

RISULTATI PONTELUNGO



26 Giugno - Trail Salto del Cervo (km16,2)



Un'altra bellissima vittoria per **Francesca Battacchi** ! Complimenti !

Nelle prime 10 donne troviamo anche **Alessia Antolini** 5°, **Daniela Testoni** 8° ed **Ilenia Biavati** 10°.

Negli uomini il nostro migliore è **Matteo Stanghellini** che si piazza ottimamente al 5° posto.

Nei primi 5 delle 4 categorie previste (escludendo la vincitrice **Francesca Battacchi**) abbiamo :

2° **Alessia Antolini** e **Daniele Ghini**

3° **Paolo Tonelli**

4° **Ilenia Biavati, Daniela Testoni, Matteo Stanghellini**

10 Luglio - Berzantina (km12,4)

Gli attori protagonisti di questa "classica" del nostro Appennino sono **Lorenzo Diani** ed **Alberto Bonvento** e la gara si decide in discesa dove Lorenzo supera Alberto e s'invola verso la vittoria.

Trionfo neroverde pertanto sul podio con Lorenzo 1° ed Alberto 2°.

Nella classifica femminile **Valentina Gualandi** conquista il podio con un bellissimo 3° posto e **Valentina Opisso** centra il 7° posto assoluto.

Nelle categorie previste dalla gara troviamo :

1° **Valentina Gualandi, Alberto Gruppioni e Marco Ganassi**

3° **Lodi Simona, Valentina Opisso e Matteo Stanghellini**

4° **Manuele Tasini**



16 Luglio - La Portaccia (km11,2)



A Castiglione dei Pepoli alla notturna della Portaccia si festeggia la prima vittoria per **Francesca Ravelli** che batte una forte atleta toscana. Complimenti Francesca !

Bel 5° posto per **Ottavia Di Pasquale**; prosegue il cammino verso la forma migliore **Lucia Pansardi** che centra il 9° posto assoluto.

Ancora grande lotta tra **Alberto Bonvento** e **Lorenzo Diani** : questa

volta prevale Alberto per un paio di secondi agguantando un bel 3° posto mentre Lorenzo è 4°.

Escludendo i primi 3 assoluti (e quindi **Francesca ed Alberto**) ecco i primi 5 posti delle categorie previste :

1° **Lorenzo Diani** - 2° **Ottavia Di Pasquale** - 3° **Manuele Tasini** - 5° **Daniele Ghini**

24 Luglio - Rocca di Roffeno (km10,2)



Al ritorno dalle vacanze e dopo aver vinto due gare in Puglia, ritorna prepotentemente alla vittoria la nostra **Francesca Battacchi**; a completare questo successo arrivano anche il 4° posto di **Ottavia Di Pasquale**, il 7° di **Irene Zaccanti** e l'8° di **Daniela Testoni**.

Nella classifica maschile **Alberto Bonvento** centra il 2° posto, seguito da **Lorenzo Diani** al 3° posto e **Matteo Stanghellini** al 9°.

Su 138 arrivati ben 28 sono nostri atleti (1 su 5).

Escludendo i primi 3 assoluti (e quindi **Francesca, Alberto e Lorenzo**) ecco i primi 5 posti delle categorie previste :

1° **Irene Zaccanti e Ottavia Di Pasquale**

2° **Daniela Testoni** - 3° **Matteo Stanghellini** - 4° **Alessandra Demaria** - 5° **Massimo Marinelli**

15 Agosto - Baigno (km10,2)

Per la 42esima volta si è tenuta la storica e suggestiva manifestazione di Ferragosto, sul tracciato impervio delle colline sovrastanti il Lago del Brasimone. Grandissima soddisfazione per il nostro **Alberto Bonvento**, che finalmente riesce nel suo intento di vincere questa gara chiudendo con un ottimo 41'20", con un vuoto dietro di se di quasi 3 minuti. Per quanto riguarda le donne, un podio tutto Pontelungino per le nostre atlete di punta **Francesca Battacchi, Francesca Ravelli e Ottavia di Pasquale**.

Tra le prime 5 posizioni delle categorie previste troviamo:

1° **Francesca Battacchi - Alberto Bonvento**

2° **Francesca Ravelli**

3° **Ottavia di Pasquale - Elisabetta Stefanelli** - 4° **Giancarlo la Giusa** - 5° **Valentina Gualandi**



21 Agosto - 5Passi in Val Carlina (km18,5)

Tanta fatica per quasi 800m di dislivello positivo distribuiti su 18km di tracciato

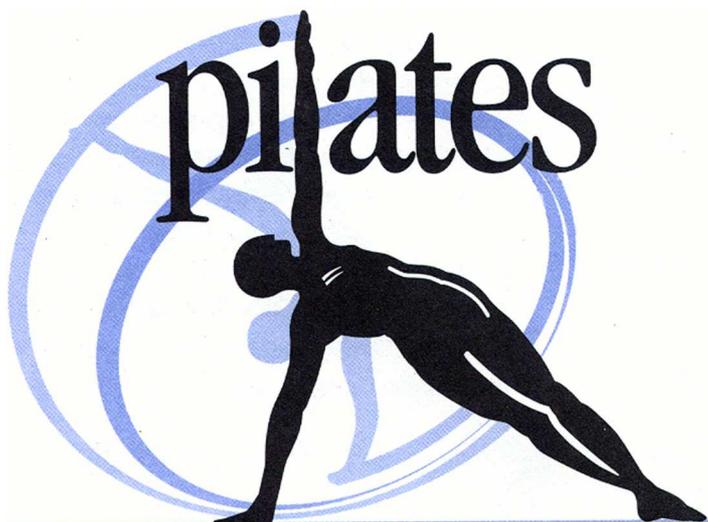


misto di asfalto, sterrato, bosco. Grande partecipazione dei nostri atleti a questa manifestazione, che ci fa vincere il primato tra le società partecipanti. La nostra infaticabile **Francesca Battacchi** invece, vince a mani basse con un vantaggio di ben 8 minuti dalla seconda donna. Buone le prestazioni di tanti nostri atleti, di cui ricordiamo le prime 5 posizioni di categoria:

- 1° Francesca Battacchi
- 3° Valentina Gualandi
- 5° Daniela Testoni - Luigi Volpe



COME CURARE E PREVENIRE GLI INFORTUNI NELLA CORSA ATTRAVERSO L' ALLUNGAMENTO ED IL RIEQUILIBRIO DEL CORPO CON IL METODO *PILATES*



Con l'agonismo ho chiuso ormai da 6 anni e, anche se fisicamente sto benissimo, dopo tanto tempo dedicato non solo alla corsa, ma anche al ciclismo, alla mtb, ecc non ho rinunciato alle vecchie abitudini di una vita regolata, e salutista, con ore di riposo e pasti moderati. Con questo, il mio entusiasmo e la mia curiosità verso il benessere, sono rimaste intatte, convinto più che mai che l'attività motoria rimane uno splendido veicolo per mantenere corpo e mente pulsanti e sempre attivi, rallentando a livello biologico la nostra macchina del tempo. Ora ho buttato il crono, il digitale, guardo il semplice orologio per ore di corsa su ritmi

blandi in assoluto relax.

Sono nel mondo del podismo fin dai primi anni 70 e ho frequentato corsi come preparatore e massaggiatore e da diversi anni ho allargato le mie conoscenze al pilates, ginnastica post yoga tantrico e con l'acquisizione dei master il percorso è solo all'inizio. Sta in noi con la grande passione, fare ricerca e confronto.

Queste discipline se applicate con pazienza e costanza ci danno la possibilità di evitare o almeno ridurre i tanti acciacchi derivanti dalla corsa.

Ora se prendiamo in esame la dinamica della corsa, ad ogni appoggio, il nostro corpo termina la fase aerea, quando atterra al suolo, subisce piccolissimi microtraumi che col passare degli anni si ripercuotono sulla nostra struttura ossea, muscolare, tendinea.

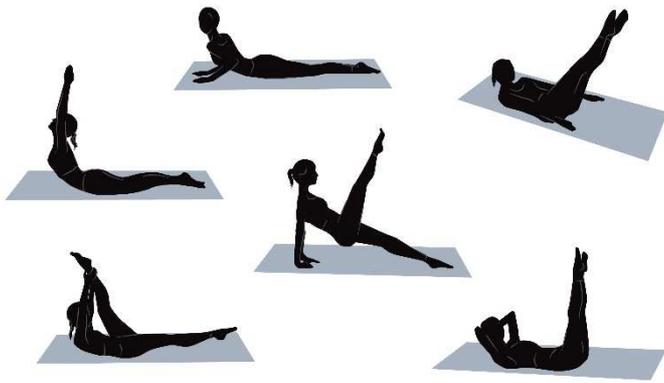
Se consideriamo che un podista medio, uomo, o donna compie 4 allenamenti alla settimana tra i 50-80 km, in un mese ne totalizza circa 220-300, scaricando il peso del nostro corpo milioni di volte in un anno. Ma vi sono podisti che raddoppiano questi chilometraggi a seconda del tipo di allenamento e della falcata, che varia di molto la sua ampiezza a seconda del passo, dal lento, al medio, fino al corto veloce.

Le parti che subiscono le maggiori sollecitazioni sono tante, a carico del piede metatarsi e talloni poi caviglia, tendine d'Achille, polpacci, quadricipiti, glutei, piriforme, ileo psoas, rachide lombare, quadrato dei lombi, solo per citare alcune parti.

Ora chi non ha mai sofferto di crampi, contratture strappi, tendinite, talloniti? E in alcuni di questi casi ci fermiamo?

Giammai, continuiamo a correre testardi, noi podisti siamo tutti uguali... se mi fermo la condizione cala ed i miei avversari di categoria mi passano sopra.





Alzi la mano chi non la pensa così!!! Ormai la corsa quotidiana fa parte del nostro stile di vita. Quindi non ci fermiamo e proviamo ad alleggerire l'arto dove sentiamo dolore. Carichiamo di più l'arto opposto fino a che, piano piano, andiamo a squilibrare la nostra biomeccanica, perché il nostro corpo lavora fuori asse e finendo per aggravare la situazione. Queste discipline pilates-ginn posturale, applicate in maniera costante attraverso esercizi

di allungamento, bonificazione, elasticità, piano piano vanno a riequilibrare le nostre catene cinetiche, ma questo vale anche per le persone che non praticano alcuna disciplina.

Perché nella nostra vita quotidiana, nel nostro lavoro, a seconda se siamo destri o mancini, utilizziamo più fasce muscolari a discapito di altre che utilizziamo molto meno, o non le utilizziamo affatto, tanto che vengono chiamate fasce dormienti.

Queste posture scorrette vanno ad incidere sulla nostra simmetria con conseguenze negative. Mi fermo qui per non annoiare troppo coloro che mi leggono, la mia è una ricerca costante, un confronto ed un continuo approfondimento.

Chi volesse iniziare piano piano a scoprire queste discipline o già le applica e le conosce, sarei felicissimo di contattarlo.

LUIGI NANNETTI

Mail luiginannetti@virgilio.it
Cell 3383530618

SETTEMBRE 2016

x = senza Capo Gruppo

Data	x	Denominazione	Ora	Distanza	Località	Note	N°
2	ve	20° Sagra di Lovoletto	19:00	7-5-2		presso la Chiesa	85
4	do	45° Quattro Campanili	9:00	11-8-3	Calderino	Scuola elementare	86
4	do	9° delle Risaie	9:00	10-6-3	Marmorta di Molinella	Centro del paese	
6	ma	12° 5000 del Parco Nord c/o Arena Spettacoli	19:00	5	Donne + Uomini Over 55	19° prova Gran Prix	87
			19:45	5	Uomini 18÷54 anni (SM÷SM50)		
8	gi	Badia in Festa	18:45	7-3	S.Maria in Strada (Anzola Emilia)	Piazzale Chiesa	88
8	gi	24° Staffetta Settembrina Pieve di Cento	19:15 20:00	3x1000 3x1000	Donne Uomini	Piazza Andrea Costa	
9	ve	Fiera di San Simone	18:30	7-3	Mercatale Via Settefonti		89
10	sa	Memorial Don Franco	16:30	8-3	Borgonuovo di Sasso Marconi	Via Moglio	90
11	do	Argelato Villa Beatrice	8:30	11-5-2	Parco Villa Beatrice		
11	do	Run Tune UP Piazza Maggiore	9:30	21,097	Maratonina Competitiva	20° prova Gran Prix	90
			9:30	10,5+10,5	Mezza & Mezza (non competitiva)		
11	do	Trail Abbazia Zola Predosa Via dell'abbazia 4	9:00	14,470	Competitiva Trail	20° prova Gran Prix	90
			9:15	5	Sudatina (non competitiva)		
15	gi	Challenge Mascarino	18:30	7-3	Mascarino		91
17	sa	2° Borgo Selva Malvezzi di Molinella (via Selva)	16:30	8	Camminata		92
			17:15	3	Donne + Uomini Over 60	21° prova Gran Prix	
			17:45	5	Uomini 18÷59 anni (SM÷SM55)	21° prova Gran Prix	
18	do	33° Du pas par San Zvan	9:00	29,5-21 18-13-8-4	San Giovanni in Persiceto	Palazzetto dello Sport Via Muzzinello	93
18	do	Bio-Corsa	8:30	13-7-4	San Giorgio di Piano		
24	sa	Coppa Lilt	15:30	10-6-3	Ripoli (frazione di San Benedetto Val di Sambro)		93
25	do	Race for the cure (Giardini Margherita)	10:00	5-2	Camminata		
			10:00	5	Gara Competitiva	22° prova Gran Prix	
25	do	38° Centopassi a Cento White Park V.Matteo Loves	9:00 9:05	10-6-3 11,3	Camminata Gara Competitiva	22° prova Gran Prix	93
30	ve	Challenge Villa Torchi	18:15	7-3	Via Colombarola		94

OTTOBRE 2016

x = senza Capo Gruppo

Data	x	Denominazione	Ora	Distanza	Località	Note	N°
1	sa	38° Marconiana	16:00	7-3	Pontecchio Marconi	Chiesa	
2	do	Dall'Eremo ai Gessi	9:00	12-7-3	Ceretolo Viale Libertà 3	Palestra Finco	
2	do	x Ecomaratona di Monte Sole presso il Centro Sportivo di Rioveggio	9:00	42,195	Maratona competitiva		95
			9:30	21	Trail 21 km competitivo	23° prova Gran Prix	
			9:30	10	Camminata		
4	ma	17° Memorial Spiga	9:00	12-7-2	Centro Sportivo Barca	Via Sanzio 6	96
7	ve	2° degli 8 parchi	18:30	11-8-3	Castel Maggiore		97
8	sa	Du pas par Pianor	16:00	9-5-3	Pianoro Parco Ginepreto		
8	sa	Campionato Regionale UISP di pista	14:30	5	5000 femminile	Pista Cavina V.Biancolelli	98
			14:30	10	10000 maschile	N° batterie da stabilire	
9	do	24° Ecologica Savena	9:00	11-7-3	Circolo Benassi Via Cavina		
9	do	Campagnola	9:00	13-8-3	Longara	Centro paese	
15	sa	Festa dello Sport	16:00	7-2	Budrio Piazzale Bocciofila		
16	do	38° Calderrosta	9:00	11-7-3	Montepastore Centro Sportivo		
16	do	Fira di Sdazz	9:00	12-7-3	Baricella Stadio Renato Bottazzi	Via Pedora 44	99
16	do	48° Giro dei Tre Monti Imola Autodromo Ferrari	9:30	15-5	Camminata		100
			9:30	15,400	Gara Competitiva	5° prova Camp. Soc.	
22	sa	Degli Orti	16:00	7-3	Calderara di Reno Via Gramsci	Centro Sociale Bacchi	
22	sa	3° prova Bologna Cross Sant'Agata Bolognese Via XXI Aprile 1945 n. 13 Centro Sportivo	13:30	5	Uomini SM50-SM55-SM60	24° prova Gran Prix	100
			14:00	5	Uomini SM40-SM45		
			14:30	5	Uomini SM-SM35		
			14:55	3	Donne + Uomini SM65 e oltre		
23	do	37° Trotterellata	9:00	13-7-3	Sala Bolognese Centro Tennis	Via Gramsci 50/a	
23	do	Maratonina di Cotignola	9:30	21,097	Regionali UISP Maratonina	25° prova Gran Prix	
30	do	Du pas par Calderara Via Garibaldi 6	8:00	12-7	Centro Sportivo Pederzini	Camminata	101
			9:15	21,097	Gara Competitiva	6° prova Camp. Soc.	
31	lu	Dei 2 cimiteri	19:00	7	Cimitero di Casalecchio di Reno		102

L'ultima colonna N° è il numero progressivo delle manifestazioni valide per i Punteggi Presenze

26 giugno 2016 - Trail Salto del Cervo km 16,2

Cat.	Arrivo	Cognome e Nome	Tempo	Punti
Donne 18-44 anni	1	Battacchi Francesca	01:35:04	100
	5	Antolini Alessia	02:02:27	95
	10	Biavati Ilenia	02:09:48	91
Donne Over 45	8	Testoni Daniela	02:07:50	100
	20	Corsi Simona	02:38:19	95
U 18-39	5	Stanghellini Matteo	01:25:19	100
Uomini 40-49 anni	15	La Giusa Giancarlo	01:33:45	100
	43	Nadalini Stefano	01:47:27	95
	71	Giusti Marco	02:01:13	91
	100	Paiola Claudio	02:20:15	87
Uomini 50-59	104	Brini Federico	02:30:14	84
	16	Ghini Daniele	01:33:50	100
U Over 60	17	Tonelli Paolo	01:34:16	95
	103	Ginosa Michele	02:25:50	100

16 luglio 2016 - Portaccia km 11,2

Cat.	Arrivo	Cognome e Nome	Tempo	Punti
Donne 18-44 anni	1	Ravelli Francesca	0:47:26	100
	5	Di Pasquale Ottavia	0:50:27	95
	9	Pansardi Lucia	0:53:36	91
	13	Comastri Mirella	0:56:45	87
	17	Opisso Valentina	0:57:41	84
D Over 45	28	Demaria Alessandra	1:05:02	100
Uomini 18-39	22	Stanghellini Matteo	0:44:51	100
	55	Argazzi Mirko	0:50:03	95
Uomini 40-49 anni	3	Bonvento Alberto	0:40:32	100
	4	Diani Lorenzo	0:40:34	95
	29	La Giusa Giancarlo	0:45:45	91
	31	Nadalini Stefano	0:46:03	87
	32	Marinelli Massimo	0:46:14	84
	45	Pezzino Andrea	0:48:48	81
	86	Veronesi Alessandro	0:55:08	78
	89	Zecchini Marco	0:55:22	76
Uomini 50-59 anni	119	Morelli Valerio	1:01:39	74
	33	Ghini Daniele	0:46:16	100
	39	Tonelli Paolo	0:47:21	95
	70	Merli Mario	0:52:32	91
	78	Landucci Stefano	0:53:36	87
	88	Selleri Riccardo	0:55:18	84
	97	Rubbi Paolo	0:56:42	81
Uomini Over 60	104	Lodovisi Stefano	0:58:13	78
	123	Pantaleo Giacomo	1:05:03	76
	54	Tasini Manuele	0:49:52	100
	99	Bonfiglioli Bruno	0:57:10	95

10 luglio 2016 - Berzantina km 12,4

Cat.	Arrivo	Cognome e Nome	Tempo	Punti	
Donne 18-44 anni	7	Opisso Valentina	01:04:58	100	
	13	Lodi Simona	01:08:05	95	
	23	Alberghini Chiara	01:16:26	91	
Donne Over 45	3	Gualandi Valentina	00:58:00	100	
	15	Testoni Daniela	01:08:39	95	
	17	Pozzati Elisabetta	01:11:08	91	
	20	Crescenzi Stefania	01:13:09	87	
Uomini 18-39 anni	22	Demaria Alessandra	01:26:59	84	
	12	Stanghellini Matteo	00:49:31	100	
	41	Manuppella Andrea	00:54:11	95	
Uomini 40-49 anni	84	Mazzali Matteo	00:59:16	91	
	102	Barison Stefano	01:01:25	87	
	1	Diani Lorenzo	0:45:52	100	
	2	Bonvento Alberto	00:46:11	95	
	31	La Giusa Giancarlo	00:53:01	91	
	36	Marinelli Massimo	00:53:27	87	
	40	Nadalini Stefano	00:54:08	84	
	57	Mancini Pierpaolo	00:55:56	81	
	61	Rapezzi Ettore	00:56:27	78	
	78	Volta Gianni	00:58:39	76	
	135	Zecchini Marco	01:06:22	74	
	Uomini 50-59 anni	33	Tonelli Paolo	00:53:12	100
		34	Ghini Daniele	00:53:19	95
		87	Rubbi Paolo	00:59:33	91
90		Nervo Giuliano	00:59:40	87	
95		Merli Mario	01:00:27	84	
110		Predieri Alberto	01:02:47	81	
128		Landucci Stefano	01:05:08	78	
164		Lodovisi Stefano	01:10:27	76	
Uomini Over 60	182	Pantaleo Giacomo	01:16:02	74	
	47	Ganassi Marco	00:54:53	100	
	50	Grupponi Alberto	00:55:05	95	
	58	Tasini Manuele	00:56:14	91	
	145	Bonfiglioli Bruno	01:07:35	87	

24 luglio 2016 - Rocca di Roffeno km 10,2

Cat.	Arrivo	Cognome e Nome	Tempo	Punti
Donne 18-44 anni	1	Battacchi Francesca	0:47:14	100
	4	Di Pasquale Ottavia	0:53:27	95
	7	Zaccanti Irene	1:00:02	91
Donne Over 45	8	Testoni Daniela	1:01:20	100
	12	Demaria Alessandra	1:06:21	95
Uomini 18-39 anni	17	Crescenzi Stefania	1:10:55	91
	9	Stanghellini Matteo	0:43:59	100
	49	Mazzali Matteo	0:51:54	95
Uomini 40-49 anni	57	Barison Stefano	0:52:54	91
	2	Bonvento Alberto	0:40:57	100
	3	Diani Lorenzo	0:41:34	95
	16	Marinelli Massimo	0:46:13	91
	29	Rapezzi Ettore	0:48:53	87
	38	Volta Gianni	0:50:17	84
	50	Pantaleo Daniele	0:51:57	81
	89	Biseco Pasquale	0:58:06	78
Uomini 50-59 anni	92	Zecchini Marco	0:59:05	76
	94	Brini Federico	0:59:37	74
	24	Ghini Daniele	0:47:28	100
	68	Predieri Alberto	0:55:27	95
	79	Landucci Stefano	0:56:59	91
Uomini Over 60	83	Grilli Franco	0:57:39	87
	95	Lodovisi Stefano	0:59:47	84
	121	Pantaleo Giacomo	1:06:23	81
	87	Bonfiglioli Bruno	0:57:56	100
Uomini Over 60	99	Rimondini Boris	1:00:04	95
	111	Di Natale Massimo	1:03:32	91
	113	Ginosa Michele	1:03:46	87

