

2  
0  
Y  
E  
A  
R  
S

ANNUARIO  
2011

ATLETICA CENTO TORRI / ASSOCIAZIONE DILETTANTISTICA SPORTIVA

VIALE BRAMBILLA 60, 27100 PAVIA // TEL 0382.422528 // FAX 0382.529835

Email - atletica100torri@libero.it // website - www.atletica-100-torri.it

# PAROLA AL PRESIDENTE

< FRANCO CORONA  
Presidente

2  
0  
Y  
E  
A  
R  
S



*Con il 2011 si sono conclusi i primi 20 anni della storia della "Cento Torri", una lunga striscia di attività, di successi e di problemi di cui diamo conto in un'altra parte dell'Annuario. In questo mio saluto alla stagione agonistica appena conclusa ed a quella da poco iniziata voglio prima di tutto ricordare Graziano Della Valle che tanto ha dato per consentire l'avvio e lo sviluppo di questa nostra avventura e che non ha potuto vedere crescere l'atletica a Pavia come ha sempre sognato. Un grazie poi a quanti in questi anni sui campi (dagli atleti, ai tecnici, ai dirigenti, ai genitori) hanno consentito al nostro "progetto sportivo" di affermarsi. L'enorme massa di persone, dai giovanissimi ai master, che abbiamo coinvolto con le nostre iniziative, la loro gioia nello stare insieme, nel praticare una sana attività motoria, nel raggiungere grandi risultati tecnici senza vedere l'avversario come un nemico è stato il miglior premio del nostro lavoro. Lavoro che ha visto l'impegno disinteressato di centinaia di volontari che hanno permesso l'allestimento di grandi eventi di massa e d'élite e che hanno supportato le strutture societarie in questi anni.*

*Il 2011 è stato l'anno della definitiva scelta di investire risorse umane, finanziarie e strumentali sul territorio e nel settore giovanile.*

*L'accordo strategico con Atletica Vigevano e con l'Atletica Lomellina va nella direzione di dare una risposta organizzata ed omogenea alle iniziative di promozione dell'atletica in provincia. Abbiamo voluto con i nuovi colori sociali "verde acido" e con il nuovo materiale "Joma" fatto indossare a tutto il pool Pavia-Vigevano (giovanissimi, femminile e maschile) dona evidenza anche visiva al nostro progetto. Il maggior impegno in campo giovanile sottrae, in un momento di profonda crisi economica, risorse al settore assoluto che non sarà più in grado di competere per la conquista del Titolo ai Cds. Tuttavia siamo certi di poter contare su una squadra da serie A Oro (tra le prime 12 d'Italia) e che il lavoro iniziato sui giovani porterà nel medio-lungo periodo a risultati eccellenti.*

*E' con questa consapevolezza che affrontiamo il 2012 ed...i prossimi 20 anni.*

Franco Corona

# IL SALUTO DEL SINDACO

*Se penso all'Atletica Cento Torri penso a un percorso in salita iniziato nel 1991 e tuttora attivo: 20 anni segnati da numerosi successi, anche nello scenario nazionale, soprattutto dal 2001 quando la società è riuscita a radunare un vasto numero di atleti prestigiosi che hanno accelerato il processo di crescita e consolidamento della squadra. Non solo, questo processo ha reso l'Atletica Cento Torri un punto di attrazione di giovani provenienti da tutta Italia e di atleti di livello internazionale e un grazie per questo va anche a tutte le istituzioni e le amministrazioni pubbliche che hanno contribuito al progetto. Un altro elemento di spicco quindi per la città di Pavia, orgogliosa dei successi della Cento Torri, basti pensare a quelli ottenuti solo nel 2011: l'under 23 è diventata vice campione nazionale, la società si è distinta nelle prove multiple, nei Campionati Italiani di Società con un quarto posto così come nei Campionati Italiani Allievi dove l'atleta Luca Ferro ha portato a casa la medaglia di bronzo. Ma l'importanza e la forza della società sta anche nelle numerose iniziative che promuove, dal Corripavia al "Corri, salta, lancia con noi" organizzato con le scuole, e ancora alla staffetta 400x400 organizzata quest'anno per festeggiare i 20 anni dell'Atletica Cento Torri.*

*Un evento a cui ho partecipato anch'io assieme all'assessore Bobbio Pallavicini, con entusiasmo soprattutto per la finalità benefica che ha avuto l'iniziativa. Dal 2011, inoltre, la società ha deciso di puntare ancora di più sui giovani ed è nei loro confronti che indirizza parte dei suoi sforzi, sforzi non vani considerati i primi successi ottenuti dai giovanissimi, tra cui il vigevanese Paolo Danesini, che insieme ai suoi compagni ha conquistato l'oro agli europei nella 4x400. Sport e giovani quindi è il binomio su cui punta l'Atletica Cento Torri e di questo ne sono lieto: non mi stanco mai, infatti, di sottolineare l'importanza che lo sport ha per la formazione e la crescita dei giovani e del ruolo fondamentale che questi ultimi svolgono nella società e nella nostra città.*

*Porgo così un in bocca al lupo alla società per il futuro e ancora i più sentiti auguri per questi primi vent'anni a nome mio e tutta la cittadinanza.*

*Ing. Alessandro Cattaneo*



**ALESSANDRO CATTANEO**  
Sindaco di Pavia  
alla "CorriPavia 2011"

2  
0  
Y  
E  
A  
R  
S

# VINCERE LO SCUDETTO NEL 2007 A PAVIA, CHE SODDISFAZIONE

< Ha ammirato Di Napoli e Fiona May, avrebbe voluto Andrew Howe e oggi sta facendo crescere Yassine Rachik e Paolo Danesini

Quando c'è la 100 Torri in pista c'è anche lui, Alberto Colli, il direttore tecnico della squadra. E soprattutto c'è da un bel po' dunque può raccontarci come è andata questa stagione e parlarci della sua avventura nel team pavese.

v

**Alberto, partiamo da ciò che conta:  
il momento più importante di questi vent'anni?**

*"Sicuramente quella domenica di giugno a Clusone quando abbiamo vinto lo scudetto con la squadra allievi. E' stato il primo, dunque unico, straordinario ed eccitante. Di quella finale mi ricordo bene un super Dorino Sirtoli sui 400hs e di una staffetta 4x400 che correva "più veloce del resto d'Italia".*

**Qual è secondo te l'atleta più forte  
che la 100 Torri abbia mai avuto?**

*"Non mi scordo che due tra gli atleti italiani più forti di sempre hanno vestito la nostra maglia e ambedue sono tuttora, e credo che lo saranno per molto, i primatisti nazionali. Sto parlando di Gennaro Di Napoli e di Fiona May. Il primo, talento immenso già dalla categoria giovanile, ricordo che è stato campione europeo juniores, ha fatto cose importanti nel mezzofondo veloce. Ancora oggi in Italia, dopo oltre 20 anni, nessuno si è neppure avvicinato; La seconda era una pantera in pedana, grintosa e agonisticamente inarrivabile. E' ancora oggi un'icona dell'atletica italiana".*

**Il tuo sogno in maglia 100 Torri che non si è potuto esaudire?**

*"Potrebbe essere facile dire Andrew Howe..."*

**Torniamo alla realtà. La vittoria più emozionante di quest'anno è  
della storia della 100 Torri?**

*"Per quest'anno scelgo il titolo europeo juniores nella staffetta 4x400 del nostro Paolo Danesini con tanto di record italiano. Di sempre direi lo scudetto con la squadra under 20 nella finale del 2007 che abbiamo splendidamente organizzato proprio qui a Pavia. Questo ha fatto sì che questo titolo sia assolutamente indimenticabile. Ricordo la notte*

< **ALBERTO COLLI**  
*Direttore Tecnico*



*tra la prima e la seconda giornata passata insonne a fare calcoli, rinforzare speranze e poi... sul nostro campo il successo sulle Fiamme Gialle. Impagabile!!!".*

**Gioie ma non solo, parliamo anche dei dolori...  
la delusione più cocente?**

*"Nel 2008 a Lodi abbiamo perso lo scudetto assoluto per una manciata di punti, complice anche una attribuzione dei punteggi nelle staffette assolutamente errata. Una staffetta sola per società e i punteggi a scalare di uno alla volta come nelle altre gare dove gli atleti presenti erano due..."*

**L'atleta tra quelli che hai allenato che ti ha dato più soddisfazione?**

*"Come direttore tecnico di una squadra maschile naturalmente gli atleti che hanno dato più soddisfazione sono due e sono... DONNE! Parlo di Michaela Allen, azzurra nei 1500 e anche finalista agli Europei Under 23 in Finlandia nel 1997. Ora è una felice mamma di tre bambine ed un'apprezzata pediatra. L'altra è Sara Dossena, autrice di un probante 1h 12' sulla mezza maratona di Osaka e bronzo ai Campionati Europei Under 23 di cross nel 2007. Ora a causa di continui infortuni è una più che discreta triatleta".*



SQUADRA UNDER 20 / CAMPIONE D'ITALIA 2007

**Tracciamo un bilancio di questo 2011, deluso o soddisfatto?**

*Direi soddisfatto. Più o meno come mi aspettavo anzi, forse addirittura meglio del previsto, vedi ad esempio il secondo posto nel Campionato italiano under 23.*

*La squadra assoluta si è presentata a Sulmona con alcune assenze pesanti, da Chesani a Cimmino, Colombini, Mottadelli e Redaelli, ma chi c'era si è battuto alla grande. Abbiamo portato a casa un quarto posto importante.*

*Gli allievi, molto raffazzonati, senza il grande apporto degli amici Estrada, hanno conquistato la finale A1 di Formia. Dal punto di vista organizzativo le solite soddisfazioni e dico solite perché ormai c'è un gruppo che in questo campo è pronto a qualsiasi sfida”.*

**Quale l'atleta più meritevole?**

*“Tanti atleti mi hanno colpito e non vorrei dimenticare qualcuno, ma citerò Paolo Danesini che ha fatto un grande salto di qualità. Poi c'è Yassine Rachik che oggi ha il secondo tempo europeo juniores dell'anno sui 5000 metri e Marco Ribolzi finalmente stabile oltre i 7000 punti nel decathlon, al suo esordio in Coppa Europa.*

**Abbiamo parlato del passato, del presente di questa stagione, ora guardiamo avanti. E' sereno l'orizzonte?**

*“La crisi economica che sta attanagliando l'Italia e l'Europa non mi fa essere molto ottimista per tutto lo sport che non sia il calcio di vertice. Io credo che bisogna puntare ad avere un club sempre più coeso negli intenti e nei programmi e non è facile fornire servizi di qualità, che già facciamo, ma con troppo poco ritorno. Restare ai vertici nazionali senza sbandare in pericolose avventure. E' necessario stare con i piedi per terra e lavorare a stretto contatto con il mondo della scuola e delle*

*altre realtà sportive. La gestione del campo di atletica potrebbe fare da volano se riusciamo ad essere punto di riferimento sia nel campo organizzativo che nel campo tecnico”*

**Cosa manca per raggiungere gli obiettivi?**

*“Ancora tanto c'è da fare, gelosie da abbattere, preconcetti ormai fuori dal tempo, contrapposizioni che non hanno nessuna logica fanno un po' da freno a tutto questo ma la pazienza a noi non è mai mancata!”*

**Su chi punti per il futuro?**

*“Un ragazzo che può portare grandi soddisfazioni, soprattutto se diventerà italiano, come sarebbe giusto, e' Yassine Rachik che ha già vinto due maglie tricolori quest'anno. Ha già corso al primo anno da junior i 5000 metri in 14'02”, è il secondo nelle liste europee dell'anno...”*

Cesare Monetti

# INTERVISTA AGLI ATLETI

## FIONA MAY

Bandiera della 100 Torri dal 2002 al 2005 quest'anno è stata anche la madrina della manifestazione 400x400 organizzata in occasione del ventennale della 100 Torri. L'ex-azzurra saltatrice in lungo, due medaglie d'oro mondiali e due argenti olimpici, ora mamma di due splendide bambine, Larissa nata nel 2002 e di Anastasia nel 2009, fa l'attrice per fiction televisive e pubblicità, ma non dimentica la sua passione per l'atletica:

**“** Alla 100 Torri ho passato tre anni magnifici, è una società tranquilla e con le idee chiare, forse proprio per questo vincente. Un modello di società da copiare, perché a Pavia non mi è mancato mai nulla. Appena arrivata uscivo dalla maternità di Larissa, era un periodo particolare e mi sono sentita subito a casa. Non ho voluto mancare in settembre alla 400x400, è stata una grande occasione per rivedere tanti amici. Esserci è stato importante anche per fare del bene. Un grazie particolare va al Presidente Franco Corona. Grazie al suo impegno la società sta facendo tanto per la nostra amata atletica. Lavora sui giovani, investe sul futuro e risulta comunque vincente nel settore assoluto. Una rarità nelle società civili. **”**

## PAOLO DANESINI

**“** E' stata una stagione che sicuramente ha rivoluzionato il mio modo di fare atletica, in positivo ovviamente. Al di là del singolo oro di Tallinn, ogni giorno può considerarsi una piccola vittoria mia e, soprattutto, di tutte le persone che mi sono state vicino, dentro e fuori la pista: a cominciare dal mio allenatore Fabio Sangermani, ai miei amici e compagni di allenamento Andrea, Alessandro, Stefano, Luca e Luca, Gualtiero e Stefania, tutti, anche coloro che non posso menzionare per motivi di spazio, sono stati tasselli fondamentali di questo puzzle multicolore che è stata la stagione 2011. Ora le nostre rispettive strade si dividono, ma ciò che di buono è stato fatto non si scinderà mai.

Il 2012 è, come ogni nuova stagione, un'incognita che va svelata giorno per giorno: non mi pongo né obiettivi, né limiti, penso solo a cercare di lavorare bene e a migliorare il me stesso precedente. Per il resto, chi vivrà vedrà... **”**

## GIUSEPPE MAFFEI

**“** Uno dei momenti più belli dell'avventura atletica vissuta con la famiglia della 100 Torri Pavia è stata la mia vittoria sui 3000 siepi ai Campionati Italiani di Società all'Arena di Milano nel 2003. Non erano momenti facili perché uscivo da vari infortuni e stavo lavorando con pazienza per la qualificazione alle Olimpiadi di Atene 2004. Ricordo ancora molto bene la vittoria al fotofinish su Alessandro Lambruschini, il tifo dei compagni e l'abbraccio finale di Franco Corona ed Alberto Colli sulle storiche gradinate dell'Arena. La 100 Torri è stata più di una squadra, una famiglia. Forse oggi, più di ieri, ho nel cuore tutto ciò che abbiamo vissuto insieme e che ha contribuito alla mia formazione atletica ed umana. **”**

## MARCO RIBOLZI

**“** L'obiettivo che mi ero prefissato sin dall'inizio dell'anno era centrare il traguardo dei 7000 punti. Purtroppo la stagione invernale tra infortuni e gare indoor non all'altezza ha rischiato di pregiudicare questo risultato. Fortunatamente sono riuscito a mettere da parte e superare i problemi fisici in primavera e, seppur con poche settimane effettive di allenamento, mi sono presentato ai Campionati Italiani Promesse di decathlon in buone condizioni. Nell'occasione ho ottenuto molti primati personali nelle singole gare riuscendo così finalmente a superare la barriera dei 7000 punti.

Nel contempo mi sono guadagnato un posto per la Coppa Europa Assoluta di Prove Multiple di Bressanone che ha rappresentato il traguardo più importante della mia carriera. L'esperienza di vestire la maglia azzurra in una rappresentativa assoluta è stata incredibile, coronata dal mio personale di 7079 e dal terzo posto della squadra. L'obiettivo per il 2012 è sicuramente quello di migliorare il primato personale, cercando di focalizzarmi sulle specialità che in questi anni mi hanno dato più problemi, lanci e asta, consolidando le mie specialità di punta.

”

## PAOLO MOTTADELLI

” La stagione 2011 è stata incentrata sulla vittoria del titolo italiano, obiettivo centrato nella gara di Formia i giorni 30 e 31 Luglio. Si tratta del sesto titolo tricolore assoluto nel decathlon, a partire dal 2004. La strada per il raggiungimento di tale obiettivo è stata segnata anche da una grossa rinuncia personale: ho scelto infatti di evitare la gara che era stata eletta a ‘qualificazione’ per la convocazione in Coppa Europa al fine di non interrompere un periodo cruciale per la preparazione. Una nota curiosa della stagione appena passata riguarda la preparazione, che si è svolta, oltre che a Besana in Brianza, la mia sede di allenamento storica, anche in una serie di località in cui mi sono dovuto recare per lavoro: Madrid, Basilea, Parigi, Stoccolma, Las Vegas, Hong Kong, Ottawa. In queste città mi sono allenato con condizioni metereologiche (+40° a Hong Kong, -30° ad Ottawa, indoor) ed ambientali a dir poco curiose, ad esempio a Las Vegas ho fatto diversi allenamenti nei parcheggi coperti la mattina all'alba.

Mi piacerebbe che la condizione di coesistenza atletica/lavoro da me testimoniata in modo un po’ “estremo” potesse essere utilizzata come consiglio per chi è in questo momento in fase di costruzione

del proprio futuro. La 100 Torri, nella persona del presidente Franco Corona, ha avuto un ruolo primario nel dare inizio a questa condizione che oggi definisco ‘ideale’. ”

## YASSINE RACHIK

” Una stagione ricca di emozioni al di sopra delle miei aspettative. Posso dire di aver ottenuto risultati sorprendenti, sono molto motivato dalla passione per la corsa. Un ringraziamento va al mio allenatore, io come al solito cercherò di dare massimo di me stesso è il resto verrà da se. Credo che la 100 Torri possa ottenere grandi conquiste grazie alla scelta di incentivare i giovani atleti e diversi risultati si sono già visti ai societari under 23 dove abbiamo ottenuto il secondo posto in Italia.

Ognuno di noi ha dato il meglio. ”

2  
0  
1  
0  
Y  
E  
A  
R  
S

# VENT'ANNI DI ATLETICA

< Atletica 100 Torri: 20 ANNI DI STORIA  
Raccontati dal Presidente Franco Corona

Sono passati 20 anni da quel 1991 quando Graziano Della Valle, Lorenza Celè, Alberto Colli mi proposero di costituire, diventandone il primo Presidente, l'Atletica 100 Torri Pavia per dare spazio agli atleti di "serie B" dell'allora società non militare più forte d'Italia: la mitica Snam di San Donato Milanese. Da allora la storia della 100 Torri ha vissuto due decenni ben distinti di cui il primo caratterizzato da una onorevole attività nel solo settore assoluto (tutti gli allievi e gli juniores erano tesserati Snam) con i rincalzi della squadra maggiore. Miglior risultato di questa fase è il secondo posto nella finale della serie B a Clusone. La svolta arriva alla fine del 2001 con la decisione dell'Eni di tagliare le sponsorizzazioni allo sport e quindi di non sostenere più economicamente la Snam atletica che ha lasciato liberi tutti i suoi campioni. I tre fondatori con Graziano Della Valle in testa ed il dirigente Snam Gigi Cochetti mi convinsero a farmi carico del reperimento delle risorse finanziarie per consentire a Genny Di Napoli, Beppe Maffei, Paolo Mottadelli, Stefano Parma e a molti altri atleti di caratura nazionale ed internazionale di vestire la maglia della 100 Torri. Dall'anno seguente e fino al 2011 è stato un susseguirsi di risultati che neanche il più inguaribile ottimista avrebbe mai immaginato e per i quali purtroppo Graziano (mancato alla fine del 2002) non ha potuto gioire, fatta eccezione per la prima grande vittoria: la finale A1 a Conegliano.

Dal 2003 al 2011 la 100 Torri ha sempre partecipato alla finale A Oro (massima serie) con la squadra Assoluta (2 volte seconda, 1 terza, 1 quarta, 1 quinta, 4 sesta), ha vinto il Cds Allievi (Clusone 2007), il Cds Under 20 (Pavia 2008), due Supercoppa (2007 e 2008), il Cds di Prove Multiple (2011) oltre ad una serie di prestigiosi altri piazzamenti nei vari Campionati Federali. A livello individuale sono state 30 le maglie azzurre della nazionale A (4 quelle del 2011), 27 quelle delle rappresentative nazionali giovanili indossate dagli atleti 100 Torri (2 nel 2011), 2 Titoli Mondiali master, 3 Titoli Europei (2 master e 1 juniores nel 2011 ottenuto da Paolo Danesini con la 4x400), 46 Titoli Italiani conquistati tra assoluti, giovanili e master. La 100 Torri è dalla nascita una società impegnata a livello di squadra solo nel settore maschile, ma l'atleta che meglio ha rappresentato la Pavia atletica è stata sicuramente Fiona May. Fiona ha deciso, e le saremo sempre grati per questa scelta, di riprendere l'attività dopo la prima maternità e di concludere la sua lunga carriera (2 Titoli Mondiali outdoor, 1 indoor, medaglia d'argento alle Olimpiadi e tanti altri titoli) con i nostri colori. Durante il periodo in cui era tesserata con noi ha vinto 1 Titolo Italiano, i Giochi del Mediterraneo, partecipato a due Mondiali e ad una Olimpiade portando Pavia e la 100 Torri nel mondo.

L'altro simbolo della nostra società è Genny Di Napoli, il mezzofondista veloce italiano più forte di tutti i tempi, che nel 2002 non più giovanissimo è riuscito a conquistare la convocazione agli Europei e che negli anni di permanenza alla 100 Torri ha contribuito in modo determinante all'immagine di società vincente.

Anche altri atleti di enorme valore internazionale hanno vestito la maglia 100 Torri: Alex Rono Kipchirchir primatista del Mondo Under 20 nel miglio con 3'50"26 a Rieti; Alfred Kirwa Yego Campione Mondiale ad Osaka negli 800 m; Pius Muli Campione Mondiale (correndo a piedi nudi) dei 3000 m allievi; Massimo Bertocchi italo-canadese da 8.053 punti nel decathlon; Stefano Da castello 8,17 m nel salto in lungo; Michael Lishka 59,90 m di disco; Beppe Maffei siepista da 8'11"84, solo per citare i più eclatanti.

In questi 20 anni la 100 Torri non è stata solo una delle più forti società italiane assolute (nel 2007 e nel 2008 ha vinto la Supercoppa che conteggia tutti i campionati federali), ma ha svolto una capillare attività di promozione dello sport di base avvicinando migliaia di alunni/e delle scuole della Provincia con i suoi progetti "Corri, salta, lancia con noi", "Giocatletica", "A scuola di atletica", sostenuti dalla Fondazione Banca del Monte di Lombardia.

La filosofia della società è stata e rimane quella di considerare gli eclatanti risultati tecnici raggiunti non il fine ultimo, ma lo strumento per portare allo sport dell'atletica il maggior numero possibile di cittadini (giovani e meno).

Anche in campo master si è sviluppata l'iniziativa della società sia nelle centinaia di corse "amatoriali" sia partecipando ai Cds.

Per ultimo, ma non meno importante, il "Progetto 100 Torri" si è articolato anche nell'organizzazione di grandi eventi di massa e di élite. La Corripavia a cui la 100 Torri ha sempre fornito il supporto tecnico e la principale struttura operativa ha ormai raggiunto numeri di grande rilievo: oltre 4.000 nell'edizione 2009 valida come Campionato Italiano di maratonina.

Il Meeting internazionale su pista, dedicato a Graziano Della Valle e nobilitato nel 2011 dalla presenza di Andrew Howe, è diventato un appuntamento fisso di inizio stagione per grandi atleti in campo nazionale ed europeo (come Dana Veldakova, David Greene, Harry Haikines).

In conclusione 20 anni di sport a 360° che hanno fatto di Pavia una delle capitali dell'atletica italiana e della 100 Torri una struttura fortemente motivata, dinamica, in grado di rispondere alla domanda di attività motoria di base, sia di atletica ad alto livello.



2  
0  
Y  
E  
A  
R  
S







# GUALTIERO BERTOLONE

**100/200 METRI**

Velocista vercellese, classe 82, anche se vive a pochi km dalla provincia di Pavia. E' seguito dal tecnico Fabio Sangermani, lo stesso che segue Andrea Gallina e Paolo Danesini.

Ha praticato per anni il calcio per poi approdare seppur tardi all'atletica.

In Cento Torri dal 2009. L'annata appena terminata è la sua migliore e comincia a Firenze in Coppa Italia con 10"75 sui 100 ( 4^ e primo atleta civile) poi a Torino di nuovo un 4^ posto ma sui 200 con il personale portato a 21"24. A settembre la finale A ORO di Sulmona lo vede ancora protagonista perchè vince i suoi 200 in 21"38 e arriva 4^ sui 100 correndo in 10"53. Nel frattempo, il 3 luglio, migliora uno dei più vecchi record della Cento Torri quello sui 200 di Luciano Mazzilli ( 21"17 a Rieti nel 2004) e Stefano Dacastello (21"17 a Torino nel 2004) fissando il nuovo record a 21"13 confermandolo poi in chiusura di stagione da un 20"8 manuale.

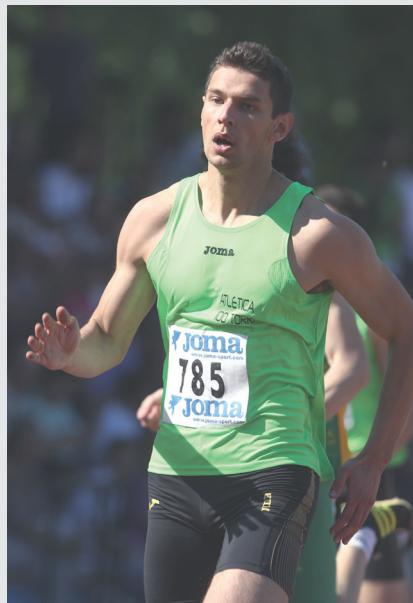
Tutto questo, unito ad un eccellente 48"12 sui 400, lo qualifica come il migliore velocista civile in Italia.



ASSOLUTI  
^  
2011  
YEARS

## ATLETI DELL'ANNO

LE PROMESSE  
✓



## MARCO RIBOLZI

**DECATHLON**

Marco Ribolzi è un atleta del 1989 specializzato nelle prove multiple, studia al Politecnico e lo scorso anno si è laureato in INGEGNERIA GESTIONALE.

E' allenato dalla categoria allievi da Enrico Piantanida e Fiorella Colombo.

La stagione 2011 inizia ad Ancona con i Campionati Italiani indoor di Prove Multiple dove arriva terzo. Nonostante la preparazione sia stata fermata da un infortunio in occasione dei Campionati Italiani j-p a Macerata ottiene i primati personali nei 100 nei 110hs nel peso e nel disco che gli consentono, insieme a buoni risultati anche nelle altre specialità di ottenere 7029 punti ed il secondo posto nella classifica finale. Questo splendido risultato gli vale la convocazione per la Coppa Europa di Bressanone nella quale l'Italia si classifica al terzo posto.

La stagione finisce con i Campionati Italiani Assoluti a Formia nei quali chiude al terzo posto con una gara che pur non avendogli permesso di migliorare il punteggio del DECATHLON gli ha regalato 3 nuovi primati personali. Gli ottimi risultati conseguiti da Marco nel corso della stagione 2011, insieme a quelli di Riccardo Cimmino e Paolo Mottadelli, hanno inoltre consentito all'Atletica Cento Torri di conquistare il titolo a squadre nel Campionato Italiano di Prove Multiple.

# PAOLO DANESINI

**200/400/800 METRI**

Dopo aver preso la decisione di concentrarsi solo sui 400 sotto la guida di Fabio Sangermani, la stagione inizia subito con i primi segnali positivi sin dai Campionati Italiani Indoor: colto il 7 posto, a un soffio dalla finale, con il tempo di 49"78. Le prime gare outdoor portano altri indizi riguardo al fatto che il lavoro svolto sta dando i suoi frutti: al primo colpo viene centrato il minimo per i Campionati Europei Under20 nei 400 m con il tempo di 47"92. Nel mentre, viene agganciato anche il record personale e sociale nei 200 m, corsi in 21"90, proprio sulla pista di casa di Vigevano. Ai Campionati Italiani di Bressanone giunge terzo con il tempo di 47"41, crono che in pressoché qualsiasi altra annata gli avrebbe permesso la vittoria. Due settimane più tardi, al Meeting di Nembro, riesce a ritoccare il personale portandolo a 47"36, che gli apre la strada per la convocazione per i Campionati Europei Juniores di Tallinn (Estonia), dove conquista il titolo europeo della 4x400 con il nuovo record italiano juniores. Sono le finali ORO dei Campionati di Società Assoluti e Under23 a chiudere la stagione, nelle quali giunge rispettivamente terzo e secondo nei 400 m. Per non farsi mancare nulla, nella settimana fra un societario e l'altro, si toglie lo sfizio di provare anche il suo primo 800 di stagione: il risultato è 1'52"60, altro record sociale che rende la stagione ancora più completa.



JUNIOR  
S  
JUNIOR  
S

2  
0  
Y  
E  
A  
R  
S



# YASSINE RACHIK

**1500/5000 METRI**

JUNIOR  
S  
JUNIOR  
S  
JUNIOR  
S

Yassine è una new-entry del 2011 e subito ha lasciato il segno. E' allenato a Pontoglio (BS) da Giancarlo Ferrari. Già campione italiano allievi sui 3000 nel 2010 quest'anno, ha vinto 2 titoli italiani ed ha stabilito con 14'02" sui 5000 e 8'06"67 sui 3000 rispettivamente la seconda e terza prestazione europee juniores.

La stagione di Yassine si può riassumere così:

- # 30/01 Varese Finale 30CDS cross 2° classificato
- # 27/02 S.Giorgio Campionati Italiani jun cross 2° classificato
- # 17/06 Bressanone Campionati Italiani jun 1500 2° classificato
- # 19/06 Bressanone Campionati Italiani jun 5000 CAMPIONE D'ITALIA
- # 08/10 Modena Finale A ORO Cds Under 23 1500 3° classificato
- # 09/10 Modena Finale A ORO Cds Under 23 5000 1° classificato
- # 16/10 Cremona Campionati Italiani jun maratonina CAMPIONE D'ITALIA

Nel 2011 Yassine, al primo anno di categoria, ha corso i 1500 in 3'48"66, i 3000 in 8'06"67 e i 5000 in 14'02"00 e la maratonina in 1h 07'32".

# LUCA FERRO

**800-1500 METRI**

Luca Ferro, 16enne vigevanese, frequenta la classe 3° al I.T.C.G L. Casale è allenato da sempre da Carlo (Charlie) De Antoni. Atleta brillante subito da cadetto l'anno passato quando ottiene un 15° posto al Criterium Nazionale con la Lombardia di corsa campestre, vince il titolo di campione regionale sui mt.1000m con 2,38 e su questa distanza ottiene il 2° al Criterium Nazionale per Regioni di Cles (TN) lo scorso ottobre. Finisce da cadetto con personali di tutto rispetto quali 2'37"33 sui 1000 e 5'51" sulla doppia distanza.

Passato nella categoria allievi, comincia la stagione dedicandosi alle campestri (non proprio la sua specialità) ma comunque 17°(2° tra quelli nati nel '95) sia nei Campionati Italiani Individuali che in quelli di Società e, con quella "palestra" che sono i cross, Luca mette le basi per costruire una stagione in pista con i fiocchi.

Nelle occasioni più importanti fa valere sempre la sua migliore arma, quella progressione finale che gli ha permesso di vincere il titolo Regionale (800 con 1'58") e soprattutto arrivare sul podio (3° class.) dei Campionati Italiani di Rieti con un "gran" personale: 1'56"67.

In stagione Luca chiude anche con un 4'09"94 sui 1500 e 9'16"06 sui 3000.



^  
ALLIEVI  
2010  
YEARS

# LORETTA GIARDA

**CORSA SU STRADA/MARATONA**

MASTER



Ha iniziato a correre per caso, seguendo le orme delle sorelle che correva per passione cominciando con le campestri, per poi passare alla strada, allungando sempre più le distanze fino ad arrivare alla maratona. Ne ha corse 15, tutte sotto le 3 ore e vanta un personale di 2h53'20" ottenuto a Firenze nel 2007. E' salita due volte sul podio negli ultimi campionati italiani master di maratona, 3^ nel 2009 a Treviso e 2^ nel 2010 a Piacenza. Negli ultimi 3 anni è sempre stata al primo posto nel ranking nazionale di categoria e tra le prime quindici atlete assolute. E' passata quest'anno ai nuovi colori sociali della "Cento Torri", a coronamento di una carriera che l'ha vista sempre protagonista, aveva come obiettivo il Campionato Italiano di Maratona a Bergamo, ma un piccolo fastidio le ha impedito di esprimersi ai suoi livelli. Nella stagione 2011 molti successi tra cui il primo posto di categoria alla Maratona di S. Antonio a Padova, alla Gelsia Half Marathon di Seregno ed alla Scarpa d'Oro a Vigevano e la "30 km della Duchessa" a Parma.

I prossimi obiettivi ... la speranza di abbinare il verde dei colori sociali al bianco e rosso ... del "tricolore".

# SQUADRA MASTER

## MEDAGLIERE Campionati Regionali

GARA	ATLETA	CATEGORIA	ORO	ARGENTO	BRONZO
100 mt.	P.Alberto Canevari / Marco Giacomantonio	MM65/MM40	1/-	-/1	--
200 mt.	P.Alberto Canevari	MM65	1	--	--
Staffetta 4x400	Giacomantonio, Petrella, Canevari, Lucentini	MM50	1	--	--
400 mt.	Domenico Giacomantonio	MM65	--	1	--
1500 mt.	Andrea Locatelli	MM40	--	1	--
5000 mt.	Andrea Locatelli	MM40	--	1	--
3000 siepi	Fabio Giani	MM40	--	1	--
Triplo	Stefano Fozzati	MM45	--	1	--
10000 mt.	Enrico Mosconi / Natale Carenzio	MM50/MM55	--	--	1/1
Disco	Natale Carenzio	MM55	--	--	1
Alto	Stefano Fozzati	MM45	--	--	1

Il 2011 ha portato alcune modifiche nell'ambito della SQUADRA MASTER, la scelta per motivi logistici del cambio di Società di tre atleti, di cui uno tesserato da tempo, atleta super medagliato di prove multiple e degli altri due, tesseramenti recenti ma sempre con ottimi risultati, ha per un attimo disorganizzato il resto del gruppo, la perdita è stata sentita ma da grandi sognatori di questo bellissimo sport che è l'atletica tra una cena, una riunione tecnica, moltissime e-mail ed il coinvolgimento a volte anche forzato di nuovi amici-atleti ha riformato un gruppetto tosto e ben motivato. Buona la partecipazione ai Campionati Italiani indoor di Ancona a marzo, dove se pur in forma ridotta Marco Giacomantonio, il padre Domenico, il fratello Massimo, Paolo Rossi e Fabio Giani si aggiudicavano un 57° posto su 235 Società maschili in gara.

Un ottimo piazzamento al 6° posto su 44 Società maschili ai Campionati Regionali individuali e di Società su pista a Novate Milanese a giugno con una squadra incompleta a causa di infortuni dell'ultimo momento hanno fermato alcuni atleti. I componenti della squadra per l'occasione sono stati: Domenico Giacomantonio, Marco Giacomantonio, Massimo Giacomantonio, PierAlberto Canevari, Natale Carenzio, Enzo Migliavacca, Eolo Lucentini, Enrico Mosconi, Stefano Fozzati, Paolo Rossi, Andrea Locatelli, Salvatore Petrella, Fabio Giani.

Successi anche ai Campionati Regionali individuali a Busto Arsizio nel mese di luglio con 3 medaglie d'oro, 6 d'argento e 4 di bronzo

dove oltre ai componenti che hanno gareggiato a Novate Milanese si è aggiunto per la marcia un nuovo atleta ed amico Antonio Giulio Putzu. La trasferta di Cosenza ai Campionati Italiani individuali a settembre ha visto invece la sola partecipazione di Domenico Giacomantonio che si è cimentato nella gara dei 400 mt., impegni lavorativi ed infortuni hanno impedito la formazione di una squadra competitiva. Successi personali nei Meeting in pista a Gavardo ed in Svizzera per Marco Giacomantonio sulla distanza dei mt.100 ed a Saronno, Rovellasca, Cremona e Besana in Brianza per Stefano Fozzati sulla distanza dei 100 e 200 mt. La squadra sta crescendo, lo spirito di gruppo è consolidato e la previsione di nuovi tesseramenti per la stagione 2012 sono un fattore determinante per proiettare gli atleti verso più ambiziosi traguardi.

Pur essendo l'Atletica Cento Torri amatori master un gruppo prettamente maschile il "ROSA" è stato il colore di successo dell'anno, il passaggio alla Società della forte master Loretta Giarda, seguita dal tecnico-atleta Giampietro Boscani, ha nuovamente contribuito ad una maggior visibilità della minoranza femminile. Atleta sempre ai vertici con vittorie e piazzamenti di rilievo nelle manifestazioni internazionali, nazionali, regionali e provinciali e prima master femminile ad essere nominata atleta dell'anno nella Società. Vittoria, per il secondo anno consecutivo, di Laura Turpini alla "Race For The Cure" la corsa delle "Donne in Rosa" a Bologna con al via il volto storico della manifestazione l'attrice Maria Grazia

Cucinotta e la madrina Rosanna Banfi, un buon settimo posto assoluto per Raffaella Corona (in prestito all'Atletica Arcobaleno) nella parallela manifestazione competitiva .

ROSA è stata l'idea della manifestazione 400x400 staffetta di solidarietà in pista al Campo di Atletica di via Treves, gestita da Laura Turpini nell'ambito delle iniziative per festeggiare i 20 anni della Società con madrina Fiona May e la partecipazione di Genny di Napoli.. ROSA la vittoria al cross internazionale del Campaccio di Paola Giorgi, ed il terzo posto nella staffetta di Cava Manara composta da Laura Turpini, Michela Boffelli, Paola Giorgi.

Buoni risultati per le nuove tesserate: Elisa Tosin e Michela Boffelli. Elisa ha iniziato a correre sotto la guida dei tecnici PierPaolo ed Alessandro del gruppo 100%Run nei "Corsi di Corsa" tenuti settimanalmente al Campo di Atletica ed ha esordito alla 10 km competitiva all'Avon Running a Milano, per poi provare la pista nella staffetta 400x400 e correre con grande soddisfazione la sua prima mezza maratona al Corripavia. Michela, invece, dopo il Duathlon del Siccomario, la staffetta di Cava Manara è passata alle lunghe distanze con la Milano Relay Marathon e la Moonlight half Marathon a Jesolo sostenuta dall'amico Giorgio Albertario.

Onori anche per il gruppo maschile che ha ottenuto risultati di rilievo nell'anno, in evidenza la partecipazione alla 9° edizione della Corripavia un nuovo successo per la consolidata corsa della città ed un boom per il 2° Trofeo Minicorripavia Scuole abbinato alla Family & Happy Meal Run. Pur nella solita forma ridotta, essendo sempre la Società in prima linea nell'organizzazione dell'evento, i nostri atleti si sono migliorati sia nei piazzamenti che nei tempi, rispetto alla scorsa edizione:



Simone Dell'Acqua 8° assoluto 1h16'09, Andrea Locatelli 9° assoluto 1h16'16, Natalino Capristo 25° assoluto 1h18'54, Fabio Giani 67° assoluto 1h23'48, Iarno Ceriani 120° assoluto 1h28'13 ed a seguire Luca Carpino, Salvatore Petrella, Corrado Spairani, Paolo Rossi, Mario Maggi, Natale Carenzio.

Si sono impegnati con successo in manifestazioni del panorama internazionale, nazionale e regionale: Andrea Locatelli alla Virgin London Marathon che ha chiuso in 2h57'58 e Torino chiusa in 2h54'59; Natale Carenzio maratona di Roma; Simone Dell'Acqua nei Meeting Andrea Volpe a Novara e "Tutti in pista" a Brugherio; Giuseppe Rambaldo e Luca Carpino nella Milano City Marathon; Davide De Nova, Giovanni Nobile e Corrado Spairani nella Stramilano Half Marathon; Mario Maggi e Corrado Spairani nella Athens Classic Marathon (in occasione della quale Laura Turpini e Paola Giorgi hanno partecipato alla Road Races di 10 km); Andrea Saletta sempre più impegnato nelle gare di triathlon e MTB. Solo allenamenti per il momento per i nuovi tesserati Giovanni Braschi, Massimo Dossola, Vadim Cotun mentre Enrico Minuti, Gigi Trentarossi, Tonino Santi Cristiani, Enea Civardi per motivazioni diverse nel corso dell'anno hanno svolto un'attività ridotta, così pure Alberto Colli direttore tecnico di fiducia della Società sempre impegnato nel gestire e seguire le squadre assolute. Ottimi risultati anche per Giampietro Boscani, che oltre ad essere un atleta di punta della squadra master è anche allenatore, tra i quali il 2° posto a Zelbio nel Campionato Italiano di corsa in montagna.

Da evidenziare anche la vittoria di Fabio Giani nella categoria master 40 del Grand Prix Provinciale Fidal, nel quale Simone dell'Acqua e Natalino Capristo sono giunti rispettivamente al terzo e quarto posto nella categoria amatori.



# MEETING INTERNAZIONALE DELLA VALLE



< ANDREW HOWE ILLUMINA IL MEETING DELLA VALLE CON 45"70 NEI 400 m

La nona edizione del Meeting Internazionale "Graziano Della Valle" ha portato sulla pista di Pavia gare di elevatissimo valore tecnico, sono stati infatti battuti 5 record del meeting e si è registrata anche la miglior prestazione mondiale junior femminile di Daria Derkach nel salto in lungo. Sicuramente il momento più importante ed emozionante è stato la sfida Howe-Vistalli sul giro di pista.

Impegnati nella prima delle quattro batterie previste, il bergamasco Vistalli ed Andrew Howe hanno fatto subito capire nei primi metri che la gara era solo affar loro. Vistalli in quarta corsia quasi a fare da lepre ad Andrew Howe che non ha volutamente forzato nei primi metri. Per i primi 200 metri Vistalli è stato davanti finché il reatino ha inserito la marcia in più che gli ha permesso di sorpassare Vistalli nell'ultima curva e tenere il vantaggio di qualche metro fino alla fine per andare a vincere con il gran tempo di 45"70 (record del Meeting e miglior prestazione tecnica dell'edizione 2011).

Un grande sorriso per Andrew a fine gara: "Ho fatto il mio personale polverizzando il 46"03, sono soddisfatto anche perché c'era afa e caldo. Sono sulla strada giusta, questo risultato significa che posso battere facilmente anche il 20"31 nei 200 metri. Bene le mie caviglie e i miei piedi, correvo facile. Avere Vistalli davanti è stato un vantaggio, avrei potuto fare anche più forte la prima parte ma credo di essere stato bravo a trattenermi e gestire la gara perché avrei pagato nel finale. Sono disponibile per il ct per la staffetta. Sono sicuro che sarà una grande stagione, come nel 2006 quando corsi l'ultima volta i 400 metri".

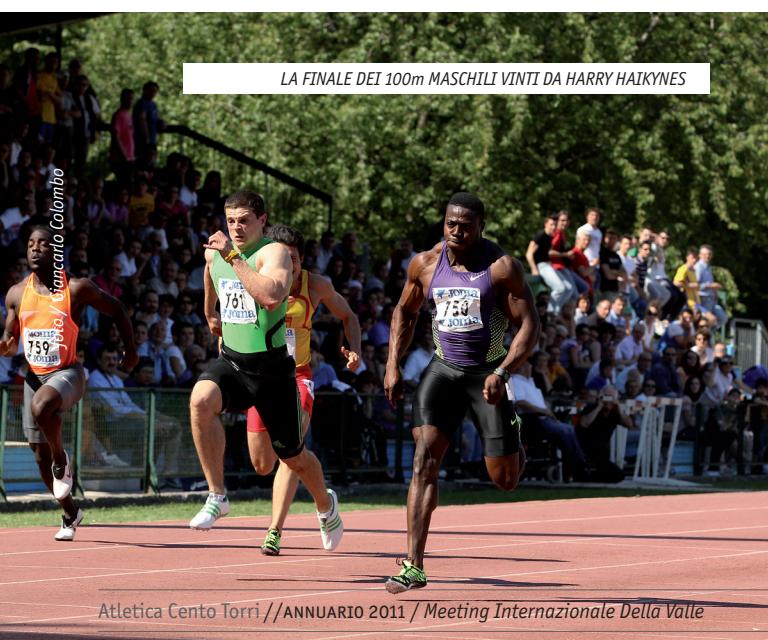
Era presente al campo di gara il Presidente della Fidal Franco Arese, giunto a Pavia apposta per vedere di persona i 400 metri: "Si vede che Andrew ha lavorato bene tutto questo inverno, mentre Vistalli

si è confermato una bella realtà della nostra atletica. Speriamo di avere tante soddisfazioni nella stagione. Questo impianto sportivo è molto valido, ho parlato con le autorità presenti per il rifacimento della pista, sono fiducioso". Anche le altre gare da registrare hanno regalato emozioni e risultati di prestigio; la vittoria nei 100 metri, come da programma, è andata al britannico Harry Haikines che ha corso in 10"28: "Ero all'esordio stagionale e sono contento di come ho concluso la prova nonostante abbia sbagliato qualcosa in partenza. Amo Pavia, mi piace questo meeting, tornerò ancora". Nei 100 donne vittoria della giovanissima nigeriana Judy Ekeh in 11"73 davanti alla milanese Michela D'Angelo (11"88) e a Chiara Gervasi (11"90).

Nel giro di pista con ostacoli successo del favorito Nathan Woodward, classe 1989, in 50"34 davanti a Nial Flannery ed a Giacomo Panizza, campione italiano assoluto, in 50"99. Di gran livello la gara del salto in lungo femminile con la svizzera Irene Pusterla che ha segnato il record del meeting al terzo salto con 6,63 metri. Seconda la lettone Lauma Griva, mentre con 6,46 l'ucraina, in attesa di cittadinanza italiana, Daria Derkach è salita sul terzo gradino del podio segnando anche per un solo centimetro il suo nuovo primato personale e soprattutto la migliore prestazione mondiale Junior del 2011. Record del meeting anche nei 1500 uomini con il marocchino Abdellah Haidane capaci di correre in 3'43"00 davanti al somalo Moh Abdiadar (3'44"09) ed al keniano Joseph Boit (3'44"15).

Il campione italiano Gilio Iannone ha chiuso in 3'49"48 precedendo Ceccarelli, Bobbato e Fontana. La giovane promessa dell'Atletica 100 Torri Yassine Rachik ha fermato il cronometro sul 3'52"05 in decima posizione.

LA FINALE DEI 100m MASCHILI VINTI DA HARRY HAIKINES



IL PRESIDENTE ARESE PREMIA ANDREW HOWE VINCITORE DEI 400m



# CORRIPAVIA

## 2011



< Vincono Tommaso Vaccina & Tatiana Bianconi

Un fantastico cielo azzurro e una temperatura mite davvero ideale per correre, hanno accompagnato questa mattina la 9a edizione della Corripavia, evento podistico con 3mila persone protagoniste. Organizzata come sempre dall'Atletica 100 Torri in collaborazione con Paviathletics nell'ambito dell'Associazione Corripavia, si è disputata su tre differenti percorsi: mezza maratona, 11km non competitiva e family run da 2,5km.

La mezza maratona agonistica con 1050 iscritti e 955 partenti ha visto vincere Tommaso Vaccina, già azzurro della corsa in montagna e tesserato per l'Athletic Terni, protagonista sulle strade di casa. Vaccina ha impostato un ritmo da 3'13" al km che gli ha consentito di vincere in 1h08'07 davanti al ventiseienne eritreo, ma residente a Lugano, Eshak Abraham (Comacina Onrest.com) arrivato sul traguardo in 1h09'31" (3'17" al km) e a Tito Tiberti dell'Atletica Gavardo, terzo in 1h10'38" (3'20" al km).

"E' fantastico vincere nella mia città, avevo il vantaggio di conoscere bene le strade ed il percorso, ho saputo dunque gestirmi al meglio – ha confessato Vaccina appena arrivato al traguardo – non ho fatto il mio personale ma sono contento ugualmente di essere entrato nell'albo d'oro della Corripavia". Tra le donne conquista il gradino più alto del podio la quarantaseienne Tatiana Bianconi dell'Amatori Lecco in 1h24'31" (4'00 al km di media) davanti alla favorita della vigilia ex azzurra di maratona Simona Viola (Cus Pavia) che è giunta in 1h25'01". Terza piazza per la trentaquattrenne Roberta Scabini (Atl. Iriense Voghera) capace di chiudere i 21,097km in 1h29'32". Oltre alla mezza maratona si sono disputate la gara non competitiva da 11 km con protagonisti al via anche il Sindaco Alessandro Cattaneo e l'Assessore allo Sport del Comune di Pavia Antonio

Bobbio Pallavicini, e la Happy Meal & family run di 2,5 km aperta a tutti, bambini ed adulti. Per queste due corse un successo record con oltre 2mila presenze per una grande festa per le strade pavesi. Grande successo per la II edizione del Trofeo Minicorripavia Scuole che ha visto la presenza di 8 scuole elementari e 3 scuole medie per un totale di oltre 800 alunni e personale scolastico. Il trofeo è stato vinto dalla Scuola Elementare di Mirabello e per le medie dalla Canossiane. La macchina organizzativa ha funzionato bene grazie ai numerosi volontari presenti sul percorso, su tutti per numero e qualità dell'intervento la Protezione Civile Provinciale, che hanno garantito la sicurezza della gara, e l'efficienza dei servizi di ristoro, spugnaggio, ritiro dei pettorali, custodia delle borse, ritiro del pacco gara e premiazioni.



**Una festa da  
3000 persone**



# CAMPO CONI

## 100% RUN



centopercentorun@gmail.com

Pier 338.6575925

Alessandro 339.7516373

Edoardo 340.6026794

centopercentofit@gmail.com

Via Porta Nuova 27 - Pavia

Tel. 0382.24249

Per rendere operativo il Progetto "Athletic Life" posto alla base dell'accordo di collaborazione con il Comune di Pavia per la gestione del Campo di Atletica di via Treves alcuni giovani laureati in Scienze Motorie, che collaborano con la 100 Torri, hanno creato l'associazione 100%RUN che si occupa di consulenza per tutti coloro che fanno del running la propria passione.

Tra le varie attività, 100%RUN si offre di accompagnare tutti coloro che non hanno mai corso ad approcciarsi con metodo e in totale sicurezza a questa disciplina. Con la medesima professionalità offre consulenza atletica a chi voglia cominciare e anche a tutti coloro che vogliono migliorare i propri personali attraverso la predisposizione di programmi di allenamento specifici. Durante l'anno, in funzione delle varie manifestazioni italiane, si organizzano "corsi di corsa" che permettono a runner di tutti i livelli di preparare la propria gara, trasformando questa passione in un momento di aggregazione.

100%RUN è anche valutazione funzionale: chiunque voglia misurare il proprio stato di forma, 100%RUN organizza test atletici (Test di Conconi, Test di Mader, Test di Forza, ecc) per la determinazione delle varie intensità da utilizzare in allenamento.

Dall'unione dell'esperienza di 100%RUN e LIFE&SPORT è nata 100%FIT, la palestra per tutti coloro che vanno ricercando il proprio modello di attività fisica e benessere. 200 metri quadrati nel centro storico di Pavia, suddivisi in una sala attrezzata con macchine isotoniche ed una sala dedicata alla ginnastica a corpo libero.

All'interno la palestra è gestita da specialisti del settore, tutti laureati nel campo delle Scienze Motorie che si occupano; accanto ai corsi di pilates, aerobica, gag, ginnastica dolce, difesa personale, yoga e step tone; delle seguenti attività

- Tonificazione muscolare con macchinari isotonici
- Ginnastica di recupero e mantenimento funzionale
- Ginnastica preventiva per il trattamento dei dolori cervicale, dorsale e lombare
- Ginnastica correttiva
- Ginnastica post-parto

# CORRI, SALTA, LANCIA CON NOI

< PROGETTO PER LA PROMOZIONE DELL'ATLETICA LEGGERA  
nella scuola e nella società.

Il progetto Il Progetto "Corri, salta, lancia con noi"  
è articolato in due sottoprogetti:

- a) Pronto per marciare, correre, saltare e lanciare;
- b) Athletic Life.

## PRONTO PER MARCIARE, CORRERE, SALTARE E LANCIARE

// Finalità//

Il progetto riguarda la scuola primaria (fino ai 12 anni) e si propone di migliorare le capacità motorie degli allievi delle istituzioni scolastiche coinvolte attraverso le attività motorie e di gioco e la condivisione dei valori e delle emozioni che sono alla base di ogni attività sportiva.

// Le linee guida per l'attività //

- **incentivare** la partecipazione di tutti gli alunni,
  - **incoraggiare** l'interscambio con le diverse materie educative,
  - **favorire** la cooperazione,
  - **stimolare** la presenza di alunni-giudici che aiutino i responsabili di gara nelle misurazioni e nel controllo del rispetto delle regole.
- // Gli obiettivi del Progetto //
- **far conoscere** l'atletica ai giovanissimi e promuoverne la diffusione,
  - **far provare** le diverse specialità attraverso giochi ed esercizi che sviluppano gli schemi motori di base,
  - **istituire rapporti di collaborazione** tra le scuole e le società di atletica del territorio.

Il Progetto parte dal gioco (5/7 anni) per poi passare all'atletica come divertimento (8/12 anni).

**LINEA**  
PIÙ  
GRUPPO LIS  
Gas, luce  
e impianti fotovoltaici



Proposto da:



Sostenuto da:



## ATHLETIC LIFE

Il sottoprogetto "Athletic Life" parte dall'idea forza che la preparazione atletica di base è necessaria:

- per un armonico sviluppo delle capacità motorie nei giovanissimi
- per il miglioramento tecnico di tutte le altre discipline sportive,
- per la rieducazione motoria e recupero fisico a seguito di infortuni,
- per una sana e controllata attività sportiva
- in atleti master/amatori

Si svolge al Campo Comunale di Atletica dove vengono effettuati:

- test di valutazione funzionale prestantiva per atleti di ogni disciplina sportiva,
- integrazione della preparazione atletica annuale di singoli atleti o gruppi squadra,
- rieducazione motoria e recupero fisico di atleti infortunati con programmi personalizzati,
- incontri tra staff e Società Sportiva per verificare e discutere il programma di preparazione atletica o di recupero infortuni in relazione alle esigenze di società, allenatore e atleti della varie discipline;

// Vengono organizzati//

- manifestazioni finalizzate alla prevenzione degli infortuni in ambito sportivo rivolti a Scuole, Società Sportive, singoli atleti,
- manifestazioni finalizzate alla programmazione atletica per il raggiungimento di un obiettivo sportivo rivolto a Gruppi Sportivi, singoli atleti,
- Day Camp multidisciplinari rivolti alle Scuole Elementari e Media,
- Camp estivi multidisciplinari settimanali;
- corso di corsa per adulti "Run for fun" in preparazione dell'Avon Running (corsa in "rosa" che vede ogni anno la partecipazione di oltre 5.000 donne)
- corsi di preparazione alla "Corripavia".

100 m	Mazzilli Luciano	'82	Rieti	11/06/04	10"45
200 m	Bertolone Gualtiero	'82	Donnas	03/07/11	21"13
400 m	Gnanligo Mathieu	'86	Beirut	03/10/09	46"03
400 m italiano	Mattei Eugenio	'81	Avellino	10/06/04	46"47
800 m	Yego Alfred Kirwa	'86	Oslo	29/07/05	1' 44"45
800 italiano	Barbieri Paolo	'86	Saronno	17/05/09	1' 50"72
1500 m	Kipchirchir Rono A.	'84	Bruxelles	05/09/03	3' 31"42
1500 italiano	Alessandroni Stefano	'81	Nuoro	10/07/02	3' 41"60
miglio	Kipchirchir Rono A.	'84	Rieti	07/09/03	3' 50"25 wrj
3000 m	Muli Pius Maluko	'82	Torino	03/06/05	7' 45"09
3000 italiano	Maffei Giuseppe	'74	Genova	22/02/04	7' 59"51 i
5000 m	Muli Pius Maluko	'82	Lucerna	09/06/04	13' 23"64
5000 italiano	Di Napoli Gennaro	'68	Ponzano Veneto	05/07/02	13' 32"54
10000 m	Rapetti Walter	'70	Milano	23/05/97	30' 23"17
110 Hs	Comencini Nicola	'78	Donnas	19/06/05	13"98
400 Hs	Gallina Andrea	'89	Mondovì	12/06/11	51"33
3000 Siepi	Maffei Giuseppe	'74	Roma	02/07/04	8' 23"48
Alto	Chesani Silvano	'88	Orvieto	22/05/11	2 28
Asta	Giannini Andrea	'76	Rieti	16/06/04	5 30
Lungo	Dacastello Stefano	'80	Firenze	10/07/04	8 17
Triplo	Buscella Fabio	'88	Firenze	04/08/07	16 03
Martello	Rocchi Lorenzo	'87	Torino	22/05/11	70 38
Disco	Lischka Michael	'75	Conegliano Veneto	28/09/02	59 90
Disco italiano	Botti Alessandro	'87	Tarquinia	30/05/09	54 94
Giavellotto	Bertolini Roberto	'85	Nembro	23/07/08	78 10
Peso	Lischka Michael	'75	Conegliano Veneto	29/09/02	17 59
Peso italiano	Colombini Davide	'81	Genova	12/02/05	16 20 i
Marcia km.10	Ciccarese Davide	'83	Sesto S.Giovanni	23/07/05	42' 16"7
4 X 100	Monti – Dacastello	'80-'80	Roma	26/06/04	40"45
	Quaini – Mazzilli	'79-'82			
4 X 400	Lancini – Mattei	'82-'81	Firenze	28/06/08	3' 09"31
	Zuodar – Marsadri	'85-'81			
Decathlon ital.	Mottadelli Paolo	'79	Desenzano d.Garda	25/07/04	7552 p
Decathlon	Bertocchi Massimo	'85	Beirut	02/10/09	8053 p
½ Maratona	Muli Pius	'82	Pavia	22/10/06	1h 03' 59"
½ Maratona ital.	Armuzzi Antonio	'69	Casalbeltrame	27/01/08	1h 08' 05"
Maratona	Armuzzi Antonio	'69	Bergamo	18/11/07	2h 27' 47"

ASSOLUTI  
RECORD SOCIALI

# UNDER 23

## RECORD SOCIALI



**JOMA**

100 m	Mazzilli Luciano	'82	Rieti	11/06/04	10"45
200 m	Mazzilli Luciano	'82	Rieti	12/06/04	21"17
400 m	Danesini Paolo	'92	Nembro	01/07/11	47"36
800 m	Yego Alfred Kirwa	'86	Oslo	29/07/05	1' 44"45
800 italiano	Meroni Massimiliano	'72	S. Donato Mil.se	07/07/93	1' 51"0
1500 m	Alessandroni Stefano	'81	Nuoro	10/07/02	3' 41"60
5000 m	Muli Pius Maluko	'82	Lucerna	09/06/04	13' 23"64
5000 italiano	Ba Filippo	'86	Pavia	22/05/08	14' 44"11
10000 italiano	Ba Filippo	'86	Brescia	14/04/07	31' 59"18
10000 m	Maamari El Mehdi	'90	Gavardo	18/04/10	31' 20"40
110 Hs	Mainini Carlo Alberto	'82	Fano	02/10/04	14"07
400 Hs	Gallina Andrea	'89	Mondovì	12/06/11	51"33
3000 Siepi	Muli Pius Maluko	'82	Fano	02/10/04	8' 45"32
3000 Siepi-ital.	Trevito Domenico	'89	Lodi	27/09/08	9' 20"28
Alto	Chesani Silvano	'88	Lodi	16/05/10	2 25
Asta	Chiappa Daniele	'83	Caravaggio	18/01/04	4 70 i
Lungo	Buscella Fabio	'88	Busto Arsizio	20/05/07	7 36
Triplo	Buscella Fabio	'88	Firenze	04/08/07	16 03
Martello (7,260)	Gabbiadini Mattia	'90	Modena	09/10/11	59 33
Martello (6,000)	Massardi GianCarlo	'85	Pavia	25/09/05	65 00
Disco (2,000)	Botti Alessandro	'87	Tarquinia	30/05/09	54 94
Disco (1,750)	Botti Alessandro	'87	Spoletto	22/10/06	57 42
Giavelotto	Maraschi Alessandro	'90	Busto Arsizio	14/05/11	63 08
Peso (7,260)	Bonacina Mirko	'93	Modena	09/10/11	13 20
Peso (6,000)	Bonacina Mirko	'93	Chiari	11/09/11	14 71
Marcia km. 10	Ciccarese Davide	'83	Sesto S.Giovanni	23/07/05	42' 16"7
Decathlon	Ribolzi Marco	'89	Bressanone	18/07/10	6615 p
½ Maratona	Pessina Simone	'85	Trecate	05/11/06	1h 11' 33"
4 X 400	Ribolzi – Gallina	'89-'89	Saronno	17/05/09	3' 14"33
	Durante – Severi	'87-'89			

# UNDER 20

## RECORD SOCIALI

↓ joma

100 m	Zazzera Luca	'86	Pavia	08/05/05	10"93
200 m	Danesini Paolo	'92	Vigevano	25/05/11	21"90
400 m	Danesini Paolo	'92	Nembro	01/07/11	47"36
800 m	Yego Kirwa Alfred	'86	Oslo	29/07/05	1' 44"45
800 italiano	Danesini Paolo	'92	Vercelli	01/10/11	1' 52"6
1500 m	Kipchirchir Rono A.	'84	Bruxelles	05/09/03	3' 31"42
1500 italiano	Viggiani Antonello	'90	Lodi	18/04/09	4' 01"4
Miglio	Kipchirchir Rono A.	'84	Rieti	07/09/03	3' 50"25 wrj
3000 m	Tocco Luca	'86	Chiavenna	08/09/05	8' 24"9
5000 m ital.	Tocco Luca	'86	Pavia	25/09/05	14' 54"54
5000 m	Rachik Yassine	'93	Ponzano Veneto	08/07/11	14' 02"00
110 Hs (1,06)	Memeo Misal	'86	Costanza	10/09/05	14"97
110 Hs (1,00)	Cornali Claudio	'91	Pescara	19/06/10	14"60
400 Hs	De Mezza Cesare	'90	Rieti	14/06/09	53"24
3000 St	Trevito Domenico	'89	Lodi	27/09/08	9' 20"28
Alto	Cimmino Riccardo	'92	Caorle	12/06/11	2 04
Asta	Panato Alessandro	'89	Chiari	05/07/08	4 10
Lungo	Buscella Fabio	'88	Busto Arsizio	20/05/07	7 36
Tripla	Buscella Fabio	'88	Firenze	04/08/07	16 03
Martello (6,000)	Massardi GianCarlo	'85	Pavia	26/09/04	63 64
Disco (1,750)	Botti Alessandro	'87	Spoletto	22/10/06	57 42 NR
Giavellotto	Maraschi Alessandro	'90	Rieti	12/06/09	60 14
Peso (6,000)	Bonacina Mirko	'93	Chiari	11/09/11	14 71
Marcia Km 10	Romagnoli Tommaso	'91	Borgo Valsugana	25/09/10	45' 21"98
4 X 100	Memeo – Zazzera	'86 – '86	Rieti	11/06/04	42"66
	Mezzadra – Cavaliere	'86 – '86			
4 X 400	Trionfo – Orefici	'90 – '90	Pavia	22/05/08	3' 17"99
	Ribolzi – Sirtoli	'89 – '89			
Decathlon	Ribolzi Marco	'89	Rieti	14/09/08	5915 p
½ Maratona	Bruzzone Fabrizio	'87	Varazze	05/11/06	1h 12' 32"

100 m	Mezzadra Umberto	'86	Pavia	04/05/03	11"31
200 m	Guarnerio Diego	'91	Arco	09/08/08	22"57
400 m	Danesini Paolo	'92	Bressanone	31/05/09	49"44
800 m	Danesini Paolo	'92	Saronno	17/05/09	1' 55"48
1500 m	Maamari El Mehdi	'90	Pavia	22/09/07	4' 03"20
3000 m	Maamari El Mehdi	'90	Cesenatico	07/10/07	8' 56"20
110 Hs (0,91)	Sirtoli Dorino	'89	Lodi	13/05/06	14"64
400 Hs (0,84)	Sirtoli Dorino	'89	Bressanone	04/06/06	53"36
2000 St	Guerniche Omar	'95	Formia	11/06/11	6' 14" 39
2000 St-ital.	Viola Simone	'93	Rieti	03/10/10	6' 20" 90
Alto	Cimmino Riccardo	'92	Lodi	24/05/09	2 00
Asta	Panato Alessandro	'89	Saronno	06/05/06	3 80
Lungho	Cazzola Massimiliano	'88	Bergamo	21/05/05	6 64
Triplo	Vitali Emanuele	'91	Rennes	20/09/08	13.83
Martello (5,000)	Gabbiadini Mattia	'90	Busto Arsizio	10/06/07	57 46
Disco (1,500)	Bonacina Mirko	'93	Milano	05/06/10	54 04
Giavellotto (0,700)	Hoxha Ermir	'88	Rovellasca	13/07/05	51 37
Peso (5,000)	Bonacina Mirko	'93	Vicenza	27/06/10	15 38
Marcia Km 5	Arrigoni Marco	'94	Rieti	03/10/10	22' 43" 00
Marcia Km 10	Arrigoni Marco	'94	Chiari	10/04/10	49' 23"80
4 X 100	Garavaglia - De Mezza	'91 - '90	Lecco	12/05/07	43"93
	Franco - Carbone S.	'91 - '90			
4 X 400	Trionfo - Guarnerio	'90 - '91	Busto Arsizio	10/06/07	3' 23"65
	Monteleone - Orefici	'90 - '90			
Svedese	Chiesa - Buoso	'86 - '86	S.Giorgio su Legnano	30/06/02	2' 06"17
	Mezzadra - Riboni	'86 - '86			
Octathlon	Verbi Ivano	'91	Chiari	29/06/08	4311 p
Octathlon(IAAF)	Sinigaglia Federico	'94	Chiari	01/05/11	4882 p

↑

**UNDER 18**  
**RECORD SOCIALI**

# SQUADRA

# CROSS

< L'ATLETICA CENTO TORRI all'ottavo posto in Italia Nei Campionati Italiani di Cross



Domenica 27 febbraio 2011 si sono disputati i Campionati di Società di corsa campestre a San Giorgio su Legnano sul tracciato che da 54 anni ospita il Campaccio. Alla finale nazionale ci siamo presentati con la squadra quasi al completo, avendo partecipato alle gare allievi, juniores e assoluta nel cross corto. Lo scorso anno a Volpiano le squadre presenti erano state sempre 3, ma a quella allievi (non qualificata) si era sostituita quella del cross lungo.

Andando in ordine di piazzamento a squadre, cominciamo a parlare della squadra che meglio si è piazzata nella giornata di oggi, ovvero quella allievi. L'ottavo posto finale testimonia come il processo iniziato sul finire della passata stagione di cominciare nuovamente ad investire sui giovani stia incominciando a dare i suoi frutti. Inoltre due dei quattro ragazzi presenti in gara sono ancora al primo anno di categoria e sicuramente potranno migliorare nella prossima stagione

quanto fatto di buono già in questa. Primo della squadra ad arrivare al traguardo è stato Luca Ferro, che si è posizionato in quindicesima posizione, secondo Marco Orfano giunto trentanovesimo e Omar Guerniche, quarantasettesimo ma non al meglio della condizione. La gara è stata dominata dai due gemelli livornesi Lorenzo e Samuele Dini, che hanno inflitto distacchi di oltre 30 secondi a tutti gli altri arrivati. Il secondo miglior piazzamento di giornata è arrivato dalla squadra juniores, giunta decima, che coincide però con la miglior prova individuale di un nostro atleta. La squadra ha infatti sfruttato l'ennesima grande prestazione di Yassine Rachik. Il nostro nuovo acquisto ha infatti chiuso la gara al secondo posto, nonostante abbia corso con dei problemi fisici che lo hanno probabilmente condizionato. Ciononostante ha ceduto il passo ad Abdikadar Sheik solo in volata, dopo una corsa di testa durata 8km. Giunto

invece trentatreesimo Simone Viola e novantasettesimo Gianmarco Luggeri. In questo caso tutti i ragazzi che hanno corso oggi sono al primo anno di categoria. La squadra assoluta è stata invece quella che ha incontrato più difficoltà, cosa per altro ampiamente prevedibile, data la presenza di tutti i gruppi militari e di atleti di primo piano a livello non solo nazionale. La gara ci ha visti raggiungere il quarantesimo posto finale nella classifica finale. Buona prestazione per Samuele Lazzaro, che dopo una partenza poco accorta è comunque riuscito ad amministrare le energie, finendo ottantassettesimo. Dopo Samuele sono giunti sul traguardo ElMehdi Maamari centoquarantacinquesimo e Andrea Albanesi centosettantacinquesimo. Nella classifica combinata siamo riusciti a centrare un piazzamento nella top ten, ottavi per la precisione, che migliora il dodicesimo posto della passata stagione.

*Stefano Longo*

# CDS PROVE MULTIPLE

< PROVE MULTIPLE: LA 100 TORRI VINCE IL TITOLO ITALIANO A SQUADRE



foto: Atletica 100 Torri

Le prove multiple per l'atletica Cento Torri sono da sempre terreno di grandi successi agonistici sia a livello individuale che come campionato di società, ma l'alloro di campioni nazionali a livello di società ancora non era arrivato. Dopo anni di dominio da parte del Gruppo Sportivo Carabinieri, da quest'anno la formula dei Cds è però cambiata: l'assegnazione del titolo non passa più attraverso uno scontro diretto in finale, alla quale le squadre accedono tramite delle classifiche stilate in base ai migliori punteggi della stagione, ma la somma di questi stessi punteggi determina la classifica definitiva dei campionati.

La stagione è iniziata subito positivamente, con Paolo Mottadelli che ai Campionati Regionali di Chiari è rimasto di poco al di sotto dei 7000 punti.

A fine maggio i Campionati Italiani di Macerata hanno visto salire sul secondo gradino del podio Marco Ribolzi nella

categoria promesse e Riccardo Cimmino nella categoria Juniores.

Per Ribolzi è stato sicuramente un anno da protagonista. Due punteggi sopra i 7000 punti, la nazionale assoluta e la Coppa Europa di Bressanone, dove ha gareggiato con grande determinazione, e chiudendo la manifestazione con il suo primato personale. Per Cimmino, che solo da quest'anno si è cimentato seriamente nelle prove multiple, la delusione dell'aver visto sfumare soltanto nei 1500m, e per soli 39 punti, il titolo italiano juniores, dopo due giorni condotti in testa. Una piccola delusione ma i 6394 punti sono un punteggio rivelatosi importante per la squadra.

Arriva fine Luglio e a Formia Paolo Mottadelli vince il titolo Italiano assoluto. Marco Ribolzi è terzo, dopo aver chiuso in testa la prima giornata.

Ecco quanto detto da Fiorella Colombo, tecnico dell'atletica Cento Torri: "In questi

ultimi anni siamo sempre riusciti ad arrivare sul podio, ma il gradino più alto ci è sempre sfuggito. Da anni regnava la supremazia del Gruppo Sportivo Carabinieri. Nel vedere il podio dei campionati italiani assoluti, con negli occhi quello di Macerata, non ho potuto fare a meno di pensare che la Cento Torri non poteva quest'anno non essere Campione d'Italia a squadre".

E infatti l'ufficialità del titolo è arrivata il 21 settembre.

"La nostra società è Campione d'Italia di prove multiple (con 27.571 punti), grazie ad un oro due argenti e un bronzo individuali ai campionati italiani individuali. Marco Ribolzi è secondo nella classifica finale del Grand Prix e Mottadelli e Cimmino (con solo due prove al suo attivo) rispettivamente nono e undicesimo. Questa è una vittoria straordinaria con risultati di qualità su tutti i fronti." Conclude Fiorella.

*Stefano Longo*

# CDS ASSOLUTI: 4 POSTO IN ITALIA PER LA 100 TORRI



La Finale Oro del Campionato Italiano di Società tenutasi a Sulmona (AQ) ha visto la 100 Torri giungere al 4° posto con 445,5 punti, alle spalle dell'Atletica Riccardi Milano che si laurea campione d'Italia, della Bruni Vomano e dello Sport Club Catania. Un risultato più che prestigioso con oltre 3000 società affiliate alla Fidal che significa continuità dopo i podi degli ultimi tre anni.

"Molto valida la prestazione dei nostri ragazzi - ha sottolineato il direttore tecnico Alberto Colli - se consideriamo le diverse defezioni dell'ultimo momento per problemi fisici da parte di alcuni dei più forti atleti della squadra, così come è da sottolineare il fatto che al contrario di altre società noi abbiamo pochissimi stranieri e tanti giovani. Infatti settimana prossima faremo ancora i Campionati Italiani allievi e poi quelli under 23. Il 4° posto ci consente comunque di partecipare alla Coppa Italia del 2012, e questo è un risultato prestigioso".

A difendere i colori della società pavese portando punti importanti un determinato Gualtiero Bertolone che vince la gara dei 200 metri in 21"38, precedendo l'azzurro Fabio Cerutti, oltre ad aggiudicarsi anche

un pregevole 4° posto nei 100 metri in 10"53. Prestigioso anche il successo della 4x400 formata da Paolo Danesini (già campione europeo Juniores con la nazionale nella 4x400), Marco Ribolzi, Gualtiero Bertolone e Mathieu Gnanligo che ha fermato il cronometro in 3'11"25.

Ancora punti importanti sono arrivati dal settore lanci con il successo di Roberto Bertolini nel giavellotto con 72,87 (unico a superare i 70 metri), mentre Lorenzo Rocchi lancia il martello a 68,34 metri conquistando il 2° posto. Nel giro di pista, dove l'Atletica 100 Torri vanta lunghe tradizioni, buono il secondo posto di Gnanligo (47"19) ed il terzo di Danesini (47"91) che si confermano così ai vertici italiani della specialità, mentre è 3° nei 1500 metri il campione italiano Junior Yassine Rachik con 3'50"70.

Buon terzo posto anche Fabio Buscella nel triplo con 15,70 m.

*Cesare Monetti*

< **Vincono** la 4X400,  
**BERTOLONE** nei 200  
**BERTOLINI** nel giavellotto

**confermando la  
società pavese  
ai vertici italiani**

2  
0  
1  
0  
Y  
E  
A  
R  
S

## CDS UNDER 23 :

# LA 100 TORRI E' VICECAMPIONE D'ITALIA



foto / Atletica 100 Torri

< Grandi vittorie  
della 4x400 e  
di Yassine Rachik

Grande chiusura di stagione per l'Atletica Cento Torri ieri a Modena, nell'ultima importante manifestazione stagionale.

Si partiva con il secondo posto dopo le fasi regionali, dietro la Studentesca Ca.Ri.Ri., e secondo posto finale è stato! Posizione raggiunta grazie alle tante buone prestazioni, arrivate nonostante la stagione sia stata lunga e ad ottobre ormai molti atleti stiano pensando più alla stagione che deve venire che a quella non ancora conclusa. Eppure, per l'ennesima volta, con il massimo impegno da parte di ognuno la Cento Torri è riuscita a salire sul podio in questa difficile competizione.

Uno dei fattori più importanti è che grandi prestazioni sono arrivate da atleti ancora juniores, come Paolo Danesini, o addirittura al primo anno di categoria, come il mezzofondista Yassine Rachik e il lanciatore Mirko Bonacina (giunto due volte quinto con personale nel getto del peso). L'importanza di questi atleti è doppia: primo perché avranno davanti ancora almeno tre stagioni nelle quali aiutare la squadra ad ottenere il tanto inseguito primo titolo nazionale under 23, dopo quelli allievi del 2006 e juniores del 2007, secondo perché sono necessari

almeno 9 risultati juniores ai fini di comparire in classifica, e avere la possibilità di schierare atleti di questo livello è sicuramente di grande utilità. Le vittorie individuali arrivate sono state soltanto due, quella di Yassine Rachik nei 5000m (14'32"19) e quella garantita dalla 4x400m (composta da Andrea Trionfo, Marco Ribolzi, Andrea Gallina e Paolo Danesini), ma tanti podi e quarti posti sono sintomo di una squadra estremamente competitiva e completa. Gli altri atleti che sono riusciti a salire sul podio sono stati, Paolo Danesini nei 400m (secondo con 48"43), Andrea Gallina nei 400 ostacoli (terzo con 54"59), Mattia Gabbiadini nel lancio del martello (personale e terzo posto con 59,33m), Alessandro Maraschi nel giavellotto (secondo con 57,67m) e ancora Yassine Rachik, che nella prima giornata di gare era arrivato terzo nei 1500m, aggiudicandosi poi, come già detto, i 5000m nella seconda. 10"94 e primato personale egualato per Andrea Trionfo, quarto e ai piedi del podio nei 100m. Stessa posizione per Samuele Lazzaro negli 800m (1'56"01), Riccardo Cimmino nel salto in alto (2,01m) e Tommaso Romagnoli nella 10km di marcia (46'23"76).

Questo il pensiero di Mattia Gabbiadini, che si è superato lanciando due volte il suo martello oltre il vecchio personale raggiungendo il terzo posto: "Arrivavo da un periodo di piccoli infortuni che non mi concedevano di lanciare come volevo. Risolti questi acciacchi e con le giuste motivazioni ero sicuro di poter far bene, e così è stato. L'atletica è uno sport individuale, ma sicuramente lo spirito di squadra aiuta molto, ed una delle motivazioni di cui parlavo è proprio questa. Comunque nell'atletica è difficile che i risultati arrivino da soli. Credo che questo risultato sia la conseguenza degli allenamenti svolti durante l'estate, considerando che non mi sono fatto nemmeno un giorno di vacanza." Dichiarazioni che fanno il paio con quelle rilasciate da Paolo Danesini alla vigilia, in cui affermava: "Io come al solito cercherò di dare il massimo, a prescindere dagli avversari. Credo che la squadra possa pensare in grande, ora c'è solo da passare dalla teoria alla pratica dando tutti il massimo, il resto verrà da sé. Se tutti lavoriamo con questo spirito allora le possibilità di far bene accrescono notevolmente".

Che alla fine è proprio quanto successo.

Stefano Longo

# CDS ALLIEVI:

## FINALE A1 - 7°POSTO

foto / Atletica 100 Torri



Nel 2011 la squadra allievi ha preso parte alla Finale A1 (seconda divisione) dei Campionati Italiani di Società nel centro federale di Formia. Alla fine dei due giorni di gare il risultato definitivo ci ha visto posizionati al 7° posto, con 119 punti. La manifestazione ha visto la vittoria degli emiliani dell'Atletica Imola Sacmi Avis.

Il buon risultato è stato ottenuto grazie ad atleti quasi esclusivamente originari di Pavia, e si va a collocare nell'ambito di un progetto di ringiovanimento che ha portato la dirigenza della 100 Torri a investire nuovamente ed in maniera massiccia sui giovani, andando ad allargare la base appunto all'interno della provincia pavese. La maggior parte dei podi (4 su 5) sono arrivati dalle gare del mezzofondo. Lukas Manyika è stato quello che meglio ha figurato, imponendosi nei 1500 metri con 4'06"49 e chiudendo al secondo posto

negli 800 metri, con il tempo di 2'00"72. Omar Guerniche ha colto un ottimo secondo posto nei 2000 siepi, migliorando il proprio personale di 15" e portandolo a 6'14"39 e Marco Orfano si è invece fatto rispettare nei 3000 metri, gara in cui ha chiuso terzo facendo segnare il tempo di 9'12"46.

Ma la vittoria di Lukas Manyika non è stata l'unica. Proprio in avvio di seconda giornata è anche arrivato l'altro oro agguantato dai nostri allievi. A portarselo a casa è stato Mattia Gandini nei 400hs con il tempo di 56"52, abile nello sfruttare il ruolo di favorito. Per Mattia due giorni intensissimi, dato che oltre alla vittoria nei 400 ostacoli ha ottenuto anche un quinto posto nei 110 e un settimo con la staffetta 4x400m. Quinto posto e personale portato a 6,33m, infine, anche per Federico Sinigaglia nel salto in lungo.

*Cesare Monetti & Stefano Longo*

< Successi di  
Lukas Manyika  
e Mattia Gandini

2  
0  
Y  
E  
A  
R  
S



# MAGLIE AZZURRE

< NAZIONALE A

DI NAPOLI GENNARO	5000 m	Campionati Europei	Monaco	2002
MOTTADELLI PAOLO	Decathlon	Coppa Europa Prove Multiple	Riga	2002
MAY FIONA	Lungo	Coppa Europa	Firenze	2003
MOTTADELLI PAOLO	Decathlon	Coppa Europa Prove Multiple	Bressanone	2003
MAY FIONA	Lungo	Campionati Mondiali	Parigi	2003
MAFFEI GIUSEPPE	3000 Siepi	Giochi Olimpici	Atene	2004
MAY FIONA	Lungo	Giochi Olimpici	Atene	2004
MAY FIONA	Lungo	Coppa Europa	Firenze	2004
MATTEI EUGENIO	4 X 400	Coppa Europa	Bydgoszcz	2004
MAFFEI GIUSEPPE	3000 Siepi	Coppa Europa	Bydgoszcz	2004
MOTTADELLI PAOLO	Decathlon	Coppa Europa Prove Multiple	Tallinn	2004
DACASTELLO STEFANO	Lungo	Italia – Slovenia – Croazia	Zagabria	2004
MAY FIONA	Lungo	Campionati Mondiali Indoor	Budapest	2004
MAY FIONA	Lungo	Coppa Europa	Istanbul	2005
MAY FIONA	Lungo	Campionati Mondiali	Helsinki	2005
MAY FIONA	Lungo	Giochi del Mediterraneo	Almeria	2005
MOTTADELLI PAOLO	Decathlon	Coppa Europa Prove Multiple	Bydgoszcz	2005
MOTTADELLI PAOLO	Decathlon	Coppa Europa Prove Multiple	Arles	2006
MARSADRI MARCO	400 m	Italia – Cina – Russia	Firenze	2006
MOTTADELLI PAOLO	Decathlon	Coppa Europa Prove Multiple	Riga	2007
MOTTADELLI PAOLO	Decathlon	Coppa Europa Prove Multiple	Jyvaskyla	2008
BERTOLINI ROBERTO	Giavellotto	Coppa Europa	Annecy	2008
BERTOLINI ROBERTO	Giavellotto	Coppa Europa	Leira	2009
BERTOLINI ROBERTO	Giavellotto	Giochi del Mediterraneo	Pescara	2009
MOTTADELLI PAOLO	Decathlon	Coppa Europa Prove Multiple	Saragozza	2009
CHESANI SILVANO	Alto	Campionati Europei	Barcellona	2010
CHESANI SILVANO	Alto	Coppa Europa	Stoccolma	2011
BERTOLINI ROBERTO	Giavellotto	Coppa Europa	Stoccolma	2011
RIBOLZI MARCO	Decathlon	Coppa Europa Prove Multiple	Bressanone	2011
CHESANI SILVANO	Alto	Campionati Mondiali	Daegu	2011

## < NAZIONALE UNDER23

ALESSANDRONI STEFANO	1500 m	Italia – Grecia – Svizzera	Macerata	2002
MARSADRI MARCO	4 X 100	Italia – Slovenia-Germania-Croazia	Zagabria	2002
MAZZILLI LUCIANO	200– 4 X 100	Italia – Gran Bretagna – Francia	Manchester	2003
FAVILLI RINALDO	Disco	Italia – Gran Bretagna – Francia	Manchester	2003
MAININI CARLO ALBERTO	110 Hs	Italia – Gran Bretagna – Francia	Manchester	2003
GALLINA ANDREA	400 Hs	Campionati Europei Under 23	Kaunas	2009
CHESANI SILVANO	Alto	Campionati Europei Under 23	Kaunas	2009
RIBOLZI MARCO	Decathlon	Italia–Gran Bretagna–Francia-Svizzera	Arras	2010
GALLINA ANDREA	400 Hs	Campionati Europei Under 23	Ostrava	2011

## < NAZIONALE JUNIORES

MEMEO MISAL	110 Hs	Italia – Francia – Marocco	Marsiglia	2005
TOCCO LUCA	Cross	Campionati Europei Cross	Tilburg	2005
BOTTI ALESSANDRO	Disco	Campionati Mondiali Juniores	Pechino	2006
BUSCELLA FABIO	Triplo	Italia – Francia – Germania	Lievin	2007
BUSCELLA FABIO	Triplo	Campionati Europei Juniores	Hengelo	2007
BUSCELLA FABIO	Triplo	Italia – Francia – Spagna – Tunisia	Firenze	2007
SEVERI ROBERTO	400 m	italia – Francia – Spagna – Tunisia	Firenze	2007
ZUCCHINALI FEDERICO	Disco	Italia – Francia – Germania	Halle	2008
BOTTI ANDREA	Disco	Italia – Francia – Germania	Halle	2008
ZUCCHINALI FEDERICO	Disco	Coppa Mediterraneo Ovest	Rabat	2008
SIRTOLI DORINO	400 – 4 X 400	Coppa Mediterraneo Ovest	Rabat	2008
DE MEZZA CESARE	400 Hs	Campionati Europei Juniores	Novi Sad	2009
DE MEZZA CESARE	400 Hs	Coppa Mediterraneo Ovest	Madrid	2009
DANESINI PAOLO	4 X 400	Campionati Europei Juniores	Tallinn	2011

## < NAZIONALE ALLIEVI

SIRTOLI DORINO	400 Hs	Gymnasiadi	Atene	2006
MONTELEONE PASQUALE	400 m	Gymnasiadi	Atene	2006
ZUCCHINALI FEDERICO	Disco	Gymnasiadi	Atene	2006
BONACINA MIRKO	Disco	Italia–Francia–Slovenia–Lombardia	Chiuro	2010

# TITOLI ITALIANI

## < CAMPIONI ITALIANI 2011

GALLINA ANDREA	Univ.	400 hs	51 52	Torino	22/05/11
RACHIK YASSINE	Jun	5000 m	14 49 56	Bressanone	17/06/11
RACHIK YASSINE	Jun	Mezza Maratona	1 07 33	Cremona	16/10/11
MOTTADELLI PAOLO	Ass.	Decathlon	7250	Formia	31/07/11
ROCHI LORENZO	Univ.	Martello	70,38	Torino	22/05/11
CHESANI SILVANO	Ass.	Salto in alto	2,28	Torino	26/06/11

## < TITOLI ITALIANI ASSOLUTI

DACASTELLO STEFANO	2004	Lungo	Firenze	8, 17
MOTTADELLI PAOLO	2004	Decathlon	Desenzano	7552
MOTTADELLI PAOLO	2005	Decathlon	Forlì	7344
MAY FIONA	2005	Lungo	Bressanone	6, 50
MOTTADELLI PAOLO	2007	Decathlon	Padova	7517
Pistono-Lancini-Zuodar-Marsadri	2008	4x200 indoor	Genova	1' 27" 76
MOTTADELLI PAOLO	2008	Decathlon	Cagliari	7215
BERTOLINI ROBERTO	2008	Giavellotto	Cagliari	75,66
MOTTADELLI PAOLO	2009	Decathlon	Milano	7436
BERTOLINI ROBERTO	2009	Giavellotto	Milano	72,45
BERTOLINI ROBERTO	2010	Giavellotto	Grosseto	73,79
CHESANI SILVANO	2011	Salto in alto	Torino	2,28
MOTTADELLI PAOLO	2011	Decathlon	Formia	7250

## < TITOLI ITALIANI UNDER23

ALESSANDRONI STEFANO	2002	Cross Corto km 4	Modena	cross corto
ALESSANDRONI STEFANO	2002	1500	Milano	3' 48" 21
MAZZILLI LUCIANO	2003	200	Grosseto	21" 53
FAVILLI RINALDO	2004	Disco	Rieti	53, 52
MAININI CARLOALBERTO	2004	110hs	Rieti	13" 89
BUSCELLA FABIO	2008	Triplio	Torino	15,77
CHESANI SILVANO	2009	Alto	Ancona	2,17
GALLINA ANDREA	2009	400 Hs	Rieti	51"86
Ribolzi-Gallina-Longo-Severi	2009	4 x 400	Rieti	3' 15"27
GALLINA ANDREA	2010	400 hs	Pescara	51"63
GALLINA ANDREA	2011	400 hs	Torino	51"52

## < TITOLI ITALIANI JUNIORES

Mezzadra-Cavaliere-Memeo-Zazzera	2004	4x100	Rieti	42" 66
MEMEO MISAL	2005	110hs	Grosseto	15" 02
BOTTI ALESSANDRO	2006	Disco	Ascoli	56, 81
Pischedda-Bonini-Falzoni-Radice	2006	4x200 indoor	Ancona	1' 31" 68
BOTTI ALESSANDRO	2006	Disco	Rieti	55,25
Bonini-Falzoni-Sirtoli-Lanza	2007	4x200 indoor	Genova	1' 31" 45
ZUCCHINALI FEDERICO	2008	Disco	S.Benedetto	50,31
ZUCCHINALI FEDERICO	2008	Disco	Torino	49,67
Orefici-Ribolzi-Severi-Sirtoli	2008	4x400	Torino	3' 19" 67
DE MEZZA CESARE	2009	400 Hs	Rieti	53"24
RACHIK YASSINE	2011	5000 M	Bressanone	14'49"56
RACHIK YASSINE	2011	Mezza maratona	Cremona	1h7'33"

## < TITOLI ITALIANI ALLIEVI

Trionfo-Mornacchi-Monteleone-Sirtoli	2006	4x400	Fano	3' 23" 73
SIRTOLI DORINO	2006	400	Fano	49" 98
MIRKO BONACINA	2010	DISCO	Rieti	53,59 m

## < TITOLI ITALIANI MASTER

BALLICO GIANCARLO	2004	Eptathlon	Caorle	3863
BALLICO GIANCARLO	2005	Eptathlon	Comacchio	4533
GENNARI LITTA GIORGIO	2007	1500	Milano	4'06"90
GENNARI LITTA GIORGIO	2007	1500 Indoor	Ancona	4'11"55
SESINI ERCOLE	2010	LUNGO	Roma	5,45 m
SESINI ERCOLE	2010	TRIPLO	Roma	10,82 m
BALLICO GIANCARLO	2010	100 HS	Roma	15"58
SESINI ERCOLE	2010	PENTATHLON (indoor)	Ancona	3436 p.ti

# ALTRI TITOLI

## < CAMPIONI DEL MONDO

GENNARI LITTA GIORGIO	MM40	1500	4'00"24	Riccione 16/9/2007
BALlico GIANCARLO	MM45	Giavellotto	50,52	Clermont-Ferrand 18/3/2008

## < CAMPIONI D'EUROPA

GENNARI LITTA GIORGIO	MM40	1500 indoor	4'04"15	Helsinki 24/3/2007
BERTACCINI PAOLO	MM45	4x400	3'35"54	Nyiregyhaza
DANESINI PAOLO	Juniores	4X400	3'06"46	Tallin 2011

## < PRIMATI ITALIANI

BOTTI ALESSANDRO	Juniores	Disco	57,42	Spoletto 22/10/2006
GENNARI LITTA GIORGIO	Master	800	1'56"18	Bresso 03/07
GENNARI LITTA GIORGIO	Master	1500	3'54"29	Ponzano Veneto 06/07
SESINI ERCOLE	Master	Pentathlon	3436 p.ti	

## < TITOLI ITALIANI DI SOCIETÀ

Combinata di corsa campestre (Roma)	2004	Allievi: Cherrah M.-Montesion M.-Fiocco A. Juniores: Tocco L.-Pessina S.-Ba F. Corto: Di Napoli G.-Maffei G.-Parma S.-Bello A.
Combinata di corsa campestre (S.Giorgio s/Legnano)	2005	Allievi: Consonni R.-Gaudino R.-Cherrah M.-Montesion M. Juniores:Trentarossi A.-Tocco L.-Marasinghe A.-Ba F. Corto: Di Napoli G.-Maffei G.-Muli P.-Pederzani A.
Campionato di Società Allievi (Clusone)	2006	Orefici L.-Trionfo A.-Monteleone P.-Mornacchi E.-Maamari E.-Sheshi A.-Sirtoli D.-Ribolzi M.-Panato A.-Vicario P.-Zucchinali F.-Gabbiadini M.-Rodriguez J.-Haus F. - Tutti gli allievi che hanno fatto fase regionale
Campionato di specialità Allievi - velocità	2006	Sirtoli- Trionfo-Monteleone-Orefici-Carbone
Campionato di società Under 20 (Pavia)	2007	Lanza-Severi-Gandolfi-Maamari-Trevito-De Mezza-Sirtoli-Ribolzi-Panato-Buscella-Zucchinali-Hoxha-Mancinelli-Haus-Botti-Orefici-Trionfo-Falzoni
SUPER COPPA ITALIANA	2007	
SUPER COPPA ITALIANA	2008	
Campionato di società di Prove Multiple	2011	Ribolzi, Mottadelli, Cimmino

# 100 TORRI MTB



Il 2011 ha visto la nascita della 100 Torri MTB che ha ampliato l'offerta di attività sportiva (ricreativa ed agonistica) della A.s.d. sorta 20 anni fa per promuovere l'atletica a tutti i livelli. I 16 soci fondatori riuniti nella stessa sede (Casa del Bosco a Vigna del Pero – Bereguardo) che nel 2011 è stata testimone della fase di sviluppo della 100 Torri, hanno deciso di dar vita ad un'associazione autonoma ma con il medesimo "marchio" dell'Atletica. La "mission" condivisa da tutti, e che ha portato nel primo anno di attività al ragguardevole numero di 45 bikers tra cui 6 "ragazze", è stata quella di mettere insieme un gruppo di appassionati delle "2 ruote grasse" che si organizzavano per trovarsi, provare percorsi nuovi, allenarsi o per fare una semplice passeggiata in bici.

Si è lasciata quindi la più ampia libertà di far parte del gruppo, di indossare le maglie sociali, di essere inseriti nella "mailing list" pur gareggiando con altre società. I tesserati agonisti 100 Torri MTB sono stati così solo 10 che da Tregnago a Garda, da Bormio a Montalcino, da Cortina a Casatenovo hanno fatto conoscere le belle maglie sociali disegnate da Ugo Zanotti. Il 2011 è stato un anno di prova per "testare" le capacità e l'affiatamento del gruppo che il Presidente Tonino Inglese, i Vice Paolo Ventura e Marco Alberici ed il Segretario Sergio Riera hanno coordinato. Oltre ai chilometri pedalati sui bei percorsi della nostra pianura e della collina e le iniziative enogastronomiche al Bosco (ma sempre dopo un salutare giro) bikers hanno dato un contributo importante a tutti i momenti organizzativi della nostra sorella maggiore: l'Atletica.

Alla Corripavia ed alla staffetta 400x400 il loro apporto è stato significativo integrandosi nel più grande progetto "100 Torri" per festeggiare i 20 anni di sport a Pavia.

2  
0  
Y  
E  
A  
R  
S

# STRUTTURA ORGANIZZATIVA

## ORGANIGRAMMA SOCIALE

PRESIDENTE //	<b>FRANCO CORONA</b>
VICE-PRESIDENTE //	<b>LORENZA CELE'</b>
DIRETTORE TECNICO //	<b>ALBERTO COLLI</b>
CONSIGLIERE CON DELEGA AL TESSERAMENTO //	<b>PAOLA GIORGI</b>
CONSIGLIERE CON DELEGA AL SETTORE GIOVANILE //	<b>DINO DE MARTIN</b>
CONSIGLIERE CON DELEGA SERVIZI STATISTICI	<b>RENZO FARINA</b>

## STAFF TECNICO / TECNICI COLLABORATORI 2011

ALBANESI ANGELO // BARBARINO CARLA // BOSCANI GIAMPIETRO // BOTTI MASSIMO
BRAMBILLA PAOLO // CAGLIO ROBERTO // CECCONI ANTONIO // CHIOFALO PIER PAOLO
CIORTEA TEO // COCHETTI LUIGI // COLOMBO FIORELLA // DAHIR OUAFAA // DE ANTONI CARLO
FAGOTTO MOIRA // FARINA PIETRO // FERRARI GIANCARLO // FERRI GIULIO // GANDELLINI ALESSANDRO
GANDINI GIANPIERO // GATTI LAURA // GENTILI MANUELA // GIANNINI ANDREA // GIGLI ROBERTO
MAGGI ALDO // MASCIOLI TOMMASO // MONTI ANDREA // PARMESANI DIEGO // PIANTANIDA ENRICO
PISANI ANNA MARIA // PREDA ALESSANDRO // RAFFALDI CECILA // REDAElli ROBERTO
ROTTOLI ERNESTO // SACCHI MATTEO // SANGERMANI FABIO // SCAGLIONE COSIMO // SIENA ANTONIO
TAGLIAPIETRA ANGELO // TOSI PAOLO // TURPINI LAURA VALISA CLAUDIO // VIZZONI NICOLA

## STAFF ORGANIZZATIVO

SEGRETARIO GENERALE //	<b>RAFFAELLA CORONA</b>
Responsabile grafico/supporti/multimediali/web/stampa //	<b>CESARE MONETTI</b>
Responsabile attività scolastica //	<b>LAURA TURPINI</b>
Responsabile del personale meeting e mezza maratona //	<b>GIGI TRENTAROSSI</b>
Responsabile Campo di Atletica //	<b>PIER PAOLO CHIOFALO</b>

## STAFF SANITARIO

MEDICO SOCIALE RESPONSABILE //	<b>PROF. FRANCO BENAZZO</b>
Staff sanitario //	<b>Dott.ssa Olivia Bottinelli - Dott.ssa Eliana Cardella -</b>
	<b>Dott.ssa Antonella Ferrario - Dr. Luigi Santilio - Dr. Giacomo Zanon</b>
Fisioterapisti //	<b>Angela Scariato - Edoardo Chimenti</b>

# SPONSOR E PARTNERS



Provincia  
di PAVIA



RegioneLombardia  
Sport



COMUNE DI PAVIA



**JOMA**  
www.joma-sport.com



**PRODomo**  
Sport



FONDAZIONE  
BANCA DEL MONTE  
DI LOMBARDIA



*Viganini*  
dal 1878



**Scotti**



**McDonald's**



**CAFFEX**  
IL CAFFÈ



**LINEA**  
PIU  
Gas, luce  
e impianti fotovoltaici



**Hotel Riz**



**CREDITO  
COOPERATIVO**  
CASSA RURALE ED ARTIGIANA DI BINASCO



**BINA**  
BANCA INTERMOBILIARE  
DI INVESTIMENTI E GESTIONI



**San Marco Immobiliare**



**DAMIANI**  
COSTRUZIONI

**PROGETTO INTERNI**

