

...VADO DI CORSA

ATLETICA WINNER FOLIGNO MAGAZINE

IL PRESIDENTE AVV. GIAN LUCA MAZZOCCHIO



E' con grande piacere ed entusiasmo che mi accingo ad affrontare questa avventura impegnativa ma per certi versi affascinante.

La passione che metto sulla corsa e nello sport in generale spero di riuscire a trasmetterla a più persone possibili, di tutte le età, cercando di far comprendere l'importanza di una sana pratica sportiva e diffondendo, per quanto possa occorrere, i valori dell'amicizia, del rispetto e dell'educazione.

Su quest'ultimi, in qualità di presidente, sarò rigoroso.

Naturalmente trovo una strada ottimamente tracciata dai miei predecessori: il professor Carlo Tartaglino e Fauzio Moroncini, dai quali avrò molto da imparare e che ringrazio sin d'ora per la disponibilità e fiducia manifestata nei miei confronti in questi frenetici ultimi giorni. Ringrazio anche tutti i consiglieri per l'abnegazione e l'entusiasmo che stanno mettendo in questo "viaggio", senza dimenticare gli sponsor che sin da subito, hanno manifestato attenzione al progetto e supportato sia economicamente che logisticamente tutte le nostre attività. Non dimentico altresì la disponibilità immediata e puntuale dell'assessore allo Sport, Stefania Mancini e del nostro sindaco, Nando Mismetti, che hanno accolto con entusiasmo ogni nostra richiesta. E' un progetto ambizioso che tenterà di coinvolgere, con appuntamenti e manifestazioni, tutta la "Foligno da correre" e, perché no, anche qualche forestiero!

Su questo auspicio l'aiuto di tutti perché è ormai acclarato che correre è bello e soprattutto fa bene al corpo ed alla mente! Non vi voglio ulteriormente annoiare e concludo augurando a tutti un Felice Natale e un 2014 pieno di serenità...e corse!



IL NUOVO DIRETTIVO

Presidente: Gian Luca Mazzocchio. Vice presidenti: Carlo Tartaglino e Fauzio Moroncini. Consiglieri: Fabio Pantalla, Fabrizio Germani, Walter Valloni, Andrea Vitali, Giorgio Fusaro, Omero Savina, Luigi De Bonis, Agostino Ceppi, Alessandro Coppola, Giulio Battistelli, Sergio Negroni.

*Segreteria: Agostino Ceppi, Leandro Pascucci e Giulio Battistelli
Web: Maurizio Candellori*



Fauzio Moroncini

Vicepresidente

La fusione tra Asal e Winner è secondo me una boccata di ossigeno e novità per tutto il popolo dei runners nella nostra città, sia a livello giovanile che master. La nostra società è nata nel 2000 con l'intento di far diffondere l'atletica nel settore giovanile. Siamo partiti con un gruppetto di 10 bambini e attualmente siamo oltre i 120 nelle varie categorie (sia maschili che femminili), con diversi "miniatleti" di spessore sia a livello regionale che nazionale. Il nostro impegno quotidiano sul campo e nelle scuole sta dando dei buoni frutti e speriamo di averne sempre di più. Crediamo che raddoppiando le forze, oltre che l'entusiasmo, riusciremo a creare eventi, sia nel settore giovanile che nei master, per far crescere ancora di più il numero delle persone che entreranno a far parte della nuova società. Più saremo e più ci divertiremo. Per questo chiediamo anche un'attenzione maggiore da parte delle Istituzioni, magari attraverso l'utilizzo di un impianto funzionale dove ritornare a creare eventi, anche in pista, invece che solo per strada e cross. Aspettiamo fiduciosi, nel frattempo porteremo avanti questa nuova sfida con passione!

Carlo Tartaglino

Vicepresidente

La podistica Winner Foligno di cui sono stato negli ultimi 12 anni il presidente, ha nel suo gruppo atleti amatori del podismo che come me, in questi ultimi mesi, hanno sentito l'esigenza di dar vita ad una società di atletica più grande e organizzata. Da qui l'idea di fusione con l'altra società attiva da tempo a Foligno, l'Asal, che cura prevalentemente il settore giovanile. Sicuramente dopo un primo periodo di rodaggio la nuova società, manifesterà il livello delle sue peculiarità atletiche, sia nel corposo gruppo giovanile che in quello amatoriale. Ci saranno sicuramente tante gare, ad esempio il classico e consolidato Cross dei due Ponti e qualche sorpresa che verrà svelata a breve. Importante sarà l'entusiasmo dei membri del nuovo consiglio direttivo, importante la collaborazione con l'amministrazione comunale, importante il contributo dei numerosi sponsor, ma credo ancora più importante sarà la voglia e l'entusiasmo che renderà partecipi sia gli iscritti che la cittadinanza.

Il Maraturista: Andrea Vitali



Diciamoci la verità: il podista amatoriale, quello che ha scoperto la corsa in età matura, che non ha provato da ragazzo la morbidezza della pista in tartan, ma che ha saggiato tendini e giunture direttamente sull'asfalto cittadino, è quasi sempre spinto, prima che dalla passione per il correre in sé, anche da "altro". Per alcuni questo "altro" è la semplice esigenza di tenersi in forma, per altri è il piacere di praticare uno sport sano in un ambiente sano; per altri è la compagnia degli amici a fare da stimolo.

Da alcuni anni, ce ne siamo accorti tutti, la diffusione della corsa su strada e l'aumento esponenziale di coloro che si dedicano alle lunghe distanze, ha visto esplodere un fenomeno nuovo: a noi piace chiamarlo "MARATURISMO". La filosofia è semplicissima: abbinare la disputa di una maratona alla visita di una città d'arte, che sia in Italia, in Europa o al di là dell'Oceano. Chi conosce un po' me e la nostra "cricca" sa quanto ci siamo dedicati a questa "disciplina" ed è per questo che abbiamo deciso di mettere la nostra esperienza al servizio di tutti gli associati.

Abbiamo in mente grandi progetti, almeno una gita/maratona a primavera ed una in autunno da organizzare insieme, altri spunti ci aspettiamo che arrivino direttamente dalla base.

La mia missione e quella di chi mi darà una mano sarà quella di fare da collante di idee e proposte e magari di impegnarsi in prima persona per gestire iscrizioni, prenotazioni ed itinerari. E siccome abbiamo deciso che questa Società deve abituarsi a pensare in grande, una data è già evidenziata in rosso sul nostro calendario: 2 novembre 2014, Maratona di New York. È già ora di cominciare ad organizzarsi, noi ci saremo e vogliamo essere in tanti!



La ragione per cui gareggiamo non è quella di battere gli altri, ma di stare con gli altri.

- Christopher McDougall

RUNLOVERS

Fabio Pantalla

direttore tecnico

E' passato circa un mese da quando sono stato nominato Direttore Tecnico della nuova Atletica Winner Foligno e da quel momento ogni giorno devo frenarmi perché vorrei proporre un'idea nuova al nuovo presidente Gian Luca Mazzocchio; questo fa capire quanto questo incarico rappresenti per me uno stimolo e quanta voglia abbia di mettermi a disposizione della nuova società. Il mio compito sarà quello di coordinare i tecnici del settore giovanile: Leonardo Carducci e Fabrizio Germani che ormai sono dei tecnici riconosciuti e ambiti da molte società del Folignate. Io sarò il loro tramite con la società e cercherò di aiutarli a farli lavorare nelle migliori condizioni possibili. Oltre a dedicarmi al settore giovanile, uno degli obiettivi che ho in testa è quello di far avvicinare gli amatori alla pista di atletica: ho già in mente alcune iniziative per far conoscere questa struttura anche agli atleti occasionali. La pista di atletica dovrà diventare un punto di raduno per tutti gli atleti folignati, il luogo di incontro tra giovani e "anziani", se questo accadrà tutti ci guadagneranno. Vorrei essere visto dall'amatore come un riferimento "tecnico" all'interno della società, con cui si possa confrontare su eventuali problematiche dell'allenamento. In questi anni da tecnico ho avuto la fortuna di allenare atleti di livello nazionale e confrontarmi con i tecnici migliori, voglio mettermi a disposizione di tutti, nessuno dovrà pensare che un tecnico della nostra società sia una fiura che segue solo atleti di buon livello. Un buon atleta e un amatore semplice hanno differenti obiettivi e disponibilità, ma tutti e due corrono per raggiungere il benessere quotidiano, io credo che questo si possa ottenere soltanto con un allenamento mirato e corretto. Facciamo uno sport molto duro e sbagliando qualcosa molte volte si rischia di incorrere in fastidiosi infortuni che possono tenerci lontano dalla corsa per molto tempo. Ho una passione immensa per questo sport e adoro parlare di atletica con tutti, dal più piccolo al più grande dal più veloce al meno veloce per questo sono a disposizione di tutti.

Pronti per un 2014 di corsa



La ricetta del runner

Mousse al cioccolato

Ingredienti: 100 gr di cioccolato fondente 90%, mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere, latte quanto basta

Preparazione: sciogliete il cioccolato a bagnomaria con un pochino di latte. Togliete dal fuoco e aggiungete il peperoncino. Versate in una coppetta o in bicchierini e una volta raffreddata mettetevi in frigo per quattro ore.

di Silvia Sereni

*Un ringraziamento
a tutti i nostri sponsor*

OKKIO

