

Le attività della Tivoli Marathon

Criterion 2010

Si è tenuta presso il ristorante Parco Laghi dei Reali (sponsor ufficiale) la cena per il *Criterion Tivoli Marathon*, ovvero le premiazioni degli atleti podisti in base al proprio piazzamento nella speciale classifica gare per l'anno 2010, hanno presenziato oltre a molti atleti e loro famigliari anche esponenti comunali, Laura Ceroni (Assessore alle politiche per la promozione dello sport) e Riccardo Luciani (Assessore alle politiche cultura, lavoro e integrazione, ambiente e protezione civile). La cena si è svolta in un clima di amicizia e allegria, tra un piatto di pasta e una bistecca ci sono state le premiazioni con l'ormai noto presentatore (il figlio del vento). Il 2010, ha segnato il record assoluto di partecipanti ben 74 atleti tra uomini e donne che hanno calpestato le strade di tutta Europa. Nella categoria femminile il primo posto è di Arianna Conti (prima donna *TM* a fare una mezza ma-

ratona) con 32 gare, segue Francesca Lauri con 29 gare e il terzo posto è di Anna Silvestri con 18 gare. In quella maschile il primo posto è di Antonio Decembrini con 48 gare, segue Federico Scacco con 41 gare e il terzo posto è di Roberto Tiberi con 39 gare dopo un lungo testa a testa con Antonio Virgulti che si deve accontentare del quarto posto. Per il prossimo anno altri atleti e atlete si sono uniti a noi e si promettono battaglia per i primi tre posti anche se nella nostra cultura di società sportiva regna il detto l'importante è partecipare, quindi sono ben accetti gli atleti che hanno corso una sola gara. Premiate anche gli atleti dell'anno: Marco Proietti (per i risultati sportivi ottenuti) e Bitocchi Giovino (per la collaborazione nelle attività promosse dall'associazione sportiva) tra gli altri si ringraziano gli atleti Andrea Curatola, Luca Marta, Vincenzo Meucci, Francesca Testi e Nello Rondoni, per la loro preziosa collaborazione. Inol-



Classifica Criterion 2010 - Donne

Cognome	Nome	Gare	Km	Class.
CONTI	ARIANNA	32	388,959	1 ^a
LAURI	FRANCESCA	29	300,377	2 ^a
SILVESTRI	ANNA	18	183,874	3 ^a
LAGAMBA	CARMELA	14	137,280	4 ^a
GALLI	FABIOLA	9	73,900	5 ^a
SPERANZA	KATIA	7	60,300	6 ^a
TESTI	FRANCESCA	5	60,897	7 ^a
MASTRANGELO	MARIA CRISTINA	5	47,600	8 ^a
PROLI	MIMMA	3	14,000	9 ^a
PALOMBI	MARIAPIA	2	30,797	10 ^a
ALFANI	ANGELICA	2	19,700	11 ^a
PEZZUTO	VALENTINA	1	9,700	12 ^a

Classifica Criterion 2010 - Uomini

Cognome	Nome	Gare	Km	Class.
DECEMBRI	ANTONIO	48	537,085	1 ^a
SCACCO	FEDERICO	41	512,955	2 ^a
TIBERI	ROBERTO	39	397,038	3 ^a
IRGULTI	ANTONIO	38	445,787	4 ^a
RICCI	MAURIZIO	30	310,377	5 ^a
CALABRINI	AMEDEO	29	345,547	6 ^a
PISELLI	BRUNO	26	296,294	7 ^a
CURATOLA	ANDREA	26	249,600	8 ^a
GALTA	A. FAUSTO	23	240,574	9 ^a
GALLI	FRANCO	21	226,594	10 ^a
ALFANI	ENRICO	18	245,983	11 ^a
SPAVENTA	SANDRO	16	207,041	12 ^a
PROIETTI	STEFANO	16	196,491	13 ^a
OSIMANI	DANILO	14	202,919	14 ^a
RICCI	PIERO	14	176,038	15 ^a
MAFFEI	IGNAZIO	12	154,242	16 ^a
MARTA	LUCA	12	150,241	17 ^a
APRETI	T. CONSTANTIN	12	111,037	18 ^a
GIOVAGNORO	STEFANO	11	124,494	19 ^a
FERDINANDI	ROBERTO	11	94,700	20 ^a
MORICINI	MAURO	10	144,189	21 ^a
PROIETTI	MARCO	10	123,394	22 ^a
MESCHINI	SIMONE	10	115,794	23 ^a
FLORE	STEFANO	10	103,447	24 ^a
MORICI	MARCO	10	89,450	25 ^a
CECCARELLI	DAVID	9	134,189	26 ^a
MOZZETTA	CLAUDIO	9	102,797	27 ^a
CACACE	ANTONIO	9	97,847	28 ^a
CARRARINI	ENRICO	9	89,500	29 ^a
BIAMOSI	GIORGIO	9	84,050	30 ^a
MEUCCI	VINCENZO	9	80,150	31 ^a
DI SILVESTRO	GABRIELE	8	155,337	32 ^a
IOBI	PAOLO	8	96,270	33 ^a
BITOCCHI	GIOVINO	8	88,247	34 ^a
MONTANARO	MICHELE	7	80,797	35 ^a
SALVATORI	FABRIZIO	7	68,500	36 ^a
LA CARA	STEFANO	6	102,592	37 ^a
MOZZETTA	ALBERTO	6	72,097	38 ^a
CARINI	SANDRO	5	71,494	39 ^a
MARTELLA	MASSIMO	5	47,950	40 ^a
MESCHINI	TULLIO	5	39,000	41 ^a
LEONE	ALDO	4	82,592	42 ^a
MESCHINI	ANTONIO	4	34,200	43 ^a
QUARISMA	ALESSANDRO	4	32,900	44 ^a
CERETTI	ANDREA	3	117,790	45 ^a
GUBINELLI	MASSIMO	3	41,397	46 ^a
IBERTI	MARCO	3	29,000	47 ^a
COLACESI	FRANCESCO	3	28,500	48 ^a
RONDONI	NELLO	3	28,250	49 ^a
LOBRETTI	IDOLO	3	24,000	50 ^a
DEL PRIORE	MASSIMO	3	19,500	51 ^a
MARCELLI	GIANFRANCO	2	28,000	52 ^a
GRISCI	EGO	2	20,500	53 ^a
PACIFICI	CARLO	2	20,000	54 ^a
SPIGA	PAOLO	2	20,000	55 ^a
TODORI	DANIELE	2	20,000	56 ^a
OSIMANI	GIANFRANCO	2	19,000	57 ^a
FIGLIOLI	FABIO	1	10,000	58 ^a
MARCHESELLI	ANDREA	1	10,000	59 ^a
ASCANI	LELLO	1	9,500	60 ^a
DI CARMINE	GAMPIERO	1	9,500	61 ^a
SENNI	VITTORIO	1	9,500	62 ^a



1° Decembrini Antonio; 2° Tiberi Roberto; 3° Scacco Federico

tre consegnate targhe ricordo agli esponenti comunali e al sindaco Sandro Gallotti. Il consiglio direttivo capitanato dal presidente Marco Morici e dal vicepresidente Simone Meschini con i consiglieri Piero Ricci, Stefano Flore, Ignazio Maffei, Mario Salvatori, Roberto Ferdinandi vi danno appuntamento al prossimo anno augurando una buona corsa a tutti.

Piero Ricci

La corsa di Miguel (vista da me)

Molti dicono che la corsa sia una droga con soli effetti positivi ... non posso che concordare! Tutto è iniziato a settembre dello scorso anno. Avevo preso qualche chiletto e non avevo tempo di andare con regolarità in palestra. Soluzione? Un paio di buone scarpe e un briciolo di volontà e qualunque momento è buono per andare a correre! All'i-

nizio un misero km di corsa equivaleva alla scalata dell'Everest, poi però, pian, piano ho cominciato a pormi obiettivi sempre un po' più impegnativi fino a quando insieme al mio compagno di allenamenti Alessio, abbiamo deciso di fare le cose sul serio e d'iscriverci alla *Tivoli Marathon* per poter partecipare a qualche gara competitiva. Conoscevo Sandro, l'ho chiamato per informazioni e in pochissimi giorni eravamo abili e arruolati nella squadra! Il nostro battesimo è stata la Corsa di Miguel che si è tenuta a Roma il 23 gennaio 2011. Oltre 7.000 iscritti e quindi ottime possibilità di non arrivare per ultimi! Ore 9.00 arrivo allo stadio «Paolo Rosi». Giornata nuvolosa e umida, avevo un gran freddo, ma neanche la pioggia e il vento mi avrebbero impedito di partecipare. Intorno a noi tutte persone con il sorriso sulle labbra e tanta voglia di sprigionare l'energia e la determinazione necessaria per affrontare la competizione. Sotto il nostro stand c'era il mio amico Sandro che ci ha accolto con un bel sorriso e un abbraccio d'incoraggiamento. Ci ha presentato il nostro presidente Marco al quale abbiamo fatto gli auguri dato che era anche il giorno del suo compleanno. C'erano anche Vincenzo, Anna, Ugo, Francesca, Ignazio, Stefania, Katia e molti altri di voi di cui per ora non ricordo il nome. Tutti simpatici, carichi, allegri e accoglienti, alcuni hanno cominciato a raccontare aneddoti ed episodi divertenti delle passate competizioni, un modo come un altro per metterci a nostro agio e per allentare un po' la tensione prima della gara. Stefania ci ha consegnato il pacco gara con la mia prima pettorina num. 6753! Ore 9.40 foto di rito con tutta la squadra. Certo io con il mio completino rosa non ero proprio ben calata nella parte di atleta agonista, per la prossima foto cercherò di procurarmi il completo sociale! Ore 9.50 avvio alla partenza tutti insieme, prima di entrare nelle due gabbie un saluto scaramantico e un in bocca al lupo. Il freddo era intenso e l'attesa sembrava infinita. Per fortuna qualcuno ha azzardato qualche battuta e così tra un sorriso e un saltello abbiamo cercato di tenerci caldi. Ore 10.00 puntualissimo il segnale d'inizio gara. A distanza di pochi minuti dalla partenza della prima gabbia siamo partiti anche noi. Lo ammetto ero emozionata, era un vero spettacolo vedere quel fiume di gente, allegra e variopinta, scorrere disordinata lungo via Dei Campi Sportivi. Naturalmente ho ceduto alla tentazione di seguire il flusso. L'inesperienza si paga e la partenza a razzo mi è pesata durante l'intero percorso. La giornata era freddina e umida e ho davvero faticato a scaldarmi e a spezzare il fiato. Finalmente intorno ai 3 km ho smesso di ansimare e ho preso un buon ritmo. Davvero curioso il popolo dei podisti; gente di tutte le età e di tutte le estrazioni sociali uniti da questa strana e faticosa passione! Mentre correvo ripensavo all'episodio sull'uso improprio di guanti, raccontato prima della partenza da Ignazio, e mi chiedevo come diamine avrei fatto se fosse capitato a me, per fortuna non ho avuto bisogno di rispondere a questa tragica domanda! Intorno al 6° km ho sentito di nuovo di essere in affanno, chissà forse la partenza veloce, il freddo, la poca preparazione, il cuore ha cominciato a ribattere forte e il fiato a farsi sempre più corto, ma



Esther Frezzini con il pettorale 6753.



La Promessa Carlo Pacifici.



Vincenzo, Mimma e Piero, acclamati da tutto lo stadio Rosi.



Gruppo di Testa con Marco Proietti.



Alfani, Osimani, Virgulti e Figlioli.



Evaristo Carrarini.



Felice Mattei con Gianluca Carzedda.

non intendevo mollare. Alessio era più preparato di me e poteva andare avanti, ma vedendomi in difficoltà, è rimasto al mio fianco incoraggiandomi a non fermarmi. Finalmente Ponte Milvio con i suoi tanti lucchetti, poi via dell'Acqua Acetosa che sembra infinitamente lunga, non riuscivo più a dire una sola parola. Arrivata a via dei Campi Sportivi ormai respiravo con la bocca e pensavo di non farcela ad arrivare, ma non ci si può fermare all'ultimo km, anzi bisognerebbe accelerare dato che è il km dello scatto finale! Ho visto Francesca che mi superava, lei era in progressione io in regressione! Finalmente gli archi e lo stadio. Tra me e me pensavo «se devo fare il giro completo dello stadio stramazzo!» invece per fortuna l'arrivo era a pochi metri dall'entrata e così ho stretto i denti fino a oltrepassare la riga. Era finita. Arrivata in 52' e 06'', ma al di là del tempo quello che contava è l'essere arrivata e senza fermarmi. Certo sono praticamente una lumaca se confronto il mio tempo con i 34' di Marco (parlo di Marco Proietti, 1° classificato nella squadra, 29° classificato nella corsa), ma il bello di correre, come per tutti gli altri sport, è che non importa vincere, non importa confrontarsi con i tempi degli altri, quello che da soddisfazione è riuscire a superare i propri limiti o almeno di tentare di farlo. Solo fino a qualche mese fa non riuscivo a correre per più di 1 km, oggi posso correre per 10 km, tra qualche mese riuscirò a correre per 21 km e prima o poi parteciperò a un'intera maratona. Cosa c'è di bello in tutto questo? Che tutto dipenderà da me: dal mio buon stato fisico, dalla mia volontà, dal mio impegno, dalle mie motivazioni, dalla mio benessere ... tutte cose che ho scoperto di avere allenandomi, tutte cose che sono utili per correre lungo i tanti km di una gara, ma soprattutto tutte cose indispensabili durante la continua corsa della vita!

Grazie a tutti, spero di rivedervi presto.

Esther Frezzini