

# CorriApulia

Mente, Braccio e Gambe "IL RE" (con la magnifica collaborazione di tutti Voi) - magazine di passione podistica - num.01 - 2008

## Prossime Manifestazioni



**9° MARATONA DEL SALENTO**  
**PARABITA 27 GENNAIO 2008**  
Gara podistica internazionale di km 42,195

### PARCO COMUNALE

ore 08:00 Raduno atleti e giuria

ore 09:00 Partenza apripista "FERRARI"

ore 09:15 Partenza atleti diversamente abili

ore 09:30 Partenza "9ª MARATONA DEL SALENTO"

ore 13:00 Premiazioni

### REGOLAMENTO

#### 1. PARTECIPAZIONE

- tesserati FIDAL assoluti, amatori e master, in regola con il tesseramento federale anno 2008;
- tesserati ad altre Federazioni o agli Enti di promozione Sportiva riconosciuti dal CONI, purché tale tessera sia stata rilasciata in base alle norme della legge sulla tutela sanitaria dell'attività sportiva agonistica e nel rispetto delle convenzioni stipulate con la FIDAL. Il tesserino deve essere in corso di validità.

#### 2. PERCORSO

urbano, extraurbano, asfaltato, chiuso al traffico, omologato FIDAL in un giro unico tra i comuni di Parabita, Matino, Casarano, Taviano, Alezio, Sannicola, Tuglie, Parabita.

I dispositivi delle gare FIDAL sono consultabili sul sito [www.fidalpuglia.it](http://www.fidalpuglia.it)

## Classifiche

### Roma

#### 9° Corsa di Miguel

di A. Franco

20.01.08 - Hanno affrontato il percorso di 10.200 metri tre atleti pugliesi: **Giacoma COFANO** (G.S. PAOLOTTI Atletica Martina, 1630° assoluta e 27ª nella categoria AMF), **Alessandro ALEMANNI** (166° assoluto e 1° classificato fra in non tesserati) ed **Andrea FRANCO** (Atletica MAXICAR Civitanova Marche, 7° assoluto e 3° della categoria SENIORES/U).

All'interno un approfondimento

### Putignano

#### 1° Cross della Masseria - 1ª Prova CDS

di R. Ancora

20.01.08 - Riprendono gli appuntamenti per gli amatori ed al cross di Putignano il primo vincitore del 2008 è **Francesco Caliandro**, che precede un eccellente **Iran Ponzetta** e **Rocco Nitti** passato quest'anno alla categoria MM35. Nella batteria dagli MM60 in su, vince **Tommaso Attolico**, seguito da **Michele Giammanco**, quindi **Cosimo Mongelli**. Fra gli assoluti da segnalare la vittoria di **Francesco Minerva** e l'8° posto del nostro **Gianvito Galasso**. Per le donne vince **Faustina Bianco**, **Anna Mele** prima fra gli amatori

### Laterza

#### 4° Stralaterza - 22° Corripuglia

di R. Ancora

30.12.07 - Dopo il rinvio causa neve dal 16 dicembre, proprio nell'ultimo giorno utile dell'anno si è corsa la Stralaterza. L'assoluto **Rodolfo Guastamacchia** ha tagliato per primo il traguardo beffando di un niente l'atleta di casa **Giuseppe Galitelli**. **Francesco Caliandro** è giunto a poco meno di 10" dai primi due. Al 4° posto ancora un ottimo **Alessandro Belotti** (assoluto) e 5° un altro atleta di casa in ottima crescita in questo finale di stagione **Vito Bongermينو**. **Ilenia Maria Colucci** giunta 114ª, è la prima donna.

CorriApulia è un settimanale gratuito fatto da e per Noi. Puoi scaricarlo gratuitamente da [www.atleticacasalini.it](http://www.atleticacasalini.it) o [www.atalassanvito.it](http://www.atalassanvito.it), se volete essere sempre aggiornati in tempo reale sulle uscite del Corriapulia e/o volete ricevere le classifiche delle principali gare pugliesi, iscrivetevi alla mailing list, scrivendo una mail a [comunita@atalassanvito.it](mailto:comunita@atalassanvito.it) oppure a [info@atalassanvito.it](mailto:info@atalassanvito.it)

Siamo disponibili a visionare qualsiasi tipo di articolo o di foto purché riguardi il fantastico mondo del podismo, inviati a [corriapulia@gmail.com](mailto:corriapulia@gmail.com)

Le notizie riportate sono puramente a carattere informativo ci scusiamo per eventuali errori e/o omissioni

## La preparazione invernale del podista amatoriale

di Vincenzo Daggiano

Arriva l'inverno ma il podista (almeno il più determinato) non va certo in letargo. C'è chi è intento ad "affilare le armi" per le corse campestri, c'è chi prepara la sua maratona primaverile, c'è chi lavora pensando a migliorarsi sulle distanze under 42, ecc. ecc. Qualunque sia l'obbiettivo stagionale, a breve o a lungo termine, il denominatore comune di questo periodo dell'anno si chiama preparazione invernale. Ma quando parliamo di preparazione invernale a cosa ci riferiamo? In gergo "entrare in officina" significa porre l'accento su quelle che sono le basi di ogni gesto sportivo, il bagaglio motorio che muove e sostiene la macchina atleta. Correre è un gesto spontaneo e naturale ma tutt'altro che banale, un gran numero di muscoli reclutati in un lasso di tempo relativamente

breve ed ognuno di questi con funzioni ben precise. Quindi? Innanzitutto il podista (soprattutto gli Over 40 e le Over 35) dovrà dedicare 5-6 settimane al potenziamento dei distretti muscolari direttamente coinvolti nella corsa (piedi, caviglie, gambe, cosce e glutei) e di quelli di supporto (bacino, addome, schiena, spalle e arti superiori). Immane gli esercizi a carico naturale (corpo libero) ai quali si potranno aggiungere gradualmente esercizi con pesi liberi (manubri, bilancieri, cavigliere), elastici e macchine isotoniche. Il secondo importante aspetto da curare sarà la postura, aspetto erroneamente ancora sottovalutato e trascurato da gran parte degli sportivi amatori. La ginnastica posturale, oltre a precisi esercizi respiratori e a corpo libero, prevede una vasta gamma di esercitazioni che si avvalgono di tavolette propriocettive (instabili), fit-ball (palloni psicomotori), bastoni, bosu-balance (semisfere), spalliera, trampolino, ecc. Infine la tecnica (altro anello debole del podista amatoriale): cosa fare? Utilizzando un fondo morbido (es. erba) al fine di attutire l'impatto al suolo dei piedi, eseguire

- saltelli a piedi pari, sul posto o in leggero avanzamento
  - saltelli a piedi pari su ostacoli bassi
  - corsa calciata dietro e sotto (talloni dietro e sotto i glutei)
  - skip (ginocchia alte sul posto o in leggero avanzamento)
  - divaricate frontali e sagittali degli arti inferiori
  - rullate (avanzamento tacco-punta)
  - corsa balzata
  - corsa laterale
  - corsa all'indietro
  - corsa slalom
- e varie altre andature.

E la corsa?

La corsa, anche in questo periodo, rimane il pane quotidiano del podista ma assume un ruolo quasi di secondo piano. Il volume settimanale in km si riduce notevolmente così come i ritmi di percorrenza. La strada e la pista lasciano il posto a percorsi meno performanti ma più stimolanti (boschi, pinete, tratturi di campagna, macchie erbose, sabbia) e atti al mantenimento di una buona efficienza di base.

Una buona preparazione invernale non solo garantisce effetti benefici sulle prestazioni future ma aiuta il podista a stare alla larga dagli infortuni. Buona corsa a Tutti.

Roma

9° Corsa di Miguel

Andrea Franco, fiore all'occhiello del podismo pugliese, atleta vegliese 1h10' nelle ultime tre mezza maratone corse nell'autunno del 2007, passato quest'anno tra le fila degli assoluti con l'Atletica Maxicar Civitanova Marche, ha partecipato alla famosa Corsa di Miguel svoltasi a Roma il 20 gennaio 2008 e questa è una sua breve cronaca della manifestazione.



A. Franco

Solito entusiasmo e solito crocevia di sentimenti alla ormai storica Corsa di Miguel a Roma. Il 10.000 più partecipato d'Italia che con le sue 4600 presenze è da considerare come evento sportivo e sociale a cui prendere parte almeno una volta nella vita. Tanti i VIP presenti (l'ambasciatore argentino a Roma con la famiglia, Gianni Rivera, la sorella di Miguel a cui è dedicata la manifestazione - [www.corsadimiguel.it](http://www.corsadimiguel.it) per saperne di più -, Zibi Boniek che ha chiuso i 10200m in 50' circa, Daniele Caimmi e tantissimi altri).

Corsa maschile e femminile dominata come al solito (l'anno scorso la gara fu vinta dal pugliese e finanziere Cosimo CALIANDRO, che arrivò inoltre secondo due anni fa) dagli atleti delle FIAMME GIALLE.

A. Franco

Tutto ebbe inizio nell'anno 2000, esattamente in una di quelle gare che fanno da cornice a manifestazioni ben più importanti. Era la 10 Km sorella minore della Maratona di Parabita quando alcuni podisti di vecchia generazione di Surbo lo spinsero a prenderne parte. E lui, ovviamente... come nel suo stile ACCETTO' LA SFIDA! La gara fu vinta dal forte Iran PONZETTA ed il nostro personaggio in esame, Andrea CONTE arrivò da libero al 22° posto assoluto correndo l'intera gara sotto i 4'00" al km!! Tra la corsa su strada ed Andrea era scoppiato il fatidico colpo di fulmine. Una folgorazione che ancora oggi fa sì che gli addetti ai lavori attribuiscono ad Andrea l'ormai consueto (nel gergo podistico) appellativo di: "STACANOVISTA SALENTINO DELLA DOMENICA". Una sorta di "GIORGIO CALCATERRA SALENTINO". Le società di

appartenenza da quel giorno, Atletica SURBO, Neretum VEGLIE ed ora la Sport Running VEGLIE hanno amato e tuttora amano Andrea non solo come atleta ma anche come persona. La sua passione nello sport, la sua allegria, la sua voglia di incontrare il suo ambiente preferito ogni domenica mattina sono noti all'intero movimento come ormai noti sono i suoi ottimi risultati sul campo (o sulla strada!). Le stagioni agonistiche '05 e '06 lo hanno proiettato sempre nelle primissime posizioni di ogni manifestazione in cui ha preso parte, e questa enorme serie di ottimi piazzamenti gli è valsa anche, nel 2005 un 5° posto assoluto nella graduatoria annuale del Trofeo CORRIPUGLIA cat. AMATORI. Il 1° posto assoluto a Galatina 2005, il 2° ad Arnesano un paio di settimane prima, i tanti terzi posti e risultati cronometrici degni dei più forti (su tutti la bellissima manifestazione di Manduria '05) hanno fatto di lui oltre che personaggio di fantastiche doti morali anche un atleta con la "A" maiuscola. Il 2007 è stato un anno altalenante per il nostro Andrea, gli infortuni ed i soliti gravosi impegni di lavoro ne hanno condizionato leggermente le prestazioni ma lui è sempre lì, sui nastri di partenza con infiammazioni tendinee o non, pronto a dare battaglia a tutti ma sempre, sempre ed ancora sempre con il sorriso stampato sul suo viso e l'unica certezza che niente e nessuno lo allontaneranno da quello che lui ama e che sempre amerà... la corsa su strada ma principalmente chi la POPOLA!! E poiché uno degli eventi podistici più popolati al mondo è la Maratona di ROMA, Andrea non vuole perdere la prossima edizione!! E siatene certi... il nostro Andrea sarà in prima fila!

A. Franco



di  
Profilo

Andrea  
Franco