

L'Atletico Lettore

A T L E T I C A L I B E R T A S R U N N E R S L I V O R N O

NOTIZIE DI RILIEVO:

- ORO MONDIALE per Ivan Mach di Palmstein nei 110hs, un risultato che entusiasma tutti
- Festa della Libertas Runners 2009: tanti premiati a sottolineare la continuità della nostra società sportiva
- Lastra a Signa, Donoratico, Castello: tre test prima della stagione invernale a cui hanno preso parte la maggior parte dei nostri atleti

SOMMARIO:

Lastra a Signa: un test per la stagione futura	2
Campestre scolastica provinciale di Donoratico	2
Ivan Mach di Palmstein: un oro mondiale come regalo di Natale prima dell'addio	2
Festa della Libertas Runners 2009: un anno di successi	3
Il valore degli allenatori (non solo nella preparazione fisica)	3
I nostri errori	3
Notizie dal mondo	4

NEANCHE IL FREDDO E IL GELO FERMANO LA LIBERTAS RUNNERS!

Il freddo e il gelo abbondano quest'inverno, almeno all'esordio della stagione. Non facciamoci illusioni: la speranza di un Natale innevato si infrange in una nuova perturbazione, questa volta molto più calda, che scioglie il ghiaccio e la poca neve caduta la settimana prima in un turbinio di temporali e acquazzoni.

Ma la Libertas Runners resi-

ste a questo pungente attacco del freddo, tirando fuori dalle basse temperature il meglio di sé. La gara su strada di Lastra a Signa, aperta dai piccoli esordienti ai più maturi cadetti, è ormai diventata un appuntamento costante per la nostra società, e gli ottimi risultati (tra cui numerose vittorie) non tardano ad arrivare; a Donoratico, campestre scolastica provin-

ciiale, una stragrande rappresentanza di nostri atleti hanno detto la loro; infine a Castello,

anche se in minor numero, i mezzofondisti di Marcello Dani hanno movimentato la competizione. Sono questi i test finali prima della stagione invernale, che si prospetta, come il 2009 molto ricca per la società.

Già il 18 dicembre, una settimana prima di Natale, la Libertas Runners ha festeggiato con una grande festa, in cui erano presenti anche Granducato, Tirreno e Corriere di Livorno, per celebrare le sue vittorie; soprattutto la ciliegina sulla torta: il primo posto alle Gymnasiadi di Ivan Mach di Palmstein nel 110hs, atleta che purtroppo ci lascerà col 2010 che incalza sempre più.

G. L.



Ivan Mach di Palmstein, personaggio di spicco nella Libertas Runners

PILLOLE D'ATLETICA DAL SITO INTERNET "ATLETICANET"

Campionati europei di cross a Dublino (13/12/2009)

Dublino, scenario suggestivo dell'edizione numero 16 degli Eurocross. La prova femminile seniores, orfana della vincitrice dello scorso anno, la keniana naturalizzata "orange" Hilda Kibet ha visto un gradito ritorno, con la vittoria della britannica Hayley Helling (27' 49" per 8km). In chiave azzurra, Elena Romagnolo perde tre posizioni rispetto a Bruxelles 2008, ma è buona la 13^a piazza. Le

azzurro finisco al quinto posto a squadre. La gara seniores maschile ha regalato spettacolo e colpi di scena; primo tra tutti l'abbandono dello scettro da parte del "re" l'ucraino Sergey Lebid, unico atleta ad aver preso parte a tutte le edizioni dei campionati e il solo capace di fregiarsi di ben 8 allori. La gara (65 al via) è stata caratterizzata da un'azione in coppia del britannico Mohamed Farah e dello spagnolo Alemayehu Bezabeh. Negli ultimi metri

allungo decisivo dello spagnolo che copre i poco più di 10 km del percorso in 30'45" distaccando il britannico che giunge stremato. Volata finale e 9° posto per un gladiatore azzurro di nome Daniele Meucci. Gli azzurri hanno dimostrato una compattezza di squadra che ha avuto pochi eguali, e l'Italia conquista uno splendido terzo posto. Valentina Costanza e Federica Bevilacqua si sono distinte nelle prove giovanili.

G. L.

LA STRA A SIGNA: UN TEST PER LA STAGIONE FUTURA



Uno scorcio delle Antiche Mura di Lastra da cui prende il nome la manifestazione

Il 5 dicembre 2009, come ormai di consuetudine, la Libertas Runners Livorno si è trasferita a Lastra a Signa per l'XI edizione del Giro delle Antiche Mura di Lastra.

La manifestazione su strada, che spazia dagli esordienti ai cadetti, è ben voluta da tutti: sia per gli esordienti in quanto a divertimento, sia per i più grandicelli come test all'incalzare della stagione invernale.

Il giro di quest'anno era diverso dall'anno scorso: le forti pendenze che caratterizzavano la salita del borgo sono state sostituite da un "tranquillo" percorso di

500m esterno alle mura, che entrava nella cittadina solo per qualche centinaio di metri. Partenza e arrivo erano costituiti da un piccolo rettilineo a parte in falso-piano. Importanti sono state le vittorie delle esordienti Ukwu Chioma e Carta Sofia, del ragazzo Donati Augusto e del cadetto Lazzeri Gianmarco, i secondi posti delle esordienti Gargiulo Matilde, Avelardi Adele, Lazzeri Arianna, ma vale la pena di ricordare anche gli altri partecipanti alla manifestazione:

Esordienti: Frogliia Samuele, Leonetti Chiara, San Paulo Alberto, Parigi Niccolò, Ciar-

di Anna, Massa Federico, Belli Giacomo, Biancotti Attilio, Ricciuti Marco, Staggiano Lorenzo, Gargiulo Irina, Superti Emanuele, Lotti Samuele, Tringali Lorenzo, Becucci Leonardo, Valori Evelina, Tringali Maria Vittoria, Gini Alessia, Orru Sara, Romanelli Margherita.

Ragazzi/e: Awani Otonorise, Picchiottino Gianluca, Benvenuti Nicola, Capannini Gabriele, Bonistalli Martina, Leonetti Francesca, Borghini Arianna, Piaggio Giulia e Sara, Cassini Claudia, Haynes Chiara,

Cadetti: Soggi Simone

G. L.

Il percorso su cui si svolge ormai da qualche anno la campestre è un guazzabuglio di tornanti compattati in un campo ristretto.

CAMPESTRE SCOLASTICA PROVINCIALE DI DONORATICO

La campestre scolastica provinciale (svoltasi quest'anno il 17 dicembre), è sempre stata caratterizzata dai nostri atleti come da quelli dell'Atletica Livorno. Donoratico è da 3 anni ritrovo ufficiale di questa manifestazione, anche se il percorso lascia molto a desiderare. Per la 1° media, ottimi risultati sono stati il 1° posto di Lucrezia di Caro (2:50 il suo tempo), seguita a distanza da Dainelli Luisa, e di Degl'Innocenti Edoardo

(2:38), senza nostri risultati particolari. La 2° e la 3° media (1500m per le femmine e 2000 per i maschi) meglio dimostra il valore della nostra società, che dietro i vincitori Guerrazzi Sharon e Scantamburlo Marco (5:17 e 6:50), infila Barbaro Virginia (6°), Bonistalli, Leonetti, Fabbri, le gemelle Piaggio e Cei in campo femminile; Donati Augusto (25°) e Artiano in campo maschile. La 1° e la 2° superiore (2000m femminili e 2500

maschili) hanno visto la vittoria di Frogliia Sara e dei gemelli Dini (7:17 e 7:56). Lazzeri Gianmarco e Soggi Simone sono arrivati rispettivamente 4° e 10°. Anche per la 3°, 4° e 5° superiore ci siamo distinti con la vittoria di Roccotelli Erica (2000m, 8:05) e col secondo posto di Trocar Matteo, in volata con Joao Neves Junior (2500m, 8:10). La S.M. piombinese Guardi e il Liceo Enriques si sono comportati da veri domi-

IVAN MACH DI PALMSTEIN: UN ORO COME UN REGALO DI NATALE PRIMA DELL'ADDIO

Sono terminate le Gymnasiadi a Doha, i giovanissimi atleti italiani sono riusciti a portare a casa quattordici medaglie; cinque ori, quattro argenti e cinque bronzi. Ha stupito tutti la vittoria di Ivan Mach di Palmstein, che proprio sul traguardo della finale dei 110hs è arrivato a pari tempo di 13" 66, con lo spagnolo Arnau Erta, favorito sin dall'inizio,

spuntandola proprio sul traguardo.

È questo per la Libertas Runners Livorno un gran bel regalo di Natale, precedente l'ormai prossimo addio di Ivan. Col 2010, infatti, si avvicina il congedo dell'atleta a favore di una società A1 di Milano, la Riccardi che vanta una ricca offerta veramente difficile da rifiutare. Nonostante

continui ad allenarsi a Livorno con Fabrizio Mori, sarà come fosse a centinaia di chilometri di distanza, e le sue vittorie non saranno più nostro vanto.

Ma prima di lasciarci Ivan ha deciso di partecipare alla festa della Libertas Runners, come ultimo saluto alla società.

G. L.



Lo stadio di Doha (Qatar) dove si sono svolte le Gymnasiadi

FESTA DELLA LIBERTAS RUNNERS 2009: UN ANNO DI SUCCESSI



Un momento della festa

Dopo un anno più che positivo, caratterizzato da vittorie, conquiste, e il merito di 3° società regionale in campo giovanile, non poteva mancare la classica festa della Libertas Runners Livorno a celebrare tutti questi successi.

Come ormai di consuetudine, l'evento si è svolto il 18 dicembre alla Stazione Marittima nell'area turistica del porto di Livorno. Giornali come Tirreno e Corriere di Livorno e Telegranducato hanno realizzato importanti servizi a testimoniare il valore conquistato dalla nostra società. Lo speaker Antonio Petruccione ha voluto trarre un bilancio di quest'anno, ricordando la morte di un nostro caro atleta, Leonardo Traini. Successivamente si sono avvicendati i classici discorsi da parte del presidente Giovanni Giannone e di molte autorità sportive a livello pro-

I NOSTRI ERRORI

Numero 10

Nel Trofeo Christian Bartoli — campestre scolastica comunale organizzata dal CONI per le scuole medie — ci siamo dimenticati di citare Giada Fabbri, valente marciatrice della Libertas Runners detentrici di numerosi titoli provinciali e regionali.

La ragazza ha gareggiato per la 3° media, ottenendo un 5° posto assoluto dopo un'ottima gara.

vinciale e regionale, tra cui il presidente della FIDAL Toscana.

Sono seguite poi le premiazioni degli atleti che hanno fatto "grande" la nostra società, partendo dai successi internazionali per arrivare fino ai titoli provinciali. Chiaramente non poteva mancare Ivan Mach di Palmstein, massimo esponente a livello mondiale nei 110hs nella categoria allievi. Ivan ci ha deliziato anche di un discorso, prima di passare ad altri atleti meno titolati ma sempre di ottimismo livello, come Debora di Prato e Giacomo Grotti, lanciatori a livello nazionale seguiti dal "virtuoso" del martello Terreni Massimo nei master e l'ostacolista Nocerino. Ricordiamo anche i mezzofondisti Pachetti Moira e Lazzeri Gianmarco; il gruppo velocisti e saltatori cadetti/e (che dall'anno prossimo passerà allievi) Stefano Borea, Davide Spagnoli, Fabrizio Strazzabosco, Chiara Fagioli, Alice Ghelardi; e Tommaso Belfiore, Federica Barsotti, Gianluca Morelli, Anita Nari, Mattia Contini, Federico Artiano, Virginia Barbaro, Martina Bonistalli, Eleonora Cei, Gianluca Picchiottino, Gabriele Capannini, Giada Fabbri, Chiara Haynes, Stefano Cassini, Marina Lodovici, Veronica Capperi, Erika Roccotelli, Noemi Tacci, Matteo Trocar, Pierina Aguilar, Federica Andreani, Chiara Cuffaro, Marta Greco, Eleonora Contini, Francesca Leonetti, Chiara Leonetti, Chiara Montesano, Giulia Piaggio, Sara Piaggio, Matteo Biagioni, Augusto Donati, Stefano Rinaldi, Luca Rosellini, Otonorise Awani, Paolo Piaggio, Matteo Spinetti, tutti vantanti di ottimi risultati.

Non si può dire che non sia stato un successo: all'invito degli allenatori hanno risposto in centinaia tra atleti, genitori, tecnici e parenti: la Libertas Runners è ormai una grande famiglia e dopo questa festa non possiamo più negarlo.

G. L.

OPINIONI

L'importanza degli allenatori (non solo nella preparazione fisica)

Nella vita di un atleta non mancano certo soddisfazioni. Queste soddisfazioni non vengono da sole: conta molto il talento, moltissimo la costanza, ma non dobbiamo dimenticare il lavoro dell'allenatore, forse il più importante tra tutte queste cose.

L'allenatore cura la preparazione fisica dell'atleta, un merito importante, ma mai al livello della carica agonistica che un buon tecnico sa trasmettere ai suoi allievi. Questo non è un mestiere facile, come talvolta erroneamente si pensa: sacrificare ore e ore in un campo, al caldo o al freddo, al sole o sotto la pioggia, per un gruzzolo sì misero, ma gonfiato dalla passione per lo sport.

Naturalmente anche la risposta dell'atleta è fondamentale. Il rapporto allenatore - allenato, consolidandosi durante con gli anni, dovrebbe perdurare anche quando, similmente al passaggio del testimone da una persona ad un'altra, l'atleta conosce un nuovo allenatore.

Ma come nella staffetta non viene premiato solo l'ultimo frazionista, bensì tutta la squadra, allo stesso modo ogni tecnico ha contribuito alle più alte prestazioni di ogni atleta.

Ringraziamo quindi, a nome di Ivan Mach di Palmstein, l'allenatore Vittorio Vece che per tanti anni lo ha accompagnato, sicuri che Ivan alla festa della Libertas Runners abbia dimenticato di nominarlo solo per una banale disattenzione.

G. L.

SIAMO SU INTERNET!
WWW.LIBERTASRUNNERSLIVORNO.IT

ATLETICA LIBERTAS RUNNERS LIVORNO



SEDE PRINCIPALE
Via T. Tozzetti 7, Livorno

SEGRETERIA
Campo scuola "Renato Martelli",
Via dei Pensieri 24, Livorno

**Avanti squadra, alla riscossa, maglia amaranto
trionferà. Viva la Libertas che vincerà!**

NOTIZIE DAL MONDO

20 dicembre - Il gelo sospende molti eventi, fra cui la partita Milan - Fiorentina.

18 dicembre - Accordo sul clima a Copenaghen: tante discussioni ma pochi risultati.

17 dicembre - La chiusura del processo Garlasco con l'assoluzione di Alberto Stasi ha suscitato molte polemiche.

16 dicembre - A Lecce padre, figlio e amici vengono arrestati per aver abusato di un quattordicenne.

13 dicembre - Durante un suo convegno a Milano il premier Silvio Berlusconi, colpito al viso con un souvenir da Massimo Tartaglia, è stato sfortunatamente costretto a interrompere la sua carica di Presidente del Consiglio per qualche giorno.

13 dicembre - A Torino si apre il pro-

cesso contro le morti per esposizioni prolungate ad Eternit.

12 dicembre - A 40 anni dalla strage milanese di Piazza Fontana ancora nessun colpevole.

12 dicembre - Hilary Clinton indagherà sul caso Amanda Knox, americana che insieme a Raffaele Sollecito è stata condannata per l'assassinio di Meredith.

10 dicembre - Barack Obama ritira il Nobel della Pace.

7 dicembre - Cinque persone sono state condannate a morte per omicidio e altri crimini commessi durante la sommossa avvenuta il 5 luglio ad Urumqi, capitale della regione autonoma del Xinjiang.

6 dicembre - Tara, l'elefante più longevo in cattività (41 anni) muore a Toronto.

5 dicembre - Amanda Knox e Raffaele Sollecito sono condannati a 26 e 25 anni di prigione per aver ucciso Meredith.

3 dicembre - Due attentati, a Damasco e Mogadiscio, sconvolgono il Medio Oriente e il Corno d'Africa.

30 novembre - La Svizzera vieta la costruzione di minareti per il culto della religione islamica.

29 novembre - Secondo uno studio canadese le donne portano fortuna nel gioco d'azzardo.

28 novembre - Un cronista del Giornale finge un messaggio minatorio per fare notizia; verrà denunciato.

26 novembre - Si identifica un indagato nell'omicidio di Carla Molinari.

21 novembre - Obama è in Cina per discutere di temi ambientali.

G. L.