Ali ai piedi

Dicembre 2013

GARE E ATTIVITA'

Editoriale	Di Giovanni Ruffoni	2
Notizie dalla segreteria	Di Matteo Franzi e Marco Leoni	4
Festa estiva	Di Mauro Rossini	5
Campionato provinciale CSI	Di Giovanni Ruffoni	8
Campionato nazionale CSI di atletica leggera	Di Davide Speziale	10
Maratonina di Crema	Di Giuseppe Lepera	14
Resoconto attività 2013	Di Giovanni Ruffoni	16
Punteggi attività 2013	Di Fabio Bulanti	19
Programma societario 2014	A cura del Consiglio	22
Calendario gare invernale	A cura di Giovanni Ruffoni	24
Regolamento rimborsi 2014	A cura del Consiglio	27
Regolamento punteggi gare 2014	A cura del Consiglio	29

SPECIALE VANONI

Convegno	Di Mauro Rossini	31
36° Minivanoni	Di Fabio Ruffoni	32
56° Trofeo Vanoni	Di Stefano Abate	34

RUBRICHE&APPROFONDIMENTI

Cronaca rosa&di altri colori	A cura della Redazione	38
Prossimi appuntamenti	A cura della Redazione	40

EDITORIALE
Di Giovanni Ruffoni

Siamo di nuovo alla nostra festa. Voglio ringraziare tutti: atleti, soci, dirigenti, simpatizzanti e amici che in quest'annata hanno collaborato e aiutato nella gestione delle attività societarie.
La nostra sede il martedì sera è sempre aperta e sempre in fermento. Infatti tranne due soli martedì di agosto, ci siamo sempre trovati e sempre abbiamo lavorato per la miglior conduzione della nostra società. Non nascondo che quando sembrava che c'era un periodo di calma, subito nasceva un iniziativa o un argomento su cui lavorareo discutere. Insomma il martedì sera c'è sempre da aspettarsi qualcosa di nuovo seppur sembra che sia solo da correre. L'annata è filata via in fretta come le altre, risultati individuali di rilievo li abbiamo ottenuti per la stragrande maggioranza nella corsa in montagna e nelle campestri. I nomi volevo farli nell'articolo sull'attività ma uno lo devo fare qui. Una strepitosa Cinzia ha vinto 8 titoli italiani ed ha partecipato a tantissime gare dimostrando una grandissima voglia di correre e una carica agonistica eccezionale. A livello di squadra abbiamo vinto a livello nazionale solo nell'attività CSI, nell'attività regionale e provinciale abbiamo vinto molto come le annate passate. Devo però rimarcare che a livello giovanile abbiamo fatto alcuni passi indietro, a livello assoluto siamo stabili e a livello master il movimento cresce. A livello organizzativo non ci siamo mai tirati indietro. Esempio il CROSS DELLA BOSCA dove la FIDAL ci ha assegnato i regionali di società assoluti e giovanili ed abbiamo dovuto gestire 1300 atleti, numeri mai visti in provincia per una gara di campestre. Il Vanoni è stato per la prima volta il più internazionale a cui io abbia assistito con ben 12 nazionali straniere presenti. Il TROFEO MORBEGNESE e il Trofeo 373 si sono svolti regolarmente con i soliti numeri. Le attività al CAMPO CON LE SCUOLE sono state organizzate con la solita puntualità e competenza e permettono alla società di dar visibilità al nostro sport a tutti i ragazzi di Morbegno e mandamento. A luglio abbiamo fatto una tendata in Val Tartano molto bella, mancano

ancora un po' i numeri. Il pranzo estivo a Gerola quest'anno è stato fatto un po' di corsa ma è riuscito bene come al solito.
Gli allenamenti per i più giovani sono partiti, Gianni ed il sottoscritto cureranno i cadetti e gli allievi, Michela ed Enrico i ragazzi e gli esordienti saranno per Claudia, Rita e Carlo. Per gli esordienti quest'anno da novembre a febbraio\marzo si andrà in palestra.
Lelle e Massimo hanno fatto ripartire il tennis tavolo e devo dire sono partiti alla grande. Si trovano in palestra Ambrosetti, martedì, giovedì e sabato.
Su spinta del Mauro dal prossimo anno metteremo in cantiere anche il ciclismo.
Termino augurando a tutti un BUON PRANZO SOCIALE, un SERENO NATALE e un BUON 2014.

NOTIZIE DALLA SEGRETERIA
Di Matteo Franzi e Marco Leoni

Quote tesseramento anno 2014 (invariate rispetto allo scorso anno).

CATEGORIE	COSTO RINNOVO TESSERAMENTO	COSTO AL PRIMO TESSERAMENTO
ESORDIENTI C (2005\06) ESORDIENTI B (2003\04) ESORDIENTI A (2001\02) RAGAZZI (1999\00) CADETTI (1997\98)	30,00	40,00
ALLIEVI (1995\96) JUNIOR (1993\94)	30,00	40,00
PROMESSE (1990\92) SENIOR (1989 e prec.) MASTER (1977 e prec.)	50,00	60,00

E' in corso il rinnovo delle tessere per il 2014 (si ricorda che la tessera FIDAL avrà validità dal 01.01.2014 al 31.12.2014 e la tessera CSI dal 01.11.2013 al 31.10.2014, indipendentemente dalla data di sottoscrizione), il pagamento verrà riscosso dal segretario MARCO LEONIche rilascerà regolare ricevuta **all'atto della sottoscrizione del cartellino stesso e al versamento della quota necessaria.**

Per ogni eventuale chiarimento e/o informazione siamo presenti in sede sociale dalle ore 21.00 alle ore 23.00 del martedì, oppure telefonare ai segretari: MATTEO 333/3903071 o MARCO 333/3902190.

FESTA ESTIVA
Di Mauro Rossini

Hi Folks! Eccoci alla prossima, giusto per riprendere da dove ci eravamo lasciati nel 2012.
Nuovo anno nuova edizione della Festa Sociale Summer Edition, la undicesima per la cronaca.
Per la serie sempre avanti con l'innovazione quest'anno mirabolanti novità: il posto Il Palagerola a Gerola Alta; il menu polenta, salsicce e spezzatino e verdure grigliate; la data l'unica libera da gare ovvero il 4 agosto e infine giochi a volontà.
Vedo già degli sguardi disorientati e qualcuno che si chiede se non è il caso di farmi un alcool test perché vi starete chiedendo: "ma dov'è la novità? È lo stesso programma dello scorso anno!". Ma come, non fermatevi all'apparenza, la novità è proprio li davanti al vostro naso, nero su bianco. Dai uno sforzo… Va beh ve la dico io, la novità è proprio che il programma è lo stesso dello scorso anno, siamo riusciti a non stravolgere tutto, vi pare poco?
In realtà qualche piccola variazione c'è stata: causa una concomitanza legata ad una gara che si svolgeva il sabato precedente, quest'anno abbiamo dovuto sostituire il fuochista, eh già, il Brio. Il Fuochista, insieme ad un gruppetto di "dissidenti", ha preferito correre attorno ad un lago (quello di Resia nda) piuttosto che abbrustolire tibie e polpacci ai "piodari". Terribilmente affranti per la dipartita (no tranquilli il Brio è in buona salute anche se qualcuno all'annuncio in sede "Me ghe su mia" la pelle voleva fargliela davvero) disorientati, sbandati praticamente abulici abbiamo nominato un fuochista supplente: il Teddy al secolo Davide Speziale che, animato dalla tipica intraprendenza dei teenager e confortato dall'aver trovato una app per il suo smartphone (perché come dice lui "zio c'è un app per tutto") che spiega come si accende e mantiene vivo un fuoco si è subito messo al lavoro. C'è da dire che il fatto di essere un neofita, unito alla raccomandazione di non "gremarci" i peli delle gambe e forse dal fatto che l'app trovata non era proprio all'altezza, il fuochista supplente ha dovuto essere un po' aiutato ma nel complesso non è andato male anche perché a un certo punto lo abbiamo infilato in cucina a dare una mano allo chef.
Giusto dimenticavo, seconda piccola variazione quest'anno eccezionalmente avevamo un vero Chef a coordinare il tutto, mica uno che si è sparato tutte le puntate di Masterchef ed affini e pensa di

sapere tutto su intingoli e nouvelle cuisine, ma uno con tanto di diploma. Ovviamente non poteva che essere il nostro Chef Paolo presente in carne ed ossa (le sue non quelle dello spezzatino) a preparare in real-time (al momento nda) il suo succulento spezzatino che lo scorso anno aveva riscosso un enorme successo. Da professionista, è arrivato prima ancora delle chiavi della cucina, ha cominciato a preparare il necessario coadiuvato dalle nostre donne, ha messo il tutto sul fuoco, una mescolata e quindi "bona io adesso vado a Messa, dategli una mescolata ogni tanto e non fatelo attaccare"… panico tra le "inservienti" appena promosse sul campo a cuoche. "E se attacca? E se brucia? E se rimane liquido? E...E…E…". In realtà le cuoche erano più che all'altezza e infatti al ritorno dello Chef il tutto era in perfetto ordine. Lato pioda tutto tranquillo, oramai il gruppo è ben oliato e a parte qualche incursione del fuochista supplente che anziché preoccuparsi di quello che c'era sotto la pioda si preoccupava di quello che c'era sopra (strano anche IL fuochista titolare lo faceva, sarà una strana forma di malattia professionale?) nulla da segnalare. Anche dal lato polenta niente di particolare ormai dopo anni le spinose questioni sulle dosi sono acqua passata (beh diciamo che più che altro si tratta di una tregua armata).

Alla fine, come sempre, al momento di mettersi a tavola, tutta la frenesia profusa nei preparativi ha lasciato spazio alla calma per gustarsi tutte le prelibatezze preparate, un po' come dire, parafrasando un noto "poeta maculato", la quiete dopo la tempesta. Praticamente potremmo candidarci come presidio Slowfood.

Ma siccome i diavoli rossi non sono tipi da stare con le mani in mano e tanto meno quieti, giusto il tempo di mandar giù l'ultimo boccone e via a fare i giochi. Debbo dire che dopo le imprese "Olimpiche" dello scorso anno, questa volta le tenzoni sono rimaste nei canoni del fair-play e del giusto divertimento.

È arrivato il momento di concludere ma come si fa a non cedere alla retorica? È stato bello, ci siamo divertiti, era tutto buono, siamo stati bravi ecc. ecc. Allora ve la do io una lettura diversa: "Quest'anno la Festa Estiva NON MI E' PIACIUTA!!". Non ve l'aspettavate, dite la verità. Purtroppo è vero non mi è piaciuta, ma non per colpa del CSI o delle persone che vi hanno partecipato, ma per colpa di un maledetto pezzo di formaggio (almeno credo) che ho mangiato la sera prima e mi ha fatto stare male tutta notte, arrivando a Gerola con lo stomaco sotto-sopra e senz'appetito (eh sì, capita anche a me).

Quindi W il CSI, W la Festa Estiva e abbasso il pezzo di formaggio!

CAMPIONATO PROVINCIALE CSI
Di Giovanni Ruffoni

Anche quest'anno abbiamo partecipato in tanti al Trofeo Provinciale CSI di corsa campestre, strada, pista e montagna. Dopo le 11 prove disputate (3 campestre, 3 strada, 3 pista e 2 montagna) abbiamo conquistato **5 titoli provinciali, 8 medaglie d'argento e 6 medaglie di bronzo** a cui si deve aggiungere la vittoria di società.
I podi individuali sono sempre gli stessi **ma i primi sono scesi da 9 a 4 rispetto al 2012**
Nel dettaglio i titoli provinciali sono stati vinti da:
RUFFONI ALESSIA cat. junior
BULANTI FABIO cat. junior
ZUGNONI CINZIA cat. amatori A
TROTTI MICHELA cat. amatori B
Le medaglie d'argento:
BULANTI STEFANIA cat. cadette
TARCHINI SIMONE cat. cadetti
DUCA VALENTINA cat. allieve
CAMERO MATTEO cat. allievi
SPEZIALE DAVIDE cat. junior
LEONI MARCO cat. senior
TARCHINI ENRICO cat. amatori A
PELLEGATTA FRANCO cat. veterani
Le medaglie di bronzo
BALDAZZI LEONARDO cat. cadetti
ABATE STEFANO cat. junior
PANIGA LUIGI cat. senior
SPEZIALE CRISTINA cat. amatori A
RUFFONI GIOVANNI cat. amatori A
CAMPINI LUIGI cat. veterani
Sabato 23 novembre si sono svolte le premiazioni presso la SALA IPOGEA nel Complesso di SAN GIUSEPPE dove i sopra citati atleti hanno ricevuto quanto da loro meritato. Oltre a queste premiazioni sono stati premiati pure coloro che hanno fatto almeno 7 prove. Per il **"DIAVOLI ROSSI" 49 atleti agonisti e 9 promozionali** sono

saliti sul palco a prendere il riconoscimento. **Coronamento finale la società ha avuto meritatamente il TROFEO per la vittoria del CAMPIONATO.**
I **classificati del TROFEO sono stati 111 atleti del promozionale e 471 atleti agonisti, trend sempre in crescita.**
Altra cosa da evidenziare che il CSI premia oltre che la qualità anche la costanza ed è così che come accade da parecchi anni riesco sempre a battere il mio caro amico Massimo, e quest'anno pur arrivando 4° suo miglior risultato di sempre è dietro di una posizione e si prende la medaglia di cartone
Non mi resta che fare i **complimenti a tutti**, le classifiche complete le trovate sul nostro sito.

CAMPIONATI NAZIONALI CSI DI ATLETICA LEGGERA Di Davide Speziale

Introduzione alla storia.
Protagonisti della vicenda:
Il banca/capo/capo supremo/segretario/ il teo: Matteo Franzi
Aba: Stefano Abate
Io: Davide Speziale
I veri atleti della trasferta: Manfred e Cinzia

E' alquanto difficile ricordare le (dis)avventure che abbiamo vissuto agli italiani csi di pista; il motivo? Beh come dice un famoso vecchio detto popolare "l'età avanza e i ricordi svaniscono"..... ok non esiste nessun detto del genere, me lo sono inventato io sul momento. Ma iniziare un articolo per Ali ai piedi con una perla mi sembrava una cosa carina. Comunque, tornando a scrivere seriamente a proposito della manifestazione svoltasi nel comune di Limana, provincia di Belluno, regione Veneto, devo dire che è stata una gran bella esperienza. Ma procediamo con ordine. Partenza ore 14, e già qui iniziano i problemi, visto forse che qualcuno a quell'ora ancora giustamente dorme ma tanto, Matteo "banca" Franzi il capo supremo, pilota e atleta della spedizione aveva già deciso cosi e a noi sottoposti è toccato obbedire senza fiatare. Temperatura 32 gradi e di conseguenza potete già immaginare come è andata; avete presente quei viaggi che sanno di esodo estivo, dove si parte per fuggire dalla città, dal caldo, dallo stress ma puntualmente ci si trova imbottigliati per ore in infinite code, sotto un sole che picchia, in mezzo a rumori, clacson, sbraiti di ogni tipo e ogni dove? Presente? Ecco…a noi non è successo. Partire di giovedì, i primi di settembre, ha i suoi vantaggi; grazie poi al tom tom del capo, che era stato aggiornato la notte prima, che ci ha permesso di evitare code e ingorghi... si, mandandoci in sperdute strada di sperduti paesi in quello sperduto di Calolziocorte (andate a fidarvi voi del tom tom aggiornato la notte prima) o facendoci credere ripetendo incessantemente "siete giunti a destinazione" con quella sua vocina insopportabile che la nostra destinazione fosse un fossato con vicino un prato deserto al posto del albergo "il Piol". Eravamo comunque pronti ad affrontare i 300 km che ci separavano dal nostro albergo. Alla fine, come detto, il viaggio è stato piacevole e senza alcun intoppo.Arrivati in albergo e sistemati i borsoni, il trio (Cinzia e Manfred alloggiavano in un altro albergo vicino al campo gara) si dirige spedito verso la sala da pranzo.

Cena con portata principale, pasta allo "skiz", formaggio fuso alla piastra e successivamente versato nel piatto per chi non lo sapesse (Riferimenti a fatti, cose, persone sono puramente casuali).
Saziata la fame, si ritorna in camera per riposare in vista delle gare del giorno dopo. Dopo una dormita (dormita?! Qualcuno in realtà non è riuscito a riposare tanto) e la colazione "dell'atleta" a base di briochès, cappuccino, fette biscoattate, pane e nutella… si sale in macchina con il Tom tom aggiornato, che si è rivelato estremamente utile rilevava gli autovelox presenti, sapeva indicare i parcheggi liberi nella zona in cui ci trovavamo e pensate indicava anche la velocità cui andavamo, quando mancava in termini di km e tempo alla destinazione e emetteva un suono alquanto inquietante e sinistro quando superavamo il limite di velocità consentito. Ci diceva anche a voce le indicazioni stradali da seguire! (Una bomba di tom tom vero?!), che ci ha finalmente condotti alla pista di Belluno. Non vi annoierò con il resoconto delle gare (metterò i risultanti in fondo all'articolo) sappiate solo che è stata una manifestazione perfettamente organizzata, orari rispettati, pista attrezzata e curata, atmosfera e condizioni climatiche ideali per correre un italiano. Comunque, dopo una mattinata di gare, rientrati in albergo, successivamente ad una doccia ristoratrice, la sfida pomeridiana ideata dal sottoscritto e accettata in maniera spavalda (credendo di poterla vincere in maniera facile facile, dovevate vedere le loro facce incredule quando non sono riusciti a portare a termine l'impresa) dai 2 coinquilini di stanza consisteva nel piegare un foglio in 8 parti. Non sto qui a scrivere dettagliatamente i metodi imbarazzanti con cui i due sfidanti hanno ben tentato, una volta arrivati a piegare il foglio in 6 parti, di riuscire a vincere la sfida (per ulteriori informazioni chiede a banca). Altra sfida del pomeriggio è stata asciugare le canottiere sudate dalle fatiche mattutine. Non vi posso spiegare con esatta precisione dove le abbiamo messe, ma indubbiamente abbiamo scoperto delle qualità segrete, atletiche e feline del Teo, che erano nascoste ai per lo piu'. La frase che assolutamente rispecchia di piu' le operazioni di "asciugamento", è la perla delle 15.24 citata proprio dal nostro banchiere in un impeto di gioia e fatica dopo averci mostrato di nuovo le sue qualità di felino rientrando dalla finestra; "oh che degenero sta situazione picciotti". Durante il pomeriggio siamo ritornati allo stadio per guardare le gare pomeridiane e perché Teo e Cinzia avevano da correre i 5000 metri, doppiando con gli 800 corsi durante la mattina.
Qui assolutamente merita una citazione il simpatico vecchietto del chioschetto all'interno del campo gara, con viso che era la

personificazione della felicità, manco fossimo gli unici clienti di giornata (e vi assicuro che non lo eravamo affatto), e i suoi panini al "pastin", la cui libera interpretazione del significato di questo oscuro nome, da parte dei nostri atleti, ha portato a definirlo come; una comune salamella (cit. Aba), un cocktail nostrano (si, dentro ad un panino! Dice che gli è venuto in mente perchè il nome assomiglia al "pastiz", un cocktail tipicamente grosino) detto da banca o a un mix di formaggio, polenta e insalata (pensato da me). Interpretazione esterna da parte di Pyro, non presente alla manifestazione e ormai lontano dai campi gara perchè impegnato negli studi universitari, "secondo me erano delle acciughe con un mix di salsa tra maionese e ketchup…... ok dopo questa non chiederò piu' opinioni a nessuno riguardanti il cibo. Comunque il panino era veramente buono, e il "pastin" in realtà è un mix di carne 60% maiale e 40% manzo). Le misteriose scoperte di giornata ci hanno condotto fino a sera, dove i nostri atleti hanno ben pensato di esplorare Belluno by night trovando birra buona, un gran via vai di gente e chiaramente le immancabili gaffe del Tom tom che ci ha costretti a girovagare per la città minuti e minuti prima di riuscire finalmente a tornare in albergo.
La domenica mattina abbiamo concluso la spedizione con le ultime gare, con discrete prestazioni al seguito degli atleti in casacca rossa-bianca che hanno riscritto personali e miglior prestazioni societarie (più o meno. Dipende dai punti di vista); e di primo pomeriggio (il trio) , infine, è ripartito alla volta della Valtellina (gli atlleti seri sono rimasti a Belluno, visto l'ultima gara da correre per Cinzia, i 1500, che le hanno portato un' altra medaglia d'oro al collo). Il ritorno è stato tutto sommato tranquillo. Al posto che prendere l'autostrada abbiamo deciso, per evitare il traffico, di passare per il Tonale e l'Aprica. Zero caldo, code o qualsivoglia problema. Tappa merenda in cima al Tonale si è rivelata d'obbligo, a base di dolci tipici e panini. Ma le (dis) avventure non sono finite qui. Altri grandi e misteriosi quesiti ci hanno accompagnato durante la trasferta; la staffetta svedese e 100x200x300x400 (Aba) o 600x400x200x100 (io) o 200x400x600x800 (Teo)?
Perché tutte le stanze, tutti i corridoi, ogni dove dell'albergo erano tappezzate di quadri? Ma mi devo riscaldare prima di una gara? (Banca avevo già la risposta pronta "io non mi riscaldo neanche"! Lo ha detto però un'ora prima della partenza dei 5000m, che erano previsti alle 20 di sera. La mattina del giorno stesso aveva vinto la medaglia d' argento sugli 800 e quindi questa frase ha tutta la mia comprensione).
Chi è Kebabbaro Gio? Perché (io) avevo solo quattro possibilità? (Il contesto non è chiaro è una frase che ho detto nel sonno. La cosa chiara

però è che ho svegliato il capo).
E' nato prima l'uovo o la gallina?

Qui sotto, per dovere di cronaca, riporto i risultanti delle gare:
Cinzia: oro negli 800, nei 1500 e nei 3000 metri. Una storica tripletta impreziosita dal record italiano CSI negli 800 metri con il tempo di 2'27"09.
Manfred: negli amatori A, ha conquistato la medaglia d'argento nel salto in alto e quella di bronzo nel salto in lungo, oltre al 4° posto negli 800.
Il banca/capo/capo supremo/segretario/**il teo**: nei senior, ha conquistato il 2° posto negli 800 e il 3° nei 5000.
Aba: negli junior, 6° negli 800 metri e 10° nei 400.
Sottoscritto: 12° nei 400 metri e 14° negli 800.

Finale: Tutto quello che avete letto è tratto da una storia vera. Vorrei ringraziare i miei compagni di trasferta, gli amici, la proprietaria dell'albergo, i giudici di gara, gli avversari, i cuochi, i camerieri, gli inservienti, i baristi del sabato sera, gli alcolisti anonimi, i finti atleti, i veri atleti, gli pseudo-atleti, il Pyro, i campioni, i principianti, diabolik, la pantera rosa e anche Kebabbaro Gio! E' stata una bellissima esperienza ("frase fatta" lo so, ma non sapevo come concludere l'articolo).

P.S. credo che banca soffra della sindrome da nonnismo e lo scrivo per (ahimè) esperienza personale. Lo invito pertanto a farsi dare un'occhiata.

MARATONINA DI CREMA 17/11/2013
Di Giuseppe Lepera

La mezza d'autunno è stato un parto difficile……ma non abbiamo mollato!!!!! Siamo partiti bene, tante adesioni, a parole, ma quando è stato il momento di tirare le somme, beh tante defezioni!! Il gruppo si è fatto lo stesso, il pulman no! Un gruppo di 17 atleti, e un accompagnatrice, la nostra Rita, sempre presente vicina al gruppo ed al suo Brio. Altra nota molto positiva la presenza di due new entry nel gruppo mezze maratone, e che new entry!!!! Sto Parlando del Bubu o Fabio, e del Marco Bondioni…. ! Atleti di buon livello, che per essere al loro esordio hanno ben figurato…… 1h e 20 il risultato del primo ed 1 ora e 18 del secondo. L'organizzazione è stata buona con un ristoro molto succulento: panini con salumi vari, pizze focacce , pane e nutella, integratori, frutta a volontà, qualcuno ha potuto bere anche un buon bianchino, come aperitivo dopo la gara. Il clima era eccezionale 10 gradi, niente vento,……ma quei cavalcavia mi sono sembrati tanto lunghi che……..se non fossimo stati preparati per il Vanoni lasciato alle spalle, almeno io avrei rischiato anche di camminare….. ehm..sorvoliamo! Alla fine ho visto tanta stanchezza ma anche qualche soddisfazione! Davanti a tutti abbiamo il capitano non che segretario Csi Teo, che ha fatto il suo best time (1:17:54), insieme a Massimo Bassi (di 2 sec.), Paolo Poli e ovviamente le new entry….per il resto tutte prestazioni di carattere !!!! ……E qualche sfida interna conclusasi con qualche sasso scaricato dal Giovanni Seidita, nei confronti del Claudio, dal Paolo Poli nei confronti del sottoscritto, dal Nava (ken1) nei confronti del Tarchi, e dal Lelle nei confronti del Carlo Leoni, La Schianta si esalta di aver lasciato dietro 4 maschietti del CSI, e la Marina si prende la soddisfazione di salire sul podio come terza di categoria. Brava !!!

Nei 10 altri atleti:

Massimo Bassi settimo di categoria con 1h19'

Marco Bondioni quinto di categoria 1h18'33"

Fabio Bulanti terzo di categoria 1h20'55"

Carganico Antonio nono di categoria 1h31'20'"

Un grazie a tutti per la partecipazione e un appuntamento alla metà di marzo per organizzare un'altra trasferta .

Questa volta possiamo dirlo: sarà l'unica Mezza organizzata dalla società nel 2014, visto che di ogni esperienza si fa ricchezza siamo arrivati alla conclusione che il tempo migliore per fare un gruppo

numeroso è la primavera. Arrivare a fine stagione è sempre molto impegnativo cosi come preparare una mezza maratona, soprattutto per chi durante l'anno corre tante gare, campestri, strada, montagna e pista. Una mezza maratona a primavera invece crediamo che possa mettere ognuno di noi, indipendentemente dalle proprie preferenze, nella condizione migliore, dopo il tempo delle campestri, di prepararsi per una nuova stagione agonistica. Vi aspettiamo sempre numerosi e con tanto entusiasmo……e voglia di fare fatica!

Di seguito i tempi di tutti gli atleti CSI presenti:

FRANZI MATTEO 01:17:54
BONDIONI MARCO 01:18:33
BASSI MASSIMO 01:19:00
BULANTI FABIO 01:20:55
NAVA MASSIMO 01:28:54
TARCHINI ENRICO 01:29:04
CARGANICO ANTONIO 01:31:20
LEONI CARLO 01:31:27
SPINI ERICO 01:34:00
POLI PAOLO 01:37:18
LEPERA GIUSEPPE 01:38:42
SCHIANTARELLI ALESSANDRA 01:40:38
SEIDITA GIOVANNI 01:40:48
RAINERI CLAUDIO 01:40:49
TEDOLDI ARTURO 01:42:15
PEYRONEL MARINA 01:43:26
PELLEGATTA FRANCO 01:46:43

RESOCONTO ATTIVITA' 2013
Di Giovanni Ruffoni

ATTIVITA' SPORTIVA ANNO 2013 (riassunto dei principali risultati fatta dal presidente)

A LIVELLO INDIVIDUALE

attività nazionale:

Titolo italiano di corsa in montagna a steffetta categoria Master A maschile con **Christian Pizzatti, Enrico Gianoncelli ed Emanuele Miotti**
Titolo italiano di corsa in montagna a staffetta categoria Master A femminile con **Michela Trotti e Cinzia Zugnoni**
Titolo italiano di corsa in montagna lunghe distanze **MM 35 Christian Pizzatti**
Titoli Italiani per Cinzia Zugnoni MF 40 nella corsa campestre FIDAL, corsa campestre CSI , 800, 1500 e 5000 in pista CSI, 3000 in pista INDOOR FIDAL e 5000 in pista OUTDOOR FIDAL (2^ 1500 mt. e 3^ sugli 800 mt. INDOOR e 3^ sui 1500 e 5^ sugli 800 OUTDOOR)
Titolo Italiano per Michela Trotti corsa campestre CSI
2° posto agli italiani **CSI** di corsa **campestr**e per **Leoni Marco senior**
3° posto agli italiani FIDAL di corsa in montagna a staffetta di **Simone Tarchini e Frate Daniele cadetti**
3° posto agli italiani **CSI** di corsa **campestr**e per **Gusmeroli Elide** veterane
3° posto agli italiani in pista OUTDOOR in salto in alto per **Manfred Di Blasi MM 40** (7° sui 400hs OUTDOOR e 6° nel PENTATHLON INDDOR)
7° posto finale agli italiani di corsa in montagna di **Fabio Bulanti** categoria junior grazie al 9°, 4° e 8° posto nelle tre prove.

attività regionale(per motivi di spazio elenchiamo solo i titoli regionali):

ZUGNONI CINZIA (cross,1500, 5000 e campestre CSI), **TROTTI MICHELA** (campestre CSI), **CAMPINI ELIDE** (campestre CSI), **CAMPINI LUIGI** (campestre CSI) **DI BLASI MANFRED** (alto, peso e 4X400), **LEONI MARCO** (campestre Csi 300st, e campestre Fidal) **RUFFONI GIOVANNI** (3000st e 4x400), **TARCHINI ENRICO** (4X400) **BASSI MASSIMO** (4x400), **RUFFONI AMOS** (montagna), **GUSMEROLI EGIDIO** (campestre CSI), **TROTTI MAURA** (montagna)e **BULANTI FABIO** (campestre CSI)

attività provinciale:

da segnalare che **36 atleti** hanno **vinto 68 titoli provinciali FIDAL nelle varie discipline e 4 atleti che hanno vinto il titolo provinciale CSI campionato strada-campestre-pista-montagna** per dettagli vedi sito www.fidalsondrio.it

A LIVELLO SOCIETARIO

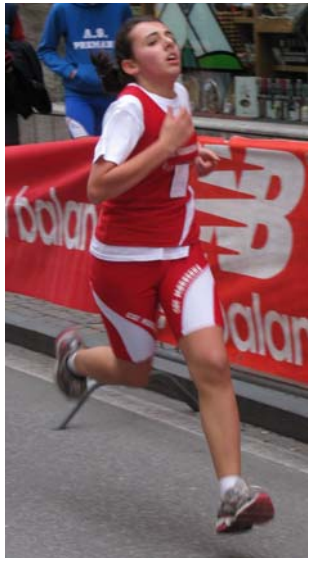
attività nazionale:

1° posto di società ai campionati italiani di corsa campestre CSI prima volta nella storia della nostra società (grazie ai 1° posto di società categoria cadetti, junior e veterani., ai 2° nei senior M. e amatori A F. e ai 3°. amatori A M. e amatori B M.)
2° posto di società al campionato italiano di corsa in montagna a staffette cat. **cadetti;**
5° posto di società nella classifica finale del campionato italiano di corsa in montagna **settore assoluto maschile;**
6° posto di società nel campionato italiano di corsa in montagna **allieve**
8° posto di società nel campionato italiano di corsa in montagna **master maschili**
8° posto di società nel campionato italiano di corsa in montagna **junior maschili**
10° posto di società nel campionato italiano di corsa in montagna **senior maschili**
10° posto di società al campionato italiano di corsa in montagna individuale cat. **cadetti;**

attività regionale:

1° posto nel trofeo regionale di corsa in montagna **assoluto femminile**
1° posto nel trofeo regionale di corsa in montagna **assoluto maschile**
1° posto campionato regionale di **corsa campestre CSI**
2° posto CDS CAMPESTRE FIDAL **categoria cadetti**
2° posto nel CRITERIUM MASTER di corsa campestre
2° posto nel trofeo regionale di corsa su strada **assoluto femminile**
2° posto nel trofeo regionale di corsa su strada **assoluto maschile**
4° posto di società nel trofeo regionale di corsa campestre **settore giovanile maschile**
4° posto di società nel trofeo regionale di corsa in montagna nel **settore giovanile maschile**
5° posto nei CDS CROSS CORTO FIDAL **settore assoluto maschile** (con qualifica per Italiani)
6° posto nei CDS CROSS LUNGO FIDAL **settore assoluto maschile** (con qualifica per Italiani)

7° posto nei CDS CAMPESTRE FIDAL **settore master femminile**
8° posto nei CDS CAMPESTRE FIDAL **settore master maschile**
10° posto nel trofeo regionale di corsa campestre settore **assoluto maschile**



attività provinciale:
1° posto di società e campione provinciale nel settore **giovanile maschile** di corsa su **in montagna**
1° posto di società a e campione provinciale nel settore **assoluto M.** di corsa su **strada, montagna e campestre**
1° posto di società e campione provinciale nel settore **assoluto F.** di corsa su **strada, montagna e campestre**
1° posto di società e campione provinciale nel settore **master M\F** di corsa su **strada, montagna e campestre**
Per tutti gli altri posti sul podio e nei 10 che sono una miriade cercare sul nostro sito.

ORGANIZZAZIONE ALLENAMENTI AL CAMPO

Con la ripresa degli allenamenti a settembre abbiamo assegnato i gruppi di allenamento ai vari allenatori e aiutanti allenatori:
direttore tecnico e referente per tutti **GIANNI**
Lo stesso **Gianni** seguirà il gruppo allievi\junior (1995\1998) e cadetti \e(1999\2000) sarà aiutato da **Giovanni;**
I ragazzi (2001\2002) saranno allenati da **Enrico e Michela.**
Gli esordienti (2003\2008) saranno allenati da **Rita, Claudia e Carlo.** (da novembre a marzo si useranno le palestre di via Credaro e Sant'Antonio)
Mensilmente sarà convocata (se si riuscirà) una riunione di verifica e scambio di opinioni sull'andamento dei vari gruppi di allenamento per accrescere l'unione e la competenza tra i vari allenatori.
Preciso che al campo seguiamo anche 70\80 ragazzi in contemporanea e che tutte le persone sopra citate sono volontari e non ricevono nessun compenso.
Prendo l'occasione per ringraziarli calorosamente.

PUNTEGGI ATTIVITA' 2013
Di Fabio Bulanti

Eccoli qua i punteggi per l'attività 2013. Oltre 120 gare a cui almeno un atleta del CSI MORBEGNO ha partecipato. È dovere menzionare anche la partecipazione della neonata squadra di tennis tavolo alle 9 prove che si sono svolte a livello provinciale, regionale e italiano.
Vi ricordo che per l'assegnazione del premio bisogna raggiungere dei punteggi in base alla categoria:

- ESORDIENTI M/F 35 punti
- RAGAZZI e CADETTI M/F 50 punti
- ALLIEVI, ALLIEVE, JUNIOR, PROMESSE, SENIOR e MASTER FEMMINILI 60 punti
- JUNIOR, PROMESSE, SENIOR e MASTER MASCHILI 70 punti

ESORDIENTI	CAT.	GARE	PUNTI
RUFFONI FABIO	**EM**	**17**	**58**
COLOMBI VITTORIA	**EF**	**14**	**49**
CASANOVA JOEL	**EM**	**13**	**45**
TARCHINI DANIELA	**EF**	**13**	**44**
PIGANZOLI DAVIDE	**EM**	**10**	**37**
DE MEO FRANCESCO	EM	9	32
DEL BARBA DAVIDE	EM	8	29
SPEZIALE FRANCESCO	EM	8	27
LEPERA MARTA	EF	6	22
FARACI RUBEN	EM	7	19
FRATE RICCARDO	EM	4	15
PASSERINI BARBARA	EF	3	11
TARCHINI MATTIA	EM	3	10
LEPERA ILARIA	EF	2	8
LUCHINA SOFIA	EF	2	8
PACE JENNIFER	EF	2	7

RAGAZZI E CADETTI	CAT.	GARE	PUNTI
TARCHINI SIMONE	**CM**	**33**	**99**
BALDAZZI LEONARDO	**CM**	**29**	**98**
BULANTI MICHELE	**CM**	**26**	**88**
CRIMELLA MATTIA	**CM**	**27**	**83**
FRATE DANIELE	**CM**	**24**	**81**
MARTINELLI STEFANO	**CM**	**24**	**80**
BULANTI STEFANIA	**CF**	**23**	**77**
ABATE MARGHERITA	**RF**	**25**	**75**
ANGELINI SEBASTIANO	**RM**	**27**	**75**
ABATE ANNA	**CF**	**20**	**74**
ACQUISTAPACE DIEGO	**CM**	**19**	**67**
MOTTA SIMONE	**CM**	**18**	**65**
CIAPPONI LEONARDO	**RM**	**18**	**60**
TARCHINI MARIO	**RM**	**21**	**60**
LEPERA SARA	**RF**	**20**	**59**
SPEZIALE MATTEO	**CM**	**17**	**59**
SOFFIETTI ANDREA	**CM**	**14**	**56**
GUSMEROLI DOMENICO	**CM**	**15**	**54**
SIGOT IAN	**RM**	**18**	**54**
SEIDITA BEATRICE	CF	12	45
CASANOVA ANGELICA	RF	12	42
BIANCHINI LUCA	CM	9	29
TONDINI BEATRICE	CF	6	24
CORNAGGIA NATAN	RM	7	22
USUELLI ALESSIO	RM	7	20
GADOLA ALESSANDRO	RM	7	19
RONCONI MARIA	CF	4	14
BIANCHINI GIULIA	RF	4	14
SPINI LUCA	CM	2	9
RAPELLA VALERIA	RF	2	7
BONGIO EMANUELE	RM	2	7
FRIGERIO CHIARA	RF	2	4

ALLIEVI E FEMMINILE	CAT.	GARE	PUNTI
ZUGNONI CINZIA	**MF 40**	**37**	**127**
TARCHINI VALENTINA	**AF**	**28**	**82**
ABATE ILARIA	**AF**	**25**	**81**
DUCA VALENTINA	**AF**	**22**	**74**
CRIMELLA PAOLO	**AM**	**22**	**72**
TROTTI MICHELA	**MF 45**	**21**	**69**
CAMERO MATTEO	**AM**	**18**	**64**
GUSMEROLI CAMPINI ELIDE	**MF 55**	**18**	**64**
ROSSI DIEGO	AM	17	58
RICCIARDINI CLAUDIA	MF 40	16	51
SPEZIALE CRISTINA	MF 35	15	48
RIPAMONTI ELENA PIERA	MF 40	10	46
SCHIANTARELLI ALESSANDRA	MF 40	12	46
ASPARINI SARA	SF	15	44
RUFFONI ALESSIA	JF	11	37
GALLI FRANESCA	SF	9	37
PEYRONEL MARINA	MF 55	9	35
FOLINI ANDREA	AM	6	25
CIULLO SERENA	SF	4	20
RICCIARDINI DANIELA	MF 35	3	17
TROTTI MAURA	SF	5	12
TONDINI RACHELE	MF 45	3	9
MEVIO ELISA	SF	2	9
CORNAGGIA ILARIA	MF 40	2	8
POETTO ALESSANDRA	MF 40	1	5
CRESTA GABRIELE	AM	1	4
RASICA LETIZIA	SF	1	3

Nelle categorie assoluti e master maschili ci sono 21 atleti che hanno preso parte ad una sola gara e che, per motivi di spazio, non abbiamo pubblicato.

MASCHILE	CAT.	GARE	PUNTI
DI BLASI MANFRED	**MM 40**	**33**	**119**
LEONI CARLO	**MM 50**	**38**	**113**
RUFFONI GIOVANNI	**MM 45**	**34**	**109**
BULANTI FABIO	**JM**	**32**	**108**
PELLEGATTA FRANCO	**MM 55**	**31**	**108**
BARLASCINI MARIO	**MM 50**	**29**	**106**
LEONI MARCO	**SM**	**32**	**102**
SPEZIALE DAVIDE	**JM**	**28**	**96**
TARCHINI ENRICO	**MM 40**	**29**	**95**
FRATE FABRIZIO	**MM 45**	**24**	**94**
LEPERA GIUSEPPE	**MM 40**	**29**	**89**
TONDINI PIERLUIGI	**MM 45**	**29**	**89**
NAVA MASSIMO	**MM 45**	**28**	**86**
ABATE STEFANO	**JM**	**24**	**85**
CRIMELLA LUIGI	**MM 45**	**25**	**85**
CARGANICO ANTONIO	**MM 55**	**24**	**85**
FRANZI MATTEO	**SM**	**26**	**85**
RUFFONI GIAMPAOLO	**SM**	**15**	**82**
CRESTA SOCCORSO	**MM 55**	**15**	**77**
SEIDITA GIOVANNI	**MM 45**	**22**	**76**
SANSI STEFANO	**SM**	**19**	**75**
PORTA GIORGIO	**MM 50**	**22**	**73**
TEDOLDI ARTURO	**MM 40**	**20**	**71**
BUZZETTI GIUSEPPE	MM 40	23	69
ANGELINI SERGIO	MM 45	17	61
CAMPINI LUIGI	MM 60	16	59
GUSMEROLI EGIDIO	MM 35	14	58
TACCHINI GIOVANNI	SM	12	58
FRANSCI GIANNI	MM 50	15	56
MAZZONI MARCO	MM 35	9	55
CERRI GIUSEPPE	MM 50	11	50
CIAPPONI DANIELE	MM 55	13	48
GIOVANNONI SIMONE	MM 40	17	43
GUSMEROLI MARCO	PM	12	43
PANIGA LUIGI	SM	13	43
BASSI MASSIMO	MM 40	11	41
RAINERI CLAUDIO	MM 50	11	40
MAFFEZZINI DONATO	MM 45	11	39
RUFFONI AMOS	MM 35	11	36
SPINI ERICO	MM 55	8	35
POLETTI GIACOMO	JM	11	34
CORBI ROBERTO	MM 40	10	34

MASCHILE	CAT.	GAR
SPEZIALE PAOLO	MM 45	9
FABANI IVANO	MM 45	9
DE MEO LUIGI	MM 45	9
BONDIONI MARCO	MM 35	8
FIORESE ARMANDO	MM 50	10
BOTTA' PIETRO	MM 65	8
FIORELLI MATTEO	MM 35	7
COLOMBO PAOLO	MM 40	4
SPEZIALE PIERANDREA	MM 45	9
TARCA BRUNO	MM 50	8
PIZZATTI CRISTIAN	MM 35	4
PASSERINI MARCO	MM 50	8
PIASINI ENRICO	MM 35	3
DEL BARBA STEFANO	MM 40	5
SALINETTI MICHELE	MM 40	4
GUSMEROLI ROBERTO	MM 50	6
ARDUINI PAOLO	MM 40	4
ZAPPALA ALEX	SM	3
GIANONCELLI ENRICO	MM 35	4
FEROLA IVO	MM 40	7
MARTINELLI GIORDANO	SM	8
SPEZIALE MARCO	MM 45	6
NAPPO DAVIDE	SM	7
POLI GIOVANNI	MM 50	2
MARCHETTI CARLO	MM 60	2
TACCHINI VITALE	MM 55	4
VOLPINI DUILIO	MM 65	5
TAGLIAFERRI ENZO	MM 50	4
MAFFEZZINI LUCIANO	MM 45	3
TESTA IVANO	MM 60	2
FUMELLI MORENO	SM	4
TARCA VALERIO	MM 50	4
SENIS LUCIO	MM 40	3
LUCHINA GIULIANO	MM 40	2
MIOTTI EMANUELE	MM 35	2
SEDINI PAOLO	SM	3
FUMELLI ROBERTO	MM 35	3
CURTONI FILIPPO	SM	3
CORNAGGIA ENRICO	SM	2
MAFFEZZINI ROBERTO	SM	3
TONELLI MARCO	MM 45	2
MANENTI MAURO	MM 40	2

PROGRAMMA GARE 2014
A cura del Consiglio direttivo CSI Morbegno

CORSA CAMPESTRE

TIPO GARE	RIMBORSO ISCRIZIONI	RIMBORSO SPESE DI VIAGGIO	ALTRO
4\5 provinciali FIDAL	SI	NO	
3 provinciali CSI	SI	NO	
3 regionali CSI (Cortenova, Albate,Ardenno)	SI	50% solo Albate	Concorso spese per pullman 5,00 dal 1996 e recedenti 3,00 dal 1997 e seguenti
2 regionali FIDAL assoluti (Cesano Maderno e Brescia)	SI	SI	
4 regionali FIDAL giovanili (Campaccio, Malnate, Desenzano del Garda, Villa D'Ogna)	SI	50%	Concorso spese per pullman 5,00 dal 1996 e recedenti 3,00 dal 1997 e seguenti
DESENZANO DEL GARDA CDS MASTER BOSCA C.R. INDIVIDUALE	SI SI	SI SI	
NOVE VI campionati italiani individuali campionato italiano di società	SI	SI	Tetto massimo di spesa 300,00 euro massimo 50,00 euro a persona
MERCATO SAN SEVERINO SA campionati italiani master	SI	SI	Tetto massimo di spesa 200,00 euro, massimo 50,00 a persona

Quote iscrizioni gare la società pagherà al massimo 5,00 euro ad atleta, se saranno maggiori il resto è a carico dell'atleta
Il seguente programma societario potrà subire variazioni durante l'annata in seguito ad eventuali richieste degli atleti, al cambiamento della situazione finanziaria della società, o altri motivi, **sempre previa delibera del consiglio di società.** (che tempestivamente sarà segnalata ai diretti interessati) Non **verrà rimborsata nessuna quota iscrizione** o spese viaggio non contemplata nel programma societario 2014.
Sarebbe auspicabile che gli atleti rispettassero il programma gare sopra indicato per dar vita a dei gruppi di atleti e cercare olte che il risultato personale anche quello di società.

16.02.2014 17 °CROSS DELLA BOSCA,
25.04.2014 25° TROFEO MORBEGNESE,
24.05.2014 4° TROFEO 373
26.10.2014 57° TROFEO VANONI

La società **gradirebbe fortemente** che i propri atleti e soci **partecipassero attivamente come aiuto o come atleti alle nostre gare**, e che non andassero a fare altre gare, programmando prima o dopo eventuali prestazioni atletiche simili a quelle in concomitanza alle nostre manifestazioni (la società non impone, chiede solo un maggior riconoscimento agli sforzi profusi negli anni per la crescita del nostro gruppo e delle nostre iniziative).

Morbegno, 19.11.2013

G.S. CSI MORBEGNO
IL CONSIGLIO

CALENDARIO INVERNALE GARE
A cura di Giovanni Ruffoni

CORSA CAMPESTRE

DATA	LUOGO	CAT.	INFORMAZIONI
DOM 15.12.2013	DERVIO	tutti	Gara provinciale CSI campestre
LUN 06.01.2014	**SAN GIORGIO SU LEGNANO**	**tutte**	**CAMPACCIO 1^ prova regionale giovanile**
??????	**SAMOLACO XXL TREMENDA**	**tutte**	**1^ provinciale FIDAL**
DOM 12-01.2014	P A D E R N O D'UGNANO	TUTTE	1^ PROVA gran premio Lombardia assoluti
DOM 19.01.2014	**CESANO MADERNO**	**TUTTE**	**1^ prova CDS ASOLUTI**
DOM 19.01.2014	**ALBATE**	**tutte**	**2^ prova regionale CSI campestre**
DOM 26.01.2014	SAN VITTORE OLONA	tutte	5 MULINI
DOM 02.02.2014	**MALNATE**	**E\R\C M\F**	**Gara giovanile campestre 2^ prova regionale giovanile**
DOM 02.02.2014	**BRESCIA**	**A\J\P\S M\F**	**CAMP. REGIONALE INDIVIDUALE E 2^ prova CDS**
DOM 09.02.2014	**DESENZANO DEL GARDA**	**Master M\F**	**CDS MASTER 3^ regionale Fidal Giov. CDS cadetti\ragazzi**
DOM 16.02.2014	**M O R B E G N O CAMPOVICO**	**tutte**	**C.R. INDIVIDUALI MASTER 2^ prova provinciale**
DOM 16.02.2014	**M A R C A T O S A N SEVERINO SA**	**M A S T E R M\F**	**CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE E DI SOCIETA'**
DOM 23.02.2014	**ARDENNO**	**tutte**	**3^ prova regionale CSI campestre**
DOM 23.02.2014	**MONZA**	**A\J\P\S M\F**	**CAMPIONATO regionale staffette**
DOM 23.02.2014	**VILLA D'OGNA**	**E\R\C M\F**	**4^ regionale giovanile e CAMP. REG. INDIVIDUALI**
??????	**S A M O L A C O CASENDA**	**tutte**	**3^ provinciale FIDAL**
DOM 02.03.2014	CINISELLO BALSAMO	TUTTE	3^ prova gran premio Lombardia assoluti
DOM 09.03.2014	**NOVE VI**	**A\J\P\S M\F**	**CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI partecipazione libera e di società (solo qualificate)**
DOM 16.03.2014	**CORTENOVA**	**E\R\C M\F**	**Meeting per rappresentative provinciali**
04-06 APR 2014	**Montecatini Terme LU**	**TUTTE**	**Campionati Italiani CSI (per poter correre ci vogliono 3 regionali e 2 prov. Forse ci si qualifica anche con 2 regionali e 2 provinciali)**
??????	**??????**	**tutte**	**4^ provinciale FIDAL**
??????	**??????**	**tutte**	**5^ provinciale FIDAL**

CORSA SU STRADA

DATA	LUOGO	CAT.	INFORMAZIONI
DOM 05.01.2014	Annone Brianza	J\P\S\MAS M\F	6^ maratonina di Annone
LUN 06.01.2014	Dalmine BG	J\P\S\MAS M\F	7^ maratonina sul Brembo
DOM 26.01.2014	Cornate D'Adda	J\P\S\MAS M\F	1^ maratonina del Parco Ad
DOM 02.02.2014	Lecco	J\P\S\MAS M\F	8^ maratonina città di Lecco
DOM 02.02.2014	MAGENTA MI	A\J\P\S\MAS M\F	1^ STRAMAGENTA 10 KM
DOM 16.02.2014	Vittuone MI	J\P\S\MAS M\F	10^ mezza maratona del C
DOM 23.02.2014	Treviglio BG	J\P\S\MAS M\F	14^ maratonina città di T Camp. Reg. Master
DOM 09.03.2014	Cologno Monzese	tutte	2^ prove regionale CSI
DOM 09.03.2014	Colico	J\P\S\MAS M\F	4^ Maratonina di Colico
DOM 09.03.2014	Brescia	J\P\S\MAS M\F	12^ BRESCIA ART MARATH BRESCIA HALF MARATHON
DOM 16.03.2014	Vigevano PV	J\P\S\MAS M\F	9^ SCARPA D'ORO HALF THON
DOM 23.03.2014	MILANO	J\P\S\MAS M\F	44^ STRAMILANO
DOM 30.03.2014	Fiorano Al Serio BG	J\P\S\MAS M\F	4^ Mezza del Serio
DOM 30.03.2014	**Seregno MI**	**J\P\S\MAS M\F**	**100 km** e mezzmaratona
DOM 06.04.2014	**MILANO**	**J\P\S\MAS M\F**	**14^ MILANO CITY MARA camp. Italiano master**
DOM 13.04.2014	CELLATICA	J\P\S\MAS M\F	8^ MARATONINA di Cella Franciacorta
DOM 13.04.2014	COMO	TUTTE	3^ prove regionale CSI
LUN 21.04.2014	**REGOLEDO**	**TUTTE**	***STAFFETTA A DUE SU STRAD***
VEN 25.04.2014	**MORBEGNO**	**TUTTE**	**25° T. MORBEGNESE**
MER 30.04.2014	TALAMONA	TUTTE	Gara su strada in notturna
DOM 27.04.2014	SARNICO	J\P\S\MAS M\F	4^ SARNICO-LOVERE KM
DOM 27.04.2014	CERNUSCO LOMBARDONE	MASTER M\F	13 Maratonina di Cernusc bardone
DOM 27.04.2014	**CHIA CA**	**MASTER M\F**	**CAMPIONATO ITALIANO MASTER individuale e di s**

PISTA INDOOR

DATA	LUOGO	CAT.	INFORMAZIONI
08-09 FEB 2014	ANCONA	J\P M\F	Campionati italiani INDOOR su pista
15-16 FEB 2014	ANCONA	AL M\F	Campionati italiani INDOOR su pista
22-23 FEB 2014	ANCONA	ASSOLUTI M\F	Campionati italiani INDOOR su pista
07-09 MAR 2014	ANCONA	MASTER M\F	Campionati italiani INDOOR su pista

Aggiornato al 01.12.2012

Per le gare regionali consultare il sito www.fidal-lombardia.it

Per ulteriori dettagli rivolgersi a Giovanni 340-4606881 oppure visitare il sito **www.fidal-lombardia.it** dove si trova tutto il calendario regionale e per singole province con i dettagli senza dimenticare però, che solo le gare in grassetto riportate qui sopra sono quelle di interesse societario, e quindi aventi diritto ad eventuali rimborsi sempre rispettando il regolamento rimborsi 2011 che si trova integralmente sul nostro sito, è comunque bene interessarsi con anticipo (almeno 7 giorni prima) sulle gare a cui intendete partecipare per vedere come si è organizzata la società. La sede sociale è aperta tutti i martedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00.

REGOLAMENTO RIMBORSI 2014
A cura del Consiglio Direttivo CSI Morbegno

1. I rimborsi iscrizione e spese viaggio per l'anno 2014 saranno disposti come da tabella allegata al presente regolamento.
2. Sono rimborsabili spese di trasferte quando il veicolo abbia a bordo almeno tre atleti, in caso di trasporto di meno atleti verrà ammesso il rimborso solo se si tratta di gare di campionati o specifiche a cui la società vuole o può partecipare per cui possono gareggiare solo determinati atleti o categorie
3. Si rimborsa il solo costo della benzina occorrente alla trasferta interessata, non si terrà conto dell'ammortamento del veicolo. Il costo al km verrà stabilito all'inizio di ogni anno agonistico in corso, con delibera del consiglio di società, calcolando il consumo medio di normali veicoli.
4. Per gare all'estero non sono previsti rimborsi salvo delibera del consiglio di società antecedente la manifestazione interessata.(si potrà usufruire di particolari agevolazioni che la società ha con società gemellate alla nostra per gare in Francia, Galles, Polonia, Belgio, Slovenia, ecc.)
5. Non sono previsti rimborsi per spese di alloggio in alberghi o simili, ne pasti o colazioni.
6. Per spese autostradali si dovrà valutare nel contesto di tutta la spesa sostenuta dall'atleta per partecipare alla gara interessata tenendo conto in caso di lunghi tragitti autostradali la possibilità di usare il treno.
7. Si ricorda che la multa di euro 100,00 comminata dai giudici alla società per gli atleti che in gare ufficiali non indossano la divisa societaria verrà pagata dall'atleta, comporterà l'annullamento del rimborso spese e il pagamento della quota iscrizione alla gara.
8. Non saranno rimborsate alcuna spesa viaggio o d'iscrizione agli atleti che non indosseranno il completino da gara per intero (canottiera e pantaloncino) o non andranno ad eventuali premiazioni con la divisa sociale
9. Questo regolamento potrà subire variazioni, limitazioni o

modifiche in base alle disponibilità economico-finanziarie della società.

10. Quanto sopra esposto se non necessiterà di modifiche verrà tacitamente rinnovato di anno in anno;
11. Per il 2014 la quota di rimborso a km sarà di euro 0,14.

Morbegno, 19.11.2013

G.S. CSI MORBEGNO
IL CONSIGLIO

REGOLAMENTO PUNTEGGI 2014
A cura del Consiglio Direttivo CSI Morbegno

NUOVO SISTEMA DI CONTEGGIO GARE PER IL PREMIO GARA PER L'ANNO 2014

Si deliberano i punteggi da dare alle gare a seconda dell'importanza deliberata il 21.11.2013 dal consiglio del G.S. CSI MORBEGNO (parte invernale) specificando che l'anno agonistico va dal 01 novembre 2013 al 31 ottobre 2014:

- gare valevoli come campionato provinciale 3 punti
- gare valevoli come campionati regionali 4 punti
- gare valevoli come campionato italiano 5 punti
- tutte le altre gare non valevoli come campionato provinciale/ regionale/italiano 1 punto
- alle gare estere di interesse societario 5 punti
- mezze maratone o gare di lunghe distanze di qualsiasi tipo 5 punti
- mezze maratone valevoli come campionato provinciali 7 punti
- mezze maratone valevoli come campionato regionale e Camp. Reg. montagna lunghe distanze 8 punti
- mezze maratone valevoli come campionato italiano e Camp. Ital. lunghe distanze 9 punti
- maratone di qualsiasi tipo 8 punti
- maratone valevoli come campionato provinciale 10 punti
- maratone valevoli come campionato regionale 11 punti
- maratone valevoli come campionato italiano 12 punti
- alle gare organizzate dalla società 5 punti
- alle gare in concomitanza con le gare organizzate dalla società 0 punti
- nessun punto per gare non segnalate in società entro il giovedì prima della gara stessa, per le camminate gare all'estero non nel programma societario.

Il presente sistema di punteggio potrà essere integrato o modificato ad annata in corso previa delibera del consiglio di società, che sarà immediatamente comunicata ai soci.
Quanto sopra esposto se non necessità di modifiche verrà tacitamente rinnovato di anno in anno.

Chi correrà senza la maglietta ed i pantaloncini societari oltre a pagare la sanzione inflitta dai giudici
FIDAL di euro 100,00, non avrà nessun punto relativo alla gara.
Chi presenzierà alle cerimonie di premiazioni senza almeno un indumento societario (possibilmente tuta o polo), non avrà nessun punto relativo alla gara.
Sui calendari societari nell'ultima colonna verrà indicato in punteggio che verrà acquisito partecipando alla gara prescelta.
Chi volesse per un maggior controllo entro il 31 ottobre 2014 di ogni anno può mandare alla e-mail
info@gscsimorbegno.org l'elenco delle gare fatte.
Per conseguire il premio attività:

- le categorie ESODRIDENTI dovranno ottenere almeno 35 punti
- le categorie RAGAZZI, CADETTE, M\F dovranno ottenere almeno 50 punti
- le categorie ALLIEVE, JUNIOR, PROMESSE, SENIOR, MASTER FEMMINILI e ALLIEVI dovranno ottenere almeno 60 punti
- le categorie JUNIOR, PROMESSE, SENIOR, MASTER MASCHILI dovranno ottenere almeno 70 punti

Morbegno,
19 novembre 2013

G.S. CSI MORBEGNO
IL CONSIGLIO

CONVEGNO SULL'ALIMENTAZIONE
Di Mauro Rossini

Quest'anno come evento collaterale al Trofeo Vanoni abbiamo raccolto l'invito fattoci dai nuovi Responsabili del settore Corsa in Montagna della FIDAL di organizzare un convegno di aggiornamento per i tecnici.

Il tema del convegno è stato "LA NUTRIZIONE NEL CORRIDORE E NEGLI SPORT DI RESISTENZA" ed il relatore il Dottor Stefano Righetti collaboratore del Centro Studi e Ricerche della Federazione.

L'iniziativa è stata accolta in modo caloroso dai tecnici, ma anche da numerosi atleti, tanto che la sala Boffi del Chiostro di Sant'Antonio e stata gremita di persone.

Interessante la relazione del Dottor Righetti che ha sviluppato il tema legato alla nutrizioni in tutte le fasi della pratica sportiva, dall'allenamento alla preparazione in vista della gara, durante la gara e nel post gara. Al termine della relazione numerose le domande e gli spunti di discussione che sono emersi, segno che la tematica suscita interesse.

Un particolare ringraziamento alla Scuola Regionale dello Sport del CONI che grazie all'interessamento dei rappresentanti provinciali ha sostenuto l'iniziativa.

Sicuramente l'esperienza è risultata positiva anche abbinata alla successiva sfilata delle squadre che partendo proprio da Sant'Antonio alla fine del Convegno si è snodata lungo la via Vanoni per soffermarsi davanti al monumento ai caduti per la tradizionale deposizione della corona e quindi terminare nella Collegiata di San Giovanni per l'appuntamento con la Messa.

Le slide del convegno sono pubblicate sul sito www.gscsimorbegno.org.

36° MINIVANONI
Di Fabio Ruffoni

Il 27 ottobre 2013 il Minivanoni si è svolto con il record di 359 partecipanti. La squadra migliore, che per la terza volta consecutiva ha vinto il Minivanoni portando a casa quest'anno la targa Mons. Danieli – Battaglion Morbegno, è stata l'A.S. Lanzada. Noi "diavoli rossi" ci siamo aggiudicati il terzo posto sul podio, peggiorando la posizione del 2012 (secondi classificati). Ci siamo divertiti e l'anno prossimo tenteremo di rubare il 1°posto al Lanzada.

Classifica:

Esordienti femminili

4° Colombi Vittoria, 30° Luchina Sofia, 40° Lepera Marta, 44° Tarchini Daniela

Esordienti maschili

30° Speziale Francesco, 32° Tarchini Mattia, 41° Piganzoli Davide, 47° Frate Riccardo, 51° Casanova Joel, 61° Ruffoni Fabio, 67° De Meo Francesco

Ragazze

27° Rapella Valeria, 28° Lepera Sara, 30° Abate Margherita, 39° Bianchini Giulia, 41° Casanova Angelica

Ragazzi

4° Ciapponi Leonardo, 21° Gadola Alessandro, 44° Angelini Sebastiano, 45° Bongio Emanuele, 54°Sigot Ian, 55° Tarchini Mario

Cadette

9° Bulanti Stefania, 23° Abate Anna, 26° Ronconi Maria

Cadetti

8° Tarchini Simone, 10° Acquistapace Diego, 13° Baldazzi Leonardo, 26° Speziale Matteo, 30° Spini Luca, 37° Martinelli Stefano, 42° Bulanti Michele, 44° Bianchini Luca, 45° Motta Simone, 51° Crimella Mattia, 53° Gusmeroli Domenico, 54°

Soffietti Andrea

Allieve

7° Abate Ilaria, 10° Tarchini Valentina, 14° Duca Valentina

Allievi

13° Rossi Diego, 23° Camero Matteo,33° Crimella Paolo

56° TROFEO VANONI
Di Stefano Abate

Domenica 27 ottobre 2013 si è svolto a Morbegno il 56° Trofeo Vanoni, appuntamento di fine stagione riservato alla corsa in montagna a livello internazionale. Anche quest'anno la manifestazione ha visto la partecipazioni di numerose staffette, ben 137, tra cui numerose nazioni quali Gran Bretagna, Slovenia, Francia, Galles, Scozia, Repubblica Ceca, Polonia, Svizzera, San Marino e Malta. L'organizzazione della competizione è stata, come ogni anno, impeccabile; essa ha avuto inizio la settimana prima con la pulizia del percorso. Il giorno prima della gara c'è stata la preparazione dei pacchi gara la mattina, mentre nel pomeriggio la cerimonia di apertura con tutte le nazioni presenti. La mattina del gran giorno sveglia alle 6 per andare ad allestire l'arrivo con il palco, i gonfiabili, le transenne. Nel pomeriggio la pioggia ha reso ancora più insidioso, in particolar modo la discesa, il percorso, già selettivo di per sé. Il mio primo Vanoni è stato senz'altro una grande emozione in quanto già da piccolo sognavo di correrlo. Per quanto riguarda la gara, per la prima volta nell'albo d'oro si è insediata la Slovenia con il tempo di 1h34'00" che, come precedentemente scritto, è stato influenzato dalle avverse condizioni meteorologiche. A soli 8 secondi la seconda posizione è andata all'Atletica Valli Bergamasche, che fino all'ultimo ha lottato per la vittoria finale, bissando per un soffio l'obiettivo. Terza piazza per il G.S. Orobie grazie soprattutto al gran recupero in terza frazione di Alex Baldaccini che per il terzo anno consecutivo ha stabilito il miglior tempo assoluto individuale in 29'51". La miglior staffetta valtellinese è stata la nostra prima squadra, in decima posizione, che si è presa la rivincita dall'anno scorso staccando il G.P. Talamona di 50 secondi.
Che altro dire? Giusto, ecco a voi i piazzamenti delle 23 staffette partecipanti del CSI Morbegno con i rispettivi tempi dei vari atleti.
Foto e video del Trofeo Vanoni su: www.pizzoscalino.it, www.runtofly.it, www.sportdimontagna.com. La sintesi televisiva della gara con il commento di Paolo Germanetto dal link su www.gscsimorbegno.org

POSIZIONE	ATLETI	TEMPO INDIVIDUALE	TEMPO SQUADRA
10	Tacchini Giovanni	34' 33"	1:40' 47"
	Bulanti Fabio	34' 11"	
	Leoni Marco	32' 03"	
15	Pizzatti Christian	33' 50"	1:43' 05"
	Gianoncelli Enrico	33' 56"	
	Miotti Emanuele	35' 19"	
28	Nappo Davide	35' 34"	1:47' 31"
	Gusmeroli Marco	35' 59"	
	Sansi Stefano	35' 58"	
35	Curtoni Filippo	35' 52"	1:49' 40"
	Gusmeroli Egidio	35' 43"	
	Bongio Fabio	38' 05"	
54	Passerini Marco	38' 31"	1:55' 18"
	Gobbi Roberto	37' 47"	
	Buzzetti Giuseppe	39' 00"	
60	Fumelli Roberto	38' 51"	1:57' 36"
	Senis Lucio	37' 33"	
	Fumelli Moreno	41' 12"	
67	Manenti Mauro	38' 42"	1:59' 45"
	Bondioni Marco	37' 32"	
	Ferola Ivo	43' 31"	
71	Bassi Massimo	38' 02"	2:00' 22"
	Vanini Plinio	42' 47"	
	Angelini Sergio	39' 33"	
72	Ruffoni Giampaolo	38' 39"	2:01' 03"
	Paniga Luigi	39' 52"	
	Mottarella Lorenzo	42' 32"	

POSIZIONE	ATLETI	TEMPO INDIVIDUALE	TEMPO SQUADRA
80	Giovannoni Simone	40' 57"	2:02' 03"
	Nava Massimo	40' 18"	
	Leoni Carlo	40' 48"	
86	Barlascini Mario	39' 36"	2:03' 31"
	Frate Fabrizio	41' 34"	
	Tarchini Enrico	42' 21"	
92	Ruffoni Amos	35' 55"	2:05' 36"
	Tagliaferri Enzo	48' 40"	
	Fiorese Armando	41' 01"	
99	Bertolini Francesco	40' 23"	2:08' 43"
	Del Nero Rocco	40' 50"	
	Cornaggia Enrico	47' 30"	
101	Cerri Giuseppe	41' 54"	2:09' 12"
	Carganico Antonio	42' 47"	
	Ruffoni Giovanni	44' 31"	
102	Franzi Matteo	39' 58"	2:09' 25"
	Bongio Valter	43' 56"	
	Bongio Marco	45' 31"	
103	Speziale Marco	40' 16"	2:09' 27"
	Speziale Paolo	42' 33"	
	Speziale Pierandrea	46' 38"	
104	Stefano Abate	37' 52"	2:10' 21"
	Speziale Davide	38' 37"	
	Poletti Giacomo	53' 52"	

POSIZIONE	ATLETI	TEMPO INDIVIDUALE	TEMPO SQUADRA
112	Porta Giorgio	43' 59"	2:13' 39"
	Maffezzini Donato	40' 39"	
	Fumagalli Fulvio	49' 01"	
120	Tarca Valerio	42' 54"	2:16' 59"
	Tarca Bruno	41' 39"	
	Di Blasi Manfred	52' 26"	
121	Tondini Pierluigi	42' 47"	2:18' 45"
	Gusmeroli Roberto	45' 42"	
	Raineri Claudio	50' 16"	
123	Del Barba Stefano	41' 01"	2:18' 58"
	Tacchini Vitale	46' 55"	
	Pellegatta Franco	51' 02"	
125	Campini Luigi	47' 52"	2:19' 48"
	Cresta Soccorso	45' 05"	
	Fransci Gianni	46' 51"	
127	Fabani Ivano	43' 34"	2:21' 05"
	Tedoldi Arturo	50' 11"	
	Lepera Giuseppe	47' 20"	
128	Spini Arnaldo	50' 32"	2:22' 30"
	Marchesini Albano	50' 06"	
	Spini Stefano	41' 52"	
130	Volpini Duilio	47' 53"	2:24' 18"
	Ciapponi Daniele	43' 26"	
	Crimella Luigi	52' 59"	
132	Rivolta Federico	44' 31"	2:28' 34"
	Gusmeroli Davide	54' 41"	
	Spini Alessio	49' 22"	

CRONACA ROSA&DI ALTRI COLORI
A cura della Redazione

MATRIMONIO DELL'ANNO

Matrimonio dell'anno **sabato 12 ottobre 2013** nella Chiesa di S. Ambrogio a Regoledo: **il nostro atleta Sansone (al secolo Stefano Sansi) è convolato a nozze con Jenny Ruffoni.** Witness dello sposo il nostro segretario Marco Leoni. Tra gli invitati parterre di diavoli rossi: Carlo, Gianni, Sara, Davide, Giovanni, Matteo, Massimo, Vitale! Auguri agli sposi!

ELEZIONI FIDAL SONDRIO: MAURO ROSSINI NUOVO PRESIDENTE

Il 30 settembre 2013 è stato eletto il nuovo Consiglio Provinciale Fidal di Sondrio che rimarrà in carica (si spera) fino al 2016. Per la prima volta il presidente provinciale Fidal è un dirigente del CSI Morbegno: Mauro Rossini! Ad affiancarlo come consigliere (e responsabile del settore corsa in montagna) è stato riconfermato Gianpietro Bottà. Gli altri membri della Fidal Sondrio sono Virna Tavelli (vicepresidente), Paolo Della Patrona (segretario), Davide Capitani e Pietro Passerini (consiglieri). Buon lavoro!

SARA' SICURAMENTE UN ATLETA!

Con un nonno che è il vicepresidente, uno zio che è il segretario e un papà che è corridore, cos'altro potrà diventare il piccolo GIAMBATTISTA GIOVANNONI se non un atleta del CSI Morbegno? Intanto, da quando è nato il 17 ottobre 2013 (peso 3230 gr, lunghezza 49 cm), si gode le coccole di papà Simone, mamma Chiara, nonna Bruna, nonno Carlo e zio Marco!

STELLA DI BRONZO AL MERITO SPORTIVO AL RUFFO!

Al nostro presidente Giovanni Ruffoni il CONI ha conferito la STELLA DI BRONZO AL MERITO SPORTIVO! Un importante riconoscimento riservato ad atleti, tecnici, dirigenti e società che si sono particolarmente distinti nel dare lustro allo sport italiano.

Il G.S. CSI Morbegno ha ricevuto la Stella di Bronzo in occasione del 50° di fondazione e ora anche il Ruffo, dopo tantissimi anni di attività, come segretario prima e come presidente ora, è stato insignito di questa onorificenza.

La cerimonia di consegna si svolgerà il 18 dicembre 2013 alle ore 18.00 nella Sala del BIM a Sondrio.

PROSSIMI APPUNTAMENTI
A cura della Redazione

Sabato 7 dicembre 2013 ore 20.30
Sala Ipogea — Complesso di S. Giuseppe a Morbegno

FESTA PROVINCIALE DELL'ATLETICA

Premiazione Trofeo giovanile Credito Valtellinese, campioni provinciali, atleti e società meritevoli. Siamo tutti invitati a partecipare con la divisa sociale.

FIACCOLATA AVIS

27 dicembre 2013
Partenza da via Arcolasco
Ritrovo or 20.00, partenza ore 20.15
Siamo tutti invitati a partecipare con la divisa sociale.
Al termine, presso la Chiesa di S. Giuseppe, vin brulé e panettone per tutti.

Visitate il nostro sito internet
www.gscsimorbegno.org
ricco di classifiche, foto e tante notizie.
E ora siamo anche su Facebook!

In redazione

Stefano Abate, Fabio Bulanti, Antonio Carganico, Matteo Franzi, Marco Leoni, Giuseppe Lepera, Mauro Rossini, Fabio Ruffoni, Giovanni Ruffoni, Cristina Speziale, Davide Speziale.
Foto di: Joseph Camero, Francesco Lietti, Paolo Sertorelli, Sergio Rocca.

Vuoi scrivere su Ali ai piedi?
Invia il tuo articolo a info@gscsimorbegno.org
IL PROSSIMO NUMERO USCIRA'
IN OCCASIONE DEL TROFEO MORBEGNESE