



ANNU

AR

2012

**ATLETICA 100 TORRI**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA



VIALE BRAMBILLA 60, 27100 PAVIA //  
TEL 0382422528 // FAX 0382529835

E-MAIL [atletica100torri@libero.it](mailto:atletica100torri@libero.it) // WEBSITE [www.atletica-100-torri.it](http://www.atletica-100-torri.it)



Provincia  
di PAVIA



*Hotel Riz*



 CREDITO  
COOPERATIVO  
CASSA RURALE ED ARTIGIANA DI BINASCO

 BINA  
BANCA INTERMOBILIARE  
DI INVESTIMENTI E GESTIONI

 San Marco Immobiliare  
PAVESE srl



**PROGETTO INTERNI**

A X X U

A R E O

2 0 1 2

**ATLETICA 100 TORRI**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

~

VIALE BRAMBILLA 60, 27100 PAVIA //  
TEL 0382422528 // FAX 0382529835

E-MAIL [atletica10otorri@libero.it](mailto:atletica10otorri@libero.it) // WEBSITE [www.atletica-100-torri.it](http://www.atletica-100-torri.it)

# PAROLA AL PRESIDENTE



foto / Raffaella Corona

di -  
**FRANCO CORONA**  
*Presidente Cento Torri*

Con la premiazione 2012 si chiude il primo anno del nuovo ciclo dell'Atletica Cento Torri. Dopo i vent'anni, culminati con la festa 2011 che ha dato conto della quantità e qualità dell'attività svolta a partire dal 1991, dobbiamo ora celebrare il 2012. Abbiamo scelto Garlasco, idealmente a metà strada tra Pavia e Vigevano, per dare anche visivamente il senso del nostro Progetto che vuole promuovere l'atletica partendo dal territorio e dai più giovani.

**Uno sport e un'atletica "GREEN" come i nostri colori e come l'età dei protagonisti principali. Un grande impegno per portare all'attività motoria sempre più praticanti in un ambiente sereno, competitivo ma leale, di fatica ma sano.**

L'accordo con l'Atletica Vigevano e l'Atletica Lomellina di Sannazzaro ha i connotati di un progetto strategico per coprire in prospettiva tutto il territorio provinciale. Oltre a Pavia ed alla Lomellina il terzo pilastro del Progetto è l'area del comprensorio Corteolona/Santa Cristina dove Carla Barbarino e le sue "pink ladies" hanno creato una realtà solida ed entusiastica. Su base lombarda il rinnovato accordo con l'Atletica Estrada di Caravaggio consentirà di allestire una squadra allievi ed under 23 in grado di competere ai massimi livelli in campo nazionale.

Sul piano dei risultati tecnici 2012 : su tutti i cinque titoli nazionali individuali Juniores (cross, mezza maratona, 1500 m, 5000 m, 10 k) collezionati da Yassine Rachik, in attesa di diventare a tutti gli effetti cittadino italiano, e la vittoria a squadre nel cross juniores.

## **Nel 2013 \*** **gli obiettivi principali sono:**

- \* DIFENDERE I COLORI NAZIONALI ALLA COPPA EUROPA DI CROSS nel prossimo mese di febbraio;
- \* CONQUISTARE UN POSTO NEL CDS ASSOLUTO tra le prime 12 società d'Italia;
- \* lottare per il PODIO NEI CDS UNDER 23;
- \* allestire un MEETING INTERNAZIONALE ed una CORRIPAVIA all'altezza della tradizione delle due manifestazioni.

*Buona Atletica a Tutti!*

# IL SALUTO DEL SINDACO



{  
di -  
ALESSANDRO CATTANEO  
Sindaco della città di Pavia

Se ripercorro l'anno che si sta chiudendo con i suoi momenti più significativi, mi rendo conto di avere un rammarico non da poco. Già, domenica 7 ottobre alcuni importanti impegni istituzionali mi hanno impedito di partecipare alla CorriPavia, tradizione immancabile per la città e per me, podista amatoriale che come tantissimi pavesi e non si fa conquistare per una giornata da un clima di sport e di festa davvero unico. L'Atletica Cento Torri ha organizzato anche quest'anno la CorriPavia, momento di straordinaria partecipazione al Castello Visconteo, e come sempre ha lavorato per un anno di successi e soddisfazioni, confermandosi eccellenza sportiva e non solo. Penso, per esempio, alla categoria Juniores under 20, con i ragazzi della Cento Torri che hanno conquistato il titolo italiano di corsa campestre, oppure ai campionati di società in cui la Cento Torri ha partecipato con una squadra di età media di 22 anni, dimostrando di

saper puntare sui giovani, fino al 10° Meeting internazionale Graziano Della Valle, vetrina importante per lo sport cittadino.

Insomma, come sempre alla fine dell'anno ci ritroviamo a celebrare un anno di lavoro proficuo, meticoloso e impegnativo che corrisponde a risultati eccellenti e tutto questo è un orgoglio per Pavia.

**Per una città come la nostra, a misura d'uomo e con un'alta qualità della vita, lo sport è un valore importante e la Cento Torri ne incarna alla perfezione storia, spirito e carattere, confermandosi di anno in anno quale punto di riferimento per noi pavesi e esempio di qualità in grado di portare alto il nome di Pavia dovunque.**

Come sempre da parte mia un grande ringraziamento alla Cento Torri e a tutti coloro i quali anche quest'anno si sono impegnati per fare sport a Pavia, con un in bocca al lupo per il futuro.

# ASSESSORE ALLO SPORT

“

*I risultati raggiunti dagli atleti testimoniano l'impegno e la passione che connota il loro lavoro e, allo stesso tempo, sono motivo di orgoglio per l'Amministrazione Comunale e la Città di Pavia.*

”



di -

**ANTONIO BOBBIO PALLAVICINI**  
Assessore allo sport del comune di pavia

*Il 2011 ha rappresentato un importante traguardo per l'Atletica Cento Torri segnandone i venti anni di attività, il 2012, a sua volta, fissa l'inizio della terza decade di vita per questa importante realtà pavese. I risultati raggiunti dagli atleti testimoniano l'impegno e la passione che connota il loro lavoro e, allo stesso tempo, sono motivo di orgoglio per l'Amministrazione Comunale e la Città di Pavia.*

*Tra le numerose soddisfazioni incassate dall'Atletica Cento Torri solo in quest'ultimo anno si possono ricordare il titolo italiano di società di cross per la categoria Juniores, il nono posto ai Campionati di Società di Modena, gli interessanti risultati ottenuti nelle varie categorie e molto altro.*

*Si tratta in ogni caso di successi che confermano, ancora una volta, come la Cento Torri riesca sempre a mantenere alto il valore dello sport e il nome della nostra città nel panorama sportivo nazionale e internazionale.*

*Per queste ragioni, in qualità di Assessore allo Sport, posso dire, a nome di tutta l'Amministrazione, di essere fiero di aver sostenuto l'Atletica Cento Torri nel raggiungimento di risultati tanto meritevoli. In maniera particolare, mi sembra doveroso ricordare i diversi progetti portati avanti in collaborazione con il Comune di Pavia.*

*Tra questi, il Meeting Della Valle, la Corripavia a cui partecipo ogni anno con grande entusiasmo, e tutte le iniziative di promozione sportiva presso le scuole a testimonianza del continuo investimento nel settore giovanile.*

***Colgo, dunque, l'occasione per ricordare a tutti come lo sport si rivelò sempre un'opportunità di crescita e di arricchimento, e concludo confermando il nostro impegno nel sostenere l'attività dell'Atletica Cento Torri con tutta l'attenzione che merita.***



< L'ASSESSORE BOBBIO PALLAVICINI ALLA CORRIPAVIA 2012 >



*L'atletica leggera ha un legame molto stretto con il nostro territorio e, se la Lombardia vanta una lunga tradizione di campioni e di prestigiosi successi, lo si deve anche a società come la Cento Torri, guidate con impegno e passione instancabili. È infatti la passione di atleti, allenatori e dirigenti e fare la differenza, insieme al patrimonio prezioso delle sezioni giovanili e alla volontà di promuovere valori come la lealtà, il sacrificio e il rispetto dell'avversario, indispensabili per costruire delle persone migliori, prima ancora che degli atleti vincenti. Il primo anno del terzo decennio di attività dell'atletica Cento Torri, si è chiuso con un bilancio di risultati straordinari e la ciliegina del titolo italiano juniores di Cross, che ha aperto le porte dell'imminente Coppa Europa, è il meritato riconoscimento al valore di questa società e delle persone che la animano.*

*In qualità di rappresentante dello sport regionale, sono orgoglioso di poter annoverare la Cento Torri fra le eccellenze dell'atletica lombarda e auspico che anche il 2013 possa essere celebrato sia per i risultati ottenuti sul campo sia per quelli, altrettanto importanti, legati alla diffusione e alla promozione dell'atletica, la disciplina forse più affascinante dello sport.*

Filippo Grassia

ASSESSORE  
F. GRASSIA



{ di -  
**ALBERTO COLLI**  
*Direttore Tecnico Cento Torri*

## Cari Amici ,

*come ogni anno eccoci qui a commentare, analizzare, raccontare la stagione 2012. Un anno particolare, quello passato: la profonda crisi economica che ha colpito il Paese non ha certo risparmiato le Società sportive soprattutto in quegli sport, come il nostro, cosiddetti "minori".*

*Con queste premesse non è stato facile affrontare una stagione così impegnativa ma, paradossalmente, i motivi di soddisfazioni sono stati tantissimi.*

*Il cross, tradizionalmente area di fatica vera, ci ha premiato subito consegnandoci uno scudetto che profuma di Europa.*

*I ragazzi juniores, guidati da Yassine Rachik (vincitore della gara), hanno infatti conquistato sui prati di Correggio (RE) il titolo di categoria con gli eccellenti Lukas Manyika Maguhe (4° classificato), Simone Viola, Alessandro Turri e Marco Orfano.*

*Il profumo d'Europa lo assaporeremo fra meno di un mese (il 3 febbraio)*

*rappresentando L'Italia nella Coppa Europa a Castelleon, Valencia (ESP).*

*Avrebbero potuto vincere il titolo anche la squadra allievi (Guerniche 5° e Ferro 7°) se un virus non avesse messo k.o. Pierre Ferrari. Sarebbe stata la prima volta in Italia! Come non rivivere con emozione la 3 giorni di Misano (Campionati Italiani junior e promesse) con titoli e piazzamenti di qualità, oppure non riassaporare i 5 titoli italiani individuali vinti da Rachik, quello su strada vinto da Guerniche, le prestazioni di Paolo Danesini e di tanti altri.*

*Per ultimo un bilancio dei Campionati di Società è doveroso sottolineando però che tali Campionati, per la loro importanza e per gli sforzi fatti della società per potervi partecipare, non sono sostenuti come ci si aspetterebbe dalla Federazione soprattutto in termini di contributi per gli investimenti affrontati dalle società per prendervi parte. Detto questo, i nostri allievi (tutti del vivaio*

*pavese) si sono guadagnati la Finale A di Milano trascinati da Richky Amparo e Luca Ferro e questo risultato è stato un motivo di orgoglio e soddisfazione fortissimo.*

*Anche le altre 2 formazioni hanno disputato la Finale A ORO.*

*Gli Under 23, nella finale di Rieti, con due pesanti controprestazioni sono giunti quinti a soli 3 punti da quel secondo posto guadagnato l'anno passato.*

*Una conferma quindi, dal momento che la squadra U.23, dopo il titolo del 2007, ha raccolto anche due secondi e due terzi posti. La squadra assoluta infine, si è battuta nella finale modenese, prima che con gli avversari, con la sfortuna (7 atleti titolari assenti, alcuni determinanti come Bertolone, Chesi ni, Gallina, Mottadelli) e, inevitabilmente, la classifica ne ha risentito: 9° posto e un 2013 dedicato ovviamente alla immediata riconquista della finale ORO.*

# Paolo Danesini

## 400 mt

Paolo Danesini è nato del 1992 a Vigevano ed è cresciuto nelle società giovanili dell'Atletica Cento Torri con Charlie De Antoni. E' ora allenato dal tecnico Fabio Sangermani. Già da cadetto si distingueva correndo i 300 in 37"10 ed i 1.000 in 2' 38"90. Nel 2008, al primo anno nella categoria allievi corre i 400 in 50"59 e gli 800 in 1' 55"81. Sempre in quell'anno alla finale del CdS a Cinisello Balsamo vince gli 800 ed ai Campionati Italiani Individuali in ottobre a Rieti giunge 5°.

Il 2009 comincia bene e già in maggio si migliora sugli 800 con 1' 55"48. E' un anno importante perchè a luglio a Bressanone ci sono i Campionati Mondiali Allievi ed a fine maggio, proprio nella località Sudtirolese, c'è il Brixia Meeting che fa da selezione per la partecipazione. Paolo migliora nettamente il suo personale sui 400 con 49"44, ma la selezione è terribile e, pur con questo ottimo tempo, non è selezionato per parteciparvi. In estate si trasferisce in Inghilterra per motivi di studio.

Rientra in Italia nell'estate successiva ed a fine stagione, alla finale del CdS Assoluta a Borgo Valsugana si migliora sugli 800 con 1' 55"29. Il 2011 inizia sotto i migliori auspici e già alla fase regionale del CdS a Busto Arsizio si migliora nettamente sui 400: 47"92. A fine maggio, sulla pista di casa, si migliora nettamente anche sui 200 con 21"90. A metà giugno a Bressanone ci sono i Campionati Italiani Juniores ed in una gara di livello tecnico eccellente Paolo giunge terzo in 47"41. E' fatta!

C'è la convocazione per i Campionati Europei di categoria a Tallinn in Estonia. Partecipa quindi ai Campionati Assoluti di Torino dove, con 47" 72 non va in finale e pochi giorni dopo al meeting di Nembro sigla il personale sui 400 con 47" 36.

E' nel paese baltico dove arriva la grande soddisfazione per Paolo. Corre la staffetta 4 x 400, è in seconda frazione. La gara viene "lanciata" da Tricca che gli passa il testimone già in vantaggio sulle altre squadre, Paolo fa pienamente il suo dovere conservando nettamente il primo posto. Gli altri due frazionisti, Rontini e Lorenzi, completano l'opera. Paolo è campione d'Europa con il nuovo record italiano!!



## ASSOLUTI

P.Danesini

Nel finale di stagione, nonostante sia appagato dall'ottima annata, ha ancora un po' di energie da spendere: alla finale del CdS a Sulmona corre ancora in 47"91 (ed anche un'ottima frazione della 4 x 400). Torna, anche solo per una volta, a correre gli 800: a Vercelli con il personale di 1' 52"6. Nel 2012 già ad inizio maggio, al meeting di Mondovì, realizza il personale sui 200 con 21"78.

Alla fase regionale del CdS corre i 400 in 47"68 ed anche a Messina (47"89) ed a Ginevra (47"42). Ai Campionati Italiani Promesse di Misano Adriatico di metà giugno giunge ancora terzo sia sui 400 sia nella staffetta 4 x 100 (con Cornali, Guarnerio e Trionfo).

Partecipa quindi alla massima rassegna nazionale: i Campionati Italiani Assoluti a Bressanone dove è il più giovane tra i finalisti e, con 47"36, giunge sesto con il personale egualato.

Nella seconda parte della stagione, nonostante l'intensa attività, la condizione fisica è ancora buona. Alla finale del Cds Assoluto di Modena è quarto sui 47"86 e quinto sui 200 in 21"96 (al mattino). Nell'altra finale di CdS, quella Under23 a Rieti, vince i 400 in 47"89, è sesto sui 200 e ancora un'ottima frazione della 4 x 400 (con Trionfo, Carpani e De Mezza) che realizza un ottimo 3'16"57.

# ATLETI DELL'ANNO

## Mattia Gabbiadini

### LANCIO DEL MARTELLO

Mattia Gabbiadini, classe 1990, è uno specialista del lancio del martello. Comincia la sua attività nell'Atletica Estrada di Caravaggio ed è allenato da Diego Parmesani.

Entra nell'Atletica Cento Torri nel 2006 al primo anno allievo e contribuisce, con il suo sesto posto, alla conquista dello scudetto allievi nel Campionato di Società disputatosi a Clusone.

A fine stagione partecipa ai Campionati Individuali di Fano e giunge diciassettesimo. Nel 2007 vince la sua gara alla finale del CdS di Busto Arsizio migliorando, in quella occasione, il proprio primato personale di circa 5 metri e mezzo e portandolo a 57,46 (attrezzo da 5 kg).

Ai campionati individuali di categoria di Cesenatico, in ottobre, giunge ottavo.

L'anno successivo passa alla categoria juniores e di conseguenza all'attrezzo da 6 kg. A metà giugno a Torino ai campionati juniores è 7° con il personale di 55,50 che poi risulterà il miglior risultato della stagione. Nel 2009 a Busto Arsizio migliora il personale fino a 61,92 e partecipa ai campionati individuali di Rieti giungendo 12°. A fine stagione sulla pedana di casa, a



Caravaggio, vince la finale del CdS Under 23 con la misura di 61,02.

Nel 2010 passa nella categoria promesse e quindi all'attrezzo degli assoluti da 7,260 kg. Partecipa alla finale nazionale dei campionati invernali di lanci a S. Benedetto del Tronto giungendo quarto con 55,84. Quindi, ai campionati estivi di Pescara si piazza 12°. A fine stagione è ancora in forma e sale sul podio alla finale del CdS under23 con il terzo posto.

Nel 2011 inizia con un ottimo 2° posto alla finale nazionale dei lanci invernali disputatisi a Viterbo, quindi continua con altro positivo 3° posto ai giovanili estivi di Bressanone ed ancora un 3° posto alla finale del CdS Under23 di Modena.

Nel 2012 conferma il buon livello raggiunto in campo nazionale giungendo 3° ai campionati invernali lanci di Lucca con 59,95 (attualmente suo primato).

Nella stagione estiva piazza un positivo 4° posto agli individuali di Misano Adriatico e conclude la stagione ad ottobre con un altro 3° posto (per 1 solo cm) nella finale del CdS Under23 di Rieti.

Atleta molto apprezzato da tutti, ha dimostrato negli anni di poter essere un autentico uomo-squadra.

## PROMESSE

M.Gabbiadini



## Yassine Rachik

### 1500 mt & 5000 mt

Yassine Rachik, nato nel 1993, è uno specialista delle gare dai 1500 alla mezza maratona. E' seguito da Giancarlo Ferrari. Cresce nella Pol. Hyppodrom '99 di Pontoglio e, già da allievo, corre i 1500 in 3' 53"02 ed i 3000 in 8' 31"38.

Nel 2011 passa all'Atletica Cento Torri ed esordisce, con i nostri colori sociali, ai Campionati Individuali di Cross all'Ippodromo di Varese con un eccellente secondo posto. Ai successivi Campionati Individuali su pista di Bressanone in giugno vince il titolo italiano sui 5.000 e giunge 2° sui 1.500. All'inizio di luglio è in condizione smagliante tanto che nel giro di pochi giorni realizza i personali sia sui 1500 (3' 48"66 a Celle Ligure) e, soprattutto, sui 5000 (14' 02"00 a Ponzano Veneto).

Tutto questo al primo anno junior!

Nella parte finale di stagione partecipa al CdS Assoluto di Sulmona dove sia piazza 7° sia sui 1500 che sui 5000. Al successivo CdS Under23 di Modena giunge 3° sui 1500 ma vince i 5000. A metà ottobre, al Campionato Italiano di mezza maratona a Cremona, vince il titolo italiano. Il 2012 è per lui quello che si può definire l'anno pigliatutto: ben cinque titoli italiani!! Comincia a fine gennaio con il titolo di Cross Juniores a Borgo Valsugana ed a fine febbraio ad Ostia vince quello di mezza maratona.

Ad inizio marzo c'è il CdS di Cross a Correggio: anche lì vince la gara ma soprattutto, assieme ai compagni di squadra Manyika Maguhe, Viola, Turri ed Orfano, determina la vittoria del titolo italiano juniores della sua società. Nella stagione su pista realizza un brillante primato personale prima a Busto Arsizio (alla fase regionale del CdS su pista in 3' 43"49) e pochi giorni dopo, al meeting di Gavardo, scende a 3' 43"15. A metà giugno agli Individuali di categoria su pista a Misano Adriatico aumenta il "bottino" di titoli vincendo sia 1500 che i 5000 metri. Ad agosto si concede un po' di vacanza al suo paese originario. A settembre torna alle gare ma, a causa di qualche problema fisico,



## JUNIOR

Y.Rachik

non è subito in condizione: a Modena, al CdS Assoluto è ottavo nei 1500 e terzo nei 5000. Già la settimana seguente però a Scicli (in provincia di Ragusa) la condizione migliora e, sulla distanza dei 10 km, vince il 5° titolo della stagione. All'epilogo della stagione su pista del CdS Under 23 di Rieti è terzo nei 1500 ma vince i 5000. Con il tempo di 1 ora 06' 12" vince la mezza maratona di Crema a metà novembre.

E' un punto di riferimento importante per la squadra ed è atteso a nuovi progressi.

## Omar Guerniche

### MEZZOFONDO

Dopo aver preso la decisione di concentrarsi Omar Guerniche, classe 1995, è uno specialista del mezzofondo.

E' cresciuto nell'Atletica Presezzo ed è allenato da Ernesto Rottoli.

Già da cadetto correva i 1000 in 2' 39"68 ed i 2000 in 6' 06"28. Nel 2011 passa all'Atletica Cento Torri. Diventa titolare nella squadra allievi ed alla finale del CdS di categoria a Formia giunge 2° nei 2000 siepi e corre la staffetta 4 x 400. A fine stagione ai Campionati Individuali di Rieti

A 20  
12



## ALLIEVI

O.Guerniche

giunge 11° nei 2000 siepi. Chiude l'annata con i seguenti personali: 4' 08"75 nei 1500, 9' 04"15 nei 3000 e 6' 14" 39 nelle siepi. Nel 2012 partecipa al Campionato Italiano Individuale di Cross a Borgo Valsugana giungendo 9° e al successivo CdS di Cross a Correggio giunge 5°. Quindi alla finale del CdS su pista all'Arena di Milano giunge 4° nelle siepi e contribuisce, con lo stesso piazzamento, a realizzare (con i compagni di squadra Pavan, Ferro ed Amparo) un ottimo 3' 28"27 nella staffetta 4 x 400. E' comunque nella seconda parte della stagione che raccoglie i frutti della sua preparazione. Inizia alla fine di agosto nella ticinese Chiasso correndo i 3000 in 8' 51"65. A metà Settembre a Frosinone vince il TITOLO ITALIANO di Corsa su Strada sulla distanza di 10 km. Grazie a questo si merita la convocazione alla finale del CdS Assoluto di fine settembre a Modena e, sulla inusuale distanza dei 3000 siepi, corre in 9' 48"00 (da allievo!). La settimana successiva a Firenze, nel corso dei Campionati Individuali, torna a correre i 2000 siepi e, con un notevole 6' 10"08, conquistando uno straordinario terzo posto. E' atteso, naturalmente, ad una ulteriore conferma della crescita di quest'anno a cominciare dai cross che lo vedranno praticamente esordire nella categoria junior in...Coppa Europa.

## Fabio Giani

3000 sp

Calcio e corsa, Fabio Giani classe 1971, si è lasciato convincere a staccare dal calcio, praticato a livello amatoriale, per dedicarsi definitivamente alla corsa solo due anni fa. Il suo esordio nella corsa e squadra Master della Società è stato in occasione della staffetta 4x400 nel giugno 2009 a Gavardo ai Campionati Regionali con i compagni Boscani, Fozzati, Lucentini seguito nel mese di settembre dai Campionati di Società Master su pista finale nazionale a Firenze dove prova i 100 mt. chiusi in 13"82, completa l'anno alternando partecipazioni a gare provinciali e partite di calcio.

Nel 2010 oltre alle classiche manifestazioni del calendario Fidal che utilizza come allenamento per il calcio, la pista coinvolge Fabio che partecipa ai Campionati Italiani indoor e outdoor a Roma, ai Campionati di Società fare regionale a Milano nelle gare dei 1500, 400, 800 mt. e riprova la staffetta 4x400 con i soliti compagni ed insiste, con minor convinzione, con il calcio. Nell'anno 2011 il passaggio nella categoria MM40 la più numerosa e competitiva lo porta a successi sia a livello personale che di squadra, i piazzamenti e le vittorie nelle campestri, su strada e montagna lo classificano a fine anno primo nel Grand Prix Provinciale, partecipa a manifestazioni fuori dal circuito la DJTen 10 km. in 39'14", la Corripavia, mezza maratona chiusa in 1h23'48", prove speciali mt. 3000 a Pavia in 10'34"32, a Voghera miglio in 5'11"42 e gli 800 in 2'18"30.

Decisiva, per la classifica della squadra a livello nazionale, la sua partecipazione nelle gare dei 1500 e 3000 ai Campionati Italiani indoor ad Ancona, Campionati Regionali individuali e di società a Novate Milanese dove oltre ai 1500 chiusi in 4'47"64 si cimenta nel lancio del Disco, chiude la stagione pista con un meritato argento ai Campionati Regionali individuali a Busto Arsizio nei 3000 siepi, gara non preparata ma molto sentita, e lascia il calcio. L'anno 2012 lo riconferma vincitore di categoria nel Grand Prix Provinciale con



## MASTER

F.Giani

ben 11 gare vinte, in miglioramento nei 10 km. su strada al Trofeo Montestella chiuso in 37'53", nella mezza maratona di Cremona in 1h23'07, vittorioso nei 2000 in pista al Trofeo Città di Pavia in 6'41"43 e nel miglio alla Happy Mile Contest chiuso in 5'09"60, un 6° posto nel miglio Ambrosiano, un 28° posto nella classica Biella-Oropa di km.12.200 nel tempo 1h08'40" ed un 54° posto alla caratteristica Pella-Orta S.Giulio di km.14.600 nel tempo di 57'57".

Con la squadra Master inizia subito l'attività con il cross nel Campionato Regionale Master a Cinisello Balsamo km.6 tempo 23'06" ed un 22° posto di categoria, a giugno torna in pista con i Campionati Regionali individuali a Mariano Comense e si porta a casa l'oro ed il titolo di Campione Regionale nella sua gara i 3000 siepi in 11'44"83, prosegue con i Campionati Italiani individuali a Comacchio con un 9° posto di categoria nei 5000 chiusi in 18'29"13 ed a Gavardo e Brescia nei Campionati di Società con un 3° posto di categoria sempre nei 5000 chiusi in 18'28"88 ed una prestazione discreta nel giavellotto provato per la prima volta, nuova sfida per il 2013 e con un finale di stagione leggermente sotto tono per un problema al piede chiude il 2012.





100 Torri e Vigevano Atletica Young è il nome del progetto lanciato in occasione del ventennale della "100 Torri" per promuovere l'atletica giovanile in provincia di Pavia.

Pavia e Vigevano uniti per organizzare in un unico contenitore le categorie ragazzi e cadetti maschili e femminili che fanno riferimento a 100 Torri e Atletica Vigevano. Nel 2012 per la prima volta le squadre ragazzi, ragazze, cadetti e cadette hanno partecipato con ottimi risultati alle finali regionali dei Cds. Non solo le due città principali della Provincia sono protagoniste del progetto ma anche Sannazzaro con Charlie De Antoni e Paolo Destro, il comprensorio Corteolona/Santa Cristina con Carla Barbarino, Laura Gatti e Manuela Gentili a fare da catalizzatrici ad un gruppo di entusiasti atleti. Oltre 700 piccoli atleti (dai 4 ai 14 anni) sono coinvolti negli 8 centri di avviamento sparsi sul territorio (Pavia, Vigevano, Corteolona, Santa

# 100 TORRI YOUNG!

Non siamo alla ricerca di piccoli campioni, ma di giovani che vogliono impegnarsi in un'attività continuativa nel campo della "regina degli sport": **L'ATLETICA LEGGERA.**

Cristina, Linalolo, Magherno, Pieve Porto Morone, Stradella) ed imparano i fondamenti dell'attività motoria e poi passano all'acquisizione dei primi gesti tecnici. L'obiettivo dei prossimi anni è allargare sempre più il Progetto nel maggior numero possibile di paesi nella nostra provincia.

Il risultato che vogliamo ottenere è quello di coinvolgere, partendo da un'attività di gioco socializzante, migliaia di bambini/e e dare loro le basi atletiche per qualsiasi sport futuro ovvero solo per stare meglio fisicamente.



# SQUADRA MASTER

*La squadra Master ha confermato nel 2012 la sua crescita ed il forte affiatamento gareggiando sempre al massimo nelle manifestazioni del calendario Fidal:*

Campionato Regionale Cross per Tutti Cinisello Balsamo, Campionati Italiani indoor Ancona, Campionato Regionale individuale Mariano Comense con un medagliere di 3 ori, 2 argenti, 2 bronzi, Campionati Italiani individuali Comacchio, Campionati di Società Gavardo e Brescia. Atleti: Giampietro Boscani, Ermes Cobianchi, Natale Carenzio, PierAlberto Canevari, Stefano e Marco Fozzati, Domenico, Marco e Massimo Giacomantonio Fabio Giani, Andrea Locatelli, Eolo Lucentini, Giuseppe Magliano, Roberto Melani, Enrico Minuti, Salvatore Petrella, Giulio Putzu, Paolo Rossi, Luigi Trentarossi.

Successi personali ai Mondiali indoor in Finlandia per Marco Giacomantonio sulla distanza dei mt.60 e nei Meeting in pista a Saronno, Milano, Cremona, Rovellasca, Chiasso nei 100-200-400 mt. per Stefano Fozzati.

Oltre alle prestazioni di cui sopra sia la squadra Master che il consolidato gruppo maschile si sono cimentati seriamente o solo per divertimento in manifestazioni internazionali, nazionali, provinciali e regionali: Giampietro Boscani MM50 presente e con ottimi piazzamenti nelle gare di cross, strada, pista e sempre disponibile nel divulgare gli

articoli dei giornali locali che parlano delle prestazioni dei nostri atleti.

Ermes Cobianchi MM60 ha ottenuto buoni piazzamenti in categoria dal cross, strada e collinare. Simone Dell'Acqua TM un 11° posto assoluto nella Corripavia la consolidata corsa della città, 1° posto di categoria al Cross Cinque Mulini, 4° posto di categoria nel GrandPrix Provinciale Fidal. Fabio Giani MM40 vittoria di categoria per il secondo anno consecutivo nel GrandPrix Fidal, buon piazzamento nella Corripavia, mente e braccio tecnologico della squadra.

Andrea Locatelli MM40 una partecipazione sottotono alla Virgin London Marathon riscattata dal tempo di 2h54'10 alla Maratona di Firenze nel nuovo tracciato tecnico e selettivo, 17° posto assoluto nella Corripavia.

Giuseppe Magliano MM50 lungo elenco di vittorie: Poker del Cross Novarese, Spinetta Marengo, Cross di Cossato, GrandPrix Lago del Segrino, Cross della Rocca Arona e piazzamenti nei primi 5 posti in categoria per il rientro alle gare di questo atleta nuovo tesserato. Roberto Melani MM55 nel primo anno di tesseramento con la Società conferma i successi delle stagioni passate con l'ennesima vittoria di



categoria nel GrandPrix Fidal, un 5° posto al cross Cinque Mulini ed un 7° posto al Trofeo Montestella.

Mario Maggi e Corrado Spairani hanno corso la mezza maratona di Genova, Stramilano, Corripavia e Eurasia Marathon Istanbul (in occasione della quale Laura Turpini e Paola Giorgi hanno gareggiato nella Eurasia competitiva di 15 km.) Giovanni Nobile MM35 competitivo Stramilano e Corripavia con un contorno di gare non competitive per allenamento su percorsi strada, sterrato, collinare di diversi km.. I restanti tesserati: Paolo Bozzini, Raffaele Cetrangolo, Luca Carpino, Emilio Casali, Vadim Cotun, Enrico Minuti, Giuseppe Rambaldo, Tonino Santi Cristiani, Luigi Trentarossi, Giacomo Zanon si cimentano in gare Fidal su strada, pista, non competitive ed allenamenti al Campo Coni.

La sezione Master si completa con la minoranza femminile che riconferma gli ottimi risultati dello scorso anno con Loretta Giarda sempre a podio e posizioni assolute nelle prime 10 donne in ogni manifestazione nazionale, provinciale, regionale come nella mezza maratona di Busto Arsizio chiusa nel tempo di 1h22'47 con il titolo di Campionessa Regionale, un 3° posto di categoria alla maratona di Firenze con il

tempo di 2h55'14, 1° donna assoluta alla Corripavia, un 3° posto di categoria nel GrandPrix Fidal Laura Turpini vince per il terzo anno consecutivo la "Race For The Cure" nella categoria "Donne in Rosa" a Bologna ed ottiene il 6° posto nell'edizione di Roma, dove Paola Giorgi nella parallela gara competitiva si è classificata al 2° posto di categoria, 3° posto assoluto a Bologna per Raffaella Corona, in prestito all'Atletica Arcobaleno.

Elisabetta Marchesini new entry nel gruppo, che quando il suo lavoro non la porta in giro per il mondo si cimenta sulle lunghe distanze, dai 10 ai 21 km con buoni risultati vedi la mezza maratona di Trino chiusa con il tempo di 1h42'22 e 9° posto di categoria.

Nuovi tesseramenti sono in corso per il 2013:  
Micaela, Fabrizio, Francesco.

A chiusura un grazie al motivato gruppo di atleti che partecipando attivamente al GrandPrix Provinciale Fidal hanno classificato la Società al 6° posto nella classifica generale finale.



## MEETING INTERNAZIONALE "GRAZIANO DELLA VALLE" # ALTISSIMO LIVELLO TECNICO : BATTUTI \*4 RECORD DEL MEETING #



La decima edizione del Meeting Internazionale "Graziano Della Valle" ha portato in pista molti atleti di assoluto valore nazionale ed internazionale che hanno dato vita a gare molto combattute e con ottimi risultati tecnici.

Sono stati BATTUTI 4 RECORD DEL MEETING:

\***100 ostacoli donne:** Veronica Borsi 13"15.

\***400 donne:** Lee Mc Connel in 52"75.

\***1500 donne:** Jepkoech Sum con 4'09"53.

\***1500 uomini:** Marco Salami 3'42"04.

Il risultato tecnico migliore è stato il 13"15 di Veronica Borsi sui 100 hs che batte il record precedente che risaliva al 2003. Veronica era all'esordio stagionale e questo fa ben sperare per la stagione estiva, ricca di appuntamenti importanti. Al secondo posto l'azzurra Micol Cattaneo (oggi impegnata anche sui 100 metri piani, nei quali giungerà terza con 11"84) in 13"33 e terza la britannica Ashley Helsby che ha chiuso la prova in 13"60. Nei 110 hs uomini gara vinta da Stefano Tedesco (Fiamme Gialle) on 14"05, 2° posto per Samuele Devarti in 14"42e terzo posto per il cubano Yasel Abril Lisme in 14"45.

La stella dei 100 m donne è stata Audrey Alloh con 11"67 davanti all'italiana Gloria Hooper, 11"74, e a Micol Cattaneo 11"84. Per quest'ultima una positiva giornata dove ha voluto aprire la stagione gareggiando sia nei 100 m che nei 100 hs dopo un inverno difficile caratterizzato dagli infortuni.

Il padrone del rettilineo dei 100 m uomini è il nigeriano, che si allena a Barcellona, Patrick ike Chinedu che seppur in prima corsia fa una gara di rimonta fino a vincere in 10"37. Seconda piazza per il torinese Fabio Cerutti in 10"53 dopo aver comunque corso la batteria in 10"46. Buona la

partenza anche se poi è vistosamente calato dopo i 60 metri.. Terzo il senegalese Katim Toure in 10"55. Cerutti si dice soddisfatto a metà, sperava di ottenere alla prima uscita un risultato migliore in vista degli appuntamenti importanti della stagione, la pista un po' secca ed il clima hanno forse condizionato il tempo finale. Vittoria e record del meeting nei 400 m donne per l'inglese più volte in nazionale e con un personale di 50"82, Lee Mc Connel in 52"75 (precedente 52"76 del 2006), seconda piazza per Elena Bonfanti in 53"62 e terzo gradino del podio per Gemma Nicol, Gran Bretagna, 54"21. Delude l'azzurra Marta Milani all'esordio stagionale sul giro di pista che ha chiuso solo in sesta posizione in 55"47. Attenuante per la bergamasca è l'obiettivo stagionale degli 800 metri e dunque una preparazione fisica non mirata al singolo giro di pista. Nei 400 m uomini forfait per indisposizione fisica dell'azzurro Marco Vistalli il successo va all'inglese Luke Lennon-Ford con 47"01 davanti a Marco Lorenzi, 47"18, e Jamie Bowie 47"32. Nei 1500 m uomini si sperava in un risultato cronometrico inferiore ai 3'40" visto il cast di atleti presenti in partenza. Obiettivo mancato di poco con Marco Salami che vince in 3'42"04 con tanto di primato personale abbassato di 34 centesimi di secondo e di primato del meeting (precedente 3'43"00 del 2011). Secondo posto per il keniano Kasong Akopesha, 3'42"22, ed infine a completare il podio 3'42"92 del senegalese portacolori della Pro Patria Milano Mor Seck, allievo di Giorgio Rondelli.

I 1500 m donne sono state una delle gare più attese e non si è rimasti delusi, tanto che è arrivato il primato del Meeting (era

di 4'16"06" del 2011) con firma della keniana Jepkoech Sum che ha vinto in una gara condotta dall'inizio alla fine con un valido 4'09"53 che le vale anche quale primato personale. Aveva infatti un tempo di accredito di 4'12"41. Secondo gradino del podio per la cubana portacolori dell'Assindustria Sport Padova Yusneysi Santiusti che taglia il traguardo in 4'15"86. Anche per lei primato personale, seppur di soli 20 centesimi di secondo. Terza Margherita Magnani che ha dato del filo da torcere fino ai 200 metri finali alla Santiusti per poi chiudere in 4'16"64. Nel giavellotto uomini vittoria allo svedese Gabriel Wallin che ha lanciato l'attrezzo alla più che valida misura di 78.54 metri. 2° Norberto Bonvecchio con 76.86 mentre terzo gradino del podio per l'atleta di casa, tesserato per le Fiamme Oro, Roberto Bertolini con 74.01. Un po' di delusione per il salto in lungo femminile, il temporale che ha bagnato la pedana ha condizionato la gara. Successo per la rumena Cristina Sandu con 6,26 metri e seconda misura 6,24. Tania Vincenzino si piazza il secondo posto con la medesima misura di 6,26 ma secondo miglior salto 6,22. La novità della decima edizione è stata la marcia 3km donne. Nella gara a inviti voluta fortemente dall'Atletica 100 Torri con l'ausilio del guru della disciplina del 'tacco punta' italiana Pietro Pastorini, oggi responsabile tecnico della nazionale svizzera di marcia, ha tagliato per prima il traguardo la ventenne Federica Curiazzì in 13'45"37. Secondo posto per Rossella Giordano in 13'48"91, classe 1972, venti anni in più della prima classifica, e terza Elena Poli in 13'52"70 anche lei giovanissima, data di nascita 1993.



# CORRIPAVIA 2012 10° CORRIPAVIA CORRIPAVIA 2012

Grande successo per la decima edizione della Corripavia: c'erano ben ben tremila persone alla partenza e soprattutto un pubblico partecipe ed entusiasta lungo tutto il percorso, che ha toccato i punti più belli di Pavia (dal centro storico fino al Ticino e al Naviglio) per l'occasione chiusi al traffico. Per festeggiare al meglio il decennale la Corripavia è stata coniata appositamente una medaglia che verrà consegnata sia a tutti i partecipanti della mezza maratona competitiva e ai concorrenti della 11km della non competitiva.

La manifestazione si è svolta, come da qualche anno, su tre differenti percorsi: la mezza maratona, gli 11km non competitivi e la Happy Meal Family Run – III Trofeo Minicorripavia Scuole una gara di 2,5 km che ha visto al via ben 750 alunni delle scuole elementari e medie e altrettanti genitori ed insegnanti.

La bella giornata di sole ha visto così arrivare al traguardo ben 825 atleti sugli oltre 21km della gara competitiva, oltre ai 1.500 circa della Happy Meal Family Run e del Trofeo Minicorripavia Scuole e ai 1.000 circa della non competitiva di 11km.

Ad aumentare l'entusiasmo del pubblico il fatto che aggiudicarsi l'oro sono stati due atleti pavesi, Tommaso Vaccina e Loretta Giarda. Vaccina, già azzurro della corsa in montagna e tesserato per l'Athletic Terni, si è aggiudicato l'oro per il secondo anno consecutivo con una gara di testa e un vantaggio sul secondo classificato, Dario Rognoni dell'Atletica da Paura, che si è fatto sempre più ampio a partire dall'undicesimo chilometro. Il suo tempo finale, 1h08"00 (con una media di 3'13" al chilometro), ha migliorato di qualche secondo quello dello scorso anno e gli ha permesso di arrivare sul traguardo con ben due minuti di vantaggio su Rognoni (1h10"00).

Terzo si è classificato Alberto Mosca del G.S Orecchiella Garfagnana (1h10"37). Bella gara anche fra le donne, con la beniamina di casa Loretta Giarda dell'Atletica Cento Torri finalmente sul primo gradino del podio dopo ben tre piazzamenti nei primi tre posti nelle passate edizioni. Giarda ha concluso in 1h23'31", anticipando così Simona Viola del Cus Atletica Cascina (1h28"26) e Anna Duse de La Michetta (1h28"34). Ed è arrivato in fondo con successo anche Francesco Arone, il corridore scalzo che in carriera ha corso 28 maratone e 24 half marathon, tutte senza scarpe. Arone, 36enne torinese, ha corso anche una ultra-maratona da 100 chilometri che è valso il record del mondo omologato e certificato Guniinness World Records e a Pavia ha concluso in 1h32'17". Al via della 11 km c'era anche l'Assessore allo Sport del Comune di Pavia Antonio Bobbio Pallavicini che sottolineando che la Corripavia non è più solo una gara di corsa, ma un evento per tutta la città, un modo per viverla in maniera differente ha dichiarato: *"I numeri di partecipazione sono consolidati, l'ennesimo successo di Franco Corona presidente dell'Atletica 100 Torri sempre al vertice sia nell'agonismo che nel settore organizzativo. Non voglio dimenticare la terza edizione del Trofeo Corripavia dedicato alle scuole. Giovani e sport è un connubio fondamentale. Un fattore educativo, non solo agonistico".*

Fondamentale come sempre l'apporto dei 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.



TRA L'ENTUSIASMO DEL PUBBLICO ORO A DUE ATLETI DI CASA: TOMMASO VACCINA E LORETTA GIARDA



foto / 100 Torri

# CAMPO CONI

## 100%RUN<sup>®</sup> + life&sport

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** : per chiunque voglia misurare il proprio stato di forma, **100%RUN ORGANIZZA TEST ATLETICI**

// TEST DI CONCONI

// TEST DI MADER

// TEST DI FORZA...

PER LA DETERMINAZIONE DELLE VARIE INTENSITÀ DA UTILIZZARE IN ALLENAMENTO.

100%RUN collabora ormai da due anni a stretto contatto con **LIFE&SPORT**, la palestra ideale per tutti coloro che vanno ricercando il proprio modello di attività fisica e benessere.

→ ALLENATI CON METODO PER RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI ←



### ★ CONTATTI

centopercentorun@gmail.com  
tel. 3397516373

info@lifeandsport.it  
tel. 3285603585

**TRE LE SEDI (LIFE&SPORT) :**  
PAVIA, SAN GENESIO E CERTOSA.

Tutti i centri sono dotati di 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 DELLE SEGUENTI ATTIVITÀ:

- Personal training
- Corsi di pilates, aerobica, gag, ginnastica dolce, difesa personale, zumba e step tone
- Tonificazione muscolare con macchinari isotonici
- Ginnastica di recupero e mantenimento funzionale
- Ginnastica preventiva per il trattamento del dolore cervicale, dorsale e lombare
- Ginnastica correttiva
- Ginnastica post-parto



Corri, Salta,  
Lancia con noi!



# \* Corri . Salta . Lancia con noi \*

[ PROGETTO PER LA PROMOZIONE DELL'ATLETICA LEGGERA NELLA SCUOLA E NELLA SOCIETÀ ]

Il Progetto "Corri, Salta, Lancia con noi" è articolato in 2 sottoprogetti:

- (a) Prova l'atletica leggera;
- (b) Athletic Life.

## \* (a) PROVA L'ATLETICA LEGGERA

### // 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 la scoperta delle emozioni che sono alla base di ogni attività sportiva e la condivisione dei valori e delle valenze educative dello sport.

### // 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 misurazione e nel controllo del rispetto delle regole.
- **inserimento di alunni diversamente abili** in tutte le fasi del progetto,
- **stretta collaborazione con i genitori** e organizzazione di gare a coppie genitori/figli.

### // Gli obiettivi del Progetto //

#### → **promuovere l'atletica leggera**

- facendola conoscere ai giovanissimi ed alle famiglie,
- **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).



Sostenuto da:



## \* (b) 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

### // Dove? //

Si svolge al **Campo Comunale di Atletica** dove vengono effettuati, GRAZIE ALLA COLLABORAZIONE CON GLI ISTRUTTORI DELL'ASSOCIAZIONE 100%RUN :

- test di valutazione funzionale prestativa 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;
- **corsi di preparazione alla "Corripavia Half Marathon".**

I PARTECIPANTI AL PROGETTO "ATHLETIC LIFE" VENGONO INOLTRE SEGUICI DAI PREPARATORI ANCHE PRESSO LA PALESTRA 100%FIT PER COMPLETARE I PROGRAMMI DI ALLENAMENTO APPositamente STUDIATI PER OGNI SOGGETTO.

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	Ancona	26/02/12	2 31 i
Asta	Giannini Andrea	'76	Rieti	16/06/04	5,30
Lungo	Dacastello Stefano	'80	Firenze	10/07/04	8,17
Tripla	Buscella Fabio	'88	Santhià	05/06/12	16,22
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
Marca 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

# RECORD SOCIALI UNDER 23

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
<b>Martello (7,260)</b>	<b>Gabbiadini Mattia</b>	<b>'90</b>	<b>Lucca</b>	<b>25/02/12</b>	<b>59,95</b>
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
Giavellotto	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			

# RECORD SOCIALI UNDER 20

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	Viggiano 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)	Bottì 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 ital.	Bruzzone Fabrizio	'87	Varazze	05/11/06	1h 12' 32"
½ Maratona	Rachik Yassine	'93	Ostia	26/02/12	1h 06" 31

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	Ferro Luca	'95	Trento	24/07/12	4' 00" 10
3000 m	Manyika Maguhe Lukas	'94	Mariano Comense	18/09/11	8' 48" 79
3000 m ital	Guerniche Omar	'95	Chiasso	25/08/12	8' 51" 65
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	Firenze	29/09/12	6' 10" 08
Alto	Cimmino Riccardo	'92	Lodi	24/05/09	2,00
Asta	Toffanello Loris	'95	Chiari	26/05/12	4,00
Lungo	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

//

## Gli Juniores del CROSS sul tetto d'Italia

Era una bella giornata di sole lo scorso 4 marzo quando sui prati di Correggio (RE) sono andati in scena i Campionati Italiani di Società di corsa campestre. Il sole sembrava ancora più splendente al termine delle gare quando *I NOSTRI 5 JUNIORES HANNO CONQUISTATO LO SCUDETTO*.

Titolo ottenuto con una prova maiuscola di tutti, con il nostro "top runner" Yassine Rachik a condurre le danze per tutti gli 8 km del bellissimo percorso allestito in mezzo ad un parco. Dietro di lui infuriava una battaglia che coinvolgeva atleti di 4 società diverse, tutte a disputarsi il titolo.

Lukas Manyka Maguhe , allenato come Yassine da Giancarlo Ferrari in quel di Pontoglio (BS) centrava la gara perfetta, gestendo le forze con intelligenza e coglieva un 4<sup>o</sup> posto assolutamente determinante per l'esito finale.

Il piazzamento poi che ha permesso la vittoria è stato l'eccellente 25<sup>o</sup> posto di Simone Viola da Treviglio autore di una gara estremamente determinata. A completare il trionfo l'ottima prova di Alessandro Turri e del pavese Marco Orfano rispettivamente 46<sup>o</sup> e 80<sup>o</sup> (ricordiamo che i partecipanti erano quasi 300).

Alla fine la classifica di Società sarà la seguente:

### ATLETICA CENTO TORRI PAVIA PT. 29 CAMPIONE D'ITALIA

Atl. Gran Sasso Teramo	pt. 33
Atl. Vomano	pt. 54
Marathon Trieste	pt. 76
Lazio Atletica	pt. 97

a seguire tutte le altre società in gara.

Ora, la squadra juniores, si prepara a rappresentare il nostro Paese nella Coppa Europa di cross che andrà in scena in Spagna a Castelleon di Valencia il 3 febbraio.

Sarà un'emozione per i nostri 5 atleti, orfani di Rachik , Viola e Turri (passati di categoria) ma con Manyka e Orfano cresciuti enormemente e con le preziose e qualificanti new entry di Chiavarino (proveniente da Chivasso allenato dall'amico Andrea Monti) e dei nostri due giovani atleti Luca Ferro (vigevanese allenato da Charlie De Antoni) e Omar Guerniche (seguito da Ernesto Rottoli) provenienti dalla categoria allievi e già nei primi 8 in quella categoria a Correggio l'anno passato.

Ci sarà poi da difendere a marzo quel piccolo ma prezioso triangolino tricolore che i nostri ragazzi sapranno portare con onore e tanto orgoglio.



# CDS ASSOLUTI

Prova di carattere dell'Atletica Cento Torri Pavia ai campionati di Società di Modena.

La giovanissima squadra pavese con 119,5 punti ha concluso la finale Oro al nono posto: un risultato di tutto rispetto se si considerano le pesanti assenze per infortunio che hanno privato la formazione di alcuni dei suoi atleti più quotati, costringendo a una lotta serrata per difendere il piazzamento in finale.

La squadra impegnata a Modena era formata quasi interamente da giovani talenti, il meglio che l'atletica italiana under 23 può offrire, a cominciare dal fresco campione italiano della 10 km Omar Guerniche, addirittura 17enne, che ha sfidato i migliori specialisti italiani nei 3.000 siepi.

Un altro giovane fuoriclasse della Cento Torri come il più volte campione italiano Yassine Rachik (19 anni) è stato impegnato sia sui 1.500 che sui 5.000, ottenendo in quest'ultima gara un ottimo 14'17"29 giungendo a pochi secondi dal record personale e conquistando il bronzo alle spalle di atleti dalla solida esperienza internazionale.

Un altro giovane che ha ottenuto importanti risultati ai fini del punteggio è Paolo Danesini che per spirito di squadra si è sobbarcato la tripla fatica di 200, 400 e staffetta 4x400, portando a casa la bellezza di un quarto, quinto e sesto posto.

I 100 metri, orfani di Gualtiero Bertolone, l'anno scorso straordinario vincitore dei 200 metri, sono stati corsi dal 22enne Andrea Trionfo, mentre gli 800 dal coetaneo Arian Sheshi.

Il più giovane in assoluto della formazione è Davide Carpani, classe 1994, impegnato nella staffetta 4x400. A guidare questa squadra di giovanissimi nel gotha dell'atletica

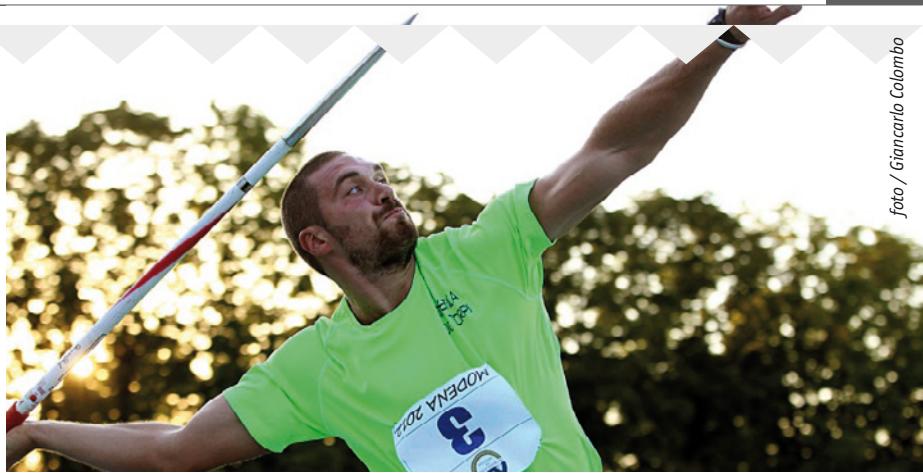


foto / Giancarlo Colombo



foto / Giancarlo Colombo



foto / Giancarlo Colombo

assoluta alcuni campioni affermati come Roberto Bertolini, giavellottista più volte maglia azzurra e Fabio Buscella, tra i migliori specialisti italiani nel lungo e triplo. Bertolini, in questa occasione ha ottenuto un secondo posto con l'importante misura di 74.01 m , a meno di due metri dall'oro.

Da incorniciare anche il doppio impegno di Fabio Buscella, atterrato al secondo posto nel triplo (16.02) e al quarto nel lungo (7.15). Nel complesso una buona prova di squadra per la Cento Torri, che nonostante gli infortuni che nell'ultimo periodo l'hanno privata di atleti del calibro di Silvano Chesani, Gualtiero Bertolone e Andrea Gallina ha saputo stringere i denti e lottare fino all'ultimo punto.

**Si è conclusa così una finale Oro dalla doppia lettura: da una parte c'è sicuramente il rimpianto per le assenze che hanno impedito alla squadra di lottare alla pari con le migliori formazioni italiane per un podio che sarebbe stato sicuramente alla portata. Dall'altra l'orgoglio di aver schierato atleti giovanissimi, con l'incredibile media matematica di 22 anni d'età che è prova concreta dell'impegno di questa storica compagine nella promozione dell'atletica e nella crescita dei giovani talenti.**

# CDS

## UNDER 23

Solo tre punti separano l'atletica Cento Torri Pavia dal terzo posto al campionato di società under 23 di Rieti.

La compagine pavese chiude così l'ultimo campionato della stagione al quinto posto e con due successi individuali, quelli di Yassine Rachik nei 5.000 e di Paolo Danesini nei 400 metri. Rachik ha addomesticato i 5.000 in tranquillità, riuscendo a controllare gli avversari e a vincere con margine senza doversi avvicinare ai propri limiti.

Il recente campione italiano dei 10km su strada ha chiuso così in 14'44"95, il giorno dopo il quinto posto ottenuto nei 1.500 (3'57"12).

Netta anche l'affermazione di Paolo Danesini sul giro di pista, che in 47"89 ha messo quasi sette decimi tra sé e il secondo classificato. Danesini ha poi

*Cento Torri UNDER 23 a un soffio dal podio nazionale. Dalle finali di Rieti arrivano due ori e tre bronzi.*

conquistato anche un buon sesto posto nei 200 metri (22" netti al traguardo) e trascinato al bronzo la staffetta 4x400metri (insieme ad Andrea Trionfo, Davide Carpani e Cesare de Mezza). Danesini dopo l'ottima prova nell'edizione assoluta si è confermato così una pedina decisiva per la Cento Torri anche ai campionati di società under 23.

Altre due medaglie di bronzo sono arrivate dalla pedana del salto in alto, dove Riccardo Cimmino ha siglato la sua miglior prestazione stagionale valicando l'asticella a 2 metri, e da quella del martello dove Mattia Gabbiadini all'ultima prova ha scagliato l'attrezzo fino a 57 metri e 41 centimetri. Da ricordare anche l'ottima prestazione di Davide Carpani, che ha scelto proprio la finale di Rieti per abbattere il suo personale nei 400hs di quasi un secondo: per lui un 55"78 finale e l'unico rimpianto che il crono non sia bastato ad agganciare il podio sfuggito per pochi decimi. Grande rammarico invece

per Claudio Cornali, che nei 110hs ha incocciato in un ostacolo e perso attimi preziosi. Davvero un peccato, perché il ventunenne si presentava ai blocchi con il secondo tempo e puntava senz'altro al podio: ha chiuso invece al decimo posto, oltre due secondi sopra il suo record.

Nel complesso una prova di compattezza della Cento Torri, capace di ribadirsi ai vertici dell'atletica giovanile italiana nonostante alcuni infortuni dell'ultimo momento che hanno inevitabilmente portato via punti alla classifica. Ma il quinto posto, a soli tre punti dal terzo gradino del podio occupato dai siculi del Cus Palermo, conferma la Cento Torri come una delle pochissime squadre in Italia capaci di piazzare tutte le sue squadre ai vertici nazionali: nel 2012 infatti si sono conquistate la finale nazionale sia la squadra assoluta che quella allievi che quella under 23. Un risultato di prestigio, esempio di come la scelta di investire nel vivaio sia vincente e che conferma la Cento Torri nell'elite dell'atletica italiana.



# CDS

## ALLIEVI

Il grande palcoscenico dell'Arena 'Gianni Brera' di Milano ha accompagnato sabato 23 e domenica 24 giugno i ragazzi nati nel '95 e nel '96 per i Campionati Italiani di Società Allievi. Lo scudetto va sulle maglie dell'Atletica Studentesca Cariri che conquistano nella due giorni di gara 165 punti, mentre per i valorosi ragazzi della nostra 100 Torri Pavia arriva un più che valido 10° posto con 101 punti.

A tracciare un bilancio come spesso fatto è il direttore tecnico Alberto Colli:

*"E' stato il nostro terzo campionato italiano di società in Serie A, ovvero la massima serie, oltre a quelli under 23/Promesse e gli Assoluti. Forse proprio con gli Allievi abbiamo raggiunto il massimo della soddisfazione perché a parte Guerniche è stata una squadra formata totalmente da ragazzi pavesi. Si sono fatti valere con delle buone individualità anche ragazzini esordienti, alla prima vera gara, giovani che facevano atletica da pochi mesi".*

Buone prestazioni sono arrivate dal mezzofondo veloce con Luca Ferro sul secondo gradino del podio sia negli 800 metri che nei 1500. Nel doppio giro di pista ha chiuso in 1'56"49 alle spalle del solo Guido Lodetti che ha vinto in 1'56"12, mentre nella distanza maggiore davvero serrata la volata finale che ha visto primeggiare ancora lo stesso Lodetti ma con un solo centesimo di secondo di vantaggio: 4'12"00 per Ferro e 4'11"99 per Lodetti.

Valida anche la gara di Omar Guerniche che porta punti preziosi nei 2000 siepi conclusi al 4° posto in 6'36"86 mentre è senza dubbio di grande prestigio il doppio 3° posto di Ricky Amparo nei 400 piani e nei 400 ostacoli.

Sul giro di pista ha tagliato il traguardo in 51"20 mentre tra gli ostacoli il cronometro è stato stoppato sul 57"54.

Ultimo grido ed appalusi anche per la nostra staffetta 4x400 composta da Mario Pavan, Luca Ferro, Omar Guerniche, Ricky Amparo. Sul miglio i ragazzi pavesi in canotta verde ha sfiorato il podio, quarti, in 3'28"27.

**Un decimo posto italiano che merita rispetto ed attenzione e che può solo essere migliorato con i nostri giovani che nel 2013 avranno ancora più esperienza.**



foto / Giancarlo Colombo



foto / Giancarlo Colombo



foto / Giancarlo Colombo



foto / Giancarlo Colombo

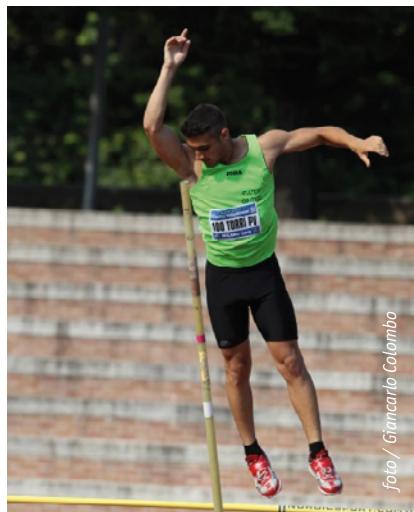


foto / Giancarlo Colombo

# 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
CHESANI SILVANO	Alto	Campionati Europei	Helsinki	2012

## 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

2012

RACHIK YASSINE | JUNIORES | CROSS | - | BORGOVALSUGANA | 29/01/12  
 RACHIK YASSINE | JUNIORES | MARATONINA | 1h 06' 31" | OSTIA | 26/02/12  
 CHESANI SILVANO | ASSOLUTI | ALTO | 2,31 | ANCONA | 26/02/12  
 RACHIK YASSINE | JUNIORES | 5000 | 14' 35"56 | MISANO ADRIATICO | 15.06.12  
 RACHIK YASSINE | JUNIORES | 1500 | 3' 46" 95 | MISANO ADRIATICO | 17.06.12  
 GUERNICHE OMAR | ALLIEVI | 10KM STRADA | - | FROSINONE | 16.09.12  
 RACHIK YASSINE | JUNIORES | 10KM STRADA | - | SCICLI | 30.09.12

## 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
CHESANI SILVANO	2012	Salto in alto	Ancona	2,31

## UNDER 23

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

## 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"
RACHIK YASSINE	2012	Cross	Borgo Valsugana	
RACHIK YASSINE	2012	Mezza maratona	Ostia	1h 06' 31"
RACHIK YASSINE	2012	5000	Misano Adriatico	14' 35" 56
RACHIK YASSINE	2012	1500	Misano Adriatico	3' 46" 95
RACHIK YASSINE	2012	10 Km Strada	Scicli	

## 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
GUERNICHE OMAR	2012	10 Km Strada	Frosinone	

## 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
SESI尼 ERCOLE	2010	LUNGO	Roma	5,45 m
SESI尼 ERCOLE	2010	TRIPLO	Roma	10,82 m
BALLICO GIANCARLO	2010	100 HS	Roma	15"58
SESI尼 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	Master	1500 indoor	4'04"15	Helsinki 24/3/2007
BERTACCINI PAOLO	Master	4x400	3'35"54	Nyiregyhaza
DANESINI PAOLO	Juniores	4X400	3'06"46	Tallin 2011

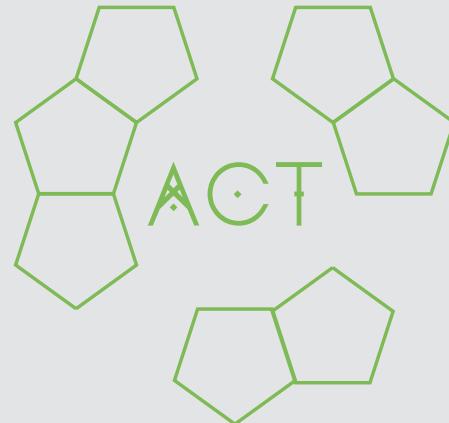
## PRIMATI ITALIANI

BOTTI ALESSANDRO	Juniores	Disco	57,42	Spoletto 22/10/2006
GENNARI LITTA GIORGIO	Master	800	1'56"18	Bresso 03/2007
GENNARI LITTA GIORGIO	Master	1500	3'54"29	Ponzano Veneto 06/2007
SESINI ERCOLE	Master	Pentathlon	3436 p.ti	Ancona

## TITOLI ITALIANI DI SOCIETÀ

Combinata di corsa campestre (Roma)	2004	Allievi: Cherrah M.-Montesien 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.-Montesien 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. Zucchinelli 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-Zucchinelli-Hoxha-Mancinelli-Haus-Botti-Orefici-Trionfo-Falzoni
SUPERCOPPA ITALIANA	2007	
SUPERCOPPA ITALIANA	2008	
Campionato di società di Prove Multiple	2011	Ribolzi, Mottadelli, Cimmino
Campionato di società cross Juniores	2012	Rachik, Manyika, Maguhe, Viola,Turri





## ORGANIGRAMMA

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

## STAFF TECNICO | TECNICI COLLABORATORI 2012

ALBANESE ANGELO // BARBARINO CARLA // BOSCANI GIAMPIETRO // BOTTI MASSIMO //  
 BRAMBILLA PAOLO // CAGLIO ROBERTO // CECCONI ANTONIO // CHIOFALO PIER PAOLO //  
 CIORTEA TEO // COCHETTI LUIGI // COLOMBO FIORELLA // DE ANTONI CARLO // FARINA PIETRO  
 // FERRARI GIANCARLO // FERRARESI IVAN // GANDELLINI ALESSANDRO // GANDINI GIANPIERO  
 // GATTI LAURA // GENTILI MANUELA // GIANNINI ANDREA // GIGLI ROBERTO // MAGGI ALDO //  
 MASIOLI TOMMASO // MONTI ANDREA // PARMESANI DIEGO // PIANTANIDA ENRICO // PREDA  
 ALESSANDRO // RAFFALDI CECILA // ROTTOLI ERNESTO // SACCHI MATTEO // SANGERMANI FABIO //  
 SIENA ANTONIO // TAGLIAPETRA ANGELO // TURPINI LAURA //

## STAFF ORGANIZZATIVO

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

## STAFF SANITARIO

<b>PROF. FRANCO BENAZZO</b>	< MEDICO SOCIALE RESPONSABILE
DOTT.SSA OLIVIA BOTTINELLI - DOTT.SSA ELIANA CARDELLA -	< STAFF SANITARIO
DOTT.SSA ANTONELLA FERRARIO - DR. LUIGI SANTILIO - DR. GIACOMO ZANON	

ANGELA SCARIATO - EDOARDO CHIMENTI < Fisioterapisti

# SPONSOR & PARTNERS



Provincia  
di PAVIA



Regione Lombardia  
Sport



COMUNE DI PAVIA



*Hotel Riz*



**PROGETTO INTERNI**

[www.atletica-100-torri.it](http://www.atletica-100-torri.it)

