apr
1678		DISSEGNA Alessia	0	Tione	25-apr
1493		FURLAN Eva	0	Tione	25-apr
1297		GRIPPO Elena	0	Tione	25-apr
948		LOSS Camilla	0	Tione	25-apr
784		CORTI Elena	1	Tione	25-apr



CATEGORIA ASSOLUTE

100 metri

Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
12.11	+1.1	CORBUCCI Silvia	94	Rieti	12-giu
12.18	+0.6	GYEDU Abigail	97	Conegliano	24-giu
12.2		MAGGIOLO Marinella	88	Vallesella	20-ago
12.68	+0.5	ALBERTONI Roberta	93	Modena	25-apr
12.72	-0.1	PEZZOLO Anita	91	Borgo Vals.	09-mag
13.45	+1.4	GUIDOLIN Lisa	92	Rovigo	06-giu
13.81	+0.2	CASAGRANDA Silvia	99	Borgo Vals.	09-mag
16.18	-2.1	WOLF Jennifer	98	Grosseto	04-set

150 metri

Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
19.41	-2.2	GALVAN Silvia	93	Trento	26-apr
19.86	-1.1	IORIATTI Elena	97	Trento	26-apr
19.9		SINIGAGLIA Luisa	97	Padova	10-ott

200 metri

Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
24.44	+0.9	MAGGIOLO Marinella	88	Rovigo	07-giu
24.88	+1.1	CORBUCCI Silvia	94	Rieti	13-giu
25.60	+0.9	LAZZARA Monica	91	Rovigo	07-giu
25.72	+0.6	ALBERTONI Roberta	93	Bologna	16-mag
25.81	+1.4	SCARDANZAN Elisa	85	Rovereto	03-mag
26.12	+0.7	GALVAN Silvia	93	Rovereto	03-mag
27.24	-0.3	IORIATTI Elena	97	Lana	27-giu
27.58	+1.1	GENERALI Anna	90	Lana	30-mag
27.92	+1.4	FERRARI Elisa	99	Lana	25-apr
28.67	+0.1	CASAGRANDA Silvia			

300 piani					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
42.24		GALVAN Silvia	93	Trento	26-apr
42.79		IORIATTI Elena	97	Trento	26-apr
400 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
55.87		MAGGIOLO Marinella	88	Rovigo	06-giu
58.46		LAZZARA Monica	91	Trento	01-mag
1:00.50		GALVAN Silvia	93	Borgo Vals.	09-mag
1:01.49		IORIATTI Elena	97	Trento	01-mag
1:03.80		GUIDOLIN Lisa	92	Trento	01-mag
800 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
2:12.45		DALLA MONTA' Laura	93	Borgo Vals.	10-mag
2:22.42		GENERALI Anna	90	Firenze	16-mag
2:29.64		ROPELATO Fabiana	99	Grosseto	04-set
2:30.30		MARONGIU Sonia	74	Grosseto	04-set
2:43.32		MORANDELL Francesca	72	Grosseto	04-set
2:48.01		FERRARI Elisa	99	Lana	26-apr
2:48.22		STENGHEL Daniela	98	Bolzano	03-mag
2:51.29		ECCHER Francesca	98	Bolzano	03-mag
1500 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
4:26.71		DALLA MONTA' Laura	93	Borgo Vals.	09-mag
4:57.68		BERGAMO Mirella	69	Rovereto	08-set
5:01.05		MARONGIU Sonia	74	Feltre	20-giu
5:29.09		ROPELATO Fabiana	99	Grosseto	05-set
5:40.14		MORANDELL Francesca	72	Grosseto	05-set
3000 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
10:34.38		MARONGIU Sonia	74	Grosseto	04-set
10:36.21		BERGAMO Mirella	69	Trento	28-lug
10:39.89		D'AGOSTINO Silvia	92	Padova	25-apr

5000 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
18:11.03		BERGAMO Mirella	69	Borgo Vals.	10-mag
18:17.02		MARONGIU Sonia	74	Matera	27-set
19:29.35		CARLIN Monica	71	Trento	21-lug
20:21.54		D'AGOSTINO Silvia	92	Rovigo	07-giu
Corsa strada Km 10					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
35:57:00		DALLA MONTA' Laura	93	Vicenza	22-mar
MARATONINA A					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1h22:21		BERGAMO Mirella	69	Verona	15-feb
1h24:36		CARLIN Monica	71	Mira	12-apr
1h26:22		MARONGIU Sonia	74	Trento	11-ott
1h33:56		BONORA Lara	73	Monteforte Alpone	18-gen
1h45:33		ZAMBONI Irene	82	Trento	11-ott
1h52:58		PAU Barbara	73	Merano	26-apr
1h56:27		MORATELLI Anna	58	Trento	11-ott
MARATONINA B					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1h21:20		BERGAMO Mirella	69	Jesolo	23-mag
1h45:15		ZAMBONI Irene	82	Padova	19-apr
2h03:01		PORTOLAN Valentina	75	Padova	19-apr
MARATONA A					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
2h59:19		BERGAMO Mirella	69	New York	01-nov
3h:00:41		CARLIN Monica	71	Terni	15-feb
4h34:44		MORATELLI Anna	58	Rimini	26-apr

Maratona B					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
2h59:09		CARLIN Monica	71	Conegliano Treviso	01-mar
3h43:30		FEDRIZZI Paola	79	Venezia	25-ott
4h29:40		PAU Barbara	73	Venezia	25-ott
5h05:26		MORATELLI Anna	58	Venezia	25-ott
3000 siepi H76					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
10:28.65		DALLA MONTA' Laura	93	Castiglione Della Pescaia	01-giu
Staffetta 4X100					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
46.67		GYEDU JF,MAGGIOLO SF,LAZZARA SF,CORBUCCI PF		Borgo Vals.	09-mag
Staffetta 4X400					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
3:58.1		LAZZARA SF,MAGGIOLO SF,IORIATTI JF,DALLA MONTA' PF		Matera	27-set
100 Hs H 76-8.50					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
15.36	+1.1	FERRARI Elisa	99	Bolzano	02-mag
100 Hs H 84-8.50					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
13.96	+0.7	GYEDU Abigail	97	Matera	26-set
14.46	+0.4	ALBERTONI Roberta	93	Rieti	13-giu
15.24	+1.0	GENERALI Anna	90	Torino	24-lug
15.44	+0.8	GUIDOLIN Lisa	92	Borgo Vals.	09-mag

400 Hs H 76					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1:01.52		SCARDANZAN Elisa	85	Borgo Vals.	10-mag
1:04.77		GENERALI Anna	90	Napoli	28-giu
Salto in alto/HJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1.69		PADOVAN Anna	95	Borgo Vals.	09-mag
1.65		AGUGIARO Emma	94	Conegliano	24-giu
1.62		GENERALI Anna	90	Napoli	25-apr
1.50		FERRARI Elisa	99	Lana	25-apr
1.40		MINARSKI Katarina	98	Bolzano	02-mag
Salto con l'asta/PV					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
3.50		CHEMELLO Greta	92	Rovereto	10-lug
Salto in lungo/LJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
6.16	+0.2	ZANEI Elisa	84	Torino	25-lug
5.97	+0.2	PALEZZA Giada	93	Matera	27-set
5.31	+1.4	GENERALI Anna	90	Lana	31-mag
5.30	+1.0	ABOLIS Micol	97	Bressanone	23-mag
5.09		SINIGAGLIA Luisa	97	Rovigo	28-mar
5.05	+1.7	FERRARI Elisa	99	Borgo Vals.	31-mag
5.01	+1.8	BERNARDI Milena	97	Lana	27-giu
4.04	+0.7	SARTORI Viviana	98	Borgo Vals.	31-mag
3.94	-1.0	CASAGRANDA Silvia	99	Grosseto	04-set
3.39	-0.8	WOLF Jennifer	98	Grosseto	04-set
3.08	-2.3	PAOLI Sara	99	Grosseto	04-set
Salto triplo/TJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
12.60	+0.3	ZANEI Elisa	84	Borgo Vals.	09-mag
12.52	+0.5	SINIGAGLIA Luisa	97	Rovigo	28-mar

Peso/SP Kg					
3.000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
10.53		FERRARI Elisa	99	Bressanone	23-mag
9.87		WOLF Jennifer	98	Bressanone	12-set
9.29		PAOLI Sara	99	Bolzano	02-mag
Peso/SP Kg					
4.000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
12.40		JIMENEZ LUNA Yohely	97	Caorle	03-ott
10.15		GENERALI Anna	90	Lana	30-mag
8.94		FERRARI Elisa	99	Borgo Vals.	09-mag
Disco/DT					
Kg 1,000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
46.67		ZIN Greta	90	Matera	27-set
31.71		GALZIGNATO Elisa	94	Rovigo	15-feb
27.93		JIMENEZ LUNA Yohely	97	Borgo Vals.	10-mag
25.09		WOLF Jennifer	98	Pergine	19-lug
23.07		FERRARI Elisa	99	Pergine	19-lug
Martello/H					
T Kg 4.000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
56.06		ZIN Greta	90	Caprino Veronese	28-giu
53.65		NDIMURWANKO Noa	96	Trento	26-apr
38.41		GALZIGNATO Elisa	94	Rovigo	15-feb
Giavellotto					
/JT Gr500					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
34.84		PAOLI Sara	99	Trento	20-set
34.26		FERRARI Elisa	99	Grosseto	05-set
27.09		WOLF Jennifer	98	Grosseto	05-set
Giavellotto					
/JT Gr600					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
50.99		PADOVAN Paola	95	Lana	27-giu
50.16		SINIGAGLIA Luisa	97	Caorle	04-ott
35.28		GENERALI Anna	90	Napoli	28-giu
33.83		VIANELLO Silvia	93	Padova	25-apr

31.91		ZIN Greta	90	Cremona	04-ott
30.21		DE PARIS Laura	93	Cles	02-giu
25.01		FERRARI Elisa	99	Lana	27-giu
EPTATHLO					
N AF-(IAAF)					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
3933		FERRARI Elisa	99	Lana	26-apr
EPTATHLO					
N JPS F					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
4703		GENERALI Anna	90	Lana	31-mag
Marcia					
5000m					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
25:21.01		DE ROSA Carolina	92	Borgo Vals.	09-mag



Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENINO

CATEGORIA RAGAZZI

60 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
7.99		ZENI Davide	2	Trento	17-mag
9.02		ZORTEA Francesco	2	Borgo Vals.	31-mag
9.05		CENCI Stefano	2	Borgo Vals.	31-mag
9.40		CONCI Guido	2	Arco	26-set
9.64		FERRARI Alberto	2	Mezzolomba	11-apr
9.75		SULEJMANI Arbi	2	Borgo Vals.	31-mag
9.87		POMPERMAIER Cristian	2	Borgo Vals.	31-mag
150 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
20.07		ZENI Davide	2	Tione	25-apr
300 piani					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
51.91		ELAONNI Yoossef	2	Mezzolomba	11-apr
52.73		LANDRINI Alessio	3	Mezzolomba	11-apr
600 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1:45.14		ANZELINI Alessandro	2	Tione	25-apr
1:52.33		ELAONNI Yoossef	2	Arco	20-giu
1:54.17		CENCI Stefano	2	Rovereto	17-ott
1:55.88		FERRARI Alberto	2	Trento	01-mag
2:00.41		CIFANI Michael	3	Trento	01-mag
2:07.67		SARTORI Mattia	2	Arco	20-giu
1000 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
3:10.51		ANZELINI Alessandro	2	Trento	17-mag
3:14.96		ELAONNI Yoossef	2	Borgo Vals.	31-mag
3:22.32		FERRARI Alberto	2	Borgo Vals.	31-mag
3:39.44		CIFANI Michael	3	Borgo Vals.	31-mag
3:43.27		SARTORI Mattia	2	Trento	17-mag
Staffetta 4X100					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
56.53		POMPERMAIER RM, LANDRINI RM, ANZELINI RM, ZENI RM		Trento	17-mag

60 Hs H 60					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
10.89		ZENI Davide	2	Arco	20-giu
11.98		ELAONNI Yoossef	2	Mezzolomba	11-apr
12.29		CIFANI Michael	3	Trento	16-mag
13.19		POMPERMAIER Cristian	2	Trento	16-mag
Salto in alto/HJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1.20		CIFANI Michael	3	Borgo Vals.	31-mag
1.20		POMPERMAIER Cristian	2	Arco	26-set
1.05		LANDRINI Alessio	3	Borgo Vals.	31-mag
1.00		ELAONNI Yoossef	2	Arco	20-giu
Salto in lungo/LJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
4.67		ZENI Davide	2	Arco	26-set
4.51		CENCI Stefano	2	Arco	26-set
4.20		ANZELINI Alessandro	2	Trento	16-mag
4.18		ELAONNI Yoossef	2	Trento	16-mag
3.91		CONCI Guido	2	Arco	26-set
3.77		VALLE Simone	2	Mezzolomba	11-apr
Peso/SP Kg 2.000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
10.88		CENCI Stefano	2	Arco	26-set
10.10		ZORTEA Francesco	2	Borgo Vals.	31-mag
9.13		LANDRINI Alessio	3	Tione	25-apr
Palla Gr 150					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
44.16		LANDRINI Alessio	3	Trento	16-mag
43.17		CENCI Stefano	2	Trento	16-mag
25.43		VALLE Simone	2	Mezzolomba	11-apr
15.74		SARTORI Mattia	2	Trento	16-mag
TRIATHLON					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1534		CENCI Stefano	2	Rovereto	17-ott

CATEGORIA CADETTI

80 piani					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
10.42	+1.0	DANDREA Nicola	1	Rovereto	17-ott
10.44	+0.6	FEDEL Simone	0	Rovereto	17-ott
10.56		ZAMPIERO Rahar	1	Merano	27-set
10.77		BONECCHER Damiano	1	Tione	25-apr
10.89		BERNARDI Davide	0	Tione	25-apr
10.91		GREMES Simone	1	Trento	17-mag
11.03	+0.6	DISSEGNA Martin	1	Rovereto	17-ott
11.21	+1.2	PELIPEI Leonid	1	Borgo Vals.	31-mag
11.81		LUNELLI Stefano	1	Tione	25-apr
12.43	-1.1	MASE' Senetayhu	1	Rovereto	17-ott
150 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
19.87		TOMIO Giulio	0	Mezzolomba	11-apr
19.97		DANDREA Nicola	1	Mezzolomba	11-apr
20.35		BERNARDI Davide	0	Mezzolomba	11-apr
200 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
26.83	+0.6	BERNARDI Davide	0	Trento	12-set
27.53	+0.6	ZAMPIERO Rahar	1	Trento	12-set
300 piani					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
38.68		ORSINGHER Werner	0	Mezzano	29-ago
40.99		DANDREA Nicola	1	Grosseto	05-set
44.18		TOMIO Giulio	0	Rovereto	10-lug
45.34		GREMES Simone	1	Mezzano	29-ago
45.66		PATERNO Davide	1	Trento	16-mag

600 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1:29.51		ORSINGHER Werner	0	Tione	25-apr
1:33.76		MASE' Senetayhu	1	Rovereto	17-ott
1:36.32		BONECCHER Damiano	1	Tione	25-apr
1:37.72		DANDREA Nicola	1	Rovereto	17-ott
1:47.77		GREMES Simone	1	Trento	14-lug
1:51.58		PELIPEI Leonid	1	Tione	25-apr
1:58.14		FEDEL Simone	0	Rovereto	17-ott
2:04.12		LUNELLI Stefano	1	Tione	25-apr
2:10.09		BERNARDI Davide	0	Tione	25-apr
1000 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
2:40.02		ORSINGHER Werner	0	Borgo Vals.	13-set
2:48.7		MASE' Senetayhu	1	Tolmezzo	27-giu
3:01.17		BONECCHER Damiano	1	Trento	16-mag
3:08.25		DANDREA Nicola	1	Borgo Vals.	13-set
1200 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
3:27.18		ORSINGHER Werner	0	Mezzolomba	11-apr
3:43.06		BONECCHER Damiano	1	Mezzolomba	11-apr
3:55.97		PATERNO Davide	1	Mezzolomba	11-apr
2000 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
5:58.32		MASE' Senetayhu	1	Sulmona	10-ott
6:09.58		ORSINGHER Werner	0	Borgo Vals.	31-mag
7:00.31		NICOLETTI Gabriele	0	Borgo Vals.	31-mag
7:03.00		PATERNO Davide	1	Trento	17-mag
1200 siepi H 76 S.R.					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
3:28.25		ORSINGHER Werner	0	Trento	19-set
3:36.92		MASE' Senetayhu	1	Trento	19-set
4:02.13		NICOLETTI Gabriele	0	Trento	17-mag
Staffetta 4X100					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
51.15		DANDREA CM,DISSEGNA CM,FEDEL CM,ZAMPIERO CM		Merano	27-set

100 Hs H 84-					
8.50					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
14.41	+0.5	TOMIO Giulio	0	Sulmona	10-ott
16.50	+0.4	VOLTOLINI Gabriele	1	Trento	12-set
18.53	+0.4	DANDREA Nicola	1	Trento	12-set
300 Hs H 76					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
47.79		DANDREA Nicola	1	Arco	20-giu
48.51		BONECCHER Damiano	1	Arco	20-giu
52.39		GREMES Simone	1	Arco	20-giu
52.47		PELIPEI Leonid	1	Arco	20-giu
55.45		BERNARDI Davide	0	Arco	20-giu
Salto in alto/HJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1.77		FEDEL Simone	0	Arco	26-set
1.59		TOMIO Giulio	0	Arco	26-set
1.50		LUNELLI Stefano	1	Arco	26-set
1.45		GREMES Simone	1	Mezzolomba	11-apr
1.45		DISSEGNA Martin	1	Arco	26-set
1.35		PATERNO Davide	1	Mezzolomba	11-apr
1.35		BERNARDI Davide	0	Mezzolomba	11-apr
1.35		DANDREA Nicola	1	Tione	25-apr
1.30		BONECCHER Damiano	1	Tione	25-apr
1.30		PELIPEI Leonid	1	Tione	25-apr
Salto in lungo/LJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
5.36		TOMIO Giulio	0	Mezzano	29-ago
5.12		FEDEL Simone	0	Rovereto	17-ott
4.85		DISSEGNA Martin	1	Merano	27-set
4.84		GREMES Simone	1	Arco	20-giu
4.83		VOLTOLINI Gabriele	1	Trento	12-set
4.83		DANDREA Nicola	1	Trento	12-set
4.64		BERNARDI Davide	0	Trento	12-set
4.26		MASE' Senetayhu	1	Rovereto	17-ott
4.14		PELIPEI Leonid	1	Arco	20-giu
3.48		BONECCHER Damiano	1	Arco	20-giu

Peso/SP Kg					
4.000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
11.72		VOLTOLINI Gabriele	1	Arco	26-set
9.71		DANDREA Nicola	1	Trento	17-mag
8.67		PELIPEI Leonid	1	Trento	17-mag
8.12		GREMES Simone	1	Mezzolomba	11-apr
7.64		FEDEL Simone	0	Tione	25-apr
7.38		BONECCHER Damiano	1	Tione	25-apr
6.88		BERNARDI Davide	0	Tione	25-apr
5.64		LUNELLI Stefano	1	Tione	25-apr
Disco/DT					
Kg 1,500					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
20.11		TOMIO Giulio	0	Borgo Vals.	13-set
19.23		DANDREA Nicola	1	Borgo Vals.	13-set
Giavellotto /JT Gr600					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
41.53		DANDREA Nicola	1	Arco	26-set
32.33		VOLTOLINI Gabriele	1	Arco	26-set
32.14		TOMIO Giulio	0	Trento	12-set
31.02		FEDEL Simone	0	Trento	16-mag
28.99		BONECCHER Damiano	1	Arco	20-giu
28.82		MASE' Senetayhu	1	Rovereto	17-ott
24.09		PELIPEI Leonid	1	Arco	20-giu
21.88		DISSEGNA Martin	1	Rovereto	17-ott
15.51		GREMES Simone	1	Arco	20-giu
TETRA-THLON					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
2065		DANDREA Nicola	1	Rovereto	17-ott
1600		BONECCHER Damiano	1	Tione	25-apr
1508		FEDEL Simone	0	Rovereto	17-ott
1404		MASE' Senetayhu	1	Rovereto	17-ott
1119		GREMES Simone	1	Arco	20-giu
1111		PELIPEI Leonid	1	Tione	25-apr
1055		BERNARDI Davide	0	Tione	25-apr
836		LUNELLI Stefano	1	Tione	25-apr
ESATHLON					
CM DISCO					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
2575		DANDREA Nicola	1	Borgo Vals.	13-set

Marcia 3000m					
Prest. 14:24.27	W	Nominativo ANDREI Aldo	A 1	Città Fidenza	Data 07-giu
Marcia 5000m					
Prest. 25:06.96	W	Nominativo ANDREI Aldo	A 1	Città Sulmona	Data 10-ott



CATEGORIA ASSOLUTI

100 metri

Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
11.54	-0.4	AVI Alessandro	97	Cles	28-ago
11.64	-1.1	FILIPPO Simone	98	Grosseto	04-set
11.76	+0.7	ZORTEA Matteo	99	Bolzano	02-mag
11.92	-1.3	FERRARI Andrea	94	Rovereto	10-lug
12.01	+0.9	BRAITO Stefano	98	Bolzano	02-mag
12.82	+0.7	MASINA Gabriele	98	Bolzano	02-mag
14.08	-0.4	PUTELLI Mattia	98	Grosseto	04-set

200 metri

Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
23.08	+0.5	FILIPPO Simone	98	Borgo Vals.	13-set
23.30	-0.3	AVI Alessandro	97	Cles	02-giu
23.45	-1.1	FERRARI Andrea	94	Rovereto	10-lug
23.84	+0.8	ZORTEA Matteo	99	Lana	27-giu
24.17	+0.8	CAMPESTRINI Elia	99	Lana	27-giu
24.34	+1.5	FILIPPO Marco	99	Grosseto	05-set
26.55	+0.3	MASINA Gabriele	98	Bolzano	03-mag

300 piani

Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
37.56		FERRARI Andrea	94	Trento	26-apr

400 metri

Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
50.41		FILIPPO Simone	98	Spilimbergo	03-ott
50.86		AVI Alessandro	97	Rovereto	26-giu
51.78		CAMPESTRINI Elia	99	Rovereto	26-giu
51.84		FERRARI Andrea	94	Merano	13-giu
53.68		ZORTEA Matteo	99		

Annuario 2015
GS VALSUGANA TRENTO

54.26		FILIPPO Marco	99	Bressanone	24-mag
57.33		PURIN Lorenzo	97	Grosseto	05-set
600 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1:25.98		FERRARI Andrea	94	Trento	26-apr
1:27.99		FILIPPO Marco	99	Trento	26-apr
1:32.00		MENGUZZATO Davide	99	Trento	26-apr
800 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1:59.94		FERRARI Andrea	94	Rovereto	03-mag
2:01.65		CAMPESTRINI Elia	99	Cles	28-ago
2:02.50		FILIPPO Marco	99	Trento	21-lug
2:03.07		DECARLI Denis	91	Trento	01-mag
2:05.43		MENGUZZATO Davide	99	Bolzano	03-mag
2:06.29		MATTIVI Tommaso	99	Trento	21-lug
2:07.47		MASE' Endale	97	Borgo Vals.	13-set
2:07.95		TORGHELE Massimo	99	Borgo Vals.	31-mag
2:13.90		PURIN Lorenzo	97	Grosseto	04-set
1500 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
4:17.48		DECARLI Denis	91	Trento	14-lug
4:18.69		MASE' Endale	97	Bressanone	23-mag
4:19.34		TORGHELE Massimo	99	Rovereto	26-giu
4:25.09		FILIPPO Marco	99	Spilimbergo	03-ott
4:27.64		FREZZA Andrea	80	Trento	14-lug
4:28.15		MATTIVI Tommaso	99	Trento	14-lug
4:38.87		PEDENZINI Tiziano	97	Borgo Vals.	09-mag
1 Miglio					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
4:49.18		DECARLI Denis	91	Serravalle	18-apr
2000 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
6:01.43		MASE' Endale	97	Trento	26-apr

3000 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
9:19.29		MASE' Endale	97	Rovereto	03-mag
9:24.12		MATTIVI Tommaso	99	Spilimbergo	04-ott
9:26.62		TORGHELE Massimo	99	Trento	28-lug
9:27.87		FREZZA Andrea	80	Trento	01-mag
10:45.79		IORIATTI Daniele	80	Trento	28-lug
5000 metri					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
18:23.79		PEDENZINI Tiziano	97	Grosseto	04-set
Corsa strada Km 10					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
34:43:00		DECARLI Denis	91	Monza	13-set
35:26:00		FREZZA Andrea	80	Asiago	06-giu
36:46:00		DIVINA Luca	84	Asiago	06-giu
MARATONA					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1h13:41		CORRADI Norbert	74	Verona	15-feb
1h22:15		RAGUCCI Leonardo	71	Trento	11-ott
1h22:21		ZANOL Marco	73	Merano	26-apr
1h23:11		VALENTINI Maurizio	77	Monteforte Alpone	18-gen
1h23:30		ZANEI Mauro	84	Trento	11-ott
1h24:01		MARCHESONI Fabio	76	Trento	11-ott
1h26:16		SADLER Paolo	60	Trento	11-ott
1h26:25		MASE' Elvio alessandro	65	Trento	11-ott
1h28:04		GASPEROTTI Carlo	66	Verona	15-feb
1h28:33		DE BERTI Gaetano	74	Trento	11-ott
1h28:48		D'AGOSTINO Raffaele	79	Trento	11-ott
1h32:36		ANDREATTA Paolo	75	Trento	11-ott
1h34:28		SIESSER Oscar	76	Verona	15-feb
1h34:55		MARQUES DOS SANTOS Carlos alberto	75	Trento	11-ott
1h36:41		PERAZZOLI David	77	Merano	26-apr
1h37:13		FILIPPI Gianluca	70	Verona	15-feb
1h37:29		LEONARDELLI Armando	65	Conegliano	08-set

1h37:49	NICOLUSSI MOTZE Bruno	57	Verona	15-feb	
1h38:20	RICCI Camillo	70	Trento	11-ott	
1h40:27	ZANEI Lorenzo	81	Verona	15-feb	
1h42:12	FACCHINELLI Maurizio	65	Trento	11-ott	
1h42:31	SLOMPO Giorgio	60	Verona	15-feb	
1h43:37	LIBARDI Cristiano	69	Trento	11-ott	
1h43:42	CARLIN Michele	65	Trento	11-ott	
1h44:17	ZANEI Luca	82	Trento	11-ott	
1h45:37	FILIPPI Marco	67	Monza	13-set	
1h46:37	TAIT Roberto	57	Trento	11-ott	
1h48:10	GHILARDI Francesco	63	Prato	06-apr	
1h48:54	FRIOLI Luca	75	Verona	15-feb	
1h51:32	COLOMBO Marco	74	Trento	11-ott	
1h52:41	TOLDO Antonio	43	Mira	12-apr	
1h55:26	CORRADI Stefano	71	Monteforte Alpone	18-gen	
1h58:07	SIMONI Mattia	92	Verona	15-feb	
MARATO- NINA B					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1h31:49		ROSATI Alberto	79	Jesolo	23-mag
1h32:24		DE BERTI Gaetano	74	Jesolo	23-mag
1h33:31		FILIPPI Gianluca	70	Jesolo	23-mag
1h40:59		SLOMPO Giorgio	60	Padova	19-apr
1h45:36		GHILARDI Francesco	63	Roma	01-mar
1h46:10		MOSCA Stefano	82	Padova	19-apr
1h46:10		MARIOTTI Andrea	86	Padova	19-apr
1h48:04		ZANEI Luca	82	Padova	19-apr
1h51:35		SIMONI Mattia	92	Padova	19-apr
2h02:20		COLOMBO Marco	74	Padova	19-apr
MARA- TONA A					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
2h:37:03		BOFFO Marco	75	Terni	15-feb
2h57:59		BALDO Corrado	67	Padova	19-apr
3h13:00		SADLER Paolo	60	Brescia	15-mar
3h29:12		FILIPPI Gianluca	70	Rimini	26-apr
3h31:47		LEONARDELLI Armando	65	Brescia	15-mar
3h41:06		RICCI Camillo	70	Roma	22-mar
3h45:46		NICOLUSSI MOTZE Bruno	57	Russi	06-apr
3h47:56		ZANEI Lorenzo	81	Milano	12-apr

Maratona B					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
2h34:44		BOFFO Marco	75	Conegliano Treviso	01-mar
3h10:33		SADLER Paolo	60	Venezia	25-ott
3h13:27		ALESSANDRINI Luigi	82	Conegliano Treviso	01-mar
3h19:58		SIESSER Oscar	76	Conegliano Treviso	01-mar
3h24:45		ANDREATTA Paolo	75	Mercato Saraceno	20-set
3h36:38		NICOLUSSI MOTZE Bruno	57	Venezia	25-ott
3h48:55		FILIPPI Gianluca	70	Venezia	25-ott
3h59:04		CORRADI Stefano	71	Venezia	25-ott
4h29:11		SLOMPO Giorgio	60	Venezia	25-ott
Corsa Km 50					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
5h09:54		NICOLUSSI MOTZE Bruno	57	Castelbolog- nese	25-apr
2000 siepi H91					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
6:28.37		MATTIVI Tommaso	99	Spilimbergo	03-ott
3000 siepi H91					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
9:48.45		MASE' Endale	97	Rieti	12-giu
Staffetta 4X100					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
44.89		BRAITO AM,CAMPESTRINI AM,FILIPPO AM,ZORTEA AM		Bolzano	02-mag
Staffetta 4X400					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
3:29.17		ZORTEA AM,CAMPESTRINI AM,FILIPPO AM,FILIPPO AM		Spilimbergo	04-ott

110 Hs H 91					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
16.10	-0.6	CAMPESTRINI Elia	99	Trento	19-set
400 Hs H 84					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
54.88		CAMPESTRINI Elia	99	Spilimbergo	04-ott
Salto in alto/HJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
1.94		NAIDON Lorenzo	99	Borgo Vals.	10-mag
1.90		ARMELO Daniel	99	Grosseto	05-set
Salto in lungo/LJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
6.40	+0.0	NAIDON Lorenzo	99	Bolzano	03-mag
5.64	+0.4	BRAITO Stefano	98	Bolzano	03-mag
5.00	-0.0	FERRARI Andrea	94	Cles	28-ago
4.64	-0.4	MASINA Gabriele	98	Borgo Vals.	13-set
3.93	-2.6	MATTIVI Tommaso	99	Grosseto	04-set
Salto triplo/TJ					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
14.38	+0.7	BRITO Yeudi	90	Rovereto	26-giu
13.23	-1.2	NAIDON Lorenzo	99	Spilimbergo	03-ott
Peso/SP Kg 5.000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
10.18		CONCI Denis	98	Bolzano	03-mag
8.91		LANER Mattia	98	Rovereto	12-apr
8.52		PUTELLI Mattia	98	Trento	20-set
8.02		SCOTTON Gabriele	98	Rovereto	12-apr
Peso/SP Kg 7.260					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
9.57		FERRARI Andrea	94	Borgo Vals.	13-set

Disco/DT Kg 1,500					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
29.83		LANER Mattia	98	Trento	19-set
27.59		PUTELLI Mattia	98	Grosseto	05-set
20.55		STAMBUL Andrea	99	Trento	16-mag
Disco/DT Kg 2,000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
25.92		FERRARI Andrea	94	Borgo Vals.	13-set
25.10		LANER Mattia	98	Pergine	19-lug
Martello/H T Kg 5.000					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
19.27		LANER Mattia	98	Spilimbergo	04-ott
Giavellotto /JT Gr700					
Prest.	W	Nominativo	A	Città	Data
36.72		CONCI Denis	98	Rovereto	12-apr
32.15		NAIDON Lorenzo	99	Borgo Vals.	31-mag
30.99		SCOTTON Gabriele	98	Trento	19-set



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"96	Gyedu Abigail	97	Matera	2015	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)	50,99	Padovan Paola	95	Lana	2015	
martello (kg. 4)	56,36	Zin Greta	93	Trento	2014	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	RECORD PROVINCIALE
Eptathlon	5454 punti	Rendina Laura	83	Hengelo	2010	RECORD PROVINCIALE
Maratonina 21.097	1h22'11"	Bergamo Mirella	69	Padenghe sul Garda	2013	
Maratona 42.195	2h49'47"	Carlin Monica	71	Malcesine	2012	
Marcia 5 km	23'27"88	Stetskiv Cecilia	91	Cassino	2013	RECORD PROVINCIALE
Marcia 10 km	48'39"58	Stetskiv Cecilia	91	Firenze	2013	RECORD PROVINCIALE

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	

IL GRUPPO MASTER SI RIPRESENTA!

Siamo davvero un bel gruppo, noi del master gs Valsugana! Sono ormai tanti anni che ci troviamo, con sempre rinnovato entusiasmo e voglia di divertirci...e proprio per questo ci ripresentiamo per raccontare le nostre attività e i progetti in divenire! Il nostro appuntamento è rimasto sempre quello di ogni ultimo lunedì del mese e l'incontro è occasione di scambio tra noi di esperienze, idee nuove, risate, scherzi e sempre assaggi vari di leccornie portate a turno, per stupire sempre con nuove ricette!! Un momento, però...pare che ci si trovi solo come gruppo di "anziani" al dopolavoro....no,no!! Nel gruppo si "nascondono" fior fiore di atleti che si cimentano in gare veramente impegnative! Vi invitiamo a venire a trovarci, qualcuno è anche molto costante nell'allenamento settimanale, il mercoledì, alle 18,45 al campo sportivo, dove si trova la nostra sede. Quante belle trasferte abbiamo ormai al nostro attivo, non è un gruppo chiuso, chiunque ami la corsa e si voglia cimentare, ognuno con il proprio ritmo, venga tranquillamente, sarà accolto a braccia aperte, anzi sarà occasione di continua crescita e scambio reciproco. Come non ricordare le ultime Maratone vissute insieme a chi la gara regina la correva per la prima volta, uguale come chi la correva per l'ennesima...100 e oltre!! C'è posto per tutti, ognuno con il proprio temperamento, chi riservato, chi vulcanico, ma sempre con la voglia di vivere esperienze di vita con tanta amicizia, con la voglia di vivere intensamente la propria passione...sempre e comunque per...correre un pezzo di strada insieme! Vi aspettiamo! Ciao da ANNA

**ATLETA MASTER
DELL'ANNO 2015**

**LA DISPONIBILITA', LA SIMPATIA,
LA VOGLIA DI FARE...
E DI FARE GRUPPO
DA QUEST' ANNO REFERENTE MASTER
L' ATLETA DELL' ANNO NON POTEVI CHE ESSERE TU!**



ANNA MORATELLI



AAHH MI NO GO TEMP PER CORER

E' questo che quasi sempre la gente che incontri, e che magari non vedi da un pò di tempo, ti dice dopo che ti ha fatto i complimenti per la tua ottima forma fisica, il tuo sorriso e la tua positività, e ti ha chiesto il tuo segreto.

In realtà, se non lo vuoi fare, non troverai mai il tempo per correre, tutti noi purtroppo, con la società moderna, siamo sempre presi da mille impegni, lavoro in primo luogo naturalmente, ma poi casa, famiglia, figli e a tutti giustamente bisogna dedicare del tempo, ma quando entri nel vortice della corsa, e ti accorgi dei benefici che essa ti può dare, ti senti "posseduto" e non riesci a farne a meno, e quando un imprevisto o altri impegni non ti permettono di correre diventi nervoso.

Non c'è dubbio che del buon movimento faccia bene al fisico, ed è anche provato che metta buon umore e voglia di fare, "de men te fai, de men te faresi" recita un vecchio detto trentino, quindi allenarsi regolarmente aiuta ad affrontare la giornata con più slancio e voglia di fare. E' anche vero che qualche "sacrificio" bisogna farlo, trovare il modo di ritagliarsi un'oretta di tempo tre o quattro volte in settimana, effettivamente, a volte può essere complicato, e poi può capitare che, con l'aumentare dei km percorsi settimanalmente, qualche lieve infortunio si frapponga fra te e ed il tuo amato allenamento.

Ognuno poi trova la disciplina che più gli piace, pochi km settimanali solo per restare in forma, oppure lunghe percorrenze e competizioni di vario genere e lunghezza, l'importante è che sia un divertimento, specialmente con l'aumentare dell'età, ma i benefici sono tanti ed immediati, se poi si ha la fortuna di capitare in un gruppo sportivo come il nostro, dove il gruppo dei master è veramente affiatato, è il massimo che uno può chiedere.

E' ormai qualche anno che faccio parte di questa splendida realtà, e l'ultimo lunedì del mese, alla riunione mensile, è sempre una festa. E' l'occasione per pianificare le gare del mese successivo e per assaporare qualche dolcetto portato da casa da uno o dall'altro, e perché no...anche per brindare ai successi sportivi dei tanti presenti.

Voglio augurare a tutti uno splendido 2016 pieno di soddisfazioni, sportive e non, e mi auguro che tante persone che ancora non hanno provato la corsa si avvicinino a questo sport e si divertano praticandolo, indipendentemente delle prestazioni e dai tempi più o meno buoni. Ho partecipato a delle gare terminando con dei tempi non eccezionali, eppure ho un bellissimo ricordo di queste gare perché le ho corse con degli amici preziosi che non mi stanco mai di ringraziare per i loro consigli e per la loro disinteressata amicizia.

Un abbraccio a tutti, **Camillo**

LA MIA STRAFEXPEDITION

Strafexpedition..... che cosa sarà mai? Un nome, un programma, 58 Km con dislivello positivo di 2950 m sui sentieri della Grande Guerra che volete che sia? Dovete sapere che "Strafexpedition" è il nome che l'esercito austriaco diede, all'inizio della Prima Guerra Mondiale, al tentativo di invadere l'Italia, passando per le cime sopra gli Altopiani di Folgaria e Asiago. La battaglia combattuta nel maggio del 1915 vide coinvolti i due eserciti, austro-ungarico da una parte e italiano dall'altro, con perdite notevoli di vite umane da entrambi i fronti; l'obiettivo austriaco fallì anche e soprattutto a causa delle avverse condizioni meteorologiche che impedirono l'avanzamento delle truppe, ciò diede all'esercito italiano, la possibilità di prendere tempo, poter spostare le truppe dal Veneto e arruolare altri soldati e arrestare l'invasione austriaca. La battaglia fu però devastante, con migliaia di vittime in entrambi gli schieramenti. Il giorno in cui Anna Moratelli con il suo entusiasmo mi ha proposto questo Trail non avevo mai gareggiato e soprattutto non avevo mai corso distanze superiori a 35/38 km, ma non ho saputo dir di no, c'era qualcosa di magico che mi ha attirata sin dall'inizio, non mi sono posta nessun dubbio e in tempo zero ero già nella lista degli iscritti. Il tracciato della Straf (come la chiamiamo noi), parte da Asiago e percorre le seguenti cime: Cima Portule, Cima XII, Cima XI, Monte Ortigara, Monte Cmpigoletti, Cima Caldiera, Monte Zebio. Approfitando della bellissima estate 2015, ho potuto fare qualche sopralluogo per capire e vedere quei luoghi che prima conoscevo solo in parte e me ne sono innamorata perdutamente. I sopralluoghi sono stati divertentissimi e molto utili; io e Anna nelle nostre "spedizioni prova" eravamo "scortate" da atleti di alta qualità, del calibro di Giorgio Paoli, Paolo Sadler e Bruno Nicolussi Motze e da altri amici in comune molto esperti: Matteo Gretter, Flavio Fontanari e Gabriele

Zeni; devo dire che i loro consigli sono stati davvero fondamentali e preziosi. Giorgio Paoli, ha avuto un ruolo fondamentale nella preparazione della Straf, lui è un atleta fortissimo e molto preparato sotto tutti gli aspetti; mi ha insegnato tantissime cose, a partire dalla corretta alimentazione fino all'uso dei bastoncini in gara. Prima di ogni allenamento faceva un briefing per spiegarci bene il percorso,



preparando una vera e propria cartina geografica del tracciato spiegandoci le difficoltà che avremmo incontrato. E' inevitabile e doveroso dire grazie a Giorgio, sia da parte mia che da parte di Anna per averci privilegiato dei suoi preziosi consigli.

E' il 6 settembre 2015, sono le ore 5.50, la piazza di Asiago si riempie di persone, l'aria è frizzantina, il termometro segna 2°, la notte prima sulle cime aveva nevicato. Sono pronta, la levataccia alle 2.50 per raggiungere Asiago non mi pesa per nulla, il livello di adrenalina è alto. Mancano ormai pochi minuti, ma la mia musica che ci teneva carichi si ferma e tutti smettiamo di saltellare, scende il silenzio, un concorrente della gara sale sul palco e con la sua tromba suona Il Silenzio Militare, non ho parole per descrivere l'emozione che avevo e che ho anche adesso mentre scrivo, è stato molto commovente, non solo perché ero lì alla mia prima vera gara, ma sembrava di essere lì in rappresentanza di tutti quei poveri soldati caduti in guerra. Una voce dal microfono grida: "Ragazzi siete pronti? Allora fuoco alle polveri!" e Asiago si illumina a giorno con i fuochi di artificio sparati appositamente per noi. Wow... questo momento me lo porterò dentro tutta la vita.

Esco da Asiago, inizia la salita, con i nostri frontalini accesi sembriamo una fila di lucciole, dopo pochi chilometri esce il giorno, penso che un'alba così bella l'ho vista poche volte, uno spettacolo della natura! Piano piano salgo verso Cima Portule dove c'è un sottile strato di neve che comunque richiede attenzione perché il sentiero è stretto. Per scendere dal Portule c'è una discesa impegnativa dove guadagno posizione rispetto ad altre ragazze, quindi approfitto di questo piccolo vantaggio e inizio a staccarmi velocemente sul tratto corribile che mi porta sotto Cima 12. Salgo sulla Cima dove è impossibile correre, ma tutto sommato anche camminare non è male, arrivo in cima e scendo dall'altra parte stando attenta a dove metto i piedi, anche lì la discesa richiede molta attenzione. Inizio ad avvicinarmi al Monte Ortigara, sento in lontananza i compagni di avventura i quali, arrivati in cima simbolicamente suonano la campana, mi rendo conto di essere da sola, mi giro e non vedo nessuno, sono felice, sorrido, mi sento libera i miei pensieri si concentrano su quei poveri soldati è inevitabile, le trincee, i monumenti, le rocce, lassù tutto parla di loro. Raggiungo l'Ortigara suono anch'io la campana, turisti tedeschi mi salutano e si complimentano, ecco un'altra discesa, questa breve ma è necessario tenersi ad un cordino di acciaio e attraversare una breve galleria. Salgo poi sulla Caldiera, ritrovo il mio amico Matteo, anche lui al suo primo Trail, lo saluto perché so che adesso c'è una bella discesa di 3 chilometri e so che lì posso guadagnare ulteriore tempo. Arrivo al trentesimo chilometro dove c'è lo staff che rileva i passaggi e il ristoro, bevo qualcosa al volo, prendo un pugno di frutta secca e riparto, non posso permettermi di aspettare, voglio assolutamente arrivare prima delle tre ragazze che ho superato al Portule. Riparto, il suolo non è più quello di prima, il bosco ha preso il posto della roccia e i piedi ringraziano; ora so per certo che dopo la salita sul Monte Zebio non ce ne sono altre, il sorriso è sempre stampato sulle mie labbra tipo pareti, mi fermo all'ultimo ristoro prendo al volo la solita frutta secca, vicino a me ci sono altri concorrenti, ma non ho il tempo di parlare o di guardare chi sono, a me basta che non siano le tre donne del Portule, erano forti, erano esperte, averle superate mi inorgoglia. Sento una voce familiare che mi dice: "Ciao Paola", è Bruno! Bruno? Come è possibile che sia lui? Cosa ci faccio io qui con lui? Questo significa che sono stata brava! Che sono stata molto più veloce del previsto!? Mille e zero domande vagavano nella mia mente, non c'è tempo di pensare, andiamo, mancano solo 10 chilometri. Riprendiamo la corsa insieme, quasi sbagliamo strada, percorriamo una trincea dove le braccia devono stare lungo il corpo altrimenti ci si incastra, usciamo dalla trincea, subito dopo ne troviamo un'altra, finalmente inizia la discesa verso l'arrivo, ma qualcosa non quadra, i nostri orologi segnano 58 chilometri percorsi ma siamo ancora in mezzo ad una montagna, siamo ancora lontani da Asiago, eppure il percorso è quello giusto è segnato, come è possibile? Inizio ad essere stanca, Bruno mi incoraggia e finalmente al chilometro 63 vedo in lontananza mio marito e i miei figli, capisco che ci siamo, non so come ma aumento il passo, Bruno è al mio fianco e mio figlio Patrick si

unisce a noi per percorrere gli ultimi 500 metri. Passo sotto il traguardo con questi due meravigliosi cavalieri, è finita ce l'ho fatta! Abbraccio Bruno, sono commossa ma non riesco a piangere, guardo il tempo, 9,50' sono la 5ª donna!!! Ammetto che 5 chilometri in più che non erano previsti, mi sembravano interminabili, ma vedere il proprio orologio che segna 63 chilometri credetemi che è davvero appagante.

Non so se rifarò mai la Strafexpedition, per me è stata così perfetta e bella che vorrei rimanesse un ricordo unico. La consiglio a tutti coloro che vogliono vivere una vera emozione. Chi quel giorno ha scelto di correre la versione "corta" della gara (40 chilometri) ha perso tutto il bello che sta nel cuore del percorso, questo è anche il mio consiglio per tutti coloro che decidono di fare la Straf. Caro Bruno, ci tengo a dirti che arrivare insieme a te quel giorno è stato il premio più grande, non esiste medaglia che abbia più valore della foto di noi due all'arrivo! **Paola**



LA MIA STORIA.....Non so spiegare perché ho iniziato a correre, forse per sfogo mentale in una fase di cambiamento personale, o semplicemente per provare a rimettermi in forma (all'epoca pesavo 85 kg. per 1.68 di altezza, taglia 52 e quando correvo dondolava tutto, quindi la mia "forma" era decisamente rotonda!), sta di fatto che è stato un istinto improvviso venuto da dentro, come una specie di richiamo. Ricordo tutto di quel giorno anche se sono passati 15 anni. Inizialmente correvo 10 minuti alternati ad una camminata veloce, ma in breve tempo sono diventati 40 minuti senza interruzione, sono passata da tre a sei/sette uscite a settimana; piano piano i chilibi in eccesso diminuivano e la "fame di chilometri aumentava". Correvo ogni qual volta mi era possibile, guardavo dalla finestra decidevo una meta e la raggiungevo (Panarotta, Palù, Altopiano di Pinè, Passo Vezzena...) mi bastava correre per raggiungere il punto che mi ero prefissata.

Con una casa, tre figli e un lavoro, non sempre è facile trovare il tempo per allenarsi, ma sono dell'idea che se uno lo vuole veramente, il tempo lo trova in tutti i modi, anche se ciò comporta levatacce alle 4 di mattina, poi per carità dipende dai punti di vista, ma io la penso così.

Le mie uscite erano sempre gestite sulla base delle mie sensazioni, sia per quanto riguarda il percorso sia per l'andatura, non ho mai avuto un orologio per misurare la velocità, il primo l'ho acquistato l'anno scorso; per quanto riguarda l'abbigliamento tecnico invece sono stata sempre molto attenta, ma più che sui tessuti sull'abbinamento dei colori, ma si sa, noi donne siamo un po' vanitosette. In tutti gli anni in cui ho corso da autodidatta, più volte ho pensato di iscrivermi a qualche gara e più volte mi è stato chiesto, ma la paura di non essere all'altezza di altri atleti mi ha sempre condizionata. Una domenica d'estate di qualche anno fa, stavo salendo dalla strada del Menadòr (strada che da Caldonazzo sale in Vezzena, Luserna, Lavarone) per raggiungere i miei amici in baita, per me è consuetudine partire da casa e arrivare in Vezzena di corsa, adoro quel percorso e quei panorami. Ricordo che al primo tornante dopo le gallerie ho visto una donna in piedi vicino ad una macchina con il bagagliaio aperto, mi ha chiesto se volevo da bere, ma essendo una runner "principiante" che non considerava l'importanza dell'idratazione, ho rifiutato ringraziando e apprezzando la gentilezza di quella signora, senza pormi tante domande. Guardando avanti ho visto due uomini che correvano, uno di loro era inconfondibile, era proprio lui Bruno Nicolussi Motze, per me un mito, un esempio da seguire e io lo seguii fino in cima alla salita. Bruno era insieme al suo fidato amico Paolo Sadler, allora ero inconsapevole che da lì a qualche anno i due sarebbero diventati i miei preziosi punti di riferimento. Solo adesso capisco il ruolo della donna al tornante, era la brava e paziente Marilena moglie di Paolo che seguiva i due nell'allenamento...santa donna! Ricordo benissimo che li ho superati, probabilmente perché si sono fermati a bere, sta di fatto che quando sono arrivata in cima alla salita ho subito chiamato mio marito emozionatissima e gli ho detto queste esatte parole: "Sandro ho pasà via el Motze!!!", senza spiegare che i due probabilmente si erano fermati al ristorante!!!

Agennaio dell'anno scorso, tramite un'amica, ho conosciuto alcuni atleti del GS Valsugana Master, con il loro incoraggiamento sono riuscita ad affrontare quelle che erano le mie paure e ho iniziato a gareggiare. Dalle stradine di campagna o di montagna dove mi allenavo in completa solitudine sono "approdata" a Venezia dove ho corso la mia prima Maratona e mentre ero in griglia di partenza in mezzo a quelle 8.000 persone, mi sono resa conto che tutto sommato non era niente male e la paura di non essere all'altezza che ha sempre fatto parte di me, era svanita. In questo primo anno ho corso alcune mezze maratone, due maratone, un paio di Trail, migliorandomi volta per volta conoscendo i miei pregi e i miei innumerevoli difetti.

Considerato che per carattere, non amo le vie di mezzo in niente, la paura che mi ha sempre contraddistinta è stata sostituita da un gran coraggio che mi sta portando ad affrontare sfide sempre più impegnative, questa per me è la più grande vittoria. E CHI MI FERMA PIU' ORA???

Mi ritengo una persona fortunatissima, ho una famiglia meravigliosa che mi sostiene e crede in me e ora ho anche degli amici preziosi che condividono la mia stessa passione e con i quali mi sto divertendo tantissimo.

Concludo ringraziando tutti coloro che hanno creduto in me e che mi hanno accolta a braccia aperte nella meravigliosa famiglia del GS Valsugana Master. Grazie in primis al mio insostituibile amico Paolo Sadler detto "il coach", un uomo una garanzia, con lui nulla è al caso e gli allenamenti insieme sono sempre bellissimi; grazie Bruno Nicolussi Motze detto "Superman" con il suo fisico statuario e instancabile, abbiamo in serbo mille avventure "lunghe", ma con Bruno dovete sapere che devo stare attenta a come parlo, perché se nomino una qualsiasi competizione, in giro di pochi minuti mi ritrovo magicamente iscritta: "come sarà la sta storia?"; altro punto di riferimento per me è Anna detta semplicemente "Anna", su di lei ne avrei da scrivere... potrei iniziare dalle polpette veneziane, non conoscete le polpette veneziane? Dovete sapere che se le mangiate prima di una Maratona arriverete all'arrivo prima degli altri, in ambulanza però! Vogliamo parlare dei cheap che ti consegnano con il pettorale? Beh quelli poi non servono a nulla, possono stare anche nella busta del pettorale e puoi fare tranquillamente la gara senza che nessuno sappia che ci sei... ma il succo del discorso è: "Che mondo sarebbe senza la Anna?". Anche Barbara ha avuto la sua parte, infatti è con lei che ho ripreso a correre dopo uno stop di tre mesi, ricordo che mi ha detto che doveva fare un lungo e così è stato, quel giorno abbiamo portato a casa quasi 30 km, per non parlare degli allenamenti mattutini, la bionda e la mora spettinate che girano alla 5 di mattina al Passo del Cimirlo sappiate che siamo noi. Purtroppo non posso nominare tutti perché siete tantissimi e mi dilungherei troppo. Carissimi Master, sapete la stima

che ho nei vostri confronti e devo ringraziarvi con il cuore per il primo e bellissimo anno passato insieme. Auguro a tutti chilometri e chilometri di soddisfazioni!!

Paola

COACH PER CASO – CRONACA DI UNA CORSA IN AMICIZIA

C'è nebbia a Cittadella, la temperatura è di 2°, e io sto per correre la diciannovesima mezza maratona del 2015. Quattro anni dopo la mia prima gara competitiva, una 10 km corsa il 31 dicembre 2011, nel clima mite di una giornata romana, molto poco invernale e quasi primaverile.

In 4 anni oltre 7000 km percorsi tra gare ed allenamenti, 13 paia di scarpe usate, 71 gare ufficiali, 42 sopra ai 20 km di cui 38 mezze maratone; non sono certo numeri da runner evoluto, ma comunque abbastanza da rendermi felice ad oggi, per quanto fatto.

E poi, last but not least, in questo anno che sta finendo, c'è stata la piacevolissima sorpresa del premio Atleta Master dell'Anno per il 2014.

Pur avendo iniziato, come credo tutti, stando dietro all'entusiasmo di tempi e tabelle, al tentare di migliorarsi sempre e comunque, ho al momento trovato un mio equilibrio che mi porta a correre semplicemente per il gusto di farlo, a istinto, a sensazione. Non mi interessa correre per dimostrare qualcosa a qualcuno (e ci mancherebbe che mi mettessi a farlo da sportivo autodidatta over 50).

E poi c'è la mia idiosincrasia verso tutto ciò che risulta metodico, troppo pianificato, ai limite del pedante.

Mentre mi cambio, in una palestra di Cittadella, penso che la mezza maratona è la mia distanza perfetta, e tiro idealmente il bilancio dell'anno, ripensando a quelle a cui ho preso parte, ognuna delle quali ha avuto una storia.

Quella della notte di Capodanno nei -7° di Zurigo; la Roma-Ostia con il mio inaspettato personale; la Merano-Lagundo corsa tutta insieme all'amico del GS Camillo, che, fortuna per me, era reduce da un infortunio e quindi andava più lento del suo standard; la mezza di Lisbona con l'affascinante partenza dal ponte sul Tejo, occasione per trascorrere dieci giorni in una città meravigliosa; la Prosecco Run, su e giù per le colline (e cantine) del prosecco, con fantastico brindisi finale insieme ai miei compagni di avventura; la mezza di Monza sotto una pioggia battente, con la partenza nello storico autodromo, scandita dal semaforo; la mezza del Brenta col suggestivo passaggio sul ponte di Bassano; la prima Roma by night, sulle familiari strade di casa; e poi le prime esperienze nelle mezze di Prato, Orzinuovi, Dobbiaco, Crema, Schio, Castelmaggiore, e i ritorni ad uno o due anni di distanza, alle colline della Montefortiana, alle pianure di Udine, alle altitudini e agli strappi nervosi dell'affascinante Stralivigno, all'umidità devastante di Scorzè.

E adesso Cittadella, che mi regalerà la storia più bella e l'emozione più forte, correndo insieme ad un'altra persona per tutti i 21 chilometri.

Luisa è la mia compagna di trasferta e di gara. La conosco da quando sono iscritto al GS Valsugana, e ci siamo trovati diverse volte a correre in compagnia. In ottobre parliamo di qualche mezza maratona da affrontare insieme, e mi dice che le piacerebbe migliorare il suo personale di 1h52'.

Così ci iscriviamo alla mezza di Cittadella e le dico: "la corriamo assieme, scommetto che scendi sotto l'ora e cinquanta, e sarà il tuo regalo di natale". Abbiamo un ritmo e un approccio alla corsa piuttosto simile, così le passo una tabella di allenamento che con me aveva funzionato abbastanza. Dico abbastanza perché, come già accennato, difficilmente riesco a seguire le tabelle alla lettera, ma Luisa, nella corsa, è anarchica quasi quanto me: non rispetta più di tanto la tabella, e, forse proprio per questo, ho la netta sensazione che farà il tempo che desidera. Di sicuro ci facciamo delle sane risate quando lei mi chiama coach; io che non riesco ad essere coach neppure di me stesso.

Partenza alle 9.30 esatte, e subito difficoltà a farsi largo nel traffico dei runner, generatosi negli stretti passaggi tra le mura della città.

Questo non vuole essere un resoconto di tempi, tabelle, passaggi, etc, quanto piuttosto un breve racconto di emozioni, sensazioni, e soprattutto amicizia, in un'epoca tutta improntata alla frenesia e alla ricerca del fare sempre meglio del nostro prossimo, spesso perdendo di vista altri valori importanti della vita.

Ho corso il più possibile ad un'andatura costante, puntando ad aumentare un po' il ritmo nella seconda metà. Parlavo poco, e ripeteva a Luisa "Non guardare l'orologio, pensa a correre e basta".

Lei a volte aveva quasi la sensazione che stessimo andando troppo piano. "Bene", mi dicevo, "vuol dire che ne avrò a sufficienza per arrivare in fondo".

Gli ultimi 3 km sono stati i più "impegnativi": Luisa colta da un principio di crampo mentre io continuavo a ripeterle "dai che è finita", "voglio vedere negli ultimi metri un allungo come in allenamento", "visto? ci sei quasi! dai che è in arrivo il tuo personale come regalo di natale".

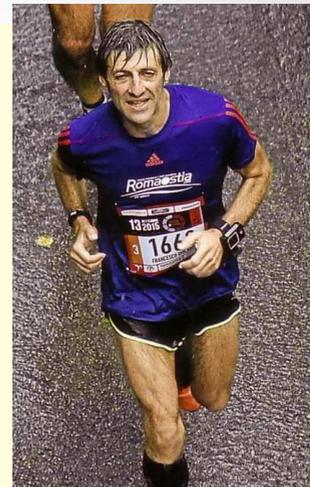
La corsa è uno sport estremamente individuale, è un allenamento di resistenza alla sofferenza, e la sofferenza è individuale, non puoi dividerla. Sono rari i momenti in cui puoi condividere le tue emozioni con un'altra persona, ma il fatto che a volte possa accadere, è forse uno dei tanti motivi per cui vale la pena di vivere fino in fondo questo sport.

A Cittadella, per la prima volta, ho corso un'intera gara sui ritmi di un'altra persona (ben sapendo che erano vicinissimi ai miei), e cosciente che un crampo, un momento di crisi, un piccolo infortunio mi avrebbero portato a dire "non ce la faccio, vai avanti da sola". Invece è andato tutto alla grande. E quando negli ultimi 600 metri, il crampo di Luisa si è fatto sentire con più decisione, ho continuato ad incitarla e spronarla, mentre il gonfiabile dell'arrivo si faceva sempre più vicino.

Questo non voleva essere neppure il racconto di una prestazione eccezionale o memorabile.

Ma ci sono circostanze nelle quali ci si rende conto di come valori e prestazioni sono relativi e non assoluti, e certe piccole "vittorie" valgono quasi come una medaglia olimpica.

Passiamo lo striscione d'arrivo in 1h49'28". Missione compiuta!....continua



L'abbraccio di Luisa dopo l'arrivo, quando è scoppiata in lacrime per l'emozione, mi ha fatto capire quanto forse avessi sottovalutato l'emozione che poteva dare a me una esperienza di questo tipo.

Quell'abbraccio è stata la conferma che la vita "vera" può essere ancora fatta di cose semplici e sentimenti profondi. Forse chi corre, e riesce a vivere la corsa come una sana integrazione della propria vita, può apprezzare al meglio questa semplicità; per chi, come me, non corre per "agonismo", ma per una filosofia di vita, è bellissimo scoprire quante inaspettate e straordinarie emozioni la corsa può regalare.

"Quelli che sognano di giorno sono consapevoli di tante cose che sfuggono a quelli che sognano solo di notte", scriveva Edgar Allan Poe.

Io non sono un amante della corsa in gruppo, perché ritengo che ognuno dovrebbe correre secondo la propria pancia; e si potrebbero perdere ore a disquisire sulla differenza tra il correre "con" gli altri, o "per" gli altri.

Resta però il fatto che la semplice storia che ho voluto raccontare, mi ha insegnato molto, e mi porta a parafrasare questo bellissimo aforisma, e dire "Quelli che corrono per gli altri, sono consapevoli di tante cose che sfuggono a quelli che corrono solo per se stessi". **FRANCESCO**

CORSA O NON CORSA?

Che scritto può anticipare un titolo del genere? Non è contraddittorio se si considera il concetto di corsa come evoluzione, e perché no? persino come involuzione. Il piacere nel fare una cosa deriva dalla scoperta di una novità in quella tal cosa. E' un pensiero che mi è nato spontaneo e così banale che quasi mi passava senza lasciar traccia, me ne sono accorto e non potevo disperderlo. Declinato nella nostra passione comune, che è la corsa, ho considerato che la camminata non è la mera anticipazione della corsa ma può esserne il completamento, a volte l'efficace alternativa.

Mi trascino in questa improbabile elucubrazione parafilosofica per spiegare, a me stesso, che il camminare in gara o anche in allenamento, cioè il non correre, non deve essere preso come un limite ma come un'evoluzione positiva dell'adattamento del nostro fisico a determinate circostanze di estrema fatica, oppure anche come una strategia organizzata per concludere l'impegno sportivo previsto. Sembra tutto scontato ma non è così, l'esperienza insegna.

Ovviamente esperienza del tutto personale, nulla di scientifico, niente di catalogabile, modesta, penso però applicabile ai corridori medi, di lunghissimi ed ultratrail. Quando si sa già in partenza che verrà il momento della camminata perché non anticiparne il modo ed il luogo? Così succederà che ne potremmo trarre soddisfazione e quindi piacere, piacere di aver concluso felicemente una dura prova, piacere di averci contemporaneamente gustato i paesaggi o approfondito la storia di quei posti, perché alla fine, dopo tante gare, tantissimi chilometri corsi, anche il crono diventa un dettaglio, siamo sempre alla ricerca di quel qualcosa in più che il tempo occorso non potrà più soddisfarci e, per vedere un po' più in là dobbiamo esserne consapevoli, dobbiamo essere presenti, dobbiamo esserci.

L'ideale sarebbe conoscere bene il percorso con le sue difficoltà intrinseche ma è anche utile cercare di prevedere fattori esterni che possono concorrere come il meteo (ormai quasi sempre attendibile), la frequenza e quindi la posizione dei ristori, ecc. In pratica, se non ci facciamo trovare impreparati possiamo fare in modo che il rallentamento della corsa con relativa trasformazione in camminata divenga una risorsa anziché un ripiego. Penso alla Nove Colli Running, 202km e rotti, 3500mt dislivello positivo 9 colli appunto da superare, siamo partiti in 135 ed arrivati in 70 (ed era una percentuale alta, negli annali la media degli arrivi corrisponde più o meno al 45% dei partenti), tutti esperti ultramaratoneti, tutti collaudati centisti, non tutti hanno calcolato di dover camminare tanto. Io, come molti altri finischer, ho programmato di camminare certi colli (quasi tutti), chi aveva pensato di camminare allorquando fosse stato troppo stanco per correre si è dovuto poi ritirare. Alla Trans d'Havet (il mio primo trail) 80km 5500mt di dislivello positivo ho rischiato molto, perché pur sapendo che ci sono lunghi tratti da camminare non ho iniziato quando ero ancora relativamente fresco, ho continuato a correre quando i "camminatori" avanzavano lentamente, gran parte di quelli mi avrebbe poi superato; se mai ce ne fosse stato bisogno, li ho capito che l'energia bisogna dosarla fin tanto che c'è, poi è tardi. Ho concluso la gara tutto sommato bene ma avrei potuto gestirmela meglio e soffrire meno, cioè gustarmela di più.

Sono situazioni di crisi che si manifestano sulle distanze ultra, ma neanche la maratona ne è esente, è bene tenerne conto per abituare la mente, prima ancora del fisico, ad affrontare e superare tali difficoltà, e allora perché non giocarci sopra? A volte un ragionamento parallelo può aiutare, per esempio, quando mi cimento nei lunghissimi non faccio mai pensieri tipo "sono stanco e mi mancano ancora 30km..." penso piuttosto "...sono stanco ma ho già fatto 70km" (es. su gara da 100km). Così, non bisognerebbe trovarsi a camminare quando non ci è più possibile correre, ed invece dire "...sto ancora bene, guarda che bel paesaggio, oppure, che caratteristici questi luoghi, cammino così poi li racconto, nel frattempo riposo, che corro poi il resto...". Sugli ultratrail non è raro fermarsi a fare una foto (il cellulare fa parte del corredo obbligatorio) non è tempo perso, sarà un luogo che ci ricorderemo meglio e nel contempo prendiamo fiato. Sono pensieri che sembrano sconnessi fra loro ma fanno parte di una strategia di gara, alleggeriscono la tensione mentale, portano il cervello a considerare oltre la mera fatica fisica, è una distrazione costruttiva.

Questo modo di comportarmi, affinato nel tempo e con l'esperienza, perché come dice un mio caro amico "bisogna provare per poi commentare (criticare)", mi consente di non arrivare mai sfinito al traguardo, molto stanco sempre, però con quel margine di energia che mi permette uno scatto finale o più semplicemente un sorriso e la possibilità di una chiacchierata sotto lo striscione d'arrivo ed il gustarmi una pinta di birra senza bisogno di attendere un esagerato recupero.....continua



Così, sui vari percorsi ho avuto modo di apprezzare il tifo degli astanti, la bellezza di monumenti, le peculiarità di certi paesaggi ... in questo la fanno da padroni i trail, i tracciati in natura non hanno rivali dal punto di vista paesaggistico. Il Vigolana Trail, 65km con 4000mt D+, gara di casa, ne è un esempio lampante, dopo la salita a Malga Derocca e la successiva sul becco della Ceriola inizia la discesa verso Malga Palazzo e poi su su ancora al becco di Filadonna per poi percorrere la cresta della Vigolana e scendere a perdefiato al rifugio Casarota; tutti sanno che queste salite sono da camminare ma perché allora insistere con la corsa sui primi pendii? Non è forse meglio camminare da subito e recuperare poi bene sui falsipiani ed in discesa, e perché non fare cinquanta metri a mo' di passeggiata sulla cresta ed ammirare l'orizzonte prima di buttarsi a capofitto sui ghiaioni rotolanti? C'è un passaggio lungo lo spartiacque della Marzola da dove si vede bene il lago di Caldonazzo da un lato e la piana di Vigolo dall'altro, si trova su un tratto di strada forestale corribile ma se non avessi rallentato e camminato non avrei potuto apprezzare quel fantastico contrasto, ricordo bene quel passaggio lungo il quale mi son detto "questo è il punto giusto per recuperare prima di affrontare l'ultima difficilissima salita" avevo unito l'utile al dilettevole, era anche una speculazione sportiva, che mi ha consentito di arrivare sulla vetta non del tutto deficitario dal punto di vista muscolare, il cervello si è "distratto" allontanandosi un po' dal suo dovere principale che era quello di ordinare alle mie gambe di fermarsi.

Alla Strafexpedition, corsa da Asiago sulle cime Portule, 12, 11, Ortigara, ecc., 62km 3500mt D+, il compito di trovare una scusa per camminare prima di sfinirsi del tutto era molto più facile, lì la fa da padrona la storia recente, solo cent'anni ci separano dalla Grande Guerra e su quei luoghi i tragici ricordi sono ancora vivi più che mai. Ad un terzo del percorso eravamo già nel pieno delle vestigia di trincee, avamposti, osservatori, la montagna arida e rocciosa trasformata in gruviera, in tempi di pace hanno poi posato le lapidi, costruito i monumenti, su un piccolo traliccio hanno appeso una campanella. Sapevo di trovare tutto ciò ed avevo già messo in conto una corsa al rallentatore nei posti più suggestivi, nella zona della campanella, dopo averla fatta suonare attendendo fermo la fine vibrante dei commossi rintocchi, mi sono avviato camminando in religioso silenzio, lo stesso comportamento alla Colonna Mozza, erano camminate rispettose che mi hanno permesso di apprezzare, cosa avrei potuto raccontare di quei luoghi se avessi corso a testa bassa col crono in testa? Ora invece ho come una fotografia impressa, ed allora ho potuto rigenerare le membra ed affrontare di corsa i pascoli ed i sentieri nei boschi, le strade sterrate, gli instabili pendii, gli ultimi km asfaltati.

Tutto questo ha molto più senso, anzi, assume particolare importanza, quando ci si può confrontare con gli amici che condividono la stessa passione, si racconta del proprio e si ascoltano le altrui esperienze. Più ne assaporiamo il gusto, più ce ne resta memoria.

Ciao e buone corse a tutti.

Bruno Nicolussi Motze



WALTER GROFF



**ALLENATORI
DELL'ANNO 2015**

ALBERTO FAIFER



RINGRAZIAMENTI

Ringraziamenti speciali sono rivolti a questi ragazze e ragazzi, prima ancora che atleti, che hanno saputo regalarci emozioni e soddisfazioni. Siamo sicuri che ci porterete sempre con voi!

GRETA ZIN - ELISA GALZIGNATO - SILVIA VIANELLO - ANNA GENERALI - CECILIA STETSKIV - ROBERTA ALBERTONI - MASSIMO TORGHELE

RINGRAZIAMENTI SPECIALI PER CRISTINA CELVA, ELIO DAL COLMO, ANTONIO PURIN E GIORGIO LUISE. GRAZIE DI TUTTO E IN BOCCA AL LUPO!

NUOVI ARRIVI

Diamo un caloroso benvenuto a:

PEDRINI CHIARA



TARSI GAIA



MARIOTTI ILARIA



VISSA SINTAYEHU



GRAZIE A:



Attrezzature sportive

