CAMPIONATI REGIONALI DI SOCIETÀ CADETTI/E

Vicenza, 6 e 7 giugno 2009

di Stefano Donadoni



Amedeo Scapini alle prime esperienze nel lancio del martello.

A Vicenza, ai primi di giugno, abbiamo partecipato ai Campionati Regionali di Società Cadetti e Cadette: la gara che io considero la più importante dell'anno.
E' una delle poche gare dove si esprime al massimo la qualità e la capacità di essere gruppo: tutti concorrono per far arrivare nel miglior modo possibile la squadra.
In generale le gare sono andate così così.
Tutto bene dal punto di vista della presenza: tutti si sono presentati al punto di ritrovo all'ora stabilita: incredibile ma vero nessuno ha tirato il bidone.
Come risultati sinceramente mi aspettavo qualcosa di più: qualcuno ha sentito la gara e non ha reso come ci si aspettava; qualcuno non ha capito l'importanza della gara ed ha partecipato in modo svogliato (e anche senza molto allenamento alle spalle); qualcuno è invece riuscito a migliorarsi ed a ottenere il massimo dalle proprie possibilità.

Sabato 6 giugno

Arriviamo al campo di gara e veniamo accolti da un acquazzone che ci fa temere per il peggio: dopo un po' ritorna il sereno e cominciamo le gare.
Si inizia con il martello femminile di Elisa Alberti che chiude con la misura di m. 18,46 (12° posto).
Poi si comincia con le corse: Luca Scarabello m. 300 hs tempo 44"86 (ottimo risultato ed ottavo posto generale). A seguire gli 80 metri maschili e femminili con Enrico Chiaramente 10"71 (27° posto), Sprea Nicolò 11"29 (36° e record personale), Federica Zeviani 10"91 (10° posto), Anastasia Mocritcaia 12"25 (45°), Anna Chiara Baiocco 12"43 (47°); nei metri 1000 Matteo Menegatti 2'56"49 (10° posto ma vicino al personale), Dorjan Koni 3'12"34 (24° e record personale), Greta Olivo 3'42"40 (21° posto e record personale), Anna Rossignoli 3'42"93 (22°).
Passando ai salti: nell'alto Fabio Rizzioli m. 1,53 (24° posto), nell'asta Giulia Borghesani m. 2,50 (2° posto e record personale), nel lungo Francesco Fiorio m. 5,60 (5° posto, vicino al record personale), Anna Rossignoli m. 3,97 (27° posto), Elettra Bertolini m. 3,21 (39°).
Altro podio nella marcia maschile km. 4 con Damiano Zerbin al secondo posto con il tempo di 25'05"86 (ampiamente record personale) e Elettra Bertolini che nella marcia femminile ha "coperto" la gara, ciò ha permesso alla squadra femminile di coprire tutte le gare richieste dal regolamento.
Per terminare la prima giornata ecco il resoconto dei lanci: getto del peso Marco Rossi m. 8,90 (22°), Mioni Mirjana m. 9,04 (sesta), Sara Sganzerla m. 8,50 (nona); tiro del giavellotto Marco Rossi m. 25,01 (26°), Sprea Nicolò m. 18,92 (34°), Faustini Greta m. 18,28 (23°), Anna Chiara Baiocco m. 11,34 (36°).

Domenica 7 giugno

Le gare iniziano un po' prima ma quando arriviamo sul campo ci saluta un altro acquazzone che per fortuna ha breve durata e lascia poi spazio ad un bel sole. Si parte con il lancio del martello di Amedeo Scapini m. 22,27 (11° posto).
A seguire gli ostacoli alti con Lorenzo Fiorini nei m. 100 ostacoli 18"14 (20°



Anna Santinato



Giulia Borghesani promette bene nel salto con l'asta.

A Dorjan Koni piacciono le gare di mezzofondo.





Greta Faustini

Francesco Fiorio è molto bravo nei salti.



posto, alla prima esperienza nella specialità), Giulia Borghesani nei m. 80 ostacoli 14"75 (8° posto e record personale); e le gare di corsa con i metri 300 di Luca Scarabello 40"25 (10° posto e record personale), Fabio Rizzioli 41"86 (17° posto e record personale), Anastasia Mocritcaia 52"13 (37° posto), Anna Santinato 56"85 (42°); e i metri 2000 di Matteo Menegatti 6'32"90 (9° posto e record personale), Michael Santinato 6'53"31 (18° posto), Greta Olivo 8'16"39 (15° posto e record personale).
Dal salto con l'asta arriva un altro podio con Fiorio Francesco a m. 2,90 e terzo posto (record personale); altro salto della giornata l'alto femminile con Mirjana Mioni con m. 1,40 (8° posto).
Nel disco Amedeo Scapini m. 18,42 (20° posto), Greta Faustini m. 13,77 (23°), Elisa Alberti m. 12,85 (14°).
A conclusione delle due giornate ecco le staffette 4 x 100: i maschi chiudono con il decimo posto con il tempo di 49"45 (Scarabello, Rizzioli, Fiorio, Chiaramonte); le femmine chiudono al quinto posto con il tempo di 53"33 (Borghesani, Mioni, Zeviani, Sganzerla) ma vengono ugualmente chiamate sul podio per un errore nelle classifiche poi risolto con un grande sorriso da parte di tutti.

Come squadre settimi i maschi e decime le femmine.
Al termine delle due giornate di gara, io e Marcello siamo arrivati ad una unica considerazione: chi si è allenato con costanza ha raccolto i frutti del lavoro fatto …. Chi non si è allenato …….■



Anna Chiara Baiocco nel giavellotto.



Anche Elisa Alberti è alle prime esperienze nella difficile specialità del lancio del martello.



Luca Scarabello ha ottenuto ottimi risultai nei 300 metri.

Greta Olivo si impegna molto nelle gare di fondo.



Marco Rossi ha buona forza e se si impegna a migliorare la tecnica potrà ottenere buoni risultati nei lanci.



Matteo Menegatti ha molta passione per le gare di mezzofondo.



Mirjana Mioni impegnata nel getto del peso.

Decathlon 2009

Matteo De Carli

passa al primo posto nelle graduatorie sociali di tutti i tempi

di Giorgio Mantovani

Vincendo il titolo Regionale Assoluto a Modena il 9 e 10 maggio scorsi con punti 6435, Matteo ha stabilito il nuovo Primato Sociale Assoluto della specialità, togliendolo ad Antonio Turin che, con 6218 punti, lo deteneva dal 1997. Una bella gara quella di Matteo, senza acuti straordinari, ma molto regolare. Senza "buchi", che alla fine è quello che conta, per ottenere una prestazione ottimale nel decathlon. Successivamente, a Grosseto il 20 e 21 giugno, Matteo ha partecipato ai Campionati Italiani di categoria (Promesse), piazzandosi al terzo posto con punti 6257, senza quindi migliorare il proprio primato, anche se in alcune gare, come nel lungo (6,65) e nel peso (12,53), ha stabilito i nuovi personali.
Infine il 31 luglio e il 1° agosto a Milano, con un caldo infernale e una forma precaria, Matteo ha voluto giustamente partecipare ai Campionati Italiani Assoluti, ottenendo solo 5815 punti e il decimo posto finale, naufragando in molte specialità (una su tutte l'11,01 di peso, suo peggior risultato di sempre in questa gara). Penso comunque che questa esperienza sia stata molto importante per lui, per prendere coscienza di quanto sia difficile per un atleta preparare più decathlon in una stagione, quando di giorno lavora e può allenarsi solo la sera per un'ora e mezza. Per imparare bene la tecnica delle varie specialità sarebbero invece necessarie almeno due sedute di allenamento giornaliere, come fanno tutti gli atleti di alto livello che, però, non lavorano.
Dobbiamo quindi accontentarci e tutelare al massimo questi nostri bravi atleti che si impegnano con entusiasmo tutti i giorni.

Primato personale anche per il secondo nostro migliore decatleta e cioè Federico Fiorini, che con punti 5831, ottenuti a Grosseto durante i Campionati Italiani Promesse, ha potuto ottenere una bella quinta posizione, consolidando il quarto posto che già possedeva nelle graduatorie di tutti i tempi dell'Atletica Bovolone. Per Federico vale il discorso dello scorso anno, e cioè che non assicura la continuità dei risultati, alternando belle prestazioni come nel lungo (6,74) e nel peso (11,37) ad altre per lui assai negative come il giavellotto (44,09) e i 1500 metri (5'19"56). Quando Federico riuscirà a fare un decathlon senza i famigerati "buchi" di sicuro supererà i 6000 punti che rimangono, per lui, sempre un bel risultato e un obiettivo importante da raggiungere. ■

Risultati dei primati personali	**Matteo 6435 punti**	**Federico 5831 punti**
mt. 100	11"75 +1,8	12"21 -2,7
lungo	mt. 6,13 -0,3	mt. 6,74 +2,2
peso	mt. 12,40	mt. 11,37
alto	mt. 1,80	mt. 1,80
mt. 400	53"60	55"85
mt. 110hs	16"64 +1,1	17"44 -0,9
disco	mt. 39,30	mt. 36,08
asta	mt. 4,00	mt. 3,90
giavellotto	m 58,36	mt. 44,09
mt. 1500	4'59"46	5'19"56



Il podio dei Campionati Italiani promesse: al terzo posto Matteo De Carli e al quinto Federico Fiorini; il titolo è andato allo spezzino Nicolò Castro. ▸

Decathlon 2009



◂ Matteo De Carli impegnato nei 400 metri a Grosseto.



Grande personale nel salto in lungo per Matteo De Carli ai Campionati Italiani di Grosseto. ▾



Federico (6a corsia) e Matteo (5a corsia) alla partenza dei 100 metri ai Campionati Regionali. ▾



Grandi miglioramenti quest'anno per Federico Fiorini in una specialità difficile come il salto con l'asta.



Federico Fiorini si esprime sempre ad alti livelli nel salto in lungo.

Ed ecco le prime 10 migliori prestazioni sociali di decathlon. Una nota che molti di voi non conoscevano: la decima prestazione è quella di Riccardo Fagnani che oggi è, da poco, diventato nostro sindaco e che nel 1989, quando era nella categoria Allievi, ha anche partecipato ai Campionati Italiani di octathlon piazzandosi al 13° posto con punti 4265.

1	**p 6435**	**DE CARLI MATTEO**	1989	Modena	10/05/2009
	11"75/6,13/12,40/1,80/53"60/16"64/39,30/4,00/58,36/4'59"46				
2	**p 6218**	**Turin Antonio**	1976	Grosseto	14/06/1997
	11"37/6,78/10,31/1,81/52"77/17"43/31,40/4,40/39,38/4'51"63				
3	**p 6162**	**Nadali Andrea**	1988	Rieti	03/06/2007
	11"53/6,91/10,11/1,70/53"02/17"12/31,12/4,50/41,93/4'56"95				
4	**p 5831**	**Fiorini Federico**	1988	Grosseto	21/06/2009
	12"21/6,74/11,37/1,80/55"85/17"44/36,08/3,90/44,09/5'19"56				
5	**p 5714**	**Mantovani Luca**	1985	Forlì	02/10/2005
	11"93/6,58/9,48/1,85/53"94/16"99/28,34/4,00/39,80/5'19"24				
6	**p 5564**	**Mantovani Giorgio**	1957	Verona	01/08/1976
	12"0/6,26/9,03/1,88/55"8/16"6/27,68/3,50/42,76/4'52"6				
7	**p 5476**	**Lovato Emiliano**	1977	Schio (VI)	04/05/1997
	11"4/5,93/9,31/1,85/53"4/16"4/29,52/3,50/30,82/5'10"8				
8	**p 5429**	**Pelucco Alberto**	1978	Bovolone	15/07/2001
	11"9/5,81/11,18/1,60/52"9/17"4/32,37/3,30/50,18/5'17"0				
9	**p 5134**	**Signoretto Massimo**	1958	Valeggio S.M.	16/09/1979
	12"0/6,23/12,51/1,85/55"6/20"0/29,00/3,00/41,22/5'25"0				
10	**p 4926**	**Fagnani Riccardo**	1972	Verona	29/04/1990
	12"2/5,48/9,23/1,75/56"2/17"8/26,38/3,50/38,32/5'11"1				

L'attuale sindaco di Bovolone, Riccardo Fagnani, quando solcava ancora le piste di atletica.

CAMPIONATI DI SOCIETÀ ALLIEVI/E - FINALE NAZIONALE A1

LE RAGAZZE DELLA BENTEGODI SI PIAZZANO AL 3° POSTO

Tra di loro molte atlete di Bovolone

Saronno, 20 e 21 giugno 2009

di Valentina Sambugaro

È la sera del 19 giugno quando il Bonfa manda un messaggio a tutte: "Ritrovo ore 7.50. Ricordatevi scarpe chiodate, marsupio, felpe e preparatevi a scatenare l'inferno!"
Così nella fredda e tempestosa mattina del 20 giugno ci ritroviamo io, Giorgia, Irene, Giulia e Noemi a sopportare un viaggio nello SCASSATISSIMO E LENTISSIMO PULMINO DELLA BENTEGODI guidato dal Bonfa in direzione Saronno, per la finale A1 del Campionato Italiano di Società Allieve.
Piccola sosta a Verona per raccattare le altre atlete ed attivare il tom tom, - altrimenti il Bonfa non sarebbe stato nemmeno in grado di entrare in autostrada - e si riprende il viaggio.
Arrivo in hotel e subito pranzo – e che pranzo! - Uno dei vantaggi delle trasferte è che puoi mangiare quello che vuoi e quanto vuoi!
Un' oretta di riposo e poi dritte al campo per cercare subito di migliorare la nostra posizione di entrata, cioè l'ottava.
Ovviamente la mia è la prima gara: lancio del martello; inizialmente non riesco a concentrarmi ma alla fine concludo con un primo posto e il primato personale di 40.32 mt.
Il turno successivo è quello di Giorgia che riesce a migliorarsi più volte durante la gara e lancia il peso a 10.06 mt, primato personale e terzo gradino del podio!
Durante il pomeriggio arrivano altri buoni risultati delle altre atlete di Verona, come Chiara che arriva terza nel salto triplo e le staffettiste della 4x100 che ottengono una grande vittoria.
La prima giornata si conclude e nella classifica provvisoria siamo terze.
Hotel, doccia, cena -e che cena!-, e poi si pensa di fare un giretto nel centro. Evidentemente però i tre allenatori hanno cercato di scatenare un temporale con la forza del pensiero e ci sono anche riusciti!
Quindi partitina a carte come le vecchie e tutte a letto.
Mattina sveglia alle 7.30, colazione -e che colazione!- e pronte per raggiungere il campo.
La prima ad entrare in gara è Noemi nel salto con l'asta , che, anche senza stabilire il personale, dopo una buona gara si classifica seconda con 2.50 mt e mette in comune i buonissimi biscottini della premiazione!
Altra gara, questa volta il giavellotto, che vede impegnata Giulia, la quale oltre al primato personale di 29.27 mt riesce a classificarsi sesta. Grande risultato per lei che ha iniziato a praticare atletica solo da pochi mesi.
L'ultima ragazza di Bovolone a gareggiare è Irene: la sua è una gara combattuta fino all'ultimo, riesce comunque a classificarsi quarta con 30.88 metri.
Anche durante la seconda giornata le altre atlete di Verona si comportano bene, in particolare Sabina arriva terza nei 3000 mt così come Vittoria nei 400hs.
Ovviamente noi siamo agitate in attesa della classifica, gli allenatori sono in preda ad una crisi mistica, e quando inizia la lettura Mirko inizia a sbiancare, è sempre più pallido, sembra che stia per collassare, ma quando sente che ci siamo classificate terze inizia a saltare come un leprotto!
Tutti felici e contenti andiamo a mangiare la pappa – e che pappa!- e torniamo verso casina. ■

In dettaglio i risultati delle atlete di Bovolone			
Martello	**Valentina Sambugaro**	m 40,32	1° posto
Disco	**Irene Corrà**	m 30,88	4° posto
Peso	**Giorgia De Carli**	m 10,06	3° posto
Giavellotto	**Giulia Cauchioli**	m 29,27	6° posto
Asta	**Noemi Tedaldi**	m 2,50	2° posto



Valentina Sambugaro ha vinto la gara di lancio del martello.



Giulia Cauchioli alla sua prima esperienza in una finale di squadra.



Irene Corrà è giunta quarta nel lancio del disco.

La squadra Allieve della Bentegodi al completo.

PRISMAGRAF FOTOLITO & RAINBOW Studio grafico • Stampa digitale

FOTOLITO GRAFICA STAMPA

www.prismagraf.net

via Salvo d'Acquisto, 29 - 37051 VILLAFONTANA (VR) - T. 045 9581851

3...2...1... Riccione

Tre giorni a Riccione dedicati a Ragazzi/e e Cadetti/e
L'obiettivo dell'iniziativa non è cambiato rispetto agli anni passati: creare occasioni di condivisione di gare, giochi, spiaggia e vita in comune. I ragazzi, si sa, fanno presto a trovare sintonia nello stare insieme… se poi c'è il mare, tutto è più facile.
Soggiorno presso l'Hotel Tre Rose che già ci ha ospitato l'anno scorso e poi in spiaggia con giochi e allenamento.
Il sabato mattina partenza per Bellaria, dove ci aspettano le gare. Abbiamo infatti trovato una manifestazione ad hoc, proprio per le nostre categorie e ci siamo subito accordati con gli organizzatori per parteciparvi.
La manifestazione prevede la partecipazione anche di tre gare più la staffetta e i nostri non disdegnano di gareggiare in tutte! Buoni risultati soprattutto da parte degli atleti che non hanno abbandonato l'allenamento estivo: Sara Sganzerla negli 80 metri ha eguagliato il primato sociale con 10"2.
Bravi anche a tutti gli altri!
E dopo gare e allenamenti, ma soprattutto nuotate, giochi e passeggiate in centro arriva la domenica pomeriggio: ora del rientro a Bovolone.
E' andato tutto bene, i ragazzi sono stati bravi: questo il commento finale degli accompagnatori e di alcuni genitori.
Nelle seguenti pagine il resoconto di una delle cadette partecipanti.









▲ La "piramide" dei cadetti.

▲ Nelle tre foto in alto:
l'allenamento in spiaggia sotto la supervisione di Stefano

di Giulia Borghesani

Venerdì 4 settembre, mattina presto (anche fin troppo presto): il numeroso gruppo di cadetti e ragazzi e vari accompagnatori partono per la trasferta a Riccione. Dopo un lungo tragitto in pullman arriviamo finalmente all'hotel e appena sistemati nelle camere eccoci a fare un tuffo in piscina… Veramente un ottimo inizio!
Dopo una doccia veloce, tutti a mangiare! Eccoci poi nel pomeriggio: prima tappa in spiaggia a giocare, chi a bocce, chi a pallavolo, chi a ping-pong; c'era addirittura si divertiva a saltare sul tappeto elastico. Finalmente quando gli allenatori hanno dato il permesso di andare in acqua, tutti a correre veloci verso la riva in un tempo da olimpiadi!
Terminato il pomeriggio in spiaggia le ragazze e le cadette sono partite frettolosamente per aggiudicarsi per prime la doccia nelle camere per poi andare a fare un giro in centro, precisamente nella parte sinistra (anche se non abbiamo capito quale fosse). Il tempo di mangiare un gelato ed ecco il ritorno in hotel per andare di filato a letto dato che era tardi e il giorno dopo la sveglia sarebbe stata molto presto. Era prevista una gara nella vicina Bellaria.
La mattina del sabato le cadette e alcune ragazze sono state svegliate presto delle vocine insopportabili dei ragazzi del piano superiore (e ora aspettatevi la vendetta; soprattutto te Matteo!). Ancora assonati ci siamo recati nella sala da pranzo decisi a fare una colazione abbondante (e forse un po' troppo abbondante). Arrivati alla pista ci siamo accorti che purtroppo questa non era in condizioni ottimali: buchi nella pista, blocchi rotti, laghetto completo di rane nella buca dell'asta, ecc… Soprattutto, questa è la cosa più bella, non si poteva correre sull'erba perché il guardiano sosteneva che correndoci sopra lo avremmo rovinato!
Dopo aver gareggiato duramente siamo stati premiati e abbiamo dominato il podio, nonostante alcune perdite e danni vari: chiodini dispersi o scarpe chiodate nuove bucate (vero Federica?!).
Tornati quindi all'albergo tutti ci siamo diretti verso la sala da pranzo per recuperare le energie spese ed accumularne altre per il pomeriggio che ci attendeva. Riposati un po', siamo andati in spiaggia a giocare e poi in acqua a divertirci con onde altissime, tra un fischio e l'altro del bagnino. Usciti dall'acqua abbiamo iniziato a progettare la piramide umana in ricordo di quella dell'anno scorso. E dopo vari e disastrosi tentativi ci siamo riusciti (anche se poi eravamo dolenti e ammaccati).
Anche per quella sera era previsto un giro in centro (nella parte a destra pero!), ma prima, da bravi ragazzi, siamo andati a Messa. Una volta arrivati nella piazza centrale ci siamo accorti che c'era uno spettacolo di moto cross, oltre al forte, freddo vento. Quella sera quasi nessuno è andato a letto subito. Tornati in hotel avevamo molte cose da fare: pocker e cose simili, ma poi tutti a dormire per l'allenamento in spiaggia del mattina seguente.
Il giorno dopo tutti siamo stati svegliati o dalla musica o dalle solite fastidiose vocine o ancora chi normalmente dalla sveglia. Ed eccoci ancora una volta in spiaggia per l'allenamento. Ma era difficile non avere il fiatone dato che correvamo tra una strofa e l'altra della canzone "Pandora" (vero ragazzi?!).
Finito l'allenamento i nostri accompagnatori ci hanno dato una brutta notizia: non potevamo entrare in acqua per via del mare mosso. Ma per rifarci siamo andati in piscina.
A conclusione dell'avventura tutti in camera a fare la valigie e chi (povero lui) aveva lasciato le camere la mattina presto ha potuto usufruire delle camere di altri per fare la doccia. Comunque dopo mangiato, sistemate le ultime cose e guardato con tristezza il nostro hotel, siamo partiti per tornare a casa.
Penso che questa trasferta sia stata fantastica e indimenticabile, oltre che un'occasione per conoscere amici nuovi. Spero che si possa ripetere anche l'anno prossimo per la gioia di noi ragazzi.
Ciao ciao..=) ■







▲ Dall'alto verso il basso:

Greta ed Elettra sul podio.

Jordan e Matteo
alla premiazione a Bellaria.

Le nostre ragazze alla premiazione
della gara di Bellaria.



◀ L'allenamento sulla sabbia
comprendeva ore ed ore
di partite a beach volley.