

L'Editoriale

Cari amici,

l'anno sportivo volge al termine e dopo averlo festeggiato degnamente insieme alla Cascina Labriola è tempo di bilanci. L'anno si è aperto in maniera particolarmente felice con la strepitosa vittoria al Trofeo Monga ed è proseguito con una serie di risultati importanti, sia per gli uomini che per le donne. In queste pagine abbiamo cercato di raccontarlo e contiamo sempre di più sul vostro aiuto per proseguire

in questa direzione. Le gite che abbiamo organizzato sembrano anche loro dare buoni risultati, ma anche in questo caso le osservazioni, i suggerimenti e naturalmente le critiche sono bene accette! La speranza è di migliorare sempre ma non è facile e il Montestella sta diventando sempre più numeroso. Operazioni una volta semplici, adesso diventano sempre più complesse: immaginate la differenza tra iscriverne 10 persone ad una gara o 60 oppure 30 a quattro gare

diverse!! Un grazie particolare ad Angelo, Paolo e Loris che portano avanti silenziosamente un lavoro di segreteria oscuro e oneroso.

L'iniziativa che lanciamo nella seconda pagina (Le schede personali sul sito web) vorrebbero servire anche ad aiutarci a migliorare le nostre iniziative. Per i programmi futuri rimandiamo al numero di settembre e..... quindi

BUONE VACANZE

Sommario:

L'editoriale	1
Correre a Casablanca	1
Gita a Treviso	2
Scheda soci per il WEB	2
La Mitica 100km del passatore	3
Classifiche	4

CORRERE A CASABLANCA

QUANDO MI HANNO CHIAMATO PENSAVO FOSSE UNO SCHERZO !!!

NEL 1984 NAWAL EL MOUTAWAKEL, MAROCCHINA DAL FISICO MINUTO, VINSE A LOS ANGELES LA PRIMA MEDAGLIA D'ORO PER L'AFRICA E L'ISLAM. PER L'OCCASIONE IL RE DEL MAROCCO DECISE CHE TUTTE LE BAMBINE NATE IN QUELLA DATA PORTASSERO IL NOME DI NAWAL IN SUO ONORE. FU' L'INIZIO DI UNA RIVOLUZIONE NEL MONDO DELLO SPORT FEMMINILE, LE 10000 DONNE CHE DANNO VITA ALLA CORSA DI 10 KM A CASABLANCA SONO UN FATTO STRAORDINARIO PER UNA SOCIETA' DOVE LO SPORT E' CONSIDERATO UNO SPAZIO SOPRATTUTTO MASCHILE, TANT'E' CHE QUEST'ANNO TRA LE INIZIATIVE DI AVON RUNNING 2003 VI E' STATA

LA PRESENZA DI NAWAL MOUTAWAKEL PER SIGLARE IL GEMELLAGGIO TRA LA CORSA DI MILANO E L'ANALOGO AVVENIMENTO AVVENUTO L'11 MAGGIO A CASABLANCA.

LA DELEGAZIONE MILANESE E' STATA INVITATA IN UN MERAVIGLIOSO ALBERGO A 5 STELLE CON INGRESSO CON PALME, FONTANA E PIANOFORTE (NON VI RICORDA UN FAMOSO FILM?) DI QUESTA DELEGAZIONE DI SEI PERSONE FACEVA PARTE ANCHE UN'ATLETA MILANESE AL 100% SICURAMENTE INCARNANTE LA GRAZIA E LA SIMPATIA DELLE ITALIANE, MA NON CERTO UNA CAMPIONESSA: IO !!!

QUANDO MI HANNO CHIAMATO PER INVITARMI PENSAVO SI FOSSE RO SBAGLIATI E LA PRIMA COSA CHE HO SUGGERITO PER TELEFONO E' STATA DI CERCARE UN'ALTRA

PERSONA, MA POI HO CAPITO CHE VOLEVANO PROPRIO ME' E NON MI SONO POSTA PIU' DOMANDE, HO PREPARATO LA VALIGIA E SONO PARTITA ALLA VOLTA DEL CONTINENTE NERO DOVE HO PASSATO UN MERA VIGLIOSO WEEKEND TRA PANORAMI UNICI, CENE DI GALA, INTERVISTE, FOTO, IO CENERENTOLA IN MEZZO AD ATLETI DEL CALIBRO DELLA LOROUPE. IN TUTTO QUESTO GRAN DA FARE LA GARA (COME AGONISMO) E' PASSATA IN SECONDO PIANO, MA FORTE E' RIMASTO IL RICORDO DELLE DIECIMILA DONNE SCHIERATE ALLA PARTENZA NELLA PIAZZA PRINCIPALE DI CASABLANCA, FELICI, DANZANTI E UNITE NEL DESIDERIO DI SPORT, MOVIMENTO, BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA DI TUTTE LE DONNE.

ALESSANDRA COLAUTTI

15 APRILE - GITA SOCIALE A VENEZIA E TREVISO CON GARA

.....Sveglia all'alba, apro le finestre e la giornata non promette bene, a dir la verità anche la voglia di partire non è tanta.....forse mi spinge il fatto di non deludere mio padre e quindi si parte, destinazione.....Venezia. Città splendida ed unica nel suo genere, ricca di storia, di fascino e di esclusive ed inestimabili opere d'arte e nonostante il tempo decisamente avverso, Venezia è sempre magica.

Direi che i nostri organizzatori hanno superato se stessi, davvero impeccabili; più che mai azzeccata la scelta della destinazione come anche dell'Agriturismo, complici l'ospitalità e l'esuberante simpatia del padrone di casa Nando, l'ottimo cibo e per una quasi astemia perché no ottimo vino.....rigorosamente autoctono, il tutto arricchito da un'oasi di tranquillità calda ed avvolgente in mezzo alla natura e da una compagnia decisamente frizzante. Da questo bel gruppo di amici, "veramente uni

ci", si evince subito una straordinaria semplicità ed una fusione spontanea di individualità completamente differenti, unite però da una passione comune lo SPORT.

Non dimentichiamo la splendida città di Treviso che ci ha accolto con una giornata stupenda e una grande gara, nella quale ogni singolo atleta del gruppo Montestella ha portato notevolissimi risultati, distinguendosi ancora una volta per il grande impegno e carattere.....non so se tutti voi condividiate il mio pensiero ma in un momento di così tali problematiche e caduta inesorabile di valori è bello sapere che ci sono ancora persone che stando semplicemente insieme con comprensione e umanità sanno ancora godere delle piccole ma innumerevoli gioie della vita. A volte si vive senza dar peso a quanto sia invece raro ed irripetibile ogni momento, ma per il gruppo di amici del Montestella questo limite non esiste.

Alessia Bosco.

La gita di Treviso vista da Valerio

Gli obiettivi della gita di meta' primavera erano tre : un sopralluogo turistico nella piu' originale citta' del mondo, Venezia; la sperimentazione gastronomica dei prodotti veneti in un agriturismo; la partecipazione ad una gara di corsa su strada a Treviso. Obiettivi raggiunti, credo, con soddisfazione di tutti, stando ai benefici effetti umorali. Si' che le condizioni atmosferiche non erano belle, anzi, volgeva al brutto e piovoso. Così, l'aristocratica Venezia, non aveva modo di mettersi il trucco, facendo sfavillare le sue meraviglie monumentali sotto il sole, che avrebbe trasformato la laguna, magari, in una distesa marittima vera e propria evocando una estate anticipata. Invece, la pioggerellina ci ha aspettato, sbarcati dal vaporetto. Ma Venezia, tra i suoi tesori nascosti, ci ha comunque regalato, visti di persona, l'oro sulle pareti di S. Marco, e dentro i suoi quattro cavalli di bronzo, al riparo dalle intemperie del tempo. E poi, i portici della piazza, con i suoi caffè' liberty, che evocano un senso di malinconico declino, ma questo fa impazzire i turisti stranieri. Le

calli nascoste, strette fino ad aprirsi in piazzette con chiese, veri scrigni di affreschi e tesori di epoche passate, quelle dei dogi dall'infinita potenza commerciale e militare. A finire, nella chiesa di S. Rocco, che ospita due affreschi del Tintoretto, e questo basta a giustificare la nostra peregrinazione infinita. Ma ci restano, nell'angolo dei nostri desideri, ancora il Lido, Murano e Burano, il Palazzo Ducale e Ca' Foscari. Le prossime volte... Invece l'agriturismo ha scatenato le consuete voracità' alimentari, credo ben soddisfatte, ed il prosecco, considerato dissetante dal padrone di casa, ha lasciato lo scettro al ben più corposo cabernet, veramente strepitoso. Si ricordano anche le lasagnette di radicchio...

La gara di Treviso : su tutte, se non altro per la squillante vittoria, dopo aver operato la dovuta rimonta, di Rosanna. Brava ed un posto sul palco a dir la sua. Gli uomini, come di consueto, molto onorevoli. Quattro passi per la cittadina trevigiana, piccola Capitale dello sport, con il volley, il basket ed il rugby a livelli nazionali ed anche oltre. Il ritorno, dopo i sollazzi culinari, ancora agrituristici, a sfumare l'alcool ed a prometterci nuove escursioni.

Carissimo Socio,

chiediamo la Tua collaborazione per poter una nuova iniziativa del GS Montestella:

le schede personali sul nostro Sito Web!

Infatti la nostra Società, divenuta nel tempo incredibilmente numerosa, racchiude all'interno un patrimonio di esperienze estremamente vasto e significativo. E' un peccato non provare a far qualcosa per permettere una migliore conoscenza reciproca e un fruttuoso scambio di esperienze.

Per questo motivo ci servirebbe:

a) Una o meglio due fotografie in primo piano su file JPG, se non avete immagini digitali datecele pure "normali" che ci pensiamo noi.

b) Dovreste raccontarci di Voi e..... se siete in difficoltà, potete seguire la traccia indicata sotto

Nome Cognome.....

Nato a.....il.....

La mia storia sportiva incomincia.....

Conosco ed entro nel G.S. Montestella perché.....

Sono sposato con..... hofigli.

Lavoro attualmente come.....

Ho come hobby (a parte la corsa)

Le mie migliori performance sportive sono.....

La gara che mi ha dato più soddisfazioni è stata...

La gara più bella a cui ho partecipato è stato....

25 - 26 giugno la mitica 100 km del passatore

UNA CORSA CHE LASCIA IL SEGNO !!!!!!!!!!!!!!!

E' la prima volta che partecipo alla mitica 100 Km del Passatore (Firenze - Faenza, XXXI ed.) ed ora, appena ci penso, mi prende una "folla" di emozioni. Si, perché durante la gara, le cose si susseguono incalzanti per così tanto tempo che sembra non abbiano mai fine e ti si imprimono profondamente. La partenza alle 15 da piazza della Signoria è festosa, è una giornata limpida, calda ma asciutta. Si sale verso Fiesole ad andatura ovviamente piuttosto lenta, c'è tempo per guardare il paesaggio ed osservare il calore della gente che incita o mette a disposizione pompe d'acqua, simpatici poi dei bambini che offrono da bere. Sui colli di Fiesole il caldo continua, ma è ventilato, mi sento benissimo, le gambe sembra che vadano da sole. Qui comincio a pensare che non può essere sempre così; lontano, oltre il passo appenninico, quando sarà buio, quando meno te lo aspetti, tutto sarà diverso, e mi immagino come se ci fosse un mostro nero in agguato. Il pensiero mi preoccupa, ma ora l'atmosfera è così accattivante!

L'inizio della discesa verso Borgo S. Lorenzo spazza via improvvisamente questi pensieri, mi sento leggero come se volassi, supero diversi concorrenti, ma poi in basso, il caldo si fa sentire di nuovo, ritorno alla realtà. Inizia ora la salita che porta al passo appenninico, sono 720 m di dislivello, prima ridenti prati con case, poi boschi con curve e contro curve. Con oltre 30 km nelle gambe la salita sembra interminabile.

All'improvviso un tendine d'Achille protesta vivacemente, stringo i denti, la pendenza aumenta, alla fine decido di camminare un po' per evitare problemi più seri, poco dopo il tendine si rassegna e ne approfitto per riprendere a correre. Sono ormai presso il passo, c'è parecchia gente simpatica che ti fa dimenticare (o quasi) la fatica. Sono passati 50 km, ora i muscoli sono rigidi e si adattano molto gradualmente alla discesa, non mi sembra proprio più di volare, mi preoccupa il pensiero che in pianura la spinta potranno darla solo i muscoli, mi distraigo col paesaggio che è accattivante, prima boscoso, poi con amplissimi prati ondulati. Finalmente arrivo a Marradi, i muscoli sono ormai doloranti, sembra che il tendine abbia dimenticato di esistere o forse si confonde con l'indolenzimento generale delle gambe. Ora mancano "solo" 35 km all'arrivo, istintivamente penso che dopo tutto è poco più della Milano - Pavia, dopo di che rifiuto di pensare a quel percorso per non spaventarmi. Qui è piuttosto monotono anche perché ormai è buio (sono le 22), è illuminato solo negli abitati, sembra quasi di correre sempre nello stesso posto, c'è qualche leggera salita che però in queste condizioni è impegnativa, anzi anche la pianura mi sembra salita, i km sembrano non passano mai. Per fortuna, quando mancano ca. 30 km, familiarizzo con un concorrente di Chiavenna, è giovane e molto forte, ma ha

avuto mal di pancia e cerca comunque di andare più avanti possibile per portare punti alla sua squadra. E' molto simpatico, fra noi si stabilisce a poco a poco un legame che ricordo con emozione. Mi spiega che non corre mai in montagna per non compromettere l'allenamento su asfalto. Strano, io invece abito in città e corro anche su asfalto per godermi poi la corsa in montagna che è quella che preferisco. Procediamo insieme chiacchierando per distrarci. Dopo le brevi soste ai ristori il problema è riprendere il ritmo, perché sembra che non entrino più le "marce". Si corre al buio pesto con la pila anche per farsi vedere dalle auto che qui sfrecciano. All'improvviso appare, come un miraggio, Brisighella con i suoi castelli illuminati. Teniamo duro, mancano 12 km. Il mal di pancia del mio compagno si sfoga ora in aerofagia ritmica, il mio telefonino inizia a squillare senza sosta: è mia moglie che è molto ansiosa, cerca di sapere se sono ancora vivo. Non mi va di spaccettarlo per rispondere anche per evitare la raffica di domande che mi farebbe. Continuiamo con questa allegra orchestra, accompagnata dal tamburellare delle scarpe sull'asfalto.

Finalmente ecco Faenza, ultimo km nella città, il traguardo, pare impossibile! Il mio compagno di viaggio vuole assolutamente tagliare il traguardo insieme a me, perché dice che l'ho aiutato e che da solo non sarebbe mai arrivato. Il giudice al traguardo mi chiede: "sei MM60 ?", "si" rispondo, "sei secondo di categoria, 92° assoluto" e mi mette la medaglia al collo stringendomi la mano mentre io barcollando rischio di cadere. Sono le 1.45, 10h 45' dalla partenza.

Eugenio Cibecchini

Tutte le gare

Stramilano Amatori

6 Aprile 2003

Classifica finale

19° Biffi Emilio 1.14.36
 39° Chuquimarca G. 1.15.44
 49° Polimeni Sergio 1.16.37
 52° Balestra Fabio 1.16.58
 67° Scuri Omar 1.17.57
 114° Basadonna P. 1.21.00
 140° Previdi Fabio 1.21.40
 193° Ceccato F. 1.23.13
 278° Carpani Cesare 1.25.24
 288° Squillace Luigi 1.25.24
 309° Arcidiacono O. 1.26.09
 Favilla Marco 1.26.47
 366° Brenna GF 1.27.25
 419° Paiano Daniele 1.27.52
432° Massari R.1.27.39
 474° Edelvais C. 1.29.08
 486° Fratti Fabio 1.29.23
 503° Danelli Fabio 1.29.11
 561° Danelli Manlio 1.30.05
562° Lena Cristina 1.29.26
 568° Cibecchini E. 1.29.47
 580° Laratta L. 1.30.21
 730° Pelo Fulvio 1.32.54
 797° Marcat Mario 1.33.18
 871° Sangilli Mario 1.34.46
 879° Saba Marco 1.34.50
 990° Sotgiu F. 1.34.59
 1115° Rizzini L. 1.36.48
 1238° Cavanna R. 1.39.22
 1388° Colautti A. 1.41.49
 1757° Albiero A. 1.45.16
 1763° Depascali D. 1.46.34
 1862° Brunetti C. 1.48.02
 1881 Trentani Luca 1.47.16
 1910° Lanzarone S. 1.48.06
 2109° Cappellari S. 1.50.51
 2173° Notarangelo 1.51.45
 2567° Bramati F. 1.59.44
 2707° Longobardo 2.04.41
 2725° Pallanza G. 2.05.35
 2869° Percetti L. 2.20.24

CORRITREVISO

13 Aprile

Classifica Finale Femminile

1° Massari Rosanna 36.46
 5° Lena Cristina 38.05
 7° Colautti Alessandra 38.29
 33° Menazza Silvia 43.10

Classifica Finale Maschile

22° Ventrice Rocco 32.07
 23° Dante Roberto 32.23
 26° Chuquimarca Q.32.24
 47° Balestra Fabio 33.19
 77° Scuri Omar 34.11
 110° Pagani Loris 35.20
 138° Grassi Massimo 36.20
 160° Persel Bruno 36.51
 196° Danelli Manlio 37.41
 211° Danelli Fabio 37.55
 232° Arcidiacono Orazio 38.30
 263° Radaelli Angelo 39.13
 264° Marcat Mario 39.13
 294° Vantini Marco 40.12
 372 Maiocchi Luigi 43.13
 406° Notarangelo G.i 45.51

I COLORI DEL NAVIGLIO HALF MARATHON

27 Aprile

Classifica finale

49° Ceccato Fabrizio 1.23.09
 50° Pagani Loris 1.23.10
 78° Favilla Marco 1.26.59
 86° Massari Rosanna 1.27.25
 97° Brenna G. 1.28.22
 101° Cibecchini E. 1.28.45
 171° Sangilli Mario 1.34.56

173° Pelo Fulvio 1.35.14
 196° Iacomucci Loris 1.36.39
 214° Chierichetti Silvio 1.37.30
 263° Torri Walter 1.42.50
 286° Pettenon Franco 1.45.53
350° Romualdi A. 2.01.14
 363° Longobardo G. 2.07.00
 367° Percetti Luigi 2.08.29
 370° Pallanza G. 2.12.47

Prima edizione SEGRATE CORRE

11 maggio

Classifica finale

9° Biffi Emilio 38.10
 15° Zeima Mohamed 39.03
 17° Chuquimarca Quesada 39.07
 20° Dolci Sergio 39.45
 21° Dante Roberto 39.56
 26° Polimeni Sergio 40.25
 36° Pagani Loris 43.33
 38° Ceccato Fabrizio 43.36
 39° Grassi Massimo 43.42
 45° Roggero Giulio 43.55
48° Massari Rosanna 44.14
 49° Guinzoni Angelo 44.14
 51° Danelli Fabio 44.33
 52° Lacerenza Arcangelo 44.38
 66° Pacchini Rinaldo 45.52
68° Lena Cristina 46.04
 71° Danelli Manlio 46.32
 82° Squillace Luigi 47.10
 87° Marcat Mario 47.44
 93° Cremascoli Emilio 48.25
 105° Sangilli Mario 51.33
 107° Morelli Giuseppe 51.57
 111° Bosco Nunzio 52.40
 115° Lanzarone Sergio 54.51
 116° Torri Walter 55.17
 123° Trentani Luca 56.42
 137° Notarangelo Giovanni

GARA SOCIALE

7 Giugno

Classifica Femminile (categoria unica)

1° Doddi E.
 2° Colautti A.
 3° Lena C.

Classifica maschile

Cat. TM
 1° Berta M.
 2° Paiano D.
 3° Brenna G.

Cat. M35
 1° Dante R.
 2° Ceccato F.
 3° Crisci D.

Cat. M40
 1° Zeima M.
 2° Chuquimarca Q.
 3° Polimeni S.

Cat. M45
 1° Dolci S.
 2° Coppola L.
 3° Squillace L.

Cat. M50
 1° Laratta L.
 2° Pelo F.
 3° Iacomucci

Cat. M55
 1° Lacerenza A.
 2° Marchesani A.
 3° Marcat M.

Cat. M60
 1° Chierichetti S.
 2° Pettenon F.

Cat. M65
 1° Maiocchi L.
 2° Notarangelo G.

Cat. M70
 1° Rossi G.

CAMPIONE SOCIALI

Femminile
 Machile

Doddi Emanuela
 Biffi Emilio

Le prossime gare

11 Settembre Pentagonale Road Runners Club XXV Aprile
 14 Settembre Parma Mezza maratona (Km 21,097)
 28 Settembre Rho Strarhodense (Km 13)
 12 Ottobre Pavia Mezza maratona (Km 21,097)
 26 Ottobre Vignate Giro dei fontanili (Km 11/20)
 2 Novembre Cassina de Pecchi Giro delle caschine (Km 11/18)