

PODISTICA PONTELUNGO BOLOGNA A.S.D.

NOTIZIARIO INTERNO BIMESTRALE - DISTRIBUZIONE GRATUITA

Sede in Via Menganti 8-BO Cell.3342335409 Aperta il Mercoledì dalle 20.30-22 WWW .podistica pontelungo.com



Numero 2- 2015
Marzo-Aprile

Patrizio e i suoi amici

Pett.	Cognome Nome	Societa'	Naz.	Cat.	Tempo	RealTime
464	CHIEREGATO PATRIZIO	A.S.D. POD. PONTELUNGO BOLOGNA		SM55	01:38:52	01:37:07



Pubblico con piacere il contributo del nostro socio **CHIEREGATO** che insieme ad altri 14 NeroVerdi ha portato a termine la blasonata $\frac{1}{2}$ maratona **Giulietta&Romeo** che ha visto al traguardo finale ben **6865 atleti** **M.G.**

Sabato 14 febbraio, vigilia della Giulietta & Romeo, ore 12.00 mi scoppia un raffreddore terribile. Di positivo c'è che posso essere esentato dagli obblighi coniugali prima di una gara, negativo che domani ho la gara. Provvedo subito a prendere una medicina sperando che mi passi.

Alla sera vado a dormire ma ad ogni ora mi sveglio per il fastidio al naso. Le previsioni danno acqua a catinelle. Alle 06.00 mi alzo, più stanco che mai e come farebbe qualsiasi runner (incosciente) decido di partire. La preoccupazione non è tanto prendere una bronchite ma per le insolenze di mia moglie se torno a casa malato. Pronto al nastro di partenza, mi sento un po' debilitato e più agitato del solito perchè sono con due amici più giovani di me che ho sempre battuto ma questa volta vedo nei loro occhi l'occasione di prendersi la rivincita. Decido la strategia, loro hanno un PB di 1:38 / 1:39, abbondantemente più alto del mio in stato di forma Decido di correre a 10 / 15 secondi più lento del mio passo mezza maratona in modo da chiudere a 1:37. Chi non corre non lo sa, ma la corsa è magica ti rende più forte dentro e ti dà la carica anche quando non sei in forma. Basta partire, poi è tutto automatico. Arena di Verona, finish line, obiettivo raggiunto, 4:33 a km e qualcuno lassù ha pensato bene di non far piovere. Ritorno a casa, il commento di mia moglie, prima di chiedermi come stò o come è andata, "il pacco gara è veramente misero".

by Patrizio Chieregato



CALENDARIO

MARZO 2015

Data	Denominazione	Ora	Distanza	Località	Note
1	39°Pontelungo	9:00	11-8-3	Parcheggio Ipercoop Centro Borgo	Via M.E.Lepido Bologna
8	Pieve di Cento 4 Porte Piazza Andrea Costa	8:40 10:00	12-7-3 21,097	Camminata Maratonina Competitiva	3° prova Gran Prix
14	6° Raviola	16:00	7-5-3	Trebbo di Reno Piazza Resistenza	
15	24° Giovanni Masi	9:00	14-8-4	San Biagio di Casalecchio	Via Cimarosa
15	Imola Piazza Gramsci	9:30 9:30	21-10-3 21,097	Camminata Maratonina Competitiva	4° prova Gran Prix
17	Parco Nord Festa della Birra	17:00 19:00	7-3 21,097	Camminata La mezza per sette (7 x 3 km)	Competitiva a squadre
21	20° San Marino di Bent.	16:00	8-4-3	San Marino di Bentivoglio	Parco Civiltà Contadina
21	Cross Monteveglio Via dell'Abbazia	14:50 km 5 SM50-55-60 - 15:20 km 5 SM40-45 15:50 km 5 SM-SM35 - 16:15 km 3 Donne + SM>65			Solo competitiva 5° prova Gran Prix
22	25° ViviBologna	9:00	11-7-3	Centro Commerciale Pilastro	Via Pirandello
28	7° Terre d'Acqua	16:00	7-3	Sant'Agata Bolognese	Via 21 aprile
29	8° ANT Budrio	9:00	11-6-3	Via Mezzetti - Piazzale Coop	
29	Correre per Casalecchio	9:00	11-7-3	Stazione Garibaldi	

APRILE 2015

Data	Denominazione	Ora	Distanza	Località	Note
6	4° Corri con noi C.S.Barca Via Sanzio 6	9:00 9:05	11-7-3 5	Camminata Gara Competitiva	6° prova Gran Prix
11	Tre Parchi	15:30	11-6-2	Parco Paleotto - Rastignano	attenz: senza capogruppo
12	39° Avis San Lazzaro Via Bellaria 7	8:30 9:30	11-8-3 9,2	Camminata Gara Competitiva	4° prova Camp.Sociale
19	Parco Cà Bura	8:30	12-7-3	Parco Ca' Bura Via Arcoveggio 59/8	
19	3° StraPorretta	10:30	6	Piazza della Libertà Porretta Terme	attenz: senza capogruppo
24	Challenge Sant'Agata B.	17:15	7-3	Festa Unità S.Agata Bolognese	
25	27° Le Vecchie Borgate	9:00	15-12-6	San Venanzio di Galliera	Via della Pace
25	Resistenza Ozzano E.	9:05	15-7-4	Competitiva km 15 ore 9:05	Piazza Allende
26	Lovoleto 19° Canapa V.Rodari 10 Imp.Sportivi	8:30 9:30	11-7-4 10	Camminata Gara Competitiva	7° prova Gran Prix
30	Borgo di Malacappa	18:45	7-3	Borgo di Malacappa	

ANCORA SULLA 1/2 di VERONA di Iorio Raffaele

Pett.	Cognome Nome	Società'	Naz.	Cat.	Tempo	RealTime
3709	RAPEZZI ETTORE	PODISTICA PONTELUNGO BOLOGNA A.S.D.	■ ■	SM45	01:23:18	01:23:13
170	IORIO RAFFAELE	A.S.D. POD. PONTELUNGO BOLOGNA	■ ■	SM	01:23:25	01:23:20

Al palasport ci arrivo presto alle otto circa la gara è alle 10 ma come sempre sono preso dal chiodo fisso "migliorare il mio personale" oramai è diventato il mio mantra. Nel frattempo al palazzetto mi raggiunge Ettore, ci scambiamo qualche impressione, qualche consiglio effettivamente un po' di tensione si avverte. Intorno alle 9.15 iniziamo a riscaldarci, alle 9.45 entriamo nella griglia e alle 10 partiamo. Già dai primi km mi accorgo che la gara non è veloce tutt'altro, io ed Ettore corriamo fianco a fianco con un ritmo di 3.55 al km e va bene così, ci diciamo, ma al 7° km ecco il mio problemino che si rinnova dopo Crevalcore; dovevo andare in bagno ma ho cercato di trattenermi sfiorato più volte dal pensiero di farla mentre correvo a costo di non perdere secondi. Mi fermo per un 40" circa riprendo e mi accorgo che ho davanti le "lepri del tempo prefissato di 1.24". Bene così mi dico, intanto Ettore non lo vedo più, continuo la gara e decido di iniziare col mio solito progressivo assumendo un grosso rischio visto che eravamo al 9 km, ma le gambe giravano una meraviglia e inizio la mia cavalcata, mi metto sui 3.50/ 3.52 al km. Al 18° km sento una voce che mi dice: dai Raffaele su, si tratta del mio amico Rapezzi che oggi viaggiava come una Ferrari ed era poco avanti a me, ma una fitta improvvisa mi rallenta facendomi perdere un po' di secondi negli ultimi km. Risparmiarmi non è da me e insisto, aumento i giri, le gambe erano in tempesta, ultimo km con salita finale che faccio con uno scatto di rabbia ed eccolo lì il traguardo e con lui il mio amico Ettore con un tempo fantastico 1.23.13 per lui e 1.23.25 per me. Non sono soddisfatto perché non ho fatto il personale anche se con il vento e un percorso tutt'altro che facile; è andata bene lo stesso ed ecco riapparire il microchip nella mia mente, il mio personale, e di conseguenza il pensiero va immediatamente alla Roma Ostia.

Forza Pontelungo

UN PONTE LUNGO DI AMICI

(14 dicembre 2014) da Nadalini Stefano

Questa filastrocca che ho tirato fuori,
ringrazia chiunque porta i nostri colori:

da chi vince premi con grande opulenza,
a chi solo ci onora con la sua presenza.

Perché la ricetta che ci ha fatti aumentare
È: "Tu corri o cammini, fai quel che ti
pare"

E voglio dir grazie ai nostri volontari,
che sono poi i coniugi Otta e Ferrari,

che spesso ben prima che il sole risplenda
son già indaffarati a montare la tenda.

Ciò premesso non vedo niente di male,
se accenno a chi è nostro campione
sociale.

Partendo dai maschi e da un
cambiamento:
è sceso dal trono re Alberto Bonvento.

Di prenderne il posto Lorenzo Diani si
era illuso,
ma è arrivato Gennaro, Capitolo chiuso.

E tra i cinquantenni abbiam visto
afferinarsi
Paolo Tonelli che è sempre dietro a
lamentarsi.

Tra gli over sessanta non vi son
discussioni:
campione è "Ceppo" Alberto Gruppioni

di cui "Vinco facile" è il grido di
battaglia
e quando è sul palco è un somaro che
raglia.

E poi le fanciulle, tenaci e mai arrese:
su quel podio sventola la bandiera
inglese;

bravissime tutte, ma il popolo s'inchina
all'inno di Rachel: "Dio salvi la regina".

Ragazze che si allenano, in pista le
ammiriamo
Correr tutte in fila indiana dietro al nostro
capitano.

Noi siamo invidiosi, Giuliano sembra
Fonzie
e noi intorno a sgobbare una fatica da
stronzi.

Calendario e cronometro dicono che sto
invecchiando:
questo vale per tutti tranne che per
Armando:

Righi, come il vino, più passa il tempo e
più migliora
e di titoli italiani anche quest'anno lui ci
onora.

Un anno di fatica, sudore e sacrifici,
ma mi sono divertito in 'sto bel gruppo di
amici.

Viva la Pontelungo!

**Crevalcore 6 gennaio 2015
3° Maratonina della Befana**

Squadra Femminile			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
10	Nannini Margherita	01:35:34	100
17	Gualandi Valentina	01:38:06	95
28	Comastri Mirella	01:43:53	91
35	Crescenzi Stefania	01:48:46	87
41	Pozzati Elisabetta	01:50:45	84
96	Musiani Gabriella	02:25:53	81

Squadra maschile 18÷49 anni			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
17	Gervasi Francesco	01:21:39	100
24	Nadalini Stefano	01:22:47	95
27	Rapezzi Ettore	01:23:00	91
31	La Giusa Giancarlo	01:23:13	87
38	Iorio Raffaele	01:24:49	84
40	Lagana' Giuseppe	01:25:28	81
45	Bencivenni Luca 1971	01:26:00	78
80	Stanghellini Matteo	01:30:59	76
81	Garagnani Luca	01:31:05	74
106	Iadaresta Mario	01:33:58	72
117	Franzoni Andrea	01:35:01	70
145	Zecchini Marco	01:37:36	69
174	Macchioni Massimo	01:39:34	68
208	Colesso Siro	01:42:19	67
234	Poletti Denni	01:44:58	66
244	Brini Federico	01:45:48	65
285	Guidotti Iader	01:49:53	64
329	Marchesini Mirco	01:55:36	63
331	Paiola Claudio	01:55:46	62
433	Comastri Raoul	02:19:08	61

Squadra maschile 50÷59 anni			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
35	Ginosa Riccardo	01:24:05	100
55	Tonelli Paolo	01:27:48	95
113	Marrone Giuseppe	01:34:27	91
127	Lodovisi Stefano	01:35:41	87
179	Chierogato Patrizio	01:40:02	84
196	Vicini Andrea	01:41:07	81
197	Proni Angelo	01:41:13	78
239	Landi Massimo	01:45:21	76
268	Bonfiglioli Bruno	01:48:46	74
272	Grilli Franco	01:48:58	72

Squadra maschile Over 60			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
46	Gruppioni Alberto	01:26:22	100
83	Ganassi Marco	01:31:34	95
249	Ginosa Michele	01:46:07	91
313	Venturini Alessandro	01:53:05	87
325	Lorenzini Claudio	01:54:37	84
393	Caravello Vincenzo	02:04:27	81

**Pieve di Cento 24 gennaio 2015
1° PROVA BOLOGNA CROSS 2015**

Squadra Femminile (3 km circa)			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
1	Battacchi Francesca	13:37	100
2	Di Pasquale Ottavia	13:41	95
3	Borghi Michela	14:48	91
4	Pozzati Elisabetta	15:23	87
5	Testoni Daniela	16:24	84
6	Demaria Alessandra	17:52	81

Squadra maschile 18÷49 anni (5 km circa)			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
1	Diani Lorenzo	19:47	100
2	La Giusa Giancarlo	21:32	95
3	Stanghellini Matteo	22:36	91
4	Mancini Pierpaolo	22:46	87
5	Volta Gianni	23:46	84
6	Argazzi Mirko	23:48	81
7	Brini Federico	30:06	78

Squadra maschile 50÷59 anni (5 km circa)			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
1	Fergnani Maurizio	22:05	100
2	Tonelli Paolo	23:00	95
3	Pantaleo Giacomo	24:47	91
4	Lamberti Valter	24:52	87
5	Lodovisi Stefano	24:58	84
6	Grilli Franco	25:58	81
7	Sirico Domenico	27:16	78

Squadra maschile Over 60 (km 5 circa)			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
1	Castellini Augusto	21:57	100
2	Gruppioni Alberto	23:19	95
3	Guidi Angelo	25:55	91

Squadra maschile Over 60 (km 3 circa)			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
1	Campanini Oreste	15:02	100
2	Ginosa Michele	15:17	95
3	Landuzzi Franco	15:45	91
4	Baldi Dario	16:27	87

Zola Predosa 1 febbraio 2015
38° Maratonina Trofeo Lolli

Squadra Femminile			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
3	Burgess Rachel Elaine	01:27:41	100
9	Battacchi Francesca	01:32:45	95
13	Di Pasquale Ottavia	01:35:21	91
14	Nannini Margherita	01:36:12	87
21	Comastri Mirella	01:43:29	84
25	Borghi Michela	01:47:32	81
26	Crescenzi Stefania	01:48:48	78
27	Pozzati Elisabetta	01:50:15	76
28	Serafini Francesca	01:50:48	74
42	Ghedini Nadia	01:56:01	72
47	Testoni Daniela	01:56:38	70
49	Demaria Alessandra	01:57:10	69
53	Cussini Irene	01:59:22	68
54	Palotta Francesca	01:59:33	67
66	Borrelli Patrizia	02:03:29	66

Squadra maschile 18-49 anni			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
11	Diani Lorenzo	01:17:21	100
13	Bonvento Alberto	01:17:58	95
20	Gervasi Francesco	01:21:29	91
28	Nadalini Stefano	01:22:56	87
29	Rapezzi Ettore	01:23:15	84
33	La Giusa Giancarlo	01:23:57	81
57	Bencivenni 71 Luca	01:26:40	78
75	Chiappe Mirko	01:28:55	76
78	Bergonzoni Daniele	01:29:01	74
93	Sitta Alberto	01:30:04	72
104	Mancini Pierpaolo	01:30:53	70
111	Iadaresta Mario	01:31:21	69
112	Stanghellini Matteo	01:31:25	68
115	Gianni Riccardo	01:31:44	67
136	Ghini Daniele	01:33:51	66
143	Frumenti Alan	01:34:18	65
165	Tadde' Marco	01:35:34	64
175	Argazzi Mirko	01:36:15	63
178	Colesso Siro	01:36:21	62
189	Casadio Enrico	01:36:55	61
194	Domenicali Federico	01:37:05	60
213	Macchioni Massimo	01:38:46	59
258	De Lucca Fabrizio	01:41:23	58
279	Morena Giovanni	01:42:43	57
321	Poletti Denni	01:45:57	56
353	Rossi Alessandro	01:48:08	55
355	Landucci Stefano	01:48:16	54
410	Volta Gianni	01:52:58	53
415	Brini Federico	01:53:42	52
433	Resmini Andrea	01:54:48	51
437	Maselli Marco	01:55:31	50
453	Paiola Claudio	01:56:27	49
473	Marchesini Mirco	01:58:00	48

Squadra maschile 50-59 anni			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
37	Ginosa Riccardo	01:24:40	100
139	Carbone Luigi	01:33:59	95
164	Chierigato Patrizio	01:35:28	91
181	Lodovisi Stefano	01:36:24	87
238	Proni Angelo	01:40:13	84
239	Bongiovanni Stefano	01:40:15	81
304	Landi Massimo	01:44:35	78
313	Pidia Lussorio	01:45:30	76
351	Le Pera Antonello	01:47:56	74
364	Cesari Fausto	01:48:48	72
371	Grilli Franco	01:49:58	70
385	Venturi Bartolini Massimo	01:51:14	69
464	Pantaleo Giacomo	01:57:11	68
DNF	Tonelli Paolo	--:--:--	10
DNF	Corigliano Antonio	--:--:--	10
DNF	Vicini Andrea	--:--:--	10

continua a lato

Granarolo 8 febbraio 2015
39° 10 km di Viadagola

Squadra Femminile			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
3	Burgess Rachel Elaine	00:40:18	100
8	Battacchi Francesca	00:41:55	95
14	Nannini Margherita	00:42:45	91
16	Di Pasquale Ottavia	00:43:41	87
36	Pozzati Elisabetta	00:49:12	84
59	Ghedini Nadia	00:52:31	81
62	Testoni Daniela	00:52:59	78
69	Palotta Francesca	00:54:30	76

Squadra maschile 18-49 anni			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
3	Diani Lorenzo	00:34:31	100
8	Bonvento Alberto	00:35:03	95
33	Iorio Raffaele	00:37:37	91
41	Nadalini Stefano	00:37:57	87
45	Rapezzi Ettore	00:38:04	84
46	Volpe Luigi	00:38:09	81
59	La Giusa Giancarlo	00:38:55	78
63	Gervasi Francesco	00:39:02	76
77	Bencivenni 71 Luca	00:39:50	74
94	Gianni Riccardo	00:40:38	72
96	Garagnani Luca	00:40:41	70
109	Pezzino Andrea	00:41:12	69
112	Tadde' Marco	00:41:22	68
114	Iadaresta Mario	00:41:28	67
149	Argazzi Mirko	00:42:33	66
151	Ghini Daniele	00:42:34	65
161	Capacci Enrico	00:42:51	64
207	Barbieri Alberto	00:45:11	63
219	Volta Gianni	00:45:27	62
227	Pantaleo Daniele	00:45:46	61
233	Zecchini Marco	00:46:02	60
250	Baravelli Riccardo	00:46:46	59
257	Poletti Denni	00:47:17	58
346	Brini Federico	00:50:48	57

Squadra maschile 50-59 anni			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
120	Tonelli Paolo	00:41:36	100
154	Corigliano Antonio	00:42:42	95
187	Chierigato Patrizio	00:44:07	91
193	Lodovisi Stefano	00:44:30	87
238	Landi Massimo	00:46:09	84
245	Grilli Franco	00:46:37	81

Squadra maschile Over 60			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
86	Grupponi Alberto	00:40:18	100
144	Ganassi Marco	00:42:23	95
224	Guidi Angelo	00:45:38	91
242	Rimondini Boris	00:46:25	87
254	Campanini Oreste	00:47:01	84
297	Ginosa Michele	00:49:05	81
334	Landuzzi Franco	00:50:14	78
356	Nannetti Luigi	00:51:05	76
412	Viperini Tommaso	00:55:05	74
416	Bertoli Claudio	00:55:25	72

Squadra maschile Over 60			
Arr	Cognome	Tempo	Punti
77	Grupponi Alberto	01:28:58	100
99	Castellini Augusto	01:30:45	95
137	Ganassi Marco	01:33:54	91
298	Guidi Angelo	01:44:07	87
330	Rimondini Boris	01:46:46	84
391	Venturi Gaetano	01:52:00	81
400	Di Simone Mauro	01:52:28	78
450	Bertoli Claudio	01:56:08	76
462	Ginosa Michele	01:57:01	74
522	Viperini Tommaso	02:06:52	72
535	Caravello Vincenzo	02:10:59	70



BENVENUTA...TRA NOI !!

E' con grande soddisfazione che, dopo un lungo e impegnativo corteggiamento "sportivo", comunico l'iscrizione alla nostra società di una brava atleta agonista che rinforzerà il già nutrito sodalizio delle nostre più forti ragazze competitive.

*Il trasferimento dalla sua precedente società è avvenuto prima delle feste natalizie e già dall'inizio del nuovo anno ha gareggiato con i nostri colori nero verdi. Il suo nome è **Valentina Gualandi** di anni 46 ed ha al suo attivo un curriculum di tutto rispetto: ha corso 18 maratone (fra le quali New York - 4° italiana, Londra, ecc.) con migliore prestazione **3h 03' 25"** e sulla mezza **1h 25' 45"**.*

Noi ci impegneremo al meglio per mettere a suo agio Valentina, al pari di tutte le altre ragazze della nostra compagine. Sicuramente aumenterà la concorrenza agonistica femminile, ma nell'intento di raggiungere sempre migliori risultati per la società.

Un benvenuto ancora a Valentina e un "in bocca al lupo" a tutte le nostre ragazze. Di Roberto Otta

COMUNICAZIONI PER I COMPETITIVI

Il Consiglio direttivo rinnova a tutti le solite raccomandazioni:

- In occasione delle gare competitive è necessario **indossare sempre la divisa sociale**, specialmente per le eventuali premiazioni sul palco. Contattando Giacomo Pantaleo oppure Franco Landuzzi è possibile ricevere informazioni sulla disponibilità del materiale sportivo Sociale.
- E' necessario che ogni atleta **prenoti in anticipo l'iscrizione alle gare** del nostro campionato rispondendo alle mail di Giuliano Nervo o dando segnalazione al capo-gruppo alla tenda.
- La **scadenza della certificazione medica agonistica** non consentirà in nessun caso la partecipazione alle gare e l'atleta dovrà provvedere **personalmente** al rinnovo dell'idoneità agonistica per atletica leggera. Una volta consegnata alla società la certificazione, possibilmente nel formato originale (trattenerne una copia è utile), la nuova data di scadenza verrà immediatamente inserita a cura dei nostri addetti negli archivi FIDAL e/o UISP e successivamente documentata all'atleta stesso per un suo eventuale uso personale.
- Visto gli ultimi **stringenti controlli** degli organizzatori delle manifestazioni di più ampio richiamo (vedi mezza di Verona, Roma - Ostia, Ferrara, ecc.) si invitano tutti coloro che si iscrivono personalmente a queste gare di controllare il definitivo esito positivo dell'iscrizione stessa e a portare con se, il giorno della gara, i tesserini tecnici Fidal e/o UISP e gli attestati che vengono forniti dalla Società.
- **L' atleta iscritto ad una gara competitiva alla quale poi non partecipa per svariati motivi deve con sollecitudine rivolgersi al capogruppo per il ritiro del pacco gara e saldare la quota di partecipazione.**

